



ĐỀ LÀM GÌ? SAU THẤY - SỐNG VÀ CHỮA KHỎ



NGÔ HÙNG

MỤC LỤC

Lời Mở Đầu Chung Để Làm Gì? Sau Thấy- Sống Và Chữa Khổ	4
Lời Gởi Độc Giả	10
Cuốn 1:	15
Để Làm Gì? Góc Thấy	15
Cuốn 2:	132
Để Làm Gì? Một Góc Sống.....	132
Cuốn 3:	239
Để Làm Gì? Một Góc Nhìn Về Chữa Khổ Hiện Đại	239

LỜI MỞ ĐẦU CHUNG

ĐỂ LÀM GÌ? Sau Thấy- Sống Và Chữa Khổ

Công trình này không được viết để giúp bạn sống tốt hơn.

Không được viết để giúp bạn bình an hơn.

Và cũng không được viết để giúp bạn trở thành một con người “đúng” hơn.

Ba cuốn sách trong bộ này không đưa ra một con đường mới,

không đề nghị một phương pháp,

và không hứa hẹn một hình thức giải thoát nào.

Chúng chỉ cùng khảo sát một câu hỏi rất đơn giản, nhưng thường bị né tránh:

Con người đang làm gì với chính kinh nghiệm sống của mình?

Khi khổ xuất hiện, con người làm gì để thoát khổ?

Khi hiểu xuất hiện, con người làm gì với cái hiểu đó?

Và khi đời sống tiếp tục, con người làm gì để có thể tiếp tục sống?

Ba cuốn sách này không phải là một bộ hướng dẫn.

Chúng cũng không được viết để đọc nối tiếp như một tiến trình tu tập hay phát triển cá nhân.

Chúng là ba góc đứng khác nhau của cùng một khảo sát:

1. Góc thấy
2. Góc sống
3. Và góc nhìn về chữa khổ hiện đại

Mỗi cuốn đứng ở một tầng khác nhau của kinh nghiệm làm người.

Cuốn thứ nhất khảo sát cách con người thấy:

cách kinh nghiệm được hình thành,

cách động cơ vận hành,

và cách người quan sát vô thức xuất hiện trong chính hành vi quan sát.

Cuốn thứ hai khảo sát cách con người sống:

không như một lý tưởng,

không như một con đường đúng,

mà như một đời sống vẫn tiếp tục sau khi hiểu đã đủ sâu,

nhưng không còn muốn biến hiểu thành một căn cước mới.

Cuốn thứ ba khảo sát cách con người chữa khổ:

không để phủ nhận trị liệu,

không để thay thế mô hình,

mà để đặt câu hỏi về điều gì xảy ra

sau khi chữa khổ đã hoàn thành chức năng của nó.

Cả ba cuốn đều không đứng trong bất kỳ hệ thống nào.

- Chúng không đứng trong Phật học,
- không đứng trong trị liệu,
- không đứng trong self-help,
- và cũng không đứng trong triết học thuần túy.

Chúng đứng ở một vùng ít được gọi tên:

- vùng sau thực hành,
- sau phương pháp,
- sau lý tưởng,

và sau cả nhu cầu phải trở thành một điều gì đó tốt hơn.

Ở vùng này, một điều trở nên rõ ràng:

Rất nhiều khổ không được duy trì bởi hoàn cảnh,

mà bởi chính những cách con người cố gắng giải quyết hoàn

cảnh đó.

Rất nhiều mệt mỏi không đến từ đau đớn,
mà đến từ việc phải liên tục trở thành một con người khác
với chính mình.

Và rất nhiều tìm kiếm tinh vi không nhằm đi tới tự do,
mà nhằm tránh phải đối diện với một câu hỏi sâu hơn:

Nếu không còn cần chữa khổ nữa, thì sống để làm gì?

Công trình này không nhằm trả lời câu hỏi đó.

Nó cũng không đưa ra một câu trả lời thay thế.

Nó chỉ cố gắng làm lộ một điều thường bị che khuất:
cơ chế khiến con người liên tục phải:

sửa mình,

điều chỉnh mình,

nâng cấp mình,

và hợp thức hóa đời sống của mình,

ngay cả khi không còn khổ rõ ràng.

Ba cuốn sách này không nhằm giúp bạn đi xa hơn.

Chúng chỉ mời bạn dừng lại ở một chỗ rất cụ thể:
chỗ mà mọi con đường từng đi qua,
bắt đầu cần được nhìn lại.

Công trình này không dành cho tất cả mọi người.

- Nó không phù hợp với những ai đang khổ cấp tính.
- Không phù hợp với những ai đang tìm phương pháp.
- Và không phù hợp với những ai cần một hình thức hy vọng nhanh chóng.

Nó được viết cho một nhóm người rất hẹp:

- những người đã đi đủ xa trong chữa lành, trong tu tập, trong hiểu biết,
- và bắt đầu cảm thấy một sự mệt mỏi rất tinh vi mà không gọi được tên.

Nếu bạn chưa ở đó, bạn có thể không cần những cuốn sách này.

Nhưng nếu bạn đã từng đứng ở một điểm mà:

- khổ không còn dữ dội,
- đời sống vẫn vận hành tốt,

nhưng một câu hỏi lặng lẽ không ngừng quay lại:

“Vậy rốt cuộc, mình đang sống để làm gì?”

thì có thể,

đây không phải là một con đường để đi thêm,

mà là một chỗ để dừng

và nhìn lại vì sao chúng ta đã phải đi nhiều đến thế.

LỜI GỎI ĐỌC GIẢ

Nếu bạn đang mở cuốn sách này với mong đợi tìm được một phương pháp để sống dễ chịu hơn, một cách để bình an hơn, hay một hướng đi mới cho đời sống tinh thần của mình, bạn có thể khép lại ngay tại đây.

Công trình này không được viết để giúp bạn thay đổi. Nó cũng không được viết để giúp bạn trở thành một con người tốt hơn, tỉnh thức hơn hay hạnh phúc hơn. Nó được viết để quan sát.

Ba cuốn sách trong bộ **“ĐỂ LÀM GÌ?” Sau Thấy – Sống Và Chữa Khổ** không nhằm hướng dẫn bạn làm gì với đời mình.

Chúng chỉ khảo sát một điều rất cụ thể: cách con người đang sử dụng hiểu biết, thực hành và chữa lành để đối xử với chính kinh nghiệm sống của mình. Ở đây, không có lộ trình. Không có bài tập.

Không có tiền trình.

Và cũng không có một hình ảnh nào về “con người lý tưởng” mà bạn cần trở thành.

Những gì được trình bày chỉ là các mô tả chậm, về những cơ chế rất quen thuộc nhưng thường không được nhìn thẳng:

cách chúng ta sửa mình,

cách chúng ta điều chỉnh mình,

cách chúng ta hợp thức hóa đời sống của mình,

và cách chúng ta vô thức biến hiểu biết thành một hình thức tự kiểm soát tinh vi.

Bạn không cần tin vào bất cứ điều gì trong những cuốn sách này.

Ở đây không có một hệ thống niềm tin mới cần được tiếp nhận.

Cũng không có một lập trường tư tưởng cần được bảo vệ.

Nếu có một điều được mong đợi ở bạn đọc,

thì chỉ là:

- đọc chậm,
- đọc trung thực,
- và đủ kiên nhẫn để nhận ra

khi nào mình đang cố biến một mô tả thành một lời khuyên.

Bạn cũng không cần đọc ba cuốn theo thứ tự.

Mỗi cuốn đứng độc lập,

và mỗi cuốn đặt câu hỏi ở một tầng khác nhau của đời sống.

Tuy nhiên, có một điều rất quan trọng:

- Nếu bạn đọc những cuốn này như một hệ thống phát triển bản thân,
- như một con đường tu tập,
- hay như một lập trường phản biện để đứng về một phía nào đó,

bạn gần như chắc chắn sẽ đọc sai.

Công trình này không chống trị liệu.

Không chống thiên.

Không chống Phật học.

Và cũng không chống khoa học.

Nó chỉ đứng ở sau tất cả những điều đó,

và *đặt một câu hỏi mà rất ít văn bản muốn đặt ra:*

***Điều gì đang tiếp tục vận hành khi mọi phương pháp
đã hoàn thành phần việc của mình?***

Có thể, trong quá trình đọc, bạn sẽ cảm thấy:

không được an ủi,

không được dẫn đường,

và đôi khi hơi bị lấy mất chỗ dựa quen thuộc.

Điều này không phải là chủ ý gây khó chịu.

Nó chỉ phản ánh đúng vị trí mà những cuốn sách này
đứng:

một vị trí không nhằm giúp bạn đi tiếp,

mà giúp bạn nhìn lại vì sao mình đã phải đi nhiều đến thế.

Cuối cùng, ***một lưu ý quan trọng.***

- Nếu bạn đang ở trong hoảng loạn, trầm cảm nặng, sang chấn chưa được nâng đỡ,
- hoặc đang cần một sự hỗ trợ trực tiếp để đứng vững,

những cuốn sách này không phải là nơi phù hợp để bắt đầu.

Trong những giai đoạn đó,
điều cần thiết nhất không phải là đặt câu hỏi hiện sinh,
mà là được an toàn, được nâng đỡ, và được giúp đỡ đúng
lúc.

Công trình này được viết cho một thời điểm khác:

khi khổ đã không còn dữ dội,
khi chữa lành đã làm xong phần việc của nó,
và khi một câu hỏi rất lặng bắt đầu xuất hiện, không vì
đau đớn, mà vì trung thực:

***“Nếu không còn cần chữa khổ nữa, thì mình đang sống
để làm gì?”***

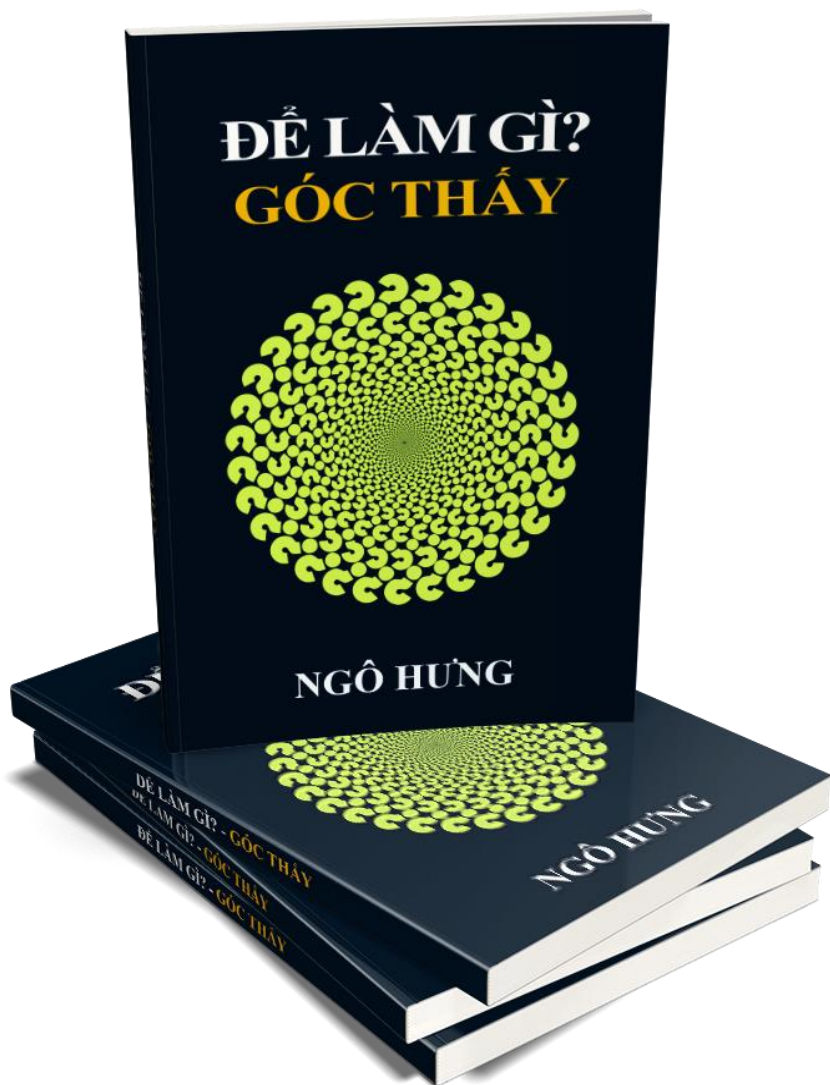
Nếu bạn đang ở gần câu hỏi đó,
có thể, những trang sách này không cho bạn một câu trả
lời.

Nhưng chúng có thể giúp bạn
không phải né tránh câu hỏi ấy thêm một lần nữa.

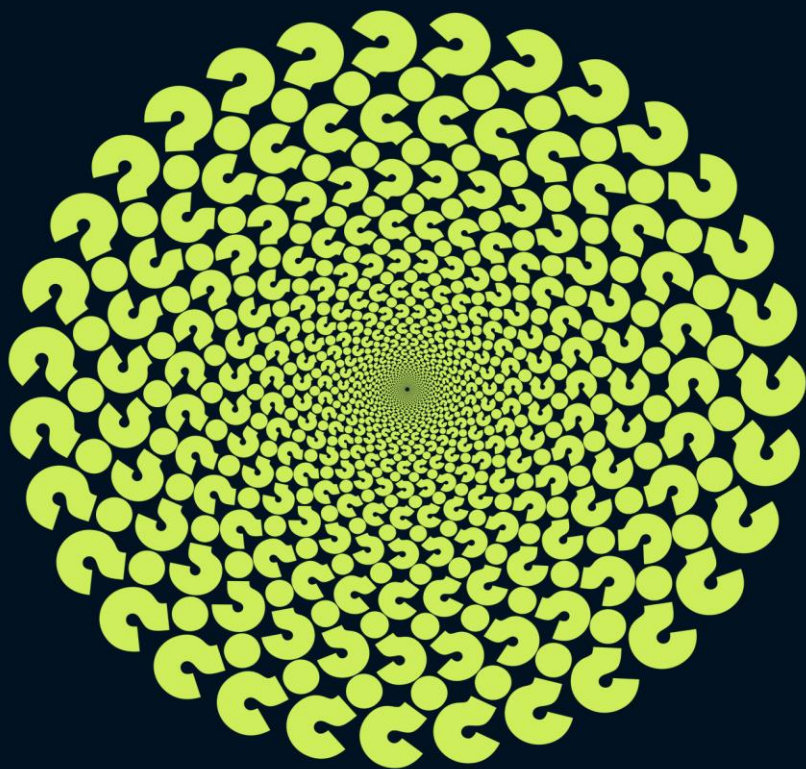
CUỐN 1:

ĐỂ LÀM GÌ?

GÓC THẤY



ĐỂ LÀM GÌ? GÓC THẤY



NGÔ HÙNG

COPYRIGHT & LEGAL DISCLAIMER

Copyright © 2026 by Ngo Hung | All rights reserved.

This work, **ĐỀ LÀM GÌ? GÓC THẦY** is licensed under the Creative Commons Attribution-No Derivatives 4.0 International License (CC BY-ND 4.0).

This means you are free to:

- Copy, print, and distribute
- Quote and read publicly
- Share in audio or video formats
- Use for personal or commercial purposes
- ... provided that the content remains unchanged and proper credit is given to the author.
- Modification, alteration, or distortion of the content is not permitted in order to avoid misunderstanding.

For details about this license, please visit:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/>

Additionally, the author encourages that if you use this work for commercial purposes, you dedicate a portion of the profits to support those in need within your community — as a way to practice Compassion and Loving-Kindness.

Disclaimer

The content of this book is intended for informational and educational purposes only. The authors make no representations or warranties regarding accuracy or completeness. Readers assume full responsibility for how they apply or interpret the material.

Disclaimer / Lời Khẳng Định Trung Tính

Những nội dung được trình bày trong cuốn sách này không nhằm mục đích thay thế cho trị liệu tâm lý chuyên môn, y khoa, hay bất kỳ hệ thống tín ngưỡng – triết học nào.

Đây chỉ là những góc nhìn, mô tả và phân tích dựa trên trải nghiệm, quan sát và thực chứng cá nhân trong quá trình thực hành và quan sát sự vận hành của thân – tâm – thức.

Cuốn sách này không yêu cầu bạn tin, cũng không khuyến khích bạn chấp nhận bất kỳ điều gì được viết ra, cho dù điều đó có vẻ hợp lý hay thuyết phục.

Điều duy nhất bạn nên tin là **kết quả thực chứng trực tiếp của chính bạn**.

Bạn được mời tự quan sát, thể nghiệm, thực nghiệm, đối chiếu và kiểm chứng trong đời sống thực tế của mình. Chỉ khi nào bạn tự trải nghiệm và tự thấy kết quả, thì điều đó mới thật sự thuộc về bạn.

Nếu trong quá trình đọc, bạn nhận ra điều gì hữu ích, bạn có thể giữ lại và sử dụng.

Nếu có điều gì không phù hợp với thực chứng của bạn, xin hãy mạnh dạn buông bỏ.

Cuốn sách này không đưa ra chẩn đoán, không hướng dẫn điều trị cá nhân, và không thay thế cho sự hỗ trợ chuyên môn khi cần thiết.

Tất cả nội dung trong sách chỉ quay về một nguyên tắc duy nhất:

Đừng tin vào những gì được viết ra.

Hãy tin vào điều bạn trực tiếp trải nghiệm.

Cuốn sách này chỉ có giá trị tại nơi bạn tự quan sát và tự thấy.

Mọi giá trị khác, nếu có, đều nằm ngoài ý định của tác giả.

MỤC LỤC

ĐỂ LÀM GÌ? – GÓC THẤY

Bản Quyền

Lời Khẳng Định Trung Tính

LỜI MỞ ĐẦU

TUYÊN BỐ PHƯƠNG PHÁP

CHƯƠNG 0

Không hỏi để tìm câu trả lời

CHƯƠNG 1

Chúng ta đang sống cho điều gì?

CHƯƠNG 2

Khi mục đích trở thành áp lực

CHƯƠNG 3

Những mục đích không phải của mình

CHƯƠNG 4

Sợ vô nghĩa – gốc của mọi cố gắng

CHƯƠNG 5

Người bận rộn nhất thường là người trống nhất

CHƯƠNG 6

“Tại sao” đi ngược – “để làm gì” đi xuôi

CHƯƠNG 7

Khi truy nguyên nhân chỉ làm khổ tinh vi hơn

CHƯƠNG 8

Mục đích giả và sự hợp lý hóa thông minh

CHƯƠNG 9

Khi hiểu rất nhiều mà vẫn không yên

CHƯƠNG 10

Khoảnh khắc cần dừng hỏi “vì sao”

CHƯƠNG 11

Câu hỏi đơn giản nhất nhưng bị né tránh nhất

CHƯƠNG 12

“Để làm gì” đòi hơn – khi câu hỏi đi vào hiện tại

CHƯƠNG 13

Nghệ thuật nhận diện động cơ trong từng hành động

CHƯƠNG 14

Khi câu hỏi “để làm gì” gặp áp lực và sợ hãi

CHƯƠNG 15

Khi câu hỏi chỉ còn là một góc thấy

LỜI KẾT

PHỤ LỤC

ĐỐI THOẠI VỚI CÁC HỆ THỐNG HIỆN CÓ

LỜI MỞ ĐẦU

Cuốn sách “Để làm gì? Góc thấy” không được viết để dạy bạn một cách sống.

Cuốn sách này cũng không được viết để thay thế bất kỳ hệ thống tu tập, trị liệu hay triết học nào.

Những gì được trình bày trong cuốn sách này chỉ nhằm *mô tả cách con người thường lệch đi sau khi đã hiểu*, đặc biệt là khi hiểu biết bắt đầu được dùng để điều chỉnh đời sống nội tâm.

Cuốn sách này không đứng về phía một trường phái.

Cuốn sách này không phản biện một hệ thống cụ thể nào.

Cuốn sách này cũng không nhằm giúp bạn trở nên tốt hơn, ổn định hơn,

hay đúng hơn.

Nếu bạn đọc với mục đích để cải thiện bản thân,

cuốn sách này rất dễ bị dùng sai.

Đối tượng mà cuốn sách này hướng tới không phải là người mới bắt đầu tìm hiểu.

Cuốn sách này dành cho những người đã đọc đủ nhiều,
đã thực hành đủ lâu,

và bắt đầu nhận ra rằng:

***hiểu biết, nếu không được đặt đúng chỗ, cũng có thể trở
thành một dạng can thiệp tinh vi.***

Cuốn sách này không có hướng dẫn sử dụng.

Không có bài tập.

Không có lộ trình.

Nếu có một điều duy nhất cần lưu ý khi bạn đọc,
thì đó là:

đừng cố dùng sách để sửa mình.

Hãy để sách chỉ làm đúng vai trò của nó:

soi sáng những chỗ thường lệch —

rồi tự rút lui.

Sau Chương 0, cuốn sách bắt đầu.

Nhưng bạn không cần vội bước tiếp.

Nếu có đoạn nào khiến bạn muốn dừng lại,

đó có thể đã là đủ.

TUYÊN BỐ PHƯƠNG PHÁP

Cuốn sách này không được xây dựng từ một trường phái tâm lý học, triết học hay tôn giáo nào đã có.

Nó không kế thừa trực tiếp Freud, Jung, CBT, ACT, mindfulness, hay Phật học.

Nó cũng không nhằm tổng hợp, diễn giải lại, hay “hiện đại hóa” bất kỳ hệ thống tư tưởng nào.

Những mô tả và phân tích trong sách được rút ra từ một nguồn duy nhất:

quan sát trực tiếp cơ chế vận hành của khổ nơi con người sống thật,

bao gồm chính tôi và những con người cụ thể mà tôi đã tiếp xúc, lắng nghe, và đồng hành.

Vì lý do đó, cuốn sách này không trích dẫn nguồn học thuật theo nghĩa thông thường.

Điều này không phải là thiếu sót kỹ thuật, mà là một lựa chọn phương pháp có chủ ý.

1. Lựa chọn phương pháp này là gì?

Phần lớn sách chữa lành và trị liệu hiện nay đi theo một lộ trình quen thuộc:

khởi đi từ một hệ thống lý thuyết có sẵn
sau đó tìm ví dụ đời sống để minh họa cho hệ thống đó
và cuối cùng áp dụng ngược lại lên con người cụ thể.

Cuốn sách này đi theo chiều ngược lại:

khởi đi từ những hiện tượng khổ rất cụ thể trong đời sống
nội tâm

truy ngược về cơ chế sinh ra khổ

và chỉ giữ lại những mô tả nào khớp với thực tại sống,
cho dù chúng có trùng hay mâu thuẫn với các hệ thống đã
có.

Nói cách khác:

ở đây thực tại sống được ưu tiên hơn hệ hình lý thuyết.

2. Vì sao không dựa vào một trường phái có sẵn?

Không phải vì các trường phái hiện có là “sai”.

Mà vì hầu hết chúng:

dừng lại ở hiện tượng

hoặc giải quyết triệu chứng

hoặc xây dựng trên những giả định ngầm về bản ngã, ý
thức, và cái gọi là “chữa lành”.

*Những giả định đó thường không được nói ra,
nhưng lại chi phối toàn bộ cách họ hiểu khổ và cách họ
chữa khổ.*

Cuốn sách này cố tình làm một việc khác:

*bóc ra chính những giả định ngầm đó
và trả khổ về đúng cơ chế gốc sinh ra nó.*

Vì vậy, nếu có những điểm trong sách:

trái với mindfulness

không trùng CBT

lệch khỏi Phật học phổ biến

hoặc không khớp với tâm lý học dòng chính

đó không phải là vô tình,

*mà là hệ quả tất yếu của việc không chấp nhận sẵn bất kỳ
hệ quy chiếu nào.*

3. Vì sao không trích dẫn nguồn?

Trong học thuật, trích dẫn có ba chức năng chính:

1. để đặt mình vào dòng lịch sử tư tưởng
2. để phân biệt đâu là ý của mình, đâu là ý của người khác

3. để cho người đọc kiểm chứng nguồn gốc lập luận.

Cuốn sách này không làm ba việc đó theo cách thông thường, vì:

1. nó không đứng trong một dòng tư tưởng cụ thể
2. nó không kế thừa trực tiếp một hệ thống có sẵn
3. và nó không lập luận từ thẩm quyền bên ngoài.

Những mệnh đề trong sách:

- không được bảo chứng bởi Freud
- không được bảo chứng bởi Phật giáo
- không được bảo chứng bởi CBT
- cũng không được bảo chứng bởi bất kỳ nghiên cứu nào.

Chúng chỉ được bảo chứng bởi một thứ duy nhất:

khả năng bạn đọc tự kiểm chứng chúng

trong chính đời sống nội tâm của mình.

Nếu một mệnh đề trong sách không khớp với trải nghiệm sống của bạn,

nó không trở nên đúng hơn chỉ vì có trích dẫn kèm theo.

Và nếu nó khớp,

nó cũng không cần thẩm quyền nào đứng sau để trở thành đúng.

4. Vậy cuốn sách này thuộc loại gì?

Đây không phải là:

- sách học thuật
- sách trị liệu theo chuẩn DSM
- sách Phật học
- sách self-help

cũng không phải một “phương pháp chữa lành” hoàn chỉnh.

Đây là một bản đồ mô tả cơ chế khổ

được viết đủ rõ để:

người đọc tự soi lại đời sống nội tâm của chính mình
và tự thấy nguyên nhân gốc của những khổ mà họ đang
mang.

Nó không đưa ra kỹ thuật.

Nó không hứa hẹn chuyển hóa.

Nó không cam kết kết quả.

Nó chỉ làm một việc:

trả hiện tượng về nguyên nhân

và trả khổ về đúng chỗ nó sinh ra.

5. Một lưu ý cho người đọc quen với trị liệu, Mindfulness hoặc Phật học

Nếu bạn đến với cuốn sách này từ:

- trị liệu tâm lý
- mindfulness
- thiền
- hay Phật học

bạn sẽ thấy nhiều chỗ:

nghe quen ở hiện tượng

nhưng rất khác ở cách giải thích nguyên nhân.

Điều đó không phải vì một bên “đúng” và một bên “sai”.

Mà vì:

phần lớn hệ thống hiện nay giải quyết khổ

từ tầng biểu hiện

còn cuốn sách này cố tình đi thẳng

vào tầng cơ chế sinh ra khổ.

Vì vậy, nếu bạn có cảm giác:

“nghe lạ”

“nghe ngược”

“nghe khó chịu”

hoặc “không giống những gì tôi từng học”

đó không phải là lỗi bạn đọc sai,

mà là dấu hiệu bạn đang chạm vào một hệ quy chiếu khác.

6. Trách nhiệm của tác giả

Vì không nấp sau thẩm quyền học thuật nào,

toàn bộ trách nhiệm cho từng mệnh đề trong sách này thuộc về tôi.

Nếu có chỗ sai,

nó không sai vì tôi “hiểu sai Freud”

hay “hiểu sai Phật học”.

Nó sai vì mô tả của tôi không khớp thực tại.

Và đó là chuẩn duy nhất mà tôi chấp nhận cho cuốn sách này.

CHƯƠNG 0

KHÔNG HỎI ĐỂ CÓ CÂU TRẢ LỜI

Có một câu hỏi đi cùng con người rất lâu,
nhưng hiếm khi được hỏi tới tận cùng.

Không phải “tôi là ai”.

Không phải “vì sao tôi khổ”.

Mà là:

Tôi đang làm tất cả những điều này để làm gì?

Chúng ta học, làm việc, yêu, chịu đựng, cố gắng, sửa mình.

Chúng ta theo đuổi ổn định, ý nghĩa, phát triển, tỉnh thức.

Mỗi việc đều có lý do.

Mỗi lý do đều nghe hợp lý.

Và vì hợp lý,

chúng ta tiếp tục.

Ít ai dừng lại.

Không phải vì không có thời gian,

mà vì sợ câu hỏi này đi quá xa.

Trên căn bản, chúng ta được dạy rằng sống phải có mục tiêu.

Sống không có mục tiêu bị xem là lạc hướng.

Không biết mình muốn gì bị xem là yếu đuối.

Nhưng rất ít người hỏi tiếp:

- Mục tiêu này để làm gì?
- Nếu đạt được rồi thì sao nữa?
- Và nếu không đạt được, chuyện gì *thật sự* xảy ra?

Thường thì chúng ta không hỏi tới đó.

Vì càng hỏi,

những điều càng rất chắc bắt đầu lung lay.

Có những người rất thông minh.

Họ có thể giải thích trơn tru cho mọi lựa chọn của mình.

Làm việc để ổn định.

Ổn định để an tâm.

An tâm để sống yên.

Sống yên để hạnh phúc.

Nghe rất đúng.

Nhưng khi đêm xuống,

họ vẫn không yên.

Không phải vì lý do sai,

mà vì chưa từng chạm tới **tầng sâu nhất của câu hỏi**.

Cuốn sách này không được viết để giúp bạn:

- tìm ra mục đích sống,
- đặt mục tiêu rõ ràng hơn,
- hay sống “có ý nghĩa” hơn.

Ngược lại.

Cuốn sách này chỉ đặt một câu hỏi đơn giản đến mức khó chịu:

***Nếu mọi thứ bạn đang làm đều có lý do,
thì rốt cuộc tất cả những lý do đó dẫn về đâu?***

Cách tiếp cận của cuốn sách này rất thô.

Không tinh tế.

Không hứa hẹn kết quả.

Chỉ là tiếp tục hỏi: *để làm gì?*

Hỏi cho tới khi:

- không còn câu trả lời thông minh,
- không còn lý do vay mượn,

- không còn động cơ phải chứng minh.

Khi đó, điều xảy ra không phải là một câu trả lời mới.
Mà là ***một sự dừng lại***.

Sự dừng lại này không phải trống rỗng.

Nó chỉ trống với những thứ vốn không thuộc về bạn.

Ở đó, có thể bạn sẽ nhận ra:

- nhiều điều mình làm chỉ để tránh một cảm giác,
- nhiều mục tiêu mình theo đuổi chỉ để không phải đối diện khoảng trống,
- và nhiều nỗ lực sống “đúng”
thực ra chỉ là nỗi sợ sống mà không có lý do.

Cuốn sách này không dành cho:

- người đang tìm động lực,
- người cần công thức thành công,
- hay người muốn thêm một niềm tin mới.

Cuốn sách này dành cho:

- người đã cố đủ lâu,
- người đã hiểu đủ nhiều,
- và bắt đầu nghi ngờ chính những lý do của mình.

Nếu trong khi đọc, bạn thấy khó chịu,

không phải vì sách đúng,
mà vì một mục đích quen thuộc đang bị chạm tới.
Nếu có lúc bạn muốn gấp sách lại,
bạn hãy để ý xem:

- bạn đang sợ mất điều gì,
- hay đang sợ ***không còn biết mình sống để làm gì.***

Cuốn sách này không đưa bạn đi đâu cả.

Nó chỉ lấy bớt hành lý.

Và khi không còn gì cần mang theo,
có thể bạn sẽ thấy bạn đang đứng yên —
lần đầu tiên —

mà không cần biết
là để làm gì.

CHƯƠNG 1

CHÚNG TA ĐANG SỐNG CHO ĐIỀU GÌ?

Phần lớn con người không sống mà không có lý do.

Vấn đề không phải là thiếu lý do,

mà là có quá nhiều lý do đến mức

không còn biết lý do nào thật sự là của mình.

Chúng ta thức dậy với một danh sách trong đầu.

Có việc cần làm.

Có người cần gặp.

Có trách nhiệm cần hoàn thành.

Mọi thứ đều có vẻ cần thiết.

Nhưng rất hiếm khi chúng ta dừng lại để hỏi:

Tôi đang làm tất cả những điều này để làm gì?

Không phải hỏi để trách.

Mà chỉ hỏi *cho rõ*.

Có người sống để thành công.

Có người sống để ổn định.

Có người sống để gia đình yên ấm.

Có người sống để không làm ai thất vọng.

Những lý do này không sai.

Chúng chỉ hiếm khi được kiểm tra.

Nếu hỏi kỹ hơn:

- Thành công để làm gì?
- Ổn định để làm gì?
- Yên ảm để làm gì?
- Không làm ai thất vọng để làm gì?

Câu trả lời thường dẫn về cùng một chỗ:

để được yên,

để được an,

để không khô.

Và chúng ta tin rằng khi đạt được những điều đó,
mọi thứ sẽ ổn.

Nhưng có một nghịch lý quen thuộc.

Rất nhiều người đạt được điều mình theo đuổi,
mà vẫn không yên.

Họ có thêm trách nhiệm.

Có thêm thứ phải giữ.

Có thêm thứ có thể mất.

Thay vì tự do hơn,

họ bận hơn trong việc bảo vệ

những lý do mình từng sống vì chúng.

Từ nhỏ, chúng ta được dạy phải biết mình sống để làm gì.

Không có mục tiêu bị xem là trôi nổi.

Không có định hướng bị xem là lãng phí.

Ít ai nói với chúng ta rằng:

có những giai đoạn sống

mà câu trả lời trung thực nhất chỉ là:

Tôi không biết.

Và việc không biết đó

không phải là thất bại,

mà là dấu hiệu cho thấy

những câu trả lời cũ

đã không còn đủ sức mang chúng ta đi tiếp.

Rất nhiều người đang sống

bằng những mục đích không phải của mình:

- mục đích của gia đình,
- mục đích của xã hội,
- mục đích của thời đại,
- thậm chí là mục đích của những hệ thống tâm linh.

Những mục đích này không ép buộc.

Chúng chỉ gieo một nỗi sợ rất khéo:

- sợ bị bỏ lại,
- sợ vô dụng,
- sợ sống mà không có ý nghĩa.

Vì sợ, chúng ta tiếp tục.

Không hẳn vì tin,

mà vì không biết dừng ở đâu.

Và khi mệt,

chúng ta thường nghĩ mình cần:

- một mục tiêu mới,
- một lý do mạnh hơn,
- một ý nghĩa sâu sắc hơn.

Ít khi chúng ta nghĩ đến khả năng khác:

có thể không phải vì thiếu lý do,

mà vì đã mang quá nhiều lý do.

Chương này không yêu cầu bạn trả lời
“tôi đang sống cho điều gì”.

Nó chỉ mời bạn
đứng lại trước câu hỏi đó
mà không vội lấp nó
bằng một câu trả lời quen thuộc.
Nếu trong khi đọc, bạn thấy khó chịu,
hãy để ý xem:

- điều gì trong bạn đang bị chạm?
- bạn đang sợ mất mục đích nào?

Không cần bỏ nó.

Chỉ cần thấy nó.

Chúng ta sẽ không bắt đầu
bằng việc thay mục đích cũ
bằng một mục đích mới.

Cuốn sách này không làm việc đó.

Chúng ta chỉ bắt đầu bằng một việc nhỏ hơn nhiều,
nhưng khó hơn:

***nhìn lại những lý do
mà mình đang sống cùng chúng,
và hỏi nhẹ:***

*Nếu không có lý do này,
tôi sẽ phải đối diện với điều gì?*

Chúng ta sẽ đi tiếp.

Chưa cần đi xa.

Chỉ cần đứng lại ở đây một chút,

và để câu hỏi

được ở yên.

CHƯƠNG 2

KHI MỤC ĐÍCH TRỞ THÀNH ÁP LỰC

Ban đầu, mục đích giúp chúng ta đứng dậy.

Về sau, chính nó khiến chúng ta không dám ngồi xuống.

Không phải mọi áp lực đều đến từ bên ngoài.

Rất nhiều áp lực đến từ

những điều chúng ta từng tin là đúng.

Khi một người nói:

“Tôi phải cố gắng vì gia đình.”

Nghe rất đẹp.

Nhưng nếu không cố thì sao?

Thường thì phía sau câu nói ấy

không chỉ có tình thương,

mà còn có nỗi sợ trở thành

một người không đủ tốt.

Từ lúc đó,

mục đích không còn là hướng đi,

mà trở thành một chuẩn mực

để tự trừng phạt mình mỗi ngày.

Mục đích thường bắt đầu rất nhẹ.

Chỉ là một lý do để hành động.

Nhưng khi được lặp lại đủ lâu,

nó dần trở thành một cái khung:

- phải như thế này mới đúng,
- phải đạt được điều kia mới yên,
- phải tiếp tục, dù đã mệt.

Lúc đó,

chúng ta không còn hỏi: *“tôi có muốn không?”*

mà chỉ còn hỏi: *“tôi còn chịu được bao lâu?”*

Có một dạng mệt rất khó gọi tên.

Không phải mệt vì làm nhiều,

mà mệt vì không được phép dừng.

Người mang dạng mệt này

thường nói với mình:

- *“Tôi không có lựa chọn.”*
- *“Tôi không thể bỏ.”*
- *“Tôi mà dừng là hỏng hết.”*

Nhưng nếu hỏi kỹ:

ai quyết định rằng bạn không được dừng?

Câu trả lời thường là im lặng.

Khi mục đích đã trở thành áp lực,

nó có vài dấu hiệu rất quen:

- thành công không còn mang lại nhẹ nhõm,
- nghỉ ngơi kèm theo cảm giác tội lỗi,
- mỗi bước tiến đều kéo theo sợ mất,
- không đạt được thì khổ,
mà đạt được rồi vẫn chưa yên.

Ở đây, mục đích đã đổi vai.

Nó không còn phục vụ cho cuộc sống.

Mà cuộc sống đang phục vụ cho nó.

Nhiều người nghĩ

áp lực đến từ kỳ vọng của người khác.

Nhưng sâu hơn,

áp lực đến từ việc

chúng ta đã đồng nhất mình với lý do sống.

Nếu tôi sống để thành công,

thì thất bại không chỉ là một kết quả,
mà là một sự đe dọa bản thân.

Nếu tôi sống để được công nhận,
thì bị hiểu lầm không chỉ là chuyện buồn,
mà là mất chỗ đứng.

Lúc này,
mục đích không còn là câu trả lời,
mà đã trở thành căn cước.

Có người cố gắng chữa áp lực bằng cách:

- đổi mục tiêu,
- đặt mục tiêu “nhẹ” hơn,
- hoặc tìm một ý nghĩa “cao” hơn.

Nhưng nếu không nhìn lại cơ chế,
thì chỉ là thay
một áp lực bằng một áp lực tinh vi hơn.
Mục đích mới có thể rất đẹp.

Nhưng nếu nó vẫn được dùng để:

- né sợ hãi,
- tránh trống rỗng,

- hoặc chứng minh mình có giá trị,
thì sớm muộn
nó cũng sẽ nặng.

Chương này không khuyên bạn bỏ mục đích.

Cũng không bảo bạn phải tiếp tục.

Nó chỉ mời bạn nhận ra một điều rất nhỏ:

***khi một lý do khiến bạn không còn được thoải,
thì có thể nó đã đi quá xa
vai trò ban đầu của mình.***

Trước khi hỏi:

“tôi nên sống vì điều gì khác?”

Có lẽ cần một câu hỏi lặng hơn:

***Tôi đang bị giữ lại
bởi mục đích nào?***

Không cần tháo gỡ ngay.

Không cần thay thế.

Chỉ cần đủ trung thực để nhận ra:

mình đang sống vì điều đó, hay đang bị điều đó sống thay?

CHƯƠNG 3

NHỮNG MỤC ĐÍCH KHÔNG PHẢI CỦA MÌNH

Không phải mọi mục đích chúng ta đang sống cùng đều do chúng ta chọn.

Phần lớn trong số đó
được tiếp nhận rất sớm,
trước khi chúng ta kịp biết
mình là ai.

Chúng ta không nhớ khoảnh khắc mình chọn:

- phải giỏi,
- phải ngoan,
- phải thành đạt,
- phải sống cho ra sống.

Nhưng chúng ta nhớ rất rõ cảm giác
khi không đạt được những điều đó.

Xấu hổ.

Có lỗi.

Sợ bị bỏ lại.

Và vì không muốn những cảm giác đó,

chúng ta tiếp tục mang theo
những mục đích
mà chúng ta chưa từng hỏi xem
chúng có thật sự thuộc về mình hay không.

Gia đình thường là nơi
truyền mục đích đầu tiên.

Không cần nói thành lời.

Chỉ cần một ánh mắt thất vọng.

Chỉ cần một câu so sánh vô tình.

Chỉ cần một lần được khen khi làm đúng.

Thế là đủ.

Từ đó, chúng ta học cách sống:

- để không làm buồn,
- để không làm sai,
- để không trở thành gánh nặng.

Rất hiếm khi chúng ta sống

để xem mình thật sự muốn gì.

Xã hội tiếp nối rất mượt.

Nó đưa ra những hình ảnh:

- thành công trông như thế nào,
- một đời sống đáng mơ ước ra sao,
- ai là người “đi đúng hướng”.

Chúng ta không bị ép tin.

Chúng ta chỉ sợ đứng ngoài.

Và thế là chúng ta điều chỉnh

ước mơ của mình

cho vừa khung.

Có những mục đích được gọi là “cao đẹp”:

- sống có ích,
- phụng sự,
- giác ngộ,
- chữa lành.

Nghe rất sáng.

Nhưng nếu hỏi sâu hơn:

Nếu không sống như vậy,

tôi sợ điều gì?

Thường thì phía dưới

vẫn là những nỗi sợ rất quen:

- sợ vô nghĩa,
- sợ không đủ tốt,
- sợ đời mình không đáng giá.

Lúc này,

mục đích tinh thần

chỉ là một lớp áo mới

cho cùng một nỗi sợ cũ.

Điều khó nhất

không phải là nhận ra

mục đích nào không phải của mình.

Điều khó là dám thừa nhận

rằng mình đã sống rất lâu vì nó.

Bởi vì nếu buông,

chúng ta không chỉ buông một lý do,

mà buông cả:

- hình ảnh về mình,
- chỗ đứng của mình,
- vai trò quen thuộc.

Và điều đó

rất đáng sợ.

Có một dấu hiệu khá đơn giản.

Khi bạn nói về mục đích sống của mình,

bạn hãy để ý xem:

- nó làm bạn nhẹ hay căng?
- nó mở ra hay khép lại?
- nó cho phép bạn dừng lại hay buộc bạn phải tiếp tục?

Nếu một mục đích

luôn đi kèm với sợ hãi và căng thẳng,

có thể nó đã không còn là của bạn.

Chương này không yêu cầu bạn

vứt bỏ những mục đích đang có.

Nó chỉ mời bạn làm một việc rất nhỏ:

phân biệt đâu là điều mình chọn,

và đâu là điều mình đang mang vì sợ.

Chỉ cần thấy.

Chưa cần đổi.

CHƯƠNG 4

SỢ VÔ NGHĨA – GỐC CỦA MỌI CỐ GẮNG

Con người không sợ khổ nhiều như sợ vô nghĩa.

Khổ còn có lý do.

Vô nghĩa thì không.

Rất ít người dám gọi tên nỗi sợ này.

Không phải vì nó hiểm,

mà vì nó *nghe yếu*.

Nghe trống.

Nghe như một thất bại tinh thần.

Nhưng nếu nhìn kỹ,

rất nhiều nỗ lực trong đời

được sinh ra chỉ để né

một câu hỏi thâm lặng:

Nếu tôi không làm gì cả,

thì đời tôi có còn giá trị không?

Chúng ta cố gắng để thấy mình hữu ích.

Chúng ta bận rộn để thấy mình cần thiết.

Chúng ta theo đuổi mục đích
để thấy đời mình có hướng.
Không hẳn vì thích.
Mà vì sợ rơi vào
một khoảng trống
nơi không có lý do nào
để mình đứng vững.
Sợ vô nghĩa không đến từ triết học.
Nó đến từ trải nghiệm rất đời.
Từ lúc nhỏ,
chúng ta được nhìn bằng thành tích.
Được gọi tên bằng vai trò.
Được giữ lại khi phù hợp.
Thế là chúng ta học một điều rất sớm:
muốn được yêu,
phải có lý do để tồn tại.
Và bài học đó
được mang theo

suốt đời.

Có những người không ngừng làm việc.

Có những người không ngừng tu tập.

Có những người không ngừng chữa lành.

Bên ngoài trông rất tích cực.

Nhưng nếu lắng kỹ,

đằng sau vẫn là một chuyển động giống nhau:

không dám đứng yên.

Bởi vì khi đứng yên,

những câu hỏi bị né tránh

sẽ hiện ra.

Vô nghĩa không phải là trống rỗng.

Nó chỉ trống với những thứ

chúng ta quen dùng để định danh mình.

Nhưng vì chưa từng ở đó đủ lâu,

chúng ta vội gán cho nó

một cái tên đáng sợ.

Và rồi chúng ta chạy.

Có một nghịch lý rất quen:
Càng cố gắng sống có ý nghĩa,
càng phải liên tục chứng minh.
Và càng chứng minh,
càng mệt.

Không phải vì làm sai,
mà vì đang gánh
một nỗi sợ
chưa từng được nhìn thẳng.

Chương này không khuyên bạn
chấp nhận đời vô nghĩa.

Nó cũng không bảo bạn
phải tìm ra một ý nghĩa khác.

Nó chỉ mời bạn
nhìn kỹ hơn một chút:

***có bao nhiêu điều bạn đang làm
chỉ để không phải chạm vào cảm giác
mình không có lý do để tồn tại?***

Không cần trả lời.

Chỉ cần nhận ra.

Ở một mức nào đó,

mọi mục đích

đều là một hàng rào

chống lại nỗi sợ vô nghĩa.

Cho đến khi bạn đủ mệt

để tự hỏi:

nếu không còn hàng rào,

thì tôi thật sự còn lại điều gì?

CHƯƠNG 5

NGƯỜI BẠN RỘN NHẤT THƯỜNG LÀ NGƯỜI TRÔNG NHẤT

Bạn rộn không phải lúc nào

cũng là vì có nhiều việc.

Đôi khi,

nó chỉ là một cách rất hiệu quả

để không phải ở một mình

với chính mình.

Có những người

lịch làm việc kín đặc.

Có những người

lịch tu tập kín đặc.

Có những người

lịch chữa lành cũng kín đặc.

Không có khoảng trống.

Không có phút dư.

Và họ tự hào về điều đó.

Nhưng nếu hỏi:

***Nếu hôm nay không còn việc gì để làm,
điều gì sẽ xuất hiện trong bạn?***

Câu hỏi này thường không được trả lời.

Không phải vì không biết,
mà vì không muốn biết.

Bận rộn cho chúng ta
một cảm giác rất quen:

- tôi đang tiến lên,
- tôi đang làm đúng,
- tôi không bị bỏ lại.

Nó làm dịu nỗi sợ.

Nhưng chỉ trong chốc lát.

Khi mọi thứ dừng lại —

cuối ngày,

cuối tuần,

cuối một chặng đời —

cảm giác trống rỗng quay lại,

gần như nguyên vẹn.

Có một dạng trống rất đặc biệt.

Không phải trống vì mất mát,

mà trống vì chưa từng

thật sự chạm vào điều gì.

Mọi thứ đều đi qua trung gian:

- qua vai trò,
- qua thành tích,
- qua mục tiêu,
- qua lý tưởng.

Chưa có khoảnh khắc nào

chỉ là *mình đang ở đây*,

mà không cần làm gì thêm.

Nhiều người nhầm lẫn

trống rỗng

với lười biếng hay buông xuôi.

Nhưng hai điều đó khác nhau.

Lười biếng là không muốn làm.

Trống rỗng là không biết

làm để làm gì.

Và để không phải chạm

vào sự không biết đó,

chúng ta lấp đầy lịch.

Càng bận,

chúng ta càng ít phải hỏi.

Và vì không hỏi,

những mục đích cũ

tiếp tục vận hành

mà không cần được kiểm tra.

Đó là lý do vì sao

những người chỉ sụp

khi buộc phải dừng:

- vì bệnh,
- vì mất việc,
- vì biến cố,
- hoặc vì đã “đủ rồi”
mà vẫn không yên.

Không phải vì họ yếu,

mà vì lần đầu tiên

không còn chỗ để chạy.

Chương này không khuyên bạn
phải bớt làm.

Cũng không khuyên bạn
phải dừng lại.

Nó chỉ mời bạn để ý:

bận rộn trong đời mình

đến từ yêu thích,

hay là một cách né tránh

rất tinh vi?

Không cần thay đổi ngay.

Chỉ cần thấy ra.

Bởi vì khi bắt đầu thấy,

một câu hỏi khác

sẽ tự nhiên xuất hiện:

nếu tôi dừng lại,

và không làm gì thêm,

thì chuyện gì thật sự xảy ra?

Câu hỏi đó,

Chúng ta sẽ đi vào

ở những chương tiếp theo.

CHƯƠNG 6

“TẠI SAO” ĐI NGƯỢC – “ĐỂ LÀM GÌ” ĐI XUÔI

“Tại sao?” là một câu hỏi thông minh.

Nó giúp chúng ta hiểu.

Giúp chúng ta giải thích.

Giúp chúng ta cảm thấy mình đang nắm được tình hình.

Nhưng không phải lúc nào hiểu
cũng dẫn đến nhẹ.

Khi khô, chúng ta thường hỏi:

- tại sao tôi lại như thế này?
- tại sao chuyện đó xảy ra?
- tại sao tôi không giống người khác?

Những câu hỏi này

kéo chúng ta quay về quá khứ.

Chúng tìm nguyên nhân.

Chúng dựng nên một câu chuyện hợp lý.

Và thường thì chúng ta tìm được.

Nhưng sau khi hiểu xong,

chúng ta vẫn còn nguyên ở đó.

“Tại sao” đi ngược.

Nó quay lại những gì đã xảy ra.

Nó giúp chúng ta *hiểu*.

Nhưng *hiểu*

không đồng nghĩa với *thoát*.

Rất nhiều người hiểu rất rõ:

- mình tổn thương từ đâu,
- mình lệch ở chỗ nào,
- mình mang theo điều gì từ quá khứ.

Mà vẫn khổ.

Không phải vì hiểu sai,

mà vì đang hỏi đúng câu hỏi

ở sai tầng vận hành.

“Để làm gì?” không hỏi nguyên nhân.

Nó hỏi động cơ

đang vận hành ngay bây giờ.

Không hỏi:

Tại sao tôi làm điều này?

Mà hỏi:

Tôi đang làm điều này để làm gì?

Câu hỏi này

không cần quá khứ.

Nó chỉ cần

một mức trung thực đủ sâu ở hiện tại.

Khi hỏi “tại sao”,

chúng ta thường tìm được

những câu trả lời rất thông minh.

Khi hỏi “để làm gì”,

chúng ta dễ chạm vào

những câu trả lời khó nói:

- để được yên,
- để bớt sợ,
- để thấy mình có giá trị,
- để không phải đối diện một cảm giác nào đó.

Những câu trả lời này

không đẹp.

Không học thuật.

Nhưng thật.

“Tại sao” cho chúng ta cảm giác
mình đang tiến bộ.

“Để làm gì”

có thể làm chúng ta khựng lại.

Bởi vì nó không cho chúng ta đi xa hơn,
mà buộc chúng ta nhìn thẳng
vào hướng mình đang đi.

Và đôi khi,

chúng ta nhận ra

mình đang đi

chỉ để tránh đứng yên.

Có một điểm rất quan trọng.

“Tại sao”

luôn cho phép một câu trả lời mới.

Còn “để làm gì”

có lúc

không cho câu trả lời nào cả.

Khi không còn câu trả lời,

chúng ta thường vội lấp bằng:

- một mục đích mới,
- một lý tưởng mới,
- hoặc quay lại hỏi “tại sao”.

Nhưng chính khoảnh khắc

không có câu trả lời

mới là nơi

câu hỏi bắt đầu làm việc thật sự.

Chương này không khuyên bạn

phải bỏ câu hỏi “tại sao”.

Nó chỉ nhắc một điều:

có những chỗ trong đời,

hỏi nguyên nhân

chỉ làm cho chúng ta ở lại lâu hơn trong khổ.

Và ở những chỗ đó,

một câu hỏi khác

cần được dùng.

CHƯƠNG 7

KHI TRUY NGUYÊN NHÂN CHỈ LÀM KHỔ TÌNH VI HƠN

Hiếu có thể làm cho chúng ta nhẹ.

Nhưng hiếu cũng có thể

Làm cho chúng ta khổ tình vi hơn.

Khi gặp khó,

chúng ta thường quay vào phân tích:

- nguyên nhân từ đâu,
- cơ chế vận hành thế nào,
- mô thức lặp lại ra sao.

Chúng ta gọi tên được rất nhiều thứ.

Và mỗi lần gọi tên,

chúng ta có cảm giác

mình tiến lên một chút.

Nhưng rồi có lúc chúng ta nhận ra:

mình đã đi rất nhiều vòng,

mà vẫn đứng

nguyên chỗ cũ.

Truy nguyên nhân
cho chúng ta một cảm giác kiểm soát.
Khi hiểu được “vì sao”,
chúng ta tin rằng
mình có thể sửa.
Nhưng có những nỗi khổ
không nằm ở chỗ thiếu hiểu biết,
mà ở chỗ
động cơ vẫn còn nguyên.
Chúng ta hiểu mình sợ bị bỏ rơi,
nhưng vẫn tiếp tục làm mọi thứ
để được giữ lại.
Chúng ta hiểu mình cầu toàn,
nhưng vẫn không dám buông,
vì sợ mất giá trị.
Hiểu không làm
những động cơ này dừng lại.
Nó chỉ giúp chúng

vận hành có lý do hơn.

Có một dạng lệch

rất phổ biến sau khi đã hiểu:

dùng hiểu biết

để hợp thức hóa khổ đau.

Chúng ta nói:

- “Do tuổi thơ tôi như vậy.”
- “Do nghiệp.”
- “Do cấu trúc tâm lý.”
- “Do vô thức.”

Những câu này

có thể đúng.

Nhưng khi được dùng quá sớm,

chúng trở thành

một chỗ trú ẩn.

Chúng ta trú trong hiểu biết,

thay vì chạm vào

điều đang thật sự

thúc mình hành động.

Khi truy nguyên nhân,
chúng ta thường quay về quá khứ.

Nhưng động cơ
luôn hoạt động
ở hiện tại.

Ngay lúc này,
chúng ta đang làm điều này
để làm gì?

Nếu câu hỏi đó
chưa được chạm tới,
thì mọi phân tích
chỉ là đi vòng.

Có những người
rất giỏi phân tích bản thân.

Họ biết mình lệch ở đâu.

Họ biết mô thức nào đang lặp.

Nhưng họ vẫn:

- không dám dừng,

- không dám thất bại,
- không dám sống khác.

Không phải vì họ không hiểu,
mà vì hiểu

chưa chạm tới

nỗi sợ đang lái hành vi.

Chương này

không phủ nhận trị liệu.

Không phủ nhận phân tích.

Không phủ nhận

việc hiểu quá khứ.

Nó chỉ đặt một ranh giới

rất rõ:

khi hiểu không làm bạn nhẹ hơn,

thì có thể

nó đang được dùng sai chỗ.

Thay vì hỏi thêm:

“Tại sao tôi lại như vậy?”

Có thể bạn cần

một câu hỏi khác:

Tôi đang giữ điều này

để làm gì?

Nếu buông ra,

tôi sợ điều gì xảy ra?

Câu hỏi này

không đưa bạn về quá khứ.

Nó đưa bạn

về đúng chỗ

đang mắc.

CHƯƠNG 8

MỤC ĐÍCH GIẢ VÀ SỰ HỢP LÝ HÓA THÔNG MINH

Con người rất giỏi hợp lý hóa.

Rất giỏi.

Giỏi đến mức

không còn nhận ra

mình đang bị dẫn đi.

Chúng ta muốn giúp người khác

và nói:

“Tôi làm để yêu thương.”

Nghe rất đẹp.

Nhưng nếu hỏi kỹ hơn:

nếu người đó không cần tôi,

tôi sẽ làm gì?

Câu hỏi này

thường không được trả lời.

Không phải vì khó,

mà vì nó chạm tới
một động cơ khác
chưa sẵn sàng lộ diện.

Chúng ta muốn học
và nói:

“Tôi học để tiến bộ.”

Nghe rất hợp lý.

Nhưng nếu hỏi:

nếu tiến bộ

không mang lại công nhận,

tôi có còn học không?

Câu trả lời

đôi khi không rõ ràng như chúng ta nghĩ.

Động cơ bên trong

thường khác

với câu chuyện được nói ra ngoài.

Và chúng ta rất giỏi

khoác cho nó

một lớp áo hợp lý:

- sợ → biến thành quyết tâm,
- trống rỗng → biến thành sứ mệnh,
- lo âu → biến thành tu tập,
- tham vọng → biến thành phụng sự.

Cái đẹp bên ngoài

che đi

sự thật bên trong.

Có một dạng lệch

đặc biệt tinh vi:

mục đích giả

vừa đúng, vừa hay,

đến mức chính mình

cũng không nhận ra.

Người khác nhìn vào,

nó trông cao đẹp.

Chúng ta cũng tự hào.

Nhưng sâu bên trong,

chúng ta vẫn bị áp lực,

vẫn không yên,
vẫn sợ đứng yên.
Không phải vì mục đích xấu,
mà vì nó
đang được dùng
để né một điều khác.
Hợp lý hóa thông minh
làm chúng ta tự tin trong khổ.
Chúng ta nói:
“Tôi đang sống có ý nghĩa.”
Nhưng mỗi sáng thức dậy,
vẫn có một câu hỏi rất nhỏ
len vào:
tôi thật sự
đang sống cho điều gì?
Điều thú vị là:
khi động cơ

được khoác áo đẹp,
chúng ta càng khó hỏi
câu “để làm gì?” thật sự.

Bởi vì câu hỏi này
không cần lý luận.
Không cần giải thích.

Nó chỉ cần
một mức trung thực
không tô vẽ.

Và trung thực
thường làm câu trả lời
bớt đẹp,
làm câu chuyện đời
trần hơn.

Nhưng chính ở đó,
hợp lý hóa
bắt đầu rơi xuống.

Chương này

không bắt bạn

bỏ lý tưởng

hay mục đích cao đẹp.

Nó chỉ mời bạn

nhận ra một điều rất nhỏ:

có những điều

bạn làm vì mình chọn,

và có những điều

bạn làm

vì mình quá giỏi

hợp lý hóa.

Nên bạn chỉ cần thấy ra

sự khác biệt đó.

CHƯƠNG 9

KHI HIỂU RẤT NHIỀU MÀ VẪN KHÔNG YÊN

Hiểu biết là một món quà.

Nhưng hiểu biết cũng có thể trở thành
một gánh nặng rất tinh vi.

Chúng ta hiểu:

- quá khứ của mình ra sao,
- nguyên nhân của nỗi khổ,
- mô thức nào đang lặp lại trong hành vi,
- những thiếu sót và tổn thương của bản thân.

Nghe rất đầy đủ.

Nghe rất thông minh.

Nhưng khi đêm xuống,
chúng ta vẫn không yên.

Vẫn thấy trống.

Vẫn có một căng thẳng rất nhẹ
nơi ngực
mà không gọi tên được.

Hiểu không tự động thay đổi động cơ.

Hiếu không tự động xóa sợ hãi.

Hiếu không dừng lại

chuỗi hành động

đã vận hành quá lâu.

Có khi,

người hiếu rất nhiều

lại khổ hơn người chưa hiếu.

Không phải vì họ hiếu sai,

mà vì họ nhìn thấy rất rõ

từng giai đoạn của khổ,

nhưng vẫn chưa tìm được

một điểm để dừng.

Chúng ta biết mình bị ép bởi nỗi sợ.

Chúng ta biết mình đang chạy theo

những mục tiêu giả.

Chúng ta biết lịch làm việc dày đặc

che đi khoảng trống.

Và chúng ta vẫn tiếp tục.

Không phải vì không biết,
mà vì hiểu
chưa chạm tới
động cơ đang thật sự lái hành vi.

Chỉ có động cơ đó
mới là thứ cần được nhìn
để hệ thống bắt đầu yên.

Có một dạng hiểu biết
đặc biệt nguy hiểm:

***biết rất nhiều,
nhưng dùng hiểu biết
để duy trì kiểm soát.***

Hiểu biết lúc này
*không còn là cánh cửa,
mà trở thành bằng chứng.*

Chúng ta tự nói với mình:

- “Tôi hiểu rồi.”
- “Tôi biết mình đang lệch.”

Nhưng hành vi
vẫn đi theo hướng cũ.
Động cơ
vẫn không được chạm tới.
Khi hiểu rất nhiều
mà vẫn không yên,
câu hỏi “*tại sao*”
đã chạm tới giới hạn của nó.
Giải thích logic,
kể lại lịch sử,
thậm chí thiền quán
hay trị liệu đúng cách
cũng không đủ.
Một câu hỏi khác
bắt đầu trở nên cần thiết:
***Tôi đang làm điều này
để làm gì?***
Câu hỏi này

không cần phân tích.

Không quay về quá khứ.

Nó chỉ soi thẳng

động cơ

đang vận hành ngay lúc này.

Chương này

không dạy bạn bỏ hiểu biết.

Hiểu biết vẫn quý giá.

Chỉ là

hiểu biết

không phải nơi

để tìm bình an cuối cùng.

Bình an bắt đầu khi:

- chúng ta dám hỏi câu “*để làm gì?*”,
- chúng ta không còn né tránh câu trả lời thật sự,
- và chúng ta không dùng lý do hợp lý để tiếp tục chạy theo những mục tiêu giả.

CHƯƠNG 10

KHOẢNH KHẮC CẦN DỪNG HỎI “VÌ SAO”

Có những lúc,

hỏi “*vì sao*”

không còn giúp gì nữa.

Không phải vì câu trả lời sai,

mà vì câu hỏi

đã chạm tới

giới hạn của nó.

Chúng ta hỏi vì sao mình khổ.

Chúng ta hỏi vì sao thất bại.

Chúng ta hỏi vì sao lệch lạc.

Câu trả lời đến.

Rất nhiều lý do.

Rất nhiều giải thích.

Nghe rất thuyết phục.

Nghe rất hợp lý.

Nghe rất...

trần an trí óc.

Nhưng tim vẫn không yên.

Ngực vẫn căng.

Khoảng trống vẫn còn.

Có một dấu hiệu khá rõ:

càng hiểu,

càng phân tích,

chúng ta càng bận rộn

với việc lý giải.

Nhưng hành vi

vẫn đi theo hướng cũ.

- chúng ta vẫn chạy,
- chúng ta vẫn chứng minh,
- chúng ta vẫn né đứng yên.

Hiểu nhiều mà không yên

là dấu hiệu cho thấy

câu hỏi “*vì sao*”

đã hết tác dụng ở tầng này.

Khoảnh khắc đó

có thể đến rất lặng:

- trong một buổi tối ngồi yên,
- sau một sự kiện
không còn muốn lý giải,
- hoặc khi chúng ta quá mệt
để tiếp tục phân tích.

Một ý nghĩ rất đơn giản xuất hiện:

“Mình đã hiểu đủ rồi.

Vậy tiếp theo là gì?”

Câu trả lời

không nằm ở quá khứ.

Nó nằm ở hiện tại.

- *Tại sao tôi làm điều này?* → đã hiểu
- *Tôi đang làm điều này để làm gì?* → bắt đầu có sức
nặng

Đây là ngưỡng chuyển đổi:

từ lý giải

sang nhìn thẳng

động cơ đang vận hành.

Có thể hình dung rất đơn giản:

- “*Vì sao*” là tấm gương soi quá khứ
- “*Để làm gì*” là bản đồ của hiện tại

Nếu tiếp tục hỏi “*vì sao*”,
chúng ta chỉ đi vòng quanh
những gì đã xảy ra.

Khi hỏi “*để làm gì*”,
chúng ta bắt đầu thấy:

- tầng ẩn của động cơ,
- hướng chuyển động thật sự,
- và khoảng trống
mà mọi nỗ lực
đang cố tránh né.

Chương này
không bảo bạn
bỏ câu hỏi “*vì sao*”.

Nó chỉ nhắc bạn một điều:

*có những thời điểm,
tiếp tục hỏi vì sao
chỉ làm bạn bận rộn
một cách tinh vi hơn,*

mà không chạm

vào nơi cần chạm.

Khoảnh khắc dừng hỏi “vì sao”

không phải là bỏ hiểu.

Nó là khoảnh khắc

hiểu đã đủ,

và một câu hỏi khác

cần được đặt ra.

CHƯƠNG 11

CÂU HỎI ĐƠN GIẢN NHẤT – VÀ BỊ NÉ TRÁNH NHẤT

Có một câu hỏi rất nhỏ.

Nhỏ đến mức

nhiều người không nghĩ

đó là một câu hỏi.

Tôi đang làm điều này

để làm gì?

Nghe rất đơn giản.

Nhưng nếu hỏi thật sự,

nó thường làm cho chúng ta khựng lại.

Không có lý thuyết.

Không có nguyên nhân.

Không có giải thích hay chứng minh.

Chỉ có hiện tại.

Chỉ có hành vi đang diễn ra.

Và động cơ đang vận hành phía sau nó.

Chính vì quá đơn giản,
câu hỏi này
rất dễ bị né.

Chúng ta né bằng cách:

- tìm một lý do hợp lý,
- đặt một mục tiêu cao đẹp,
- quay lại hỏi “*tại sao*”,
- hoặc tiếp tục bận rộn làm thêm.

Những cách né này
không làm câu hỏi biến mất.

Chúng chỉ làm
câu hỏi mất đi
trọng lực thật sự.

Câu hỏi này
không hứa hẹn
một câu trả lời đẹp.

Không hứa hẹn
một niềm tin mới.

Không hứa hẹn

thành công hay bình an

ngay lập tức.

Nó chỉ làm một việc rất cụ thể:

soi thẳng

vào chỗ đang mắc.

Khi bạn dừng lại

và hỏi thật:

Tôi đang làm điều này

để làm gì?

Bạn có thể bắt đầu thấy:

- nhiều thứ mình làm vì sợ,
- nhiều thứ mình làm vì thói quen,
- nhiều thứ mình làm vì lý do không thật sự là của mình,
- và nhiều thứ mình làm chỉ để tránh chạm vào nỗi sợ vô nghĩa chưa từng được nhìn thẳng.

Điều đáng ngạc nhiên là:

khi câu trả lời

chưa xuất hiện,
chỉ riêng việc
dừng lại
và thấy động cơ
đã tạo ra
một khoảng trống rất hiếm.

Ở đó:

- không cần chứng minh,
- không cần giải thích,
- không cần hoàn thành,
- không cần tiếp tục.

Chỉ có

việc thấy ra.

Câu hỏi này
không nhằm tạo ra
một hướng đi mới.
Nó chỉ làm rõ
hướng đang đi.
Và chính điều đó

là điều kiện cần
để mọi chương sau
có thể bắt đầu làm việc đúng chỗ.

Chương này
không yêu cầu bạn
phải trả lời ngay.

Nó chỉ nhắc:

*đây là câu hỏi
bị né tránh nhiều nhất,
nhưng cũng là câu hỏi
đơn giản nhất
để bắt đầu thấy rõ.*

CHƯƠNG 12

“ĐỂ LÀM GÌ” ĐỜI HON – KHI CÂU HỎI ĐI VÀO HIỆN TẠI

Tôi đang làm điều này

để làm gì?

Nghe rất đơn giản.

Nhưng khi đi vào đời sống,

câu hỏi này

không cần lý thuyết,

không cần triết lý,

không cần chứng minh.

Nó chỉ cần

bạn đang làm gì

và bạn đủ chậm

để nhìn động cơ đang kéo mình đi.

Khi được hỏi đời hơn,

câu hỏi này không nhắm tới:

- thành tích,

- mục tiêu dài hạn,
- hình ảnh đẹp,
- hay lý tưởng cao xa.

Nó nhắm vào

chính khoảnh khắc đang diễn ra,

khi một hành động rất nhỏ

đang được thực hiện

mà bạn thường không để ý.

Ví dụ rất đời:

- bạn đang gõ một email,
- bạn đang dọn dẹp nhà,
- bạn đang trả lời tin nhắn,
- bạn đang nói chuyện với ai đó.

Chỉ cần dừng lại một nhịp

và hỏi:

Tôi đang làm điều này

để làm gì?

Không phải để trả lời cho hay.

Không phải để đúng.

Không phải để tỏ ra có ý thức.

Chỉ để **thấy**.

Khi hỏi thật,

những câu trả lời thường không đẹp:

- để khỏi bị trách,
- để khỏi bị chậm,
- để được yên,
- để được công nhận,
- để không phải đối diện một cảm giác khó chịu nào đó.

Không có gì sai ở đây.

Câu hỏi này

không đến để phán xét.

Nó chỉ đến

để làm lộ ra

động cơ thật

đang vận hành phía sau hành động.

Điều thú vị là:

càng hỏi đời hơn,

bạn càng thấy
một lớp trông rất quen
nằm dưới hầu hết các nỗ lực.
Không phải trông rỗng vô nghĩa.
Mà là khoảng cách
giữa:

động cơ thật sự đang thúc bạn làm,
và

câu chuyện đẹp
bạn thường kể cho người khác
và cho chính mình.

Chính khoảng cách này
là nơi câu hỏi “để làm gì”
bắt đầu có tác dụng thật sự.
Có một nguyên tắc rất quan trọng:

đừng vội tìm câu trả lời.

Chỉ cần hỏi.

Và thấy.

Khoảnh khắc bạn thấy rõ động cơ,
bạn không còn hoàn toàn
bị nó dẫn đi nữa.
Bạn chưa cần đổi mục tiêu.
Chưa cần buông.
Chưa cần tiếp tục.
Chỉ cần
thấy ra
đời mình đang chạy vì điều gì.
Khi được hỏi đời hơn,
câu hỏi này còn làm một việc rất lặng:
nó làm
nổi sợ vô nghĩa
bớt quyền lực.
Bạn không còn phải
chạy vòng quanh lịch trình.
Không còn phải
liên tục chứng minh.

Không còn phải
hợp lý hóa cho mọi nỗ lực.
Có những khoảnh khắc,
chỉ cần thấy động cơ
là hành động tự nhiên chậm lại.
Chương này không dạy bạn
cách sống tốt hơn.
Nó chỉ đặt câu hỏi
đúng chỗ đang sống.
Từ đây,
câu hỏi “để làm gì”
không còn là một ý niệm,
mà trở thành
một cách nhìn rất đời
trong từng hành động nhỏ.
Chương tiếp theo
sẽ đi sâu hơn vào điều này:
làm thế nào để nhận diện động cơ

ngay khi nó đang vận hành,
trong những hành động bình thường nhất,
khi đời sống chưa kịp khoác lên
bất kỳ lý tưởng nào.

CHƯƠNG 13

NGHỆ THUẬT NHẬN DIỆN ĐỘNG CƠ TRONG TỪNG HÀNH ĐỘNG

Không có hành động nào là trung tính.

Dù rất nhỏ,

mỗi việc bạn làm

đều đang được đẩy bởi một động cơ nào đó.

Bạn nhấn tin cho ai đó —

là vì bạn muốn chia sẻ,

hay vì sợ bị quên?

Bạn dọn nhà —

là vì thích sự gọn gàng,

hay vì không chịu được cảm giác mất kiểm soát?

Bạn gõ một email —

là để hoàn thành công việc,

hay để chứng minh mình luôn đúng hạn, luôn ổn?

Phần lớn thời gian,

chúng ta chỉ thấy hành động.

Động cơ thì ở phía sau,

vận hành rất lặng lẽ.

Câu hỏi “để làm gì” đòi hơn

chính là ánh sáng rọi vào khoảng lặng đó.

Chúng ta thường không thấy động cơ

không phải vì nó khó,

mà vì nó quá quen.

- Hành động đã trở thành tự động.
- Động cơ đã trở thành nền.
- Và chúng ta quen sống mà không cần hỏi.

Thêm vào đó,

nhều động cơ không mang hình dạng “xấu” rõ ràng.

Chúng núp dưới những lớp rất hợp lý:

- trách nhiệm,
- kỷ luật,
- tận tâm,
- hay thậm chí là tu tập.

Và vì quá bận với những việc “quan trọng”,

chúng ta nghĩ chỉ những quyết định lớn

mới đáng để soi.

Nhưng thực tế thì ngược lại.

Mọi động cơ lớn

đều lộ ra trong những hành động rất nhỏ.

Nhận diện động cơ

không cần một không gian đặc biệt.

Nó xảy ra ngay giữa đời sống.

Chỉ cần một nhịp rất ngắn:

Dừng lại,

không phải để phân tích,

chỉ để chậm hơn một chút.

Hỏi thăm:

Tôi đang làm điều này để làm gì?

Câu trả lời đầu tiên xuất hiện

thường không đẹp.

Đừng sửa.

Đừng nâng.

Đừng giải thích.

Chỉ ghi nhận:

đây là sợ,

hay mong cầu,

hay thói quen,

hay một lý do thật sự nhẹ.

Khoảnh khắc này

không phải là tự soi,

không phải là tự sửa.

Mà chỉ là **thấy**.

Khi động cơ được thấy ra,

một điều rất lạ xảy ra.

Giữa động cơ và hành động

xuất hiện một khoảng trống rất nhỏ.

Trong khoảng trống đó:

- nỗi sợ không còn kéo mạnh như trước,
- áp lực không còn hoàn toàn vô hình,
- và bạn bắt đầu có quyền chọn.

Không phải chọn đúng hay sai.

Chỉ là không còn bị kéo đi
mà không biết mình đang đi vì điều gì.
Điều quan trọng nhất của chương này:
đừng vội sửa động cơ.

Rất nhiều người thấy sợ
là lập tức muốn loại bỏ sợ.
Thấy mong cầu
là muốn trở nên “cao thượng” hơn.
Nhưng đó lại là một động cơ mới,
tinh vi hơn.

Nhận diện
không phải để thay đổi ngay.

*Nhận diện
là để chấm dứt việc né tránh.*

Chỉ cần thấy đủ rõ,
nhiều hành động tự nhiên chậm lại.

*Không vì ép,
mà vì không còn lý do để vội.*

Chương này không dạy bạn
cách sống tốt hơn.

Nó chỉ giúp bạn
sống *thấy rõ hơn*

trong từng việc rất nhỏ.

Từ đây,

câu hỏi “*để làm gì*”

không còn là một câu hỏi được đặt ra,

mà trở thành

một cách nhìn đi cùng đời sống.

CHƯƠNG 14

KHI CÂU HỎI “ĐỂ LÀM GÌ” GẶP ÁP LỰC VÀ SỢ HÃI

Khi bạn bắt đầu hỏi thật sự:

Tôi đang làm điều này để làm gì?

áp lực và sợ hãi thường xuất hiện rất nhanh.

Không phải vì bạn hỏi sai.

Mà vì bạn đang chạm vào

những động lực vốn giữ hệ thống vận hành từ lâu.

Sợ bị bỏ lỡ.

Sợ tụt lại.

Sợ bị đánh giá.

Sợ mất hình ảnh.

Sợ vô nghĩa nếu không còn bận rộn hay hữu ích.

Câu hỏi vốn rất đơn giản

bỗng trở thành một thách thức nội tâm thật sự.

Ở khoảnh khắc này,

phản xạ quen thuộc thường xuất hiện.

Chúng ta vội tìm một lý do hợp lý
để tiếp tục làm —
quay lại hỏi “tại sao”,
quay lại giải thích,
quay lại quá khứ.
Hoặc chúng ta tạo ra một mục tiêu mới,
cao hơn, đẹp hơn,
để cảm giác căng thẳng có ý nghĩa.
Hoặc đơn giản hơn:
chúng ta bận rộn trở lại.
Hành động tiếp.
Không còn hỏi nữa.
Những phản xạ này rất thông minh.
Chúng không sai.
Chúng chỉ cho thấy
hệ thống đang cố tự bảo vệ
trước khoảng trống vừa mở ra.
Điều quan trọng bạn cần thấy rõ:

Sợ hãi không phải là kẻ thù của câu hỏi “để làm gì”.

Nó là dấu hiệu cho biết
bạn đã chạm đúng chỗ đang vận hành.
Vấn đề không nằm ở việc sợ xuất hiện.
Vấn đề nằm ở chỗ
chúng ta có vội vàng loại bỏ sợ
bằng lý trí, mục tiêu hay hành động hay không.
Nếu vừa thấy sợ
đã lập tức sửa,
thì câu hỏi “để làm gì”
lại bị biến thành công cụ kiểm soát mới.
Ở đây, không cần làm gì phức tạp.
Chỉ cần ba điều rất lặng:

1. Thấy rõ nỗi sợ đang có mặt.

Không cần giải thích nó đến từ đâu.

Chỉ cần nhận ra: *à, đang sợ.*

2. Giữ câu hỏi còn sống.

Không cần trả lời đẹp.

Không cần câu chuyện hợp lý.

Chỉ không quay đi.

3. Quan sát động cơ đang thúc mình hành động.

Không phán xét.

Không sửa.

Chỉ nhìn xem: mình đang làm vì sợ,

hay vì một mong muốn thật sự nhẹ?

Khoảnh khắc này

không đòi hỏi bạn thay đổi hành vi.

Nó chỉ đòi hỏi

bạn không bỏ chạy khỏi điều đang thấy.

Áp lực chính là thước đo trung thực nhất.

Nếu khi áp lực đến

câu hỏi “để làm gì” biến mất,

thì có thể bạn đang né.

Nếu áp lực vẫn còn

mà câu hỏi vẫn được giữ,

thì một khoảng cách rất nhỏ bắt đầu xuất hiện.

Trong khoảng cách đó,
bạn chưa cần quyết định gì.
Nhưng bạn không còn bị kéo đi hoàn toàn
mà không biết vì sao.
Đó là điểm bắt đầu của tự do thực sự.
Không phải tự do làm gì cũng được,
mà là tự do không bị động cơ vô thức lái đi.
Không có áp lực,
câu hỏi “để làm gì” dễ trở thành lý thuyết đẹp.
Chỉ khi sợ hãi xuất hiện,
câu hỏi mới bộc lộ toàn bộ sức nặng của nó.
Và chỉ khi bạn không vội vàng
chạy khỏi sợ hãi đó,
câu hỏi mới thật sự làm việc.

CHƯƠNG 15

KHI CÂU HỎI CHỈ CÒN LÀ MỘT GÓC THẤY

Sau khi đi đủ xa,

câu hỏi “*để làm gì?*”

không còn được hỏi như trước.

Nó không còn được dùng để tìm câu trả lời.

Không còn được dùng để định hướng hành động.

Không còn được dùng

để sửa mình hay dẫn mình đi đâu cả.

Nó chỉ còn lại

như một **góc thấy**.

Ở góc thấy này,

bạn không còn hỏi:

- *Tôi nên sống để làm gì?*
- *Tôi nên chọn hướng nào?*
- *Tôi cần thay đổi điều gì?*

Những câu hỏi đó

thuộc về giai đoạn trước.

Ở đây,

chỉ còn một điều rất lặng:

***mọi hành động đều đang diễn ra
vì một điều gì đó.***

Và điều đó

có thể được thấy.

Khi góc thấy này xuất hiện,

nhiều thứ trong đời

tự mất đi vẻ nghiêm trọng.

Không phải vì bạn buông bỏ.

Không phải vì bạn hiểu cao hơn.

Mà vì bạn không còn

đồng nhất mình

với động cơ đang vận hành.

Bạn thấy:

- mình đang làm vì sợ,
- mình đang làm vì thói quen,
- mình đang làm vì mong được an,
- mình đang làm vì tránh trống.

Và bạn ***không cần kết luận gì thêm.***

Đây là điểm rất quan trọng:

Góc thấy

không yêu cầu hành vi phải thay đổi.

Nó không nói:

- *làm vậy là sai,*
- *làm vậy là chưa đủ,*
- *làm vậy là chưa tỉnh.*

Nó chỉ làm một việc duy nhất:

tách “người đang thấy”

ra khỏi “động cơ đang chạy”.

Ở đó,

bạn không còn bị cuốn hoàn toàn,

nhưng cũng không đứng ngoài đời sống.

Nhiều người lầm tưởng

thấy rõ động cơ

là để làm khác đi.

Không hẳn.

Có khi thấy rồi,

bạn vẫn làm y như cũ.

Nhưng có một khác biệt rất tinh:

bạn ***không còn cần kể câu chuyện nào để hợp lý hóa.***

Không cần nói với mình rằng:

- *tôi làm vậy vì đúng,*
- *tôi làm vậy vì cần,*
- *tôi làm vậy vì cao hơn.*

Bạn chỉ biết:

à, mình đang làm vì điều này.

Và thế là đủ.

Khi “để làm gì” chỉ còn là góc thấy,

nó không tạo thêm áp lực.

Nó không yêu cầu bạn phải:

- buông,
- dừng,
- hay tiếp tục.

Nó chỉ không cho phép

bạn tự lạc trong những lý do đẹp.

Cuốn sách này

không dẫn bạn đến một cách sống mới.

Nó chỉ trả lại cho bạn

một khả năng rất cũ:

thấy rõ

mình đang sống vì điều gì

trong từng khoảnh khắc.

Khi điều đó được thấy,

đời sống vẫn tiếp diễn.

Nhưng bạn không còn

đi trong mù.

Đây là nơi cuốn sách dừng lại.

Không phải vì không còn gì để nói.

Mà vì ***góc thấy đã đủ.***

Từ đây trở đi,

bất kỳ điều gì xảy ra trong đời sống

sẽ không cần thêm lý thuyết.

Chỉ cần thấy.

Và nếu một ngày,

bạn muốn biết

ứng dụng góc thấy này

đi vào đời sống cụ thể như thế nào,

thì đó sẽ là một cuốn sách khác.

Cuốn sách này

chỉ làm một việc:

đặt bạn đứng đúng chỗ để thấy.

LỜI KẾT

SAU KHI GẤP SÁCH LẠI

Cuốn sách này không được viết để dẫn bạn đi xa hơn.

Nó được viết để bạn ***không tiếp tục đi trong mù.***

Câu hỏi “*để làm gì?*” ở đây

không nhằm tìm ra một mục đích mới,

không nhằm thay thế lý do cũ bằng lý do cao hơn,

cũng không nhằm đưa bạn đến một trạng thái tốt hơn.

Nó chỉ làm một việc rất lặng:

đặt ánh sáng vào động cơ đang vận hành trong đời sống.

Khi động cơ được thấy,

nhiều thứ tự mất quyền lực.

Không cần buông.

Không cần sửa.

Không cần đi đâu khác.

Đời sống vẫn tiếp diễn,

nhưng bạn không còn phải tin tuyệt đối
vào những lý do mình đang sống cùng.

Cuốn sách này dừng lại ở đó.

Không phải vì hết câu hỏi,

mà vì ***góc thấy đã đủ.***

Nếu sau này,

bạn muốn biết khi mang góc thấy này

đi vào đời sống cụ thể

thì điều gì xảy ra,

đó sẽ là một cuốn sách khác.

Và nếu có một điều duy nhất cuốn sách này để lại,

thì đó không phải là một câu trả lời,

*mà là khả năng không còn **tự lực***

trong chính những lý do của mình.

PHỤ LỤC

ĐỐI THOẠI VỚI CÁC HỆ THỐNG HIỆN CÓ

Phần này chỉ có mục đích định vị phương pháp, không phải tổng thuật học thuật hay phê bình các trường phái hiện có. Nó cũng không nhằm chứng minh hệ thống nào “đúng” hay “sai”.

Mục đích duy nhất là:

giúp bạn đọc thấy rõ

cuốn sách này *trùng ở đâu về hiện tượng*

và *lệch ở đâu về nguyên nhân*

so với các hệ thống quen thuộc.

1. Với CBT / ACT (trị liệu nhận thức – hành vi)

Điểm trùng ở hiện tượng

CBT và ACT quan sát rất đúng rằng:

- suy nghĩ ảnh hưởng mạnh đến cảm xúc
- các mẫu diễn giải lặp lại tạo ra khổ
- việc thay đổi cách nhìn có thể giảm đau khổ tâm lý.

Cuốn sách này không phủ nhận những quan sát đó.

Điểm lệch ở nguyên nhân

CBT và ACT ngầm giả định rằng:

- suy nghĩ là nguyên nhân gốc
- niềm tin sai lệch là lỗi của khổ
- sửa nhận thức → giảm khổ

Trong khi cuốn sách này cho rằng:

- suy nghĩ chỉ là ***biểu hiện muộn***
- chúng không phải nguyên nhân gốc

chúng được sinh ra từ một cơ chế sâu hơn:

đồng nhất bản ngã với trải nghiệm

và ***nhu cầu kiểm soát thực tại để an toàn.***

Vì vậy:

- thay suy nghĩ có thể giảm triệu chứng
- nhưng *hiếm khi chạm được tầng sinh khổ.*

Hệ quả thực tế

CBT/ACT rất hiệu quả cho:

- lo âu chức năng
- trầm cảm mức nhẹ – trung bình

- rối loạn điều chỉnh.

Nhưng thường gặp giới hạn ở:

- khô lặp lại nhiều năm
- cảm giác trống rỗng nền
- khô không gắn với niềm tin cụ thể.

Ở những trường hợp đó:

sửa suy nghĩ

≠ sửa cơ chế sinh khổ.

2. Với mindfulness và thiền hiện đại

Điểm trùng ở hiện tượng

Mindfulness quan sát đúng rằng:

- quay về hiện tại làm giảm loạn động tâm trí
- quan sát cảm xúc thay vì phản ứng giúp dịu khổ
- tạo khoảng lùi khỏi dòng suy nghĩ có tác dụng an thần.

Cuốn sách này không phủ nhận các hiệu ứng đó.

Điểm lệch ở nguyên nhân

Mindfulness thường ngầm giả định rằng:

- có một “người quan sát” trung tính

- có thể đứng ngoài cảm xúc
- và điều đó là chuyển hóa.

Cuốn sách này cho rằng:

- chính “người quan sát” đó là một cấu trúc bản ngã tinh vi hơn
- và việc tạo khoảng cách khỏi cảm xúc thường chỉ tạo ra một tầng phòng vệ mới.

Tức là:

khô được quản lý tốt hơn

nhưng cơ chế sinh khô vẫn còn nguyên.

Hệ quả thực tế

Mindfulness rất hiệu quả cho:

- căng thẳng
- rối loạn chú ý
- quá tải cảm xúc.

Nhưng thường thất bại ở:

- khô mang tính hiện sinh
- xung đột bản ngã sâu
- cảm giác “sống không thật”.

Ở những trường hợp đó:

tỉnh thức khỏi cảm xúc

≠ chạm được gốc của khổ.

3. Với Phật học phổ biến

Điểm trùng ở hiện tượng

Phật học quan sát rất đúng rằng:

- ái thủ sinh khổ
- vô thường làm mọi thứ bất an
- chấp ngã là nguồn đau khổ

Cuốn sách này không phủ nhận các mô tả đó.

Điểm lệch ở cách hiểu “ngã”

Phật học phổ biến thường được diễn giải rằng:

- cái tôi là ảo
- thấy vô ngã là giải thoát
- buông bản ngã là hết khổ

Cuốn sách này cho rằng:

- vấn đề không nằm ở “có ngã hay không”
- mà nằm ở *cơ chế vận hành của đồng nhất*
- nơi con người tự trói mình vào hình ảnh về chính họ.

Tức là:

không cần triệt tiêu bản ngã

mới hết khổ

mà cần thấy rõ

cách bản ngã đang vận hành.

Hệ quả thực tế

Phật học rất sâu về mặt siêu hình

nhưng khi đi vào đời sống hiện đại:

- thường bị giản lược thành đạo đức
- hoặc kỹ thuật trấn an

Điều này tạo ra nghịch lý:

người “hiểu đạo” rất nhiều

nhưng vẫn khổ y nguyên

chỉ là khổ tinh vi hơn.

4. Điểm khác cốt lõi của cuốn sách này

Nếu phải tóm gọn sự khác biệt trong một mệnh đề:

Phần lớn hệ thống hiện nay

giải quyết khổ ở tầng biểu hiện.

*Cuốn sách này giải quyết khổ
ở tầng cơ chế sinh ra biểu hiện.*

Cụ thể:

- không sửa suy nghĩ
- không trấn an cảm xúc
- không buông bản ngã
- không tìm “bình an”.

Mà làm một việc duy nhất:

***trả mọi hiện tượng khổ
về đúng cơ chế gốc sinh ra nó.***

5. Vì sao không trích dẫn từng hệ thống?

Phần này cố tình:

- không dẫn tên tác giả
- không dẫn sách
- không dẫn nghiên cứu

Vì:

- Mục tiêu không phải học thuật
- Mục tiêu là định vị phương pháp
- Mục tiêu là tránh hiểu lầm bản chất công việc đang làm.

Nếu trích dẫn cụ thể:

- cuốn sách sẽ bị đọc như một bản cải biên CBT hoặc một diễn giải Phật học mới

Trong khi sự thật là:

- nó không kế thừa trực tiếp bất kỳ hệ thống nào.

6. Một lưu ý cuối cho người đọc

Nếu bạn thấy:

- “nghe giống CBT”
- “nghe giống Phật học”
- “nghe giống mindfulness”

đó là vì:

hiện tượng khổ là chung cho loài người.

Nhưng nếu bạn thấy:

- cách giải thích nguyên nhân rất khác
- cách đặt vấn đề rất ngược
- và các kỹ thuật quen thuộc không còn được xem là cốt lõi

đó là vì:

cuốn sách này đang dùng
một hệ quy chiếu khác.

KẾT LUẬN NGẮN GỌN

Cuốn sách này:

- không chống lại CBT
- không phủ nhận mindfulness
- không bác bỏ Phật học.

Nó chỉ không chấp nhận:

- các giả định ngầm
- và các cơ chế tránh né
mà những hệ thống đó vô tình mang theo.

Nó không xin phép
bất kỳ truyền thống nào
để được tồn tại.

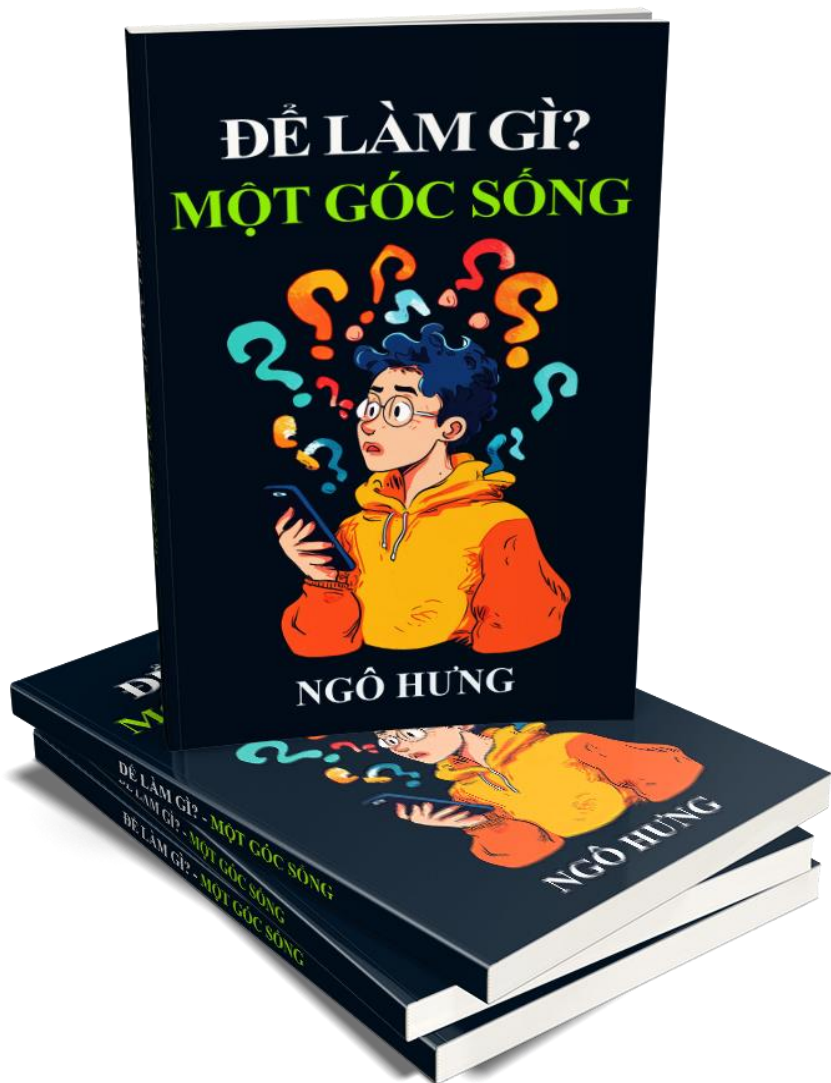
Nó chỉ xin người đọc
một điều duy nhất:

***tự kiểm chứng mọi mệnh đề
trong chính đời sống nội tâm của mình.***

CUỐN 2:

ĐỂ LÀM GÌ?

MỘT GÓC SỐNG



ĐỂ LÀM GÌ? MỘT GÓC SỐNG



NGÔ HÙNG

COPYRIGHT & LEGAL DISCLAIMER

Copyright © 2026 by Ngo Hung | All rights reserved.

This work, **ĐỂ LÀM GÌ? MỘT GÓC SỐNG** is licensed under the Creative Commons Attribution-No Derivatives 4.0 International License (CC BY-ND 4.0).

This means you are free to:

- Copy, print, and distribute
- Quote and read publicly
- Share in audio or video formats
- Use for personal or commercial purposes
- ... provided that the content remains unchanged and proper credit is given to the author.
- Modification, alteration, or distortion of the content is not permitted in order to avoid misunderstanding.

For details about this license, please visit:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/>

Additionally, the author encourages that if you use this work for commercial purposes, you dedicate a portion of the profits to support those in need within your community — as a way to practice Compassion and Loving-Kindness.

Disclaimer

The content of this book is intended for informational and educational purposes only. The authors make no representations or warranties regarding accuracy or completeness. Readers assume full responsibility for how they apply or interpret the material.

Disclaimer / Lời Khẳng Định Trung Tính

Những nội dung được trình bày trong cuốn sách này không nhằm mục đích thay thế cho trị liệu tâm lý chuyên môn, y khoa, hay bất kỳ hệ thống tín ngưỡng – triết học nào.

Đây chỉ là những góc nhìn, mô tả và phân tích dựa trên trải nghiệm, quan sát và thực chứng cá nhân trong quá trình thực hành và quan sát sự vận hành của thân – tâm – thức.

Cuốn sách này không yêu cầu bạn tin, cũng không khuyến khích bạn chấp nhận bất kỳ điều gì được viết ra, cho dù điều đó có vẻ hợp lý hay thuyết phục.

Điều duy nhất bạn nên tin là **kết quả thực chứng trực tiếp của chính bạn**.

Bạn được mời tự quan sát, thể nghiệm, thực nghiệm, đối chiếu và kiểm chứng trong đời sống thực tế của mình. Chỉ khi nào bạn tự trải nghiệm và tự thấy kết quả, thì điều đó mới thật sự thuộc về bạn.

Nếu trong quá trình đọc, bạn nhận ra điều gì hữu ích, bạn có thể giữ lại và sử dụng.

Nếu có điều gì không phù hợp với thực chứng của bạn, xin hãy mạnh dạn buông bỏ.

Cuốn sách này không đưa ra chẩn đoán, không hướng dẫn điều trị cá nhân, và không thay thế cho sự hỗ trợ chuyên môn khi cần thiết.

Tất cả nội dung trong sách chỉ quay về một nguyên tắc duy nhất:

Đừng tin vào những gì được viết ra.

Hãy tin vào điều bạn trực tiếp trải nghiệm.

Cuốn sách này chỉ có giá trị tại nơi bạn tự quan sát và tự thấy.

Mọi giá trị khác, nếu có, đều nằm ngoài ý định của tác giả.

MỤC LỤC

ĐỂ LÀM GÌ? – MỘT GÓC SỐNG

Bản Quyền

Lời Khẳng Định Trung Tính

LỜI MỞ ĐẦU

*Không phải một cách sống mới
Chỉ là một góc đã được sống*

TUYÊN BỐ PHƯƠNG PHÁP

CHƯƠNG 0

KHI CÂU HỎI ĐÃ ĐI VÀO ĐỜI

- *Không còn là câu hỏi để hiểu*
- *Không còn là câu hỏi để sửa*
- *Mà là câu hỏi đi cùng sinh hoạt hằng ngày*

PHẦN I – KHI THẤY KHÔNG CÒN ĐỦ

CHƯƠNG 1

KHI SỐNG KHÔNG CÒN LÀ CÂU TRẢ LỜI

- *Khi những lý do cũ không còn đỡ mình*
- *Sống tiếp mà chưa biết để làm gì*
- *Không vội tìm câu trả lời mới*

CHƯƠNG 2

KHI MỤC ĐÍCH KHÔNG CÒN LÀ ĐIỂM TỰA

- *Từ hướng đi thành chuẩn mực*
- *Từ nâng đỡ thành áp lực*
- *Khác biệt giữa sống cùng mục đích và sống vì mục đích*

CHƯƠNG 3

SỐNG KHÔNG SỬA MÌNH

- *Không chỉnh hành vi*
- *Không diệt động cơ*
- *Không cố sống khác*
- *Chỉ sống cùng cái đang là*

PHẦN II – GÓC SỐNG ĐỜI THƯỜNG

CHƯƠNG 4

SỢ VÔ NGHĨA – GÓC ÂM THẨM CỦA MỌI CỐ GẮNG

- *Không sợ khổ bằng sợ không có lý do*
- *Mục đích như hàng rào chống trống*
- *Nỗi sợ đứng yên chưa từng được nhìn thẳng*

CHƯƠNG 5

BẠN RỘN VỪA ĐỦ

- *Không tôn vinh bạn*
- *Không thần thánh hóa rãnh*
- *Nhận ra mức bạn không còn dùng để né mình*

CHƯƠNG 6

KHI BẠN RỘN CHẠM NGƯỠNG “ĐỦ”

- *Khi không cần thêm việc để cảm thấy ổn*
- *Khi dùng không còn là đe dọa*
- *Bạn nhưng không bị kéo*

PHẦN III – KHI KHÔNG CÓ GÌ ĐỂ LÀM

CHƯƠNG 7

Ở YÊN MÀ KHÔNG BIẾN THÀNH THỰC HÀNH

- *Không thiên để tốt hơn*
- *Không dừng để chữa lành*
- *Chỉ ở, không mục đích*

CHƯƠNG 8

KHOẢNG TRỐNG KHÔNG CẦN LẤP

- *Không gọi tên*
- *Không gán ý nghĩa*
- *Không biến trống thành nền tảng tinh thần*

CHƯƠNG 9

KHI ĐỜI RẤT BÌNH THƯỜNG

- *Không cao trào*
- *Không chuyển hóa*
- *Nhưng không còn bị kéo*

PHẦN IV – SỐNG VỚI CÂU HỎI KHÔNG CẦN TRẢ LỜI

CHƯƠNG 10

“ĐỂ LÀM GÌ?” KHÔNG CẦN ĐƯỢC GIẢI QUYẾT

- *Câu hỏi không để đóng*
- *Mà để ở đó*
- *Như một nhịp thở ngậm trong đời sống*

CHƯƠNG 11

KHÔNG CHẮC CHẮN, NHƯNG KHÔNG LẠC

- *Không có bản đồ lớn*
- *Không có hướng tối thượng*
- *Nhưng vẫn sống, vẫn làm, vẫn chọn*

CHƯƠNG 12

MỘT GÓC SỐNG, KHÔNG PHẢI CON ĐƯỜNG

- *Không phải phương pháp*
- *Không phải lời mời đi theo*
- *Chỉ là một góc đã được sống*

PHẦN KẾT

CHƯƠNG 13

NẾU BẠN CHỌN MỘT GÓC KHÁC

- *Bạn không cần sống như trong sách*
- *Câu hỏi có thể biến mất, quay lại, hoặc đổi hình dạng*
- *Điều quan trọng không phải giữ câu hỏi, mà là không phản bội cái thấy*

PHỤ LỤC

ĐỐI THOẠI VỚI CÁC HỆ THỐNG HIỆN CÓ

LỜI MỞ ĐẦU

Cuốn sách này không được viết để chỉ bạn cách sống.

Nó cũng không được viết để giúp bạn sống tốt hơn,
đúng hơn,

hay có ý nghĩa hơn.

Nếu bạn đang tìm một phương pháp để thay đổi bản thân,
có thể cuốn sách này không dành cho bạn.

Cuốn sách này được viết cho một khoảnh khắc rất cụ thể:
khi bạn đã thấy.

Thấy động cơ.

Thấy nỗi sợ.

Thấy cách mình chạy, cố gắng, hợp lý hóa, và né tránh.

Và sau khi thấy, một câu hỏi rất đời xuất hiện:

Vậy rồi sao nữa?

Bạn vẫn phải sống.

Vẫn phải đi làm, giữ quan hệ, hoàn thành trách nhiệm,
đưa ra lựa chọn.

Đời không dừng lại chỉ vì bạn đã hiểu.

Cuốn 1 – *ĐỂ LÀM GÌ? – (Góc Thấy)* – dừng lại ở chỗ nhìn.

Cuốn sách đó không yêu cầu bạn thay đổi,
không yêu cầu buông bỏ,
không yêu cầu thực hành.

Chỉ mời bạn thấy rõ động cơ đang vận hành.

Cuốn sách này bắt đầu *sau khoảnh khắc đó*.

Không phải để biến “Để làm gì?” thành công cụ ứng dụng.

Không phải để biến *thấy* thành *kỹ thuật sống*.

Mà để đặt câu hỏi vào đời sống một cách rất bình thường.

Trong cuốn sách này, bạn sẽ không được hướng dẫn:

- làm sao để sống đúng với hiểu biết,
- làm sao áp dụng câu hỏi cho hiệu quả,
- hay làm sao trở thành một phiên bản “tinh thức” hơn.

Ngược lại, cuốn sách này đi vào những chỗ rất đời:

- khi làm việc mà không cần ý nghĩa,
- khi bận rộn mà không dùng nó để né mình,

- khi quan hệ mà không dùng nhau để lấp trống,
- khi ở yên mà không biến thành thực hành.

“Góc sống” trong tựa đề không phải là một con đường.

Nó không đòi hỏi bạn đi theo.

Nó chỉ là **một góc đã được sống**, được nhìn lại, và được đặt xuống giấy.

Bạn hoàn toàn có thể chọn một góc khác.

Hoặc không chọn góc nào cả.

Nếu trong lúc đọc, bạn thấy:

- mình không cần tin,
- không cần đồng ý,
- không cần ghi nhớ,

thì cuốn sách này đã làm đúng việc của nó.

Bởi vì câu hỏi **“Để làm gì?”**

không cần được giữ,

không cần được trả lời,

và cũng không cần được biến thành lý tưởng sống.

Chỉ cần nó không bị dùng để

phản bội lại đời sống thật của chính bạn.

TUYÊN BỐ PHƯƠNG PHÁP

Cuốn sách này không được xây dựng từ một trường phái tâm lý học, triết học hay tôn giáo nào đã có.

Nó không kế thừa trực tiếp Freud, Jung, CBT, ACT, mindfulness, hay Phật học.

Nó cũng không nhằm tổng hợp, diễn giải lại, hay “hiện đại hóa” bất kỳ hệ thống tư tưởng nào.

Những mô tả và phân tích trong sách được rút ra từ một nguồn duy nhất:

quan sát trực tiếp cơ chế vận hành của khổ nơi con người sống thật,

bao gồm chính tôi và những con người cụ thể mà tôi đã tiếp xúc, lắng nghe, và đồng hành.

Vì lý do đó, cuốn sách này không trích dẫn nguồn học thuật theo nghĩa thông thường.

Điều này không phải là thiếu sót kỹ thuật, mà là một lựa chọn phương pháp có chủ ý.

1. Lựa chọn phương pháp này là gì?

Phần lớn sách chữa lành và trị liệu hiện nay đi theo một lộ trình quen thuộc:

khởi đi từ một hệ thống lý thuyết có sẵn
sau đó tìm ví dụ đời sống để minh họa cho hệ thống đó
và cuối cùng áp dụng ngược lại lên con người cụ thể.

Cuốn sách này đi theo chiều ngược lại:

khởi đi từ những hiện tượng khổ rất cụ thể trong đời sống
nội tâm

truy ngược về cơ chế sinh ra khổ

và chỉ giữ lại những mô tả nào khớp với thực tại sống,
dù chúng có trùng hay mâu thuẫn với các hệ thống đã có.

Nói cách khác:

ở đây thực tại sống được ưu tiên hơn hệ hình lý thuyết.

2. Vì sao không dựa vào một trường phái có sẵn?

Không phải vì các trường phái hiện có là “sai”.

Mà vì hầu hết chúng:

dừng lại ở hiện tượng

hoặc giải quyết triệu chứng

hoặc xây dựng trên những giả định ngầm về bản ngã, ý thức, và cái gọi là “chữa lành”.

*Những giả định đó thường không được nói ra,
nhưng lại chi phối toàn bộ cách họ hiểu khổ và cách họ
chữa khổ.*

Cuốn sách này cố tình làm một việc khác:

*bóc ra chính những giả định ngầm đó
và trả khổ về đúng cơ chế gốc sinh ra nó.*

Vì vậy, nếu có những điểm trong sách:

trái với mindfulness

không trùng CBT

lệch khỏi Phật học phổ biến

hoặc không khớp với tâm lý học dòng chính

đó không phải là vô tình,

*mà là hệ quả tất yếu của việc không chấp nhận sẵn bất kỳ
hệ quy chiếu nào.*

3. Vì sao không trích dẫn nguồn?

Trong học thuật, trích dẫn có ba chức năng chính:

để đặt mình vào dòng lịch sử tư tưởng

để phân biệt đâu là ý của mình, đâu là ý của người khác

để cho người đọc kiểm chứng nguồn gốc lập luận.

Cuốn sách này không làm ba việc đó theo cách thông thường, vì:

4. nó không đứng trong một dòng tư tưởng cụ thể
5. nó không kế thừa trực tiếp một hệ thống có sẵn
6. và nó không lập luận từ thẩm quyền bên ngoài.

Những mệnh đề trong sách:

- không được bảo chứng bởi Freud
- không được bảo chứng bởi Phật giáo
- không được bảo chứng bởi CBT
- cũng không được bảo chứng bởi bất kỳ nghiên cứu nào.

Chúng chỉ được bảo chứng bởi một thứ duy nhất:

khả năng bạn đọc tự kiểm chứng chúng

trong chính đời sống nội tâm của mình.

Nếu một mệnh đề trong sách không khớp với trải nghiệm sống của bạn,

nó không trở nên đúng hơn chỉ vì có trích dẫn kèm theo.

Và nếu nó khớp,

nó cũng không cần thẩm quyền nào đứng sau để trở thành đúng.

4. Vậy cuốn sách này thuộc loại gì?

Đây không phải là:

- sách học thuật
- sách trị liệu theo chuẩn DSM
- sách Phật học
- sách self-help

cũng không phải một “phương pháp chữa lành” hoàn chỉnh.

Đây là một bản đồ mô tả cơ chế khổ

được viết đủ rõ để:

người đọc tự soi lại đời sống nội tâm của chính mình
và tự thấy nguyên nhân gốc của những khổ mà họ đang
mang.

Nó không đưa ra kỹ thuật.

Nó không hứa hẹn chuyển hóa.

Nó không cam kết kết quả.

Nó chỉ làm một việc:

trả hiện tượng về nguyên nhân

và trả khổ về đúng chỗ nó sinh ra.

5. Một lưu ý cho người đọc quen với trị liệu, Mindfulness hoặc Phật học

Nếu bạn đến với cuốn sách này từ:

- trị liệu tâm lý
- mindfulness
- thiền
- hay Phật học

bạn sẽ thấy nhiều chỗ:

nghe quen ở hiện tượng

nhưng rất khác ở cách giải thích nguyên nhân.

Điều đó không phải vì một bên “đúng” và một bên “sai”.

Mà vì:

phần lớn hệ thống hiện nay giải quyết khổ

từ tầng biểu hiện

còn cuốn sách này cố tình đi thẳng

vào tầng cơ chế sinh ra khổ.

Vì vậy, nếu bạn có cảm giác:

“nghe lạ”

“nghe ngược”

“nghe khó chịu”

hoặc “không giống những gì tôi từng học”

đó không phải là lỗi bạn đọc sai,

mà là dấu hiệu bạn đang chạm vào một hệ quy chiếu khác.

6. Trách nhiệm của tác giả

Vì không nấp sau thẩm quyền học thuật nào,

toàn bộ trách nhiệm cho từng mệnh đề trong sách này thuộc về tôi.

Nếu có chỗ sai,

nó không sai vì tôi “hiểu sai Freud”

hay “hiểu sai Phật học”.

Nó sai vì mô tả của tôi không khớp thực tại.

Và đó là chuẩn duy nhất mà tôi chấp nhận cho cuốn sách này.

CHƯƠNG 0

KHI CÂU HỎI ĐÃ ĐI VÀO ĐỜI

Câu hỏi “Để làm gì?” không xuất hiện khi đời đang ỏn.

Nó xuất hiện khi bạn đã hiểu đủ.

Hiểu vì sao mình khổ.

Hiểu vì sao mình chạy.

Hiểu vì sao mục đích từng nâng đỡ, rồi trở thành áp lực.

Và rồi, một lúc nào đó, hiểu không còn làm bạn nhẹ hơn.

Không phải vì bạn hiểu sai.

Mà vì hiểu đã hoàn thành vai trò của nó.

Khi câu hỏi “Để làm gì?” còn ở mức ý niệm,

nó nghe rất triết.

Nghe giống một hướng đi mới.

Nghe như một câu hỏi lớn về đời sống.

Nhưng khi nó thật sự đi vào đời,

nó không còn lớn nữa.

Nó rất nhỏ.

Rất thường.

Và rất... không kịch tính.

Nó xuất hiện khi bạn đang:

- mở máy tính,
- trả lời một tin nhắn,
- nhận lời một việc quen thuộc,
- tiếp tục một mối quan hệ đã lâu.

Không có khoảnh khắc thiêng liêng.

Không có cảm giác giác ngộ.

Chỉ có một sự chậm lại rất ngắn,

và một câu hỏi thầm:

Tôi đang làm điều này để làm gì?

Ở khoảnh khắc đó, bạn không tìm câu trả lời.

Bạn cũng không cố sống khác đi.

Không cố đúng.

Không cố tỉnh.

Không cố “áp dụng” điều gì cả.

Bạn chỉ nhận ra một điều rất đời:

mình đang sống theo một động cơ nào đó.

Có thể là sợ.

Có thể là thói quen.

Có thể là mong được yên.

Có thể là né một khoảng trống quen thuộc.

Và bạn thấy điều đó

ngay trong hành động đang diễn ra.

Cuốn sách này không bắt đầu từ một lý tưởng sống.

Nó bắt đầu từ một thực tế đơn giản:

Sau khi đã thấy, bạn vẫn phải sống.

Bạn vẫn phải làm việc.

Vẫn phải chọn.

Vẫn phải tiếp tục những điều không thể dừng ngay.

Và vẫn có những ngày bạn mệt, trống, không rõ mình đang đi đâu.

“Góc sống” không phải là một con đường mới để đi theo.

Nó là cách một người tiếp tục sống

khi không còn dùng mục đích để đẩy mình về phía trước.

Nhiều người, trong đó có cả tôi trước đây,

từng nghĩ rằng...:

khi đã thấy động cơ,
chúng ta phải sống “đúng” hơn.
Nhưng đời *không vận hành bằng đúng – sai.*

Nó vận hành bằng trung thực.

Trung thực với động cơ đang có mặt.

Trung thực với giới hạn của mình.

Trung thực với việc:

có những ngày chúng ta thấy rất rõ,
và cũng có những ngày chúng ta lại chạy.

Cuốn sách này không hứa hẹn bạn sẽ không chạy nữa.

Và đôi khi, trong lúc đang chạy,
chỉ cần biết mình đang chạy vì điều gì,
là *đủ để ngày đó trôi khác đi một chút.*

“Để làm gì?” trong cuốn sách này
không phải là câu hỏi để trả lời.

Nó là câu hỏi để sống cùng.

Có lúc nó hiện rất rõ.

Có lúc nó mờ đi.

Có lúc nó biến mất giữa bận rộn, áp lực, trách nhiệm.

Không sao cả.

Bởi vì góc sống này

không được xây trên việc giữ câu hỏi,

mà trên việc không phản bội cái thấy

khi nó đã xuất hiện.

Nếu bạn đang đọc những dòng này,

có thể bạn không tìm một cách sống mới.

Có thể bạn chỉ đang muốn

sống tiếp mà không cần phải tự lừa mình thêm nữa.

Nếu đúng như vậy,

thì cuốn sách này không có gì để chia sẻ với bạn.

Nó chỉ đi cùng bạn

trong những khoảnh khắc rất đời

khi câu hỏi “Để làm gì?”

không còn là triết lý,

mà trở thành một phần rất tự nhiên của việc đang sống.

CHƯƠNG 1

KHI SỐNG KHÔNG CÒN LÀ CÂU TRẢ LỜI

Phần lớn chúng ta không sống mà không có lý do.

Chúng ta sống với rất nhiều lý do.

Nhiều đến mức đôi khi không còn nhớ
mình đang sống hay chỉ đang hoàn thành.

Chúng ta thức dậy,

và đời đã có sẵn một danh sách:

- việc cần làm,
- người cần trả lời,
- vai trò cần giữ,
- trách nhiệm cần hoàn tất.

Không có gì sai trong những điều đó.

Vấn đề không nằm ở việc chúng ta có lý do hay không.

Vấn đề là:

Chúng ta hiếm khi dừng lại để xem

những lý do ấy đang đưa mình đi đâu.

Có một giai đoạn trong đời

mà sống giống như đang trả lời một câu hỏi ngầm:

Mình phải làm gì tiếp theo?

Chúng ta không hỏi để làm gì.

Chúng ta chỉ hỏi tiếp theo là gì.

Và cứ thế, đời đi tiếp.

Cho đến khi có một khoảnh khắc rất nhỏ,

thường không ồn ào,

không kịch tính,

chỉ là một cảm giác mơ hồ:

Mình đang sống... nhưng không rõ là để làm gì.

Không phải khổ dữ dội.

Không phải bế tắc hoàn toàn.

Chỉ là không còn cảm giác rằng

những câu trả lời cũ đang thật sự đỡ mình nữa.

Nhiều người nghĩ cảm giác này là thất bại.

Rằng mình đã lạc hướng.

Rằng mình thiếu mục tiêu.

Rằng mình chưa đủ mạnh mẽ hay đủ ý chí.

Và đôi khi,

không phải vì đời thiếu câu trả lời,
mà chỉ vì những câu trả lời cũ
không còn chạm được nữa.

Chúng ta từng sống để:

- thành công,
- ổn định,
- được công nhận,
- không làm ai thất vọng,
- sống cho “đúng”.

Có thể bạn cũng đã từng như vậy.

Có thể bạn vẫn đang như vậy.

Những điều đó từng có tác dụng.

Chúng từng nâng chúng ta dậy.

Nhưng đến một lúc,

chúng bắt đầu giữ chúng ta lại.

Có một nghịch lý quen thuộc:

rất nhiều người làm đúng mọi thứ,

mà vẫn thấy mình không đang sống.

Không phải vì họ sai đường.

Mà vì họ đang sống quá lâu
bằng những câu trả lời
được tiếp nhận, chứ không được thấy.
Khi sống bằng câu trả lời mượn,
đời vẫn chạy.
Nhưng bên trong,
một khoảng cách rất nhỏ xuất hiện
giữa việc mình đang làm
và cảm giác mình đang ở đó.
Khoảng cách này không lớn,
nhưng *đủ để tạo ra mệt.*
Chúng ta *ít khi dám gọi tên sự mệt này.*
Vì nó không giống mệt thông thường.
Không phải mệt vì làm nhiều.
Mà *mệt vì không còn chạm vào lý do thật.*
Và vì không biết dừng ở đâu,
chúng ta thường nghĩ mình cần:

- một mục tiêu mới,

- một ý nghĩa sâu hơn,
- một hướng đi “đúng” hơn.

Ít khi chúng ta nghĩ đến khả năng khác:

có thể vấn đề không nằm ở chỗ thiếu câu trả lời,
mà ở chỗ

chúng ta đã sống quá lâu bằng việc trả lời.

Chương này không hỏi bạn

“Bạn đang sống cho điều gì?”

Bởi vì câu hỏi đó

thường kéo theo áp lực phải trả lời cho hay, cho đúng.

Chương này chỉ mời bạn nhìn một điều rất đời:

Khi không còn câu trả lời nào làm bạn nhẹ hơn,

bạn đang làm gì để tiếp tục sống?

- Bạn bận hơn?
- Bạn cố gắng hơn?
- Bạn lý tưởng hóa hơn?
- Hay bạn bắt đầu né cảm giác không biết?

Không cần phán xét.

Chỉ cần thấy.

Góc sống mà cuốn sách này đi vào
không bắt đầu từ việc tìm câu trả lời mới.
Nó bắt đầu từ khoảnh khắc
bạn cho phép mình sống tiếp
mà chưa cần trả lời câu hỏi lớn.
Chỉ cần bạn đủ trung thực để nhận ra:
có thể, lần đầu tiên trong đời,
việc không biết mình đang sống để làm gì
không phải là một lỗi,
mà là một dấu hiệu rất thật
rằng bạn đang bắt đầu sống gần hơn
với chính mình.
Chúng ta sẽ đi tiếp.
Không vội.
Không cần đi xa.
Chỉ cần để câu hỏi còn đó,
và xem
đời mình đang vận hành như thế nào

khi không còn vội lấp nó
bằng một câu trả lời quen thuộc.

CHƯƠNG 2

KHI MỤC ĐÍCH KHÔNG CÒN LÀ ĐIỂM TỰA

Ban đầu, mục đích giúp ta đứng vững.

Nó cho ta một hướng để đi,

một lý do để bước tiếp,

một cảm giác rằng đời mình không trôi vô cớ.

Nhưng có lúc,

chính điều từng nâng ta dậy

lại trở thành thứ

khiến ta không dám dừng.

Mục đích hiếm khi xuất hiện như áp lực ngay từ đầu.

Lúc đầu, nó rất nhẹ.

Chỉ là một câu nói đơn giản:

- “Mình cố thêm chút nữa.”
- “Qua giai đoạn này là ổn.”
- “Chỉ cần đạt được điều đó.”

Nhưng khi được lặp lại đủ lâu,

mục đích bắt đầu đổi vai.

Từ **hướng đi**,

nó trở thành **chuẩn mực**.

Và khi đã là chuẩn mực,

nó bắt đầu đo lường ta mỗi ngày.

Có một dạng căng thẳng rất quen

mà nhiều người không gọi tên được.

Không phải vì ai ép.

Không phải vì hoàn cảnh quá khó.

Mà vì bên trong luôn có một câu ngậm:

Mình chưa được phép dừng.

Chúng ta có thể nghỉ,

nhưng nghỉ kèm theo áy náy.

Chúng ta có thể chậm lại,

nhưng chậm với cảm giác sai.

Không phải vì ai phán xét,

mà vì mục đích đã trở thành

một thứ phải được phục vụ.

Có người nói:

“Tôi sống vì gia đình.”

Nghe rất đúng.

Nhưng nếu không làm đủ,
cảm giác xuất hiện không phải buồn,
mà là có lỗi.

Có người nói:

“Tôi sống để phát triển bản thân.”

Nghe rất tích cực.

Nhưng nếu mệt,
họ không cho phép mình mệt lâu,
vì “như vậy là thụt lùi”.

Ở đây,

mục đích không còn là lý do để sống,
mà là lý do để tự ép mình.

Và dần dần,

chúng ta không chỉ làm vì mục đích,
mà bắt đầu thấy mình chính là nó.

- Nếu tôi sống để thành công → thất bại không còn là trải nghiệm, mà là đe dọa.

- Nếu tôi sống để hữu ích → vô dụng trở thành nỗi sợ.
- Nếu tôi sống để “đúng” → sai trở thành điều không thể chấp nhận.

Lúc này,
mục đích không chỉ dẫn đường,
nó giữ cản cước.
Và vì vậy,
chúng ta không dám buông.
Nhiều người nghĩ áp lực đến từ xã hội.
Nhưng sâu hơn,
áp lực đến từ việc
chúng ta đã trao cho mục đích
quá nhiều quyền lực.
Nó không còn là một lựa chọn trong đời,
mà là điều quyết định
chúng ta có được phép yên hay không.
Chương này không bảo bạn
phải bỏ mục đích.

Cũng không bảo bạn

phải tiếp tục.

Nó chỉ mời bạn nhìn một điều rất nhỏ,

nhưng rất thật:

Khi nghĩ về mục đích mình đang sống vì nó,

bạn thấy:

- nhẹ hơn,
- hay căng hơn?
- được thở,
- hay phải gồng?

Không cần sửa.

Không cần kết luận.

Chỉ cần đủ trung thực để thấy

mục đích trong đời mình

đang nâng đỡ,

hay đang giữ chặt.

Vì có một khác biệt rất tinh tế:

Sống **cùng** mục đích

khác với sống **vì** mục đích.

Và chính khác biệt này
sẽ mở ra góc thấy tiếp theo
về những mục đích
chúng ta chưa từng thật sự chọn.

CHƯƠNG 3

SỐNG KHÔNG SỬA MÌNH

Sau khi chúng ta đã thấy rằng,
nhiều mục đích mình đang sống cùng,
không hẳn do mình chọn,
một phản xạ rất quen thường xuất hiện:

Mình phải sống khác đi.

Khác ở đây có thể rất tinh vi.

Không phải bỏ việc.

Không phải thay đời.

Mà là bắt đầu chỉnh:

- chỉnh cách làm,
- chỉnh động cơ,
- chỉnh thái độ,
- chỉnh cho “đúng” với cái mình vừa thấy.

Rất nhiều người, ngay khi nhận ra

“mình đang sống vì những mục đích không phải của mình”,

liền bước sang một giai đoạn mới:

giai đoạn sống để sửa mình.

Nhưng đời không vận hành như một bản nháp
có thể chỉnh từng dòng.

Sống không sửa mình
không có nghĩa là buông xuôi.

Cũng không có nghĩa là mặc kệ.

Nó chỉ có nghĩa là:

***không biến cái thấy thành một chuẩn mực mới để ép
mình.***

Bạn vẫn đi làm.

Vẫn trả lời email.

Vẫn giữ những mối quan hệ đã có.

Vẫn tiếp tục những việc
bạn chưa thể – hoặc chưa muốn – dừng.

Nhưng bên trong, có một khác biệt rất nhỏ:

Bạn không còn giả vờ rằng
những việc đó hoàn toàn xuất phát
từ một lựa chọn tự do và trong sáng.

Bạn biết:

- có phần mình làm vì thói quen,
- có phần vì sợ,
- có phần vì trách nhiệm,
- có phần vì chưa biết sống thế nào khác.

Và bạn ***cho phép điều đó đang là như vậy***

mà không cần biện minh,
cũng không cần trừng phạt.

Sống không sửa mình
là tiếp tục sống
khi không còn kể câu chuyện đẹp
về lý do mình đang làm.

Không nói dối rằng:

“Tôi làm vì đam mê”

khi thật ra là vì sợ đứng yên.

Không ép mình phải nói:

“Tôi chọn việc này”

khi sâu bên trong tôi biết rằng
mình vẫn đang bị giữ lại bởi nhiều thứ.

Nhưng cũng không tự kết án:

- “Tôi yếu”
- “Tôi chưa đủ tỉnh”
- “Tôi đang sống sai”.

Không có phiên tòa nào ở đây.

Có một hiểu lầm rất lớn:

rằng khi đã thấy động cơ,

chúng ta phải loại bỏ động cơ đó.

Nhưng động cơ không phải là một lỗi hệ thống.

Nó là cách đời đã từng giúp chúng ta tồn tại.

Sống không sửa mình

là không đánh nhau với động cơ cũ,

cũng không cố tạo ra động cơ mới “đẹp” hơn.

Chỉ là:

khi nó xuất hiện,

bạn biết nó đang xuất hiện.

Và thế thôi.

Điều này nghe rất đơn giản.

Nhưng trong đời sống thật,
nó khó hơn nhiều so với việc thay đổi hành vi.

Bởi vì:

không sửa mình

đồng nghĩa với việc

chấp nhận sống trong một thời gian

mà không có cảm giác “đúng”.

Không đúng với lý tưởng.

Không đúng với hình ảnh bản thân mới.

Không đúng với mong đợi rằng

“thấy rồi thì phải khác”.

Sống không sửa mình

là chấp nhận một giai đoạn rất người:

Vẫn sống cùng những mục đích

mà mình biết không hoàn toàn là của mình.

Nhưng không còn dùng chúng

để định nghĩa toàn bộ con người mình.

Bạn không buông ngay.

Nhưng bạn cũng không còn tin trọn vẹn.

Và trong khoảng lưng chừng đó,

một điều rất quan trọng bắt đầu xảy ra:

Bạn ***không còn phản bội cái thấy của mình,***

nhưng cũng ***không dùng cái thấy để làm tổn thương mình.***

Chương này không đưa ra cách sống mới.

Không có kỹ thuật.

Không có thực hành.

Nó chỉ xác nhận một điều rất quan trọng:

Có thể tiếp tục sống

mà không cần sửa mình cho đúng,

chỉ cần đủ trung thực

để không tự lừa mình thêm nữa.

Và đôi khi,

chính sự không sửa đó

lại là lần đầu tiên

bạn *sống một cách thật sự tử tế*

với chính mình.

CHƯƠNG 4

SỢ VÔ NGHĨA – GỐC ÂM THÂM CỦA MỌI CỐ GẮNG

Con người không sợ khổ nhiều như sợ vô nghĩa.

Khổ còn có câu chuyện để bám.

Vô nghĩa thì không.

Vô nghĩa không đau theo kiểu dữ dội.

Nó không ập tới.

Nó không làm chúng ta sụp ngay.

Nó chỉ âm thầm rút đi cảm giác

rằng việc mình đang làm

thật sự cần thiết.

Và chính vì vậy,

rất nhiều nỗ lực trong đời của chúng ta

được sinh ra không phải vì yêu thích,

mà vì né tránh cảm giác đó.

Khi nỗi sợ vô nghĩa vận hành,

đời sống bên ngoài thường trông rất ổn.

Người ta:

- làm việc đều đặn,
- giữ trách nhiệm,
- theo đuổi mục tiêu,
- tham gia các mối quan hệ,
- thậm chí sống rất “có ý thức”.

Nhưng nếu hỏi sâu hơn một chút,
bên trong thường có một câu ngầm:

*Nếu tôi không làm những điều này,
tôi còn lại là ai?*

Câu hỏi đó hiếm khi được nói ra.

Không phải vì không có,
mà vì nó làm người ta đứng lại quá lâu.

Sợ vô nghĩa khiến con người
không dám ở yên.

Ở yên ở đây không phải là nghỉ ngơi.

Mà là không làm gì để chứng minh.

Không làm để:

- thấy mình hữu ích,

- thấy mình cần thiết,
- thấy mình có vai trò,
- thấy mình “đang đi đúng hướng”.

Và vì vậy,

nhiều người không dừng

không phải vì họ quá tham,

mà vì họ không biết

mình sẽ dựa vào đâu

nếu mọi mục đích quen thuộc tạm rơi xuống.

Trong đời sống thường ngày,

nỗi sợ vô nghĩa rất ít khi xuất hiện

với tên gọi của nó.

Nó thường mang hình dạng khác:

- bận rộn quá mức,
- cảm giác phải luôn “làm gì đó”,
- khó chịu khi không có kế hoạch,
- bồn chồn khi mọi thứ tạm ổn.

Và thế là,

chúng ta lấp lịch.

Lấp vai trò.

Lấp việc cần làm.

Không phải vì đòi hỏi nhiều đến vậy,

mà vì khoảng trống phía sau

làm chúng ta không biết đứng thế nào.

Có một nghịch lý rất đời:

Càng cố sống có ý nghĩa,

chúng ta càng phải liên tục chứng minh.

Và càng chứng minh,

chúng ta càng mệt.

Không phải chúng ta vì làm sai,

mà vì đang dùng nỗ lực

để chống lại một cảm giác

chưa từng được ở cùng.

Chúng ta không mệt vì vô nghĩa.

Chúng ta mệt vì phải chạy

để không chạm vào nó.

Chương này không khuyên bạn

phải đối diện ngay với vô nghĩa.

Cũng không khuyên bạn

buông bỏ mục đích.

Nó chỉ mời bạn để ý một điều rất nhỏ trong đời sống:

Có bao nhiêu việc bạn đang làm

không phải vì cần,

mà vì sợ không còn gì để làm?

Và nếu có một khoảnh khắc

bạn không cần lấp đầy,

không cần chứng minh,

không cần “sống cho ra sống” —

bạn sẽ thấy điều gì xuất hiện?

Ở một mức rất đời,

mọi mục đích đều là một hàng rào.

Không xấu.

Không sai.

Chỉ đến khi bạn đủ mệt

với việc phải luôn đứng trong hàng rào đó,

câu hỏi mới tự nhiên xuất hiện:

*Nếu không còn dùng mục đích để đỡ mình,
liệu mình có còn đứng được không?*

Câu hỏi này

không cần phải trả lời ngay.

Chỉ cần đủ thật

để không chạy khỏi nó.

Và đó là nơi

góc sống của cuốn sách này

bắt đầu đi sâu hơn vào đời thường —

không phải để giải quyết vô nghĩa,

mà để *sống mà không cần liên tục né nó.*

CHƯƠNG 5

BẠN RỘN VỪA ĐỦ

Có một giai đoạn trong đời
mà bạn rộn không còn là lựa chọn.
Nó đơn giản là nhịp sống đang diễn ra.
Chúng ta thức dậy,
việc đã ở đó.
Người đã ở đó.
Những điều cần phản hồi đã chờ sẵn.
Không cần đẩy.
Cũng không cần né.
Chỉ cần bước vào ngày sống.
Trong nhịp đó,
câu hỏi “Để làm gì?” không vang lớn.
Nó không đứng lên trước mặt ta.
Nó chỉ lặng lẽ đi cùng,
như một cái nhìn thoáng qua
giữa hai việc liên tiếp.

Chúng ta trả lời một email.
Chúng ta tham dự một cuộc họp.
Chúng ta hoàn tất một việc quen thuộc.
Không có cảm giác sai.
Cũng không có cảm giác đúng.
Chỉ có một sự nhận biết rất nhỏ:
việc này đang diễn ra,
và chúng ta đang có mặt trong đó.
Có những ngày bận rộn
mà không hề nặng.
Không phải vì việc ít,
mà vì không có gì trong chúng ta
đang cố chứng minh.
Chúng ta làm vì việc cần được làm.
Không phải để đẩy đời đi xa hơn.
Cũng không phải để tránh đứng yên.
Và cũng có những ngày,
giữa cùng nhịp bận ấy,

chúng ta nhận ra một điều khác.

Việc vẫn vậy.

Nhưng bên trong có một lực kéo.

Một cảm giác phải nhanh hơn.

Phải xong sớm hơn.

Phải làm thêm chút nữa.

Không cần gọi tên.

Không cần sửa.

Chỉ cần chúng ta thấy rằng:

hôm nay, bạn rộn đang được dùng

để đi tiếp,

chứ không chỉ để sống.

Khoảnh khắc nhận ra này rất ngắn.

Nó không làm lịch trống ra.

Không làm đời chậm lại.

Nhưng nó tạo ra một khe hở nhỏ

giữa hành động

và sự thúc ép phía sau hành động.

Trong khe hở đó,
chúng ta không cần quyết định gì cả.
Chúng ta vẫn làm.
Vẫn tiếp tục.
Vẫn hoàn tất.
Chỉ là không hoàn toàn bị kéo.
Bận rộn, trong góc sống này,
không phải thứ cần vượt qua.
Cũng không phải thứ cần lý tưởng hóa.
Nó chỉ cần được sống
đúng với dung lượng thật của nó.
Không dùng để chạy.
Không dùng để chứng tỏ.
Không dùng để trốn.
Chỉ là làm việc
khi việc đang cần được làm.
Có thể ngày mai chúng ta vẫn bận.
Có thể rất bận.

Nhưng nếu trong bận đó,
chúng ta không đánh mất khoảnh khắc
mình đang ở đây,
thì bận rộn không còn là vấn đề.
Nó chỉ là một phần rất bình thường
của việc đang sống.
Và đôi khi,
chỉ cần bận rộn vừa đủ như vậy,
đời đã tự yên hơn
mà không cần thêm mục đích nào nữa.

CHƯƠNG 6

KHI BẠN RỘN CHẠM NGƯỠNG “ĐỦ”

“Đủ” không phải là một con số.

Không phải ít việc hơn người khác.

Cũng không phải một trạng thái cân bằng lý tưởng để đạt rồi giữ.

“Đủ” chỉ xuất hiện

khi bạn đang làm một việc

và không cần làm thêm việc khác

để biện minh cho việc đó.

Phần lớn thời gian,

chúng ta không biết mình đã quá bận.

Vì bận rộn thường không kêu cứu.

Nó chỉ kéo dài.

Chúng ta làm thêm một chút.

Nhận thêm một việc.

Nói “để mai nghỉ”.

Nói “qua giai đoạn này”.

Nói “xong cái này là ổn”.

Và rồi “cái này” nối tiếp “cái khác”,
mà không có khoảnh khắc rõ rang
để gọi tên là đủ.

Có một dấu hiệu rất nhỏ
mà ít người để ý.

Khi bận rộn còn vừa,
bạn vẫn có mặt trong việc mình làm.

Bạn biết mình đang ở đâu.

Bạn biết vì sao mình làm.

Và nếu cần dừng,
bạn có thể dừng mà không thấy có lỗi.

Khi bận rộn đã qua ngưỡng,
việc vẫn diễn ra,

nhưng bạn không còn ở đó trọn vẹn.

Bạn làm nhanh hơn.

Nghĩ sang việc kế tiếp.

Và ngay cả khi nghỉ,

bên trong bạn vẫn đang chạy.

Không phải vì nhiều việc hơn,
mà vì bạn không còn được ở trọn
trong bất kỳ việc nào.

“Đủ” không phải là trạng thái dễ chịu.

Nó thường xuất hiện
như một cảm giác rất mờ:

- một chút trống sau khi hoàn thành,
- một chút ngán dù việc vẫn quen,
- một chút không muốn thêm nữa,

nhưng cũng không biết làm gì khác.

Chúng ta thường bỏ qua cảm giác này.

Vì nó không tạo ra hành động rõ ràng.

Không kêu gọi thay đổi.

Không đòi nghỉ ngơi ngay.

Nó chỉ lặng lẽ báo hiệu:

chỗ này đã đủ rồi.

Nhiều người sợ chữ “đủ”.

Vì họ nghe trong đó

- sự dừng lại,
- sự tụt lùi,
- sự không tiến lên.

Nhưng “đủ” không chống lại tiến lên.

Nó chỉ không cho phép

tiếp tục trong vô thức.

Khi bạn biết mình đã đủ,

bạn có thể vẫn làm tiếp —

nhưng làm với một chất khác.

Không phải để lấp đầy.

Không phải để né trống.

Không phải để chứng minh.

Chỉ là làm

vì việc đó đang được làm.

Có một nghịch lý rất đời:

Những lúc bận rộn nhất

không phải là lúc chúng ta làm nhiều nhất,

mà là lúc chúng ta không cho phép mình
cảm nhận đã đủ.

Và những lúc thấy “đủ”
không hẳn là lúc ít việc,
mà là lúc bên trong không còn
động cơ phải đẩy mình thêm nữa.

Chương này không dạy bạn
cách giảm tải.

Cũng không hướng dẫn bạn
cách sắp xếp lại cuộc sống.

Nó chỉ mời bạn nhận ra một khoảnh khắc rất nhỏ,
có thể đang xuất hiện mỗi ngày:

Khoảnh khắc
bạn có thể dừng lại một nhịp
mà không cần lý do.

Không phải để nghỉ.

Không phải để đổi hướng.

Chỉ để biết:

à, chỗ này là đủ.

Và khi “đủ” được nhận ra —
không phải như một nguyên tắc,
mà như một cảm giác thật —
đời sống bắt đầu đổi nhịp
một cách rất tự nhiên.

Không cần cố.

Từ đây,

chúng ta sẽ đi sang một vùng khác:

khi không còn dùng bận rộn

để né trống,

thì *trống thực sự là gì*

và *nó có đáng sợ như chúng ta từng nghĩ không.*

CHƯƠNG 7

Ở YÊN MÀ KHÔNG BIẾN THÀNH MỘT VIỆC PHẢI LÀM

Có một hiểu lầm rất phổ biến:
rằng khi không bận,
chúng ta cần làm gì đó “có ý nghĩa” với khoảng trống.
Nghỉ cho đúng.
Ở yên cho trọn.
Quan sát cho sâu.
Chăm sóc cho đủ.
Khoảng trống vì thế
rất nhanh lại trở thành một việc.
Một việc tinh tế hơn,
nhưng vẫn là việc.
Sau những ngày bận rộn vừa đủ,
có thể xuất hiện một khoảnh khắc khác:
không phải lúc mọi việc xong xuôi,
mà là lúc không có gì đặc biệt cần phải làm thêm.

Không hẳn là rảnh.

Cũng không hẳn là mệt.

Chỉ là không có động lực nào
đang thúc chúng ta về phía trước.

Ở khoảnh khắc đó,
nhiều người thấy khó chịu.

Không phải vì trống,
mà vì không biết nên làm gì với sự trống đó.

Thói quen cũ rất nhanh quay lại:

- mở điện thoại,
- tìm việc lật vật,
- nghĩ xem mình “nên” làm gì tiếp theo.

Không phải vì cần.

Mà vì đứng yên
chưa từng là một trạng thái quen.

Nhưng trong góc sống này,
ở yên không phải là một kỹ năng.

Cũng không phải là một thực hành.

Nó chỉ là một khả năng
xuất hiện khi không có gì cần né.
Ở yên không đòi hỏi bạn phải bình an.
Không cần dễ chịu.
Không cần tỉnh thức.
Bạn có thể thấy chán.
Có thể thấy bút rứt.
Có thể thấy một cảm giác rất mơ hồ
rằng mình đang “lãng phí thời gian”.
Không sao cả.
Ở yên ở đây
không có mục tiêu để đạt.
Nó không nhằm chữa lành.
Không nhằm hiểu thêm.
Không nhằm chuyển hóa.
Nó chỉ cho phép đời
được đứng ở trạng thái
không bị đẩy.

Nếu có suy nghĩ đến,

cứ để nó đến.

Nếu có thôi thúc xuất hiện,

cứ để nó hiện.

Không cần theo.

Cũng không cần chặn.

Ở yên, theo cách này,

không phải là dừng đời lại.

Mà là để đời

tạm thời không bị điều khiển.

Có thể chỉ vài phút.

Có thể rất ngắn.

Nhưng trong khoảnh khắc đó,

bạn có thể nhận ra một điều rất lạ:

khi không có việc gì để làm,

bạn vẫn đang ở đây.

Không biến mất.

Không trống rỗng như từng sợ.

Không cần lý do để tồn tại.
Chỉ là đang hiện diện
mà không cần chứng minh.
Và khi khoảnh khắc đó qua đi,
bạn lại tiếp tục làm việc.
Lại bước vào bận rộn.
Lại sống như bình thường.
Không có gì để giữ.
Không có gì để lặp lại.
Chỉ có một điều đã thay đổi rất nhẹ:
bạn biết rằng
ở yên không phải là thiếu sót,
và không làm gì
không đồng nghĩa với vô nghĩa.
Từ đây,
chúng ta sẽ chạm đến một tầng khác:
khi khoảng trống không còn là điều cần lấp,
và đời trở nên rất bình thường — mà không còn bị kéo.

CHƯƠNG 8

KHOẢNG TRỐNG KHÔNG CẦN LẤP

Sau khi đã có thể ở yên
mà không biến nó thành một việc,
một điều khác bắt đầu lộ ra.
Không phải là bình an.
Cũng không phải là hiểu sâu hơn.
Mà là một khoảng trống.
Khoảng trống này không mới.
Nó luôn ở đó.
Chỉ là trước đây,
chúng ta rất giỏi lấp nó.
Lấp bằng việc.
Lấp bằng mục đích.
Lấp bằng câu chuyện về mình.
Lấp bằng ý nghĩa, lý tưởng, kế hoạch.
Khi những thứ đó tạm lắng,
khoảng trống hiện ra

không che chắn.

Và phản xạ quen thuộc xuất hiện rất nhanh:

phải làm gì đó với nó.

Đặt tên.

Giải thích.

Biến nó thành một trạng thái cần vượt qua.

Nhưng chính ở đây,

góc sống này đi khác.

Khoảng trống

không phải là vấn đề cần giải quyết.

Nó chỉ trở thành vấn đề

Khi chúng ta nghĩ rằng

nó không được phép tồn tại.

Chúng ta sợ khoảng trống

không phải vì nó đau,

mà vì nó không cho chúng ta

một vai trò để bám.

Trong khoảng trống đó,

bạn không phải là người đang tiến lên.

Không phải là người đang cải thiện.

Cũng không phải là người đang sai.

Bạn chỉ là người đang ở đây,

mà không có gì để thêm vào hình ảnh của mình.

Và điều đó

làm nhiều người thấy bất an.

Không phải vì đời trống rỗng,

mà vì lần đầu tiên,

đời không phản chiếu lại cho chúng ta

một lý do để tồn tại.

Nhưng nếu không vội lấp,

nếu không vội gấn ý nghĩa,

nếu không vội gọi tên khoảng trống đó là “khủng hoảng”

hay “chuyển hóa”,

một điều rất lạ xảy ra:

Khoảng trống không đòi hỏi gì cả.

Nó không bắt bạn phải thay đổi.

Không bắt bạn phải hiểu thêm.
Không ép bạn phải chọn con đường mới.
Nó chỉ ở đó,
như một nền mở
mà không có chỉ dẫn.
Và trong nền đó,
đời sống vẫn tiếp diễn.
Bạn vẫn ăn.
Vẫn làm việc.
Vẫn nói chuyện.
Vẫn trả lời email.
Vẫn chăm sóc những điều cần chăm.
Chỉ khác ở một điểm rất nhỏ:
bạn không còn cần dùng những việc đó
để che đi khoảng trống bên dưới.
Khoảng trống không còn là thứ phải tránh.
Nó trở thành một phần của nền sống.
Không đặc biệt.

Không thiêng liêng.

Không cần giữ.

Có những ngày

khoảng trống hiện rất rõ.

Có những ngày

nó mờ đi trong bận rộn.

Không sao cả.

Góc sống này

không đòi hỏi bạn phải sống trong khoảng trống.

Nó chỉ không yêu cầu bạn

phải lấp nó bằng bất cứ giá nào.

Và khi khoảng trống không còn là kẻ thù,

một điều rất đời xảy ra:

Đời bắt đầu trở nên bình thường

theo một cách mới.

Không cao trào.

Không cần ý nghĩa lớn.

Không cần cảm giác đang “đi đúng”.

Chỉ là sống,
mà không bị kéo bởi nhu cầu
phải chứng minh rằng
đời mình đang có giá trị.
Từ đây,
chúng ta sẽ đi vào một chương rất nhẹ:
khi đời không có gì đặc biệt xảy ra,
và cũng không cần gì đặc biệt xảy ra.

CHƯƠNG 9

KHI ĐỜI RẤT BÌNH THƯỜNG

Sau khi khoảng trống không còn bị xem là vấn đề,
đời bắt đầu rơi vào một trạng thái lạ.

Không có biến cố.

Không có chuyển hóa.

Không có cảm giác “mình đã khác”.

Chỉ là mọi thứ trở nên rất... bình thường.

Buổi sáng vẫn đến.

Việc vẫn phải làm.

Những mối quan hệ quen vẫn tiếp diễn.

Không có dấu hiệu nào cho thấy

đời đang đi lên hay đi xuống.

Và chính sự bình thường này

làm nhiều người thấy bối rối.

Bởi vì chúng ta đã quen

đo đời bằng cao trào.

Quen với cảm giác

mỗi giai đoạn sống
phải mang một ý nghĩa nào đó.
Khi không còn gì để diễn giải,
không còn câu chuyện để kể về mình,
đời nghe như bị “thiếu”.
Nhưng nếu chúng ta nhìn kỹ,
đời không thiếu.
Chỉ là nó không còn phục vụ
nhu cầu tạo hình ảnh cho cái tôi.
Trong trạng thái này,
bạn không còn chạy nhanh hơn,
cũng không cố chậm lại.
Bạn làm việc
vì việc cần được làm.
Bạn gặp người
vì mối quan hệ đang ở đó.
Bạn nghỉ
vì mệt.

Không vì để phát triển.

Không vì để chữa lành.

Không vì để sống cho đúng.

Và chính vì không gán thêm mục đích,

những việc rất nhỏ

bắt đầu có trọng lượng riêng.

Một bữa ăn.

Một buổi chiều.

Một đoạn đường quen.

Không sâu sắc hơn.

Không ý nghĩa hơn.

Chỉ là không bị kéo đi chỗ khác.

Có thể sẽ có một nỗi lo rất nhẹ xuất hiện:

“Nếu cứ bình thường như vậy,

đời có trôi qua vô ích không?”

Đây là phản xạ quen thuộc

của một ý thức

đã quá lâu sống bằng mục đích.

Nhưng điều bạn có thể nhận ra,
nếu đủ kiên nhẫn:
Đời không cần trở nên đặc biệt
để được sống.
Chúng ta chỉ nghĩ vậy
vì đã quen dung
ý nghĩa để hợp thức hóa sự tồn tại của mình.
Khi không còn ép đời phải mang ý nghĩa,
một dạng yên rất thô xuất hiện.
Không phải bình an sâu.
Không phải hạnh phúc.
Chỉ là không có gì bị đẩy đi.
Và trong cái rất thường đó,
câu hỏi “Để làm gì?”
không biến mất.
Nhưng nó cũng không đòi trả lời.
Nó ở đó
như một nền lặng:

khi làm, bạn biết mình đang làm gì;
khi dừng, bạn biết mình đang dừng vì đâu.
Không cần kết luận.
Không cần khẳng định.
Chỉ sống
mà không bị thúc phải
trở thành một phiên bản nào khác.
Đây không phải là điểm đến.
Không phải trạng thái cần giữ.
Nó chỉ là một đoạn rất thật
trong đời sống:
khi không còn gì để chứng minh,
và cũng không còn gì cần tránh.
Từ đây,
chúng ta sẽ bước sang phần cuối của cuốn sách:
sống cùng câu hỏi
mà không cần đóng nó lại.

CHƯƠNG 10

“ĐỂ LÀM GÌ?” KHÔNG CẦN ĐƯỢC GIẢI QUYẾT

Chúng ta đã quen nghĩ rằng
một câu hỏi tồn tại để được trả lời.
Câu hỏi càng lớn,
câu trả lời càng phải rõ.
Rõ để yên tâm.
Rõ để biết mình đang đi đúng.
Nhưng có những câu hỏi,
nếu cố giải quyết,
chúng sẽ mất đi chức năng thật sự của mình.
“Để làm gì?” là một câu hỏi như vậy.
Khi còn ở tầng hiểu,
câu hỏi này thường kéo theo
một chuỗi trả lời quen thuộc:

- để ổn định,
- để có ý nghĩa,
- để không lãng phí đời mình,

- để trở thành một ai đó.

Những câu trả lời này

không sai.

Chúng từng giúp chúng ta đi qua

những giai đoạn rất cần điểm tựa.

Nhưng khi câu hỏi đã đi vào đời sống,

nó không còn đòi câu trả lời nữa.

Bởi vì mỗi câu trả lời khép lại câu hỏi,

và cùng lúc đó,

mở ra một hướng phải theo.

Hướng đó, sớm hay muộn,

lại trở thành áp lực.

Ở “góc sống” này,

“Để làm gì?” không còn là câu hỏi dẫn đường,

mà là câu hỏi giữ cho đời không bị kéo lệch.

Nó không hỏi để quyết định.

Nó hỏi để soi động cơ

ngay trong khoảnh khắc đang sống.

Bạn làm một việc,

câu hỏi khế hiện:

Tôi đang làm điều này để làm gì?

Không cần dừng lại lâu.

Không cần phân tích.

Chỉ cần thấy:

- mình đang làm vì sợ,
- hay vì thói quen,
- hay vì thật sự cần làm.

Rồi bạn vẫn làm.

Hoặc bạn dừng.

Không phải vì câu trả lời đúng,

mà vì bạn đã thấy đủ.

Khi không cố giải quyết câu hỏi,

một điều lạ xảy ra:

đời bớt căng.

Không phải vì mọi thứ rõ ràng hơn,

mà vì bạn không còn ép đời

phải đi về một điểm kết thúc.

Có những ngày,

câu hỏi hiện rất rõ.

Có những ngày,

nó mờ đi giữa bận rộn.

Có những giai đoạn,

bạn gần như quên nó.

Điều đó không có nghĩa là bạn “thụt lùi”.

Chỉ là đời đang vận hành

ở một nhịp khác.

“Để làm gì?” không phải là câu hỏi

để giữ liên tục.

Nó chỉ cần xuất hiện

khi đời bắt đầu bị kéo đi quá xa

mà bạn không còn ở đó.

Trong nghĩa này,

câu hỏi giống như một điểm tựa âm thầm:

không giữ bạn đứng yên,

nhưng cũng không để bạn trôi mất mình.

Chương này không khuyên bạn

buông mọi câu trả lời.

Chỉ nhắc một điều rất nhẹ:

Không phải câu hỏi nào cũng cần được đóng lại.

Có những câu hỏi,

khi còn mở,

chúng giữ cho đời sống

đủ trung thực để tiếp tục.

Và chính từ đây,

chúng ta bước sang những chương cuối:

sống mà không chắc chắn hoàn toàn,

nhưng cũng ***không còn lạc.***

CHƯƠNG 11

KHÔNG CHẮC CHẮN, NHƯNG KHÔNG LẠC

Có một niềm tin rất sâu trong chúng ta:

nếu không chắc chắn, chúng ta sẽ lạc.

Cho nên từ rất sớm,

chúng ta đã học cách tìm:

- hướng đi,
- bản đồ,
- kế hoạch,
- ý nghĩa dài hạn.

Không hẳn vì chúng ta thích.

Mà vì sợ cảm giác không biết

mình đang đi đâu.

Nhưng khi câu hỏi “Để làm gì?”

không còn cần được giải quyết,

một trạng thái khác xuất hiện:

không chắc chắn,

nhưng cũng không còn cảm giác lạc đường.

Bạn vẫn sống.

Vẫn làm việc.

Vẫn chọn, vẫn bỏ.

Nhưng không còn cảm giác
mình phải đi về một nơi nào đó

để đời mình được phép ổn.

Điều này rất dễ bị hiểu lầm.

Không chắc chắn

không có nghĩa là buông xuôi.

Không có bản đồ lớn
không có nghĩa là sống tùy tiện.

Nó chỉ có nghĩa là:

bạn không còn dùng tương lai

để biện minh cho hiện tại.

Trước đây,

chúng ta thường chịu đựng hiện tại

vì một cái gì đó phía trước:

- một thành quả,
- một trạng thái,

- một phiên bản tốt hơn của mình.

Khi điều đó rút đi,
hiện tại không còn là phương tiện.
Nó trở thành nơi duy nhất
mà đời thực sự đang xảy ra.
Bạn không biết
mình sẽ trở thành ai.
Không biết đời sẽ đi về đâu.
Nhưng bạn biết rất rõ:
mình đang ở đâu
trong hành động này,
trong lựa chọn này,
trong khoảnh khắc này.
Cái biết này
không tạo cảm giác an toàn lớn.
Nhưng nó đủ thật
để bạn không bị kéo đi mà không hay.
Có một dạng lạc rất đặc trưng:

lạc trong đúng hướng.
Sống rất đúng,
rất hợp lý,
rất phù hợp với mọi tiêu chuẩn,
nhưng bên trong
không còn cảm giác mình đang ở đó.
So với dạng lạc này,
không chắc chắn mà có mặt
lại là một trạng thái rất lành.
Ở đây,
bạn không cần nói mình “đang trên hành trình”.
Không cần gắn nhãn cho đời sống.
Không cần kể một câu chuyện đẹp về bản thân.
Bạn chỉ cần đủ tỉnh
để thấy:

- khi nào mình đang làm vì sợ,
- khi nào mình đang làm vì quen,
- khi nào mình thật sự chọn.

Và thế là đủ để không lạc.

Chương này không hứa

bạn sẽ thấy an toàn hơn.

Nó chỉ gợi mở một khả năng khác:

sống mà không cần chắc chắn

để vẫn có thể đi tiếp

mà không phản bội mình.

Từ đây,

cuốn sách sẽ khép lại rất nhẹ,

không bằng một kết luận,

mà bằng một lời cho phép:

Nếu bạn chọn một góc sống khác,

điều đó cũng hoàn toàn ổn.

CHƯƠNG 12

MỘT GÓC SỐNG, KHÔNG PHẢI CON ĐƯỜNG

Cuốn sách này không đưa ra một con đường.

Nó không bắt đầu bằng một hướng,

không kết thúc bằng một nơi đến,

không hứa hẹn một sự chuyển hóa rõ ràng.

Nếu bạn tìm một lộ trình để đi theo,

một phương pháp để áp dụng,

một hệ thống để sống đúng hơn,

thì rất có thể

bạn sẽ thấy thiếu.

Nhưng nếu bạn đọc đến đây,

có lẽ bạn cũng không còn tìm những thứ đó nữa.

“Góc sống” không phải là một lựa chọn tốt hơn

so với những cách sống khác.

Nó chỉ là một vị trí rất cụ thể:

nơi bạn không dùng mục đích

để đẩy mình đi tiếp,

và cũng không dùng hiểu biết
để đứng ngoài đời sống.

Ở góc này,
bạn vẫn sống như mọi người:
vẫn làm việc,
vẫn lo toan,
vẫn chọn lựa,
vẫn sai,
vẫn mệt.

Điểm khác biệt rất nhỏ:

*bạn không cần phải trở thành ai
để cho phép mình đang ở đây.*

Bạn không cần sống sâu hơn.

Không cần sống chậm hơn.

Không cần sống có ý nghĩa hơn.

Cũng không cần sống tỉnh thức hơn.

Chỉ cần không phản bội

cái thấy đã xuất hiện.

Có thể là bạn sẽ rời khỏi góc này.

Có thể là bạn sẽ quay lại.

Có thể là bạn sẽ sống rất lâu
mà không còn nhớ đến câu hỏi

“Để làm gì?”.

Không sao cả.

Bởi vì câu hỏi này
không đòi được giữ.

Nó chỉ cần được thấy
khi nó còn thật.

Cuốn sách này không mong
trở thành một tiếng nói
bạn phải nghe theo.

Nó cũng không mong
trở thành một tiêu chuẩn
để bạn so mình với người khác.
Nó chỉ là dấu vết
của một người đã sống qua

những mục đích,
những nỗ lực,
những câu trả lời,
và đến một lúc
không còn muốn dùng chúng
để điều khiển đời mình nữa.
Nếu bạn đang ở một góc khác,
điều đó hoàn toàn ổn.
Nếu bạn đang cần mục đích,
hãy dùng nó.
Nếu bạn đang cần hướng đi,
hãy đi.
Nếu bạn đang cần cố gắng,
hãy cố gắng cho trọn.
Và nếu có lúc,
bạn mệt với chính những thứ đó,
và câu hỏi “Để làm gì?”
tự nhiên quay lại,

thì có lẽ,
bạn sẽ nhớ rằng:
đã từng có một góc sông
nơi không cần đi đâu cả
mà vẫn có thể tiếp tục sống
***một cách rất bình thường
và rất thật.***

PHẦN KẾT

CHƯƠNG 13

NẾU BẠN CHỌN MỘT GÓC KHÁC

Bạn không cần sống như trong cuốn sách này.

Bạn không cần giữ câu hỏi.

Không cần hỏi mỗi ngày.

Không cần nhớ từng ý.

Không cần đứng ở “góc sống” này

lâu hơn mức bạn thật sự muốn.

Câu hỏi “Để làm gì?”

không phải là thứ phải được bảo vệ.

Nó cũng không phải một chân lý

bạn phải trung thành.

Có thể sau khi gấp sách lại,

bạn sẽ quay về với mục đích.

Với bạn rộng.

Với những câu trả lời quen thuộc.

Với việc cố gắng, xây dựng, theo đuổi.

Không có gì sai.

Cuốn sách này không viết
để thay thế những cách sống khác.
Nó chỉ tồn tại
cho những khoảnh khắc rất cụ thể:
khi bạn đã sống đủ lâu
bằng những điều hợp lý,
và không còn muốn tự thuyết phục mình nữa.
Nếu một ngày nào đó,
bạn thấy mình đang làm rất nhiều,
nhưng không rõ là *để làm gì*,
và không vội tìm câu trả lời mới,
thì có lẽ,
cái thấy trong cuốn sách này
sẽ tự nhiên quay lại.
Không cần đúng hình dạng.
Không cần đúng câu chữ.
Chỉ là một sự nhận ra rất đời:

mình đang sống theo một động cơ nào đó.

Và chỉ cần vậy thôi,

đời có thể tự điều chỉnh

mà không cần bị điều khiển.

Bạn không cần sống “đúng” hơn.

Không cần sống “sâu” hơn.

Không cần sống “tĩnh” hơn.

Chỉ cần bạn không phản bội

điều mình đã thấy

khi nó hiện ra.

Còn lại,

hãy sống theo cách của bạn.

Nếu góc này không còn phù hợp,

hãy rời đi.

Nếu nó quay lại,

hãy nhận ra.

Không cần giữ.

Không cần xua.

Bởi vì sau cùng,
điều quan trọng không phải là
bạn có còn hỏi “Đề làm gì?” hay không,
mà là:

*bạn có còn phải tự lừa mình
để tiếp tục sống hay không.*

Cuốn sách này
không chờ bạn ở trang cuối.
Nó chỉ lặng lẽ đứng ở một góc,
để nếu có lúc bạn cần,
bạn biết rằng
mình không phải là người duy nhất
đã từng sống
mà không còn muốn
đi theo một con đường nào nữa.

PHỤ LỤC

ĐỐI THOẠI VỚI CÁC HỆ THỐNG HIỆN CÓ

Phần này chỉ có mục đích định vị phương pháp, không phải tổng thuật học thuật hay phê bình các trường phái hiện có. Nó cũng không nhằm chứng minh hệ thống nào “đúng” hay “sai”.

Mục đích duy nhất là:

giúp bạn đọc thấy rõ

cuốn sách này *trùng ở đâu về hiện tượng*

và *lệch ở đâu về nguyên nhân*

so với các hệ thống quen thuộc.

1. Với CBT / ACT (trị liệu nhận thức – hành vi)

Điểm trùng ở hiện tượng

CBT và ACT quan sát rất đúng rằng:

- suy nghĩ ảnh hưởng mạnh đến cảm xúc
- các mẫu diễn giải lặp lại tạo ra khổ
- việc thay đổi cách nhìn có thể giảm đau khổ tâm lý.

Cuốn sách này không phủ nhận những quan sát đó.

Điểm lệch ở nguyên nhân

CBT và ACT ngầm giả định rằng:

- suy nghĩ là nguyên nhân gốc
- niềm tin sai lệch là lỗi của khổ
- sửa nhận thức → giảm khổ

Trong khi cuốn sách này cho rằng:

- suy nghĩ chỉ là ***biểu hiện muộn***
- chúng không phải nguyên nhân gốc

chúng được sinh ra từ một cơ chế sâu hơn:

đồng nhất bản ngã với trải nghiệm

và ***nhu cầu kiểm soát thực tại để an toàn.***

Vì vậy:

- thay suy nghĩ có thể giảm triệu chứng
- nhưng *hiếm khi chạm được tầng sinh khổ.*

Hệ quả thực tế

CBT/ACT rất hiệu quả cho:

- lo âu chức năng
- trầm cảm mức nhẹ – trung bình

- rối loạn điều chỉnh.

Nhưng thường gặp giới hạn ở:

- khô lặp lại nhiều năm
- cảm giác trống rỗng nền
- khô không gắn với niềm tin cụ thể.

Ở những trường hợp đó:

sửa suy nghĩ

≠ sửa cơ chế sinh khổ.

2. Với mindfulness và thiền hiện đại

Điểm trùng ở hiện tượng

Mindfulness quan sát đúng rằng:

- quay về hiện tại làm giảm loạn động tâm trí
- quan sát cảm xúc thay vì phản ứng giúp dịu khổ
- tạo khoảng lùi khỏi dòng suy nghĩ có tác dụng an thần.

Cuốn sách này không phủ nhận các hiệu ứng đó.

Điểm lệch ở nguyên nhân

Mindfulness thường ngầm giả định rằng:

- có một “người quan sát” trung tính

- có thể đứng ngoài cảm xúc
- và điều đó là chuyển hóa.

Cuốn sách này cho rằng:

- chính “người quan sát” đó là một cấu trúc bản ngã tinh vi hơn
- và việc tạo khoảng cách khỏi cảm xúc thường chỉ tạo ra một tầng phòng vệ mới.

Tức là:

khô được quản lý tốt hơn

nhưng cơ chế sinh khô vẫn còn nguyên.

Hệ quả thực tế

Mindfulness rất hiệu quả cho:

- căng thẳng
- rối loạn chú ý
- quá tải cảm xúc.

Nhưng thường thất bại ở:

- khô mang tính hiện sinh
- xung đột bản ngã sâu
- cảm giác “sống không thật”.

Ở những trường hợp đó:

tỉnh thức khỏi cảm xúc

≠ chạm được gốc của khổ.

3. Với Phật học phổ biến

Điểm trùng ở hiện tượng

Phật học quan sát rất đúng rằng:

- ái thủ sinh khổ
- vô thường làm mọi thứ bất an
- chấp ngã là nguồn đau khổ

Cuốn sách này không phủ nhận các mô tả đó.

Điểm lệch ở cách hiểu “ngã”

Phật học phổ biến thường được diễn giải rằng:

- cái tôi là ảo
- thấy vô ngã là giải thoát
- buông bản ngã là hết khổ

Cuốn sách này cho rằng:

- vấn đề không nằm ở “có ngã hay không”
- mà nằm ở *cơ chế vận hành của đồng nhất*
- nơi con người tự trói mình vào hình ảnh về chính họ.

Tức là:

không cần triệt tiêu bản ngã

mới hết khổ

mà cần thấy rõ

cách bản ngã đang vận hành.

Hệ quả thực tế

Phật học rất sâu về mặt siêu hình

nhưng khi đi vào đời sống hiện đại:

- thường bị giản lược thành đạo đức
- hoặc kỹ thuật trấn an

Điều này tạo ra nghịch lý:

người “hiểu đạo” rất nhiều

nhưng vẫn khổ y nguyên

chỉ là khổ tinh vi hơn.

4. Điểm khác cốt lõi của cuốn sách này

Nếu phải tóm gọn sự khác biệt trong một mệnh đề:

Phần lớn hệ thống hiện nay

giải quyết khổ ở tầng biểu hiện.

*Cuốn sách này giải quyết khổ
ở tầng cơ chế sinh ra biểu hiện.*

Cụ thể:

- không sửa suy nghĩ
- không trấn an cảm xúc
- không buông bản ngã
- không tìm “bình an”.

Mà làm một việc duy nhất:

***trả mọi hiện tượng khổ
về đúng cơ chế gốc sinh ra nó.***

5. Vì sao không trích dẫn từng hệ thống?

Phần này cố tình:

- không dẫn tên tác giả
- không dẫn sách
- không dẫn nghiên cứu

Vì:

- Mục tiêu không phải học thuật
- Mục tiêu là định vị phương pháp
- Mục tiêu là tránh hiểu lầm bản chất công việc đang làm.

Nếu trích dẫn cụ thể:

- cuốn sách sẽ bị đọc như một bản cải biên CBT hoặc một diễn giải Phật học mới

Trong khi sự thật là:

- nó không kế thừa trực tiếp bất kỳ hệ thống nào.

6. Một lưu ý cuối cho người đọc

Nếu bạn thấy:

- “nghe giống CBT”
- “nghe giống Phật học”
- “nghe giống mindfulness”

đó là vì:

hiện tượng khổ là chung cho loài người.

Nhưng nếu bạn thấy:

- cách giải thích nguyên nhân rất khác
- cách đặt vấn đề rất ngược
- và các kỹ thuật quen thuộc không còn được xem là cốt lõi

đó là vì:

cuốn sách này đang dùng
một hệ quy chiếu khác.

KẾT LUẬN NGẮN GỌN

Cuốn sách này:

- không chống lại CBT
- không phủ nhận mindfulness
- không bác bỏ Phật học.

Nó chỉ không chấp nhận:

- các giả định ngầm
- và các cơ chế tránh né
mà những hệ thống đó vô tình mang theo.

Nó không xin phép
bất kỳ truyền thống nào
để được tồn tại.

Nó chỉ xin người đọc
một điều duy nhất:

***tự kiểm chứng mọi mệnh đề
trong chính đời sống nội tâm của mình.***

CUỐN 3:

**ĐỂ LÀM GÌ? MỘT GÓC
NHÌN VỀ CHỮA KHỎ
HIỆN ĐẠI**



ĐỂ LÀM GÌ?

MỘT GÓC NHÌN VỀ CHỮA KHỔ HIỆN ĐẠI



NGÔ HÙNG

COPYRIGHT & LEGAL DISCLAIMER

Copyright © 2026 by Ngo Hung | All rights reserved.

This work, **ĐỂ LÀM GÌ? MỘT GÓC SỐNG** is licensed under the Creative Commons Attribution-No Derivatives 4.0 International License (CC BY-ND 4.0).

This means you are free to:

- Copy, print, and distribute
- Quote and read publicly
- Share in audio or video formats
- Use for personal or commercial purposes
- ... provided that the content remains unchanged and proper credit is given to the author.
- Modification, alteration, or distortion of the content is not permitted in order to avoid misunderstanding.

For details about this license, please visit:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/>

Additionally, the author encourages that if you use this work for commercial purposes, you dedicate a portion of the profits to support those in need within your community — as a way to practice Compassion and Loving-Kindness.

Disclaimer

The content of this book is intended for informational and educational purposes only. The authors make no representations or warranties regarding accuracy or completeness. Readers assume full responsibility for how they apply or interpret the material.

Disclaimer / Lời Khẳng Định Trung Tính

Những nội dung được trình bày trong cuốn sách này không nhằm mục đích thay thế cho trị liệu tâm lý chuyên môn, y khoa, hay bất kỳ hệ thống tín ngưỡng – triết học nào.

Đây chỉ là những góc nhìn, mô tả và phân tích dựa trên trải nghiệm, quan sát và thực chứng cá nhân trong quá trình thực hành và quan sát sự vận hành của thân – tâm – thức.

Cuốn sách này không yêu cầu bạn tin, cũng không khuyến khích bạn chấp nhận bất kỳ điều gì được viết ra, cho dù điều đó có vẻ hợp lý hay thuyết phục.

Điều duy nhất bạn nên tin là **kết quả thực chứng trực tiếp của chính bạn**.

Bạn được mời tự quan sát, thể nghiệm, thực nghiệm, đối chiếu và kiểm chứng trong đời sống thực tế của mình. Chỉ khi nào bạn tự trải nghiệm và tự thấy kết quả, thì điều đó mới thật sự thuộc về bạn.

Nếu trong quá trình đọc, bạn nhận ra điều gì hữu ích, bạn có thể giữ lại và sử dụng.

Nếu có điều gì không phù hợp với thực chứng của bạn, xin hãy mạnh dạn buông bỏ.

Cuốn sách này không đưa ra chẩn đoán, không hướng dẫn điều trị cá nhân, và không thay thế cho sự hỗ trợ chuyên môn khi cần thiết.

Tất cả nội dung trong sách chỉ quay về một nguyên tắc duy nhất:

Đừng tin vào những gì được viết ra.

Hãy tin vào điều bạn trực tiếp trải nghiệm.

Cuốn sách này chỉ có giá trị tại nơi bạn tự quan sát và tự thấy.

Mọi giá trị khác, nếu có, đều nằm ngoài ý định của tác giả.

MỤC LỤC

ĐỂ LÀM GÌ? – MỘT GÓC NHÌN VỀ CHỮA KHỔ HIỆN ĐẠI

Bản Quyền

Lời Khẳng Định Trung Tính

LỜI MỞ ĐẦU

*Không phải một cách sống mới
Chỉ là một góc đã được sống*

TUYÊN BỐ PHƯƠNG PHÁP

PHẦN I – KHI KHỔ ĐƯỢC QUẢN LÝ THAY VÌ ĐƯỢC HIỂU

Chương 1: Thành công của chữa khổ hiện đại

- *CBT, ACT, mindfulness, self-help đã làm được gì*
- *Vì sao con người ngày nay ít khổ dữ hơn nhưng
mệt hơn*

Chương 2: Lắng khổ và hết khổ: một nhâm lẫn nguy hiểm

- *Phân biệt giảm cường độ và chấm dứt cơ chế*
- *Vì sao cảm giác dễ chịu không đồng nghĩa với an*

Chương 3: Khi con người trở thành đối tượng cần quản lý

- *Tự quan sát → tự giám sát*
- *Đời sống bị sống từ bên ngoài chính nó*

PHẦN II – GÓP Ý CÁC MÔ HÌNH CAN THIỆP

Chương 4: CBT: sửa cái sai hay duy trì người sửa?

- *Nhận thức luận ngầm của CBT*
- *Khi hợp lý trở thành gánh*

Chương 5: ACT: giá trị có thật sự giải thoát?

- *Sống theo giá trị và sự căng hiện sinh*
- *Khi ý nghĩa trở thành nghĩa vụ*

Chương 6: Mindfulness lâm sàng: giới hạn cấu trúc

- *MBSR, MBCT và điều hòa cảm xúc*
- *Vì sao chánh niệm không chạm được nguyên nhân gốc*

Chương 7: Non-duality ứng dụng: khi vô ngã trở thành lý tưởng

- *Không có người làm – và ai đang cố không làm?*

PHẦN III – SAU CHỮA LÀNH, ĐIỀU GÌ XẢY RA?

Chương 8: Sau chánh niệm: vùng trống không được nói tới

- *Không còn khổ dữ, nhưng không còn sinh lực*
- *Vì sao không nên lấp vùng này*

Chương 9: Phân biệt trị liệu – trấn an – giải thoát

- *Ba tầng thường bị đánh đồng*
- *Trả mỗi khái niệm về đúng vai*

Chương 10: Khi trị liệu trở thành một dạng né tránh tinh vi

- *Chữa để không phải đối diện câu hỏi cuối*

PHẦN IV – ĐỂ LÀM GÌ?: TRỞ VỀ NGUYÊN NHÂN GỐC

Chương 11: Cảm xúc và quyền lực trên ngã thức

- *Vì sao cảm xúc có thể không chế cái tôi*
- *Vì sao điều hòa không đủ*

Chương 12: Câu hỏi không ai muốn hỏi: để làm gì?

- *Khi mọi mục tiêu rơi rụng*
- *Khi không còn gì để cải thiện*

Chương 13: Không can thiệp: không phải buông xuôi

- *Sự sống khi không còn bị sửa*
- *Trách nhiệm không cần bản ngã*

Chương 14: Trả con người về cho đời sống

- *Khi không còn cần chữa khổ*
- *Khi an không còn là mục tiêu*

PHỤ LỤC I

- *Đối Thoại Với Các Hệ Thống Hiện Có*

LỜI MỞ ĐẦU

Cuốn sách này không được viết cho những người đang khổ dữ.

Nếu bạn đang ở trong hoảng loạn, trầm cảm nặng, sang chấn chưa được nâng đỡ, hoặc cảm xúc đang cuốn bạn đi từng ngày, cuốn sách này không phải là nơi nên bắt đầu.

Trong những giai đoạn đó, điều cần thiết nhất là được đỡ, được an toàn, được lắng lại – và các phương pháp trị liệu, chánh niệm, hay hỗ trợ chuyên môn là vô cùng cần thiết.

Cuốn sách này được viết cho một nhóm người khác.

Đó là những người đã:

- đi qua trị liệu,
- thực hành chánh niệm đều đặn,
- hiểu rõ cảm xúc của mình,
- không còn khổ dữ như trước,

nhưng bắt đầu cảm thấy một sự mệt sâu mà không gọi được tên.

Không phải vì họ làm sai.

Không phải vì họ chưa đủ tinh tấn.

Không phải vì họ thiếu hiểu biết.

Mà vì có thể, họ đã đi đủ xa trên những con đường vốn chỉ được thiết kế để giúp con người vượt qua một giai đoạn nhất định của khổ.

Trong nhiều năm qua, chữa khổ hiện đại đã đạt được những thành tựu đáng kể. Con người hôm nay biết nhiều hơn về cảm xúc, về sang chấn, về cơ chế tâm lý.

Chúng ta có ngôn ngữ để gọi tên khổ đau, có kỹ thuật để làm dịu nó, và có những mô hình giúp đời sống trở nên dễ chịu hơn.

Tuy nhiên, song song với thành công đó, một hiện tượng khác cũng đang âm thầm xuất hiện: khổ không còn bộc lộ dữ dội, nhưng cảm giác phải liên tục tự điều chỉnh chính mình thì chưa bao giờ chấm dứt.

Nhiều người sống trong một trạng thái tương đối ổn, nhưng luôn mang theo một câu hỏi lặng lẽ:

“Nếu tôi đã hiểu đủ, đã thực hành đủ, đã an hơn rất nhiều... vậy rốt cuộc tôi đang sống để làm gì?”

Câu hỏi này không xuất phát từ thất niệm.

Không xuất phát từ thiếu thực tập.

Và cũng không phải là dấu hiệu của thói chuyể.

Nó xuất hiện sau khi chữa lành đã hoàn thành vai trò của nó.

Cuốn sách này không nhằm phủ nhận trị liệu,
cũng không phủ nhận chánh niệm.

Ngược lại, nó thừa nhận rất rõ giá trị của chúng trong việc
giúp con người vượt qua những giai đoạn khó khăn nhất
của đời sống.

Nhưng cuốn sách này đặt ra một ranh giới cần thiết:

Không phải mọi khổ đều cần thêm điều hòa.

Có những giai đoạn mà việc tiếp tục tìm cách an hơn,
tốt hơn, tỉnh thức hơn...

lại vô tình che khuất một điều căn bản hơn:

*điều gì đã khiến con người phải liên tục đi tìm an ngay từ
đầu.*

“Để làm gì?” không phải là một câu hỏi để tìm câu trả lời
mới.

Nó là câu hỏi xuất hiện khi:

mọi câu trả lời quen thuộc không còn đủ sức thuyết phục,
mọi phương pháp đã cho thấy giới hạn của chúng,
và con người bắt đầu đứng trần trụi trước chính đời sống
của mình.

Cuốn sách này không hứa hẹn mang lại bình an.

Không cung cấp kỹ thuật.

Không đề nghị một con đường mới.

Nó chỉ mời bạn nhìn thẳng vào một khả năng thường bị bỏ qua:

rằng có thể,

khổ không chấm dứt bằng việc được giải quyết tốt hơn,
mà bằng việc được trả về đúng nơi nó sinh ra.

Nếu bạn đang tìm thêm một phương pháp để sống dễ chịu hơn, bạn có thể dừng lại ở đây.

Nhưng nếu bạn đã sống đủ lâu trong trạng thái “ổn”, và bắt đầu nghi ngờ rằng mình đang bị giữ lại bởi chính những gì từng cứu mình, thì cuốn sách này được viết cho bạn.

Cuốn sách này không đi nhanh.

Không đi cao.

Và không đi xa.

Nó chỉ dừng lại ở chỗ mà nhiều con đường khác thường không dừng lại.

CHƯƠNG 1

THÀNH CÔNG CỦA CHỮA KHỔ HIỆN ĐẠI

Không thể bắt đầu một sự góp ý nghiêm túc về chữa khổ hiện đại nếu không thừa nhận trước tiên những thành công rất thật của nó.

Trong vòng vài thập niên trở lại đây, con người có trong tay nhiều công cụ hơn bao giờ hết để đối diện với khổ đau tâm lý.

Từ trị liệu nhận thức – hành vi (CBT), các liệu pháp thế hệ mới như ACT, cho đến chánh niệm lâm sàng và các hình thức hỗ trợ tâm lý phổ cập, chữa khổ đã thoát khỏi vùng cấm kỵ, bí ẩn và mê tín để bước vào không gian khoa học, có thể đo lường, có thể giảng dạy và nhân rộng.

Nhờ đó, rất nhiều điều đã thay đổi:

Khổ đau không còn bị xem là yếu đuối cá nhân.

Cảm xúc được nhìn như hiện tượng có điều kiện, không phải lỗi đạo đức.

Con người học được cách nói về điều mình đang trải qua thay vì nén chặt nó.

Ở tầng này, chữa khổ hiện đại đã làm được một việc vô cùng quan trọng: giảm mức độ tàn phá của khổ đối với đời sống con người.

1. Khi khổ được gọi tên, nó bớt quyền lực

Một trong những đóng góp lớn nhất của trị liệu hiện đại là khả năng đặt ngôn ngữ lên trải nghiệm.

Việc gọi tên:

lo âu,

trầm cảm,

sang chấn,

phản ứng cảm xúc,

đã giúp rất nhiều người thoát khỏi cảm giác mơ hồ rằng

“có gì đó sai với tôi nhưng tôi không biết là gì”.

Ở đây, chữa khổ không phải là chữa theo nghĩa chấm dứt, mà là:

làm cho khổ trở nên có thể chịu được.

Và điều này là cần thiết.

Không một đời sống nào có thể vận hành nếu con người liên tục bị nhấn chìm bởi cảm xúc không gọi tên được.

2. Chữa khổ như một hệ thống điều hòa

Nếu nhìn một cách trung tính, phần lớn các mô hình chữa khổ hiện đại vận hành như những hệ thống điều hòa nội tâm.

Chúng giúp:

làm dịu cường độ cảm xúc,

tạo khoảng cách với suy nghĩ,

tăng khả năng chịu đựng và phục hồi.

Ở mức này, chữa khổ đã hoàn thành một vai trò xã hội rất lớn: giữ cho con người có thể tiếp tục sống, làm việc và quan hệ, ngay cả khi bên trong còn nhiều xáo trộn.

Vấn đề không nằm ở chỗ điều hòa là sai.

Vấn đề nằm ở chỗ:

điều hòa dần dần được hiểu như là mục tiêu cuối cùng.

3. Một nghịch lý của thời đại chữa lành

Chưa bao giờ con người nói nhiều về chữa lành như hôm nay.

Và cũng chưa bao giờ cảm giác mệt mỏi âm ỉ lại phổ biến đến vậy.

Nghịch lý này không xuất phát từ thất bại của trị liệu, mà từ chính thành công của nó.

Khi khổ được làm dịu một cách hiệu quả, con người: ít sụp đổ hơn,

ít rối loạn nặng hơn,
nhưng lại bắt đầu sống trong một trạng thái khác:
một đời sống được quản lý tốt,
nhưng thiếu một cảm giác rằng
mình đang thực sự sống vì điều gì đó, từ bên trong.

4. Khi chữa khổ trở thành nền sống

Ở giai đoạn này, chữa khổ không còn là thứ được dùng
khi cần, mà trở thành:

một lăng kính để nhìn bản thân,
một tiêu chuẩn để đánh giá trạng thái nội tâm,
và một thói quen tự điều chỉnh liên tục.

Con người học cách hỏi mình:

“Tôi đang ổn không?”

“Phản ứng này có lành mạnh không?”

“Tôi có đang giải quyết cảm xúc đúng cách không?”

Những câu hỏi này không sai.

Nhưng khi chúng xuất hiện liên tục và không có điểm
dừng, đời sống bắt đầu bị đẩy sang một trạng thái khác:

sống để được ổn, thay vì sống vì điều gì đó.

5. Giới hạn nội tại của thành công

Chương này không nhằm phủ nhận hay hạ thấp bất kỳ mô hình chữa khổ nào.

Ngược lại, nó khẳng định:

không có trị liệu, rất nhiều người đã không thể đứng vững;

không có chánh niệm, rất nhiều người đã bị cuốn trôi;

không có các công cụ điều hòa, xã hội hiện đại khó có thể vận hành.

Nhưng chính vì chữa khổ đã thành công, nên một câu hỏi mới trở nên cần thiết:

Liệu một phương pháp được sinh ra để giúp con người vượt qua khổ, có nên tiếp tục được dùng như nền tảng sống lâu dài hay không?

Câu hỏi này không mang tính phản đối.

Nó chỉ đánh dấu điểm mà thành công bắt đầu cần được đặt lại giới hạn.

Và từ đây, cuốn sách sẽ đi tiếp – không phải để phủ định chữa khổ, mà để hỏi:

Và chính từ đây, một câu hỏi khác bắt đầu xuất hiện.

CHƯƠNG 2

LẮNG KHỔ VÀ HẾT KHỔ – MỘT NHẦM LẤN NỀN TẢNG

Có một nhầm lẫn rất phổ biến trong chữa khổ hiện đại, đến mức nó hiếm khi được gọi tên.

Nhầm lẫn này không nằm ở kỹ thuật, không nằm ở thiện chí, *mà nằm ở định nghĩa.*

Đó là sự đánh tráo giữa *lắng khổ và hết khổ*.

1. Lắng khổ: một thành tựu có thật

Lắng khổ là khi:

cường độ cảm xúc giảm xuống,

phản ứng trở nên chậm hơn,

đời sống trở lại mức có thể chịu đựng được.

Ở mức này, rất nhiều phương pháp đã chứng minh hiệu quả rõ ràng.

Chánh niệm giúp con người nhận ra cảm xúc mà không bị cuốn trôi.

CBT giúp điều chỉnh các khuôn mẫu suy nghĩ gây căng thẳng.

ACT giúp mở rộng khả năng chịu đựng trải nghiệm khó

chịu mà không né tránh.

Không có gì sai trong những điều đó.

Vấn đề chỉ xuất hiện ***khi lắng khổ được xem như là đích đến.***

2. Khi lắng khổ bị gọi nhầm là chữa lành

Trong thực hành phổ biến, một người được xem là “đã ổn” khi họ:

ít phản ứng hơn,

ít bộc phát hơn,

kiểm soát cảm xúc tốt hơn,

và không còn gây rối loạn cho đời sống chung.

Nhưng những tiêu chí này thực chất đo lường điều gì?

Chúng đo lường mức độ thích nghi.

Một con người có thể rất thích nghi với đời sống của mình, nhưng *vẫn mang theo một cấu trúc khổ chưa từng được chạm tới.*

Khi đó, *chữa khổ không còn là chữa*, mà trở thành:

một quá trình huấn luyện để sống chung với nguyên nhân gốc mà không làm nó bộc lộ.

3. Trấn an không phải là trị liệu

Trong trị liệu đúng nghĩa, câu hỏi trung tâm luôn là:

“Điều gì đã sinh ra trạng thái này?”

Ngược lại, trong nhiều thực hành chữa khổ hiện đại, câu hỏi thường được thay thế bằng:

“Làm sao để trạng thái này bớt khó chịu hơn?”

Hai câu hỏi này không tương đương.

Câu hỏi thứ hai có thể giúp con người sống tốt hơn trong ngắn hạn.

Nhưng *nếu nó trở thành câu hỏi duy nhất*, trị liệu dần dần trượt sang một chức năng khác: ***một chức năng trấn an được tổ chức tốt.***

Trấn an không xấu.

Nhưng trấn an không chấm dứt nguyên nhân.

4. Khi cảm xúc đã chiếm ngã thức

Một điểm then chốt hiếm khi được đặt ra là:

chánh niệm có còn đủ lực khi cảm xúc đã hoàn toàn chiếm ngã thức hay không?

Trong những trạng thái đó, con người không còn đứng ở vị trí quan sát cảm xúc.

Chính cảm xúc đang định nghĩa cái tôi,
quyết định phản ứng,
và tạo ra toàn bộ thế giới chủ quan.
Khi đó, lời khuyên “hãy quan sát”,
“hãy ở lại với cảm xúc”,
hay “hãy không đồng nhất”
thường đến quá muộn.

Không phải vì người thực hành làm sai.

Mà vì điểm can thiệp đã bị đặt sau khi cấu trúc khổ đã hoàn tất.

5. Hết khổ không nằm ở mức độ yên

Hết khổ không đồng nghĩa với:
luôn bình tĩnh,
luôn tỉnh thức,
hay luôn có mặt.

Hết khổ chỉ xảy ra khi:

nguyên nhân sinh khổ không còn cần vận hành nữa.

Nếu nguyên nhân vẫn còn, mọi trạng thái yên chỉ là tạm thời.

Chúng có thể kéo dài.

Chúng có thể tinh tế.

Chúng có thể được gọi bằng những cái tên rất đẹp.

Nhưng chúng vẫn cần được duy trì.

6. Điểm mù của chữa khổ hiện đại

Điểm mù không nằm ở việc chữa khổ chưa đủ tốt.

Điểm mù nằm ở chỗ:

hiếm khi có một mô hình nào đặt câu hỏi về sự cần thiết của việc tiếp tục chữa, khi khổ đã không còn bộc lộ dữ dội.

Khi đó, con người bước vào một trạng thái trung gian:

không còn khổ rõ ràng,

nhưng cũng không thật sự tự do.

Và chính trạng thái trung gian này sẽ là đối tượng được khảo sát trong các chương tiếp theo.

CHƯƠNG 3

KHI CON NGƯỜI TRỞ THÀNH ĐỐI TƯỢNG CẦN QUẢN LÝ

Khi khổ không còn bộc lộ dữ dội và đời sống trở lại trạng thái có thể vận hành, một số thay đổi âm thầm trong cách con người liên hệ với chính mình bắt đầu xuất hiện.

Đó không phải là sự suy sụp.

Cũng không phải là một vấn đề tâm lý mới.

Đó là cách con người bắt đầu *sống với chính mình theo một cơ chế khác*.

Sự thay đổi này không xuất phát từ sai lầm cá nhân.

Nó là hệ quả tự nhiên của một tiến trình đã thành công: khi khổ được làm dịu hiệu quả, và đời sống nội tâm trở nên có thể quản lý được.

1. Từ điều hòa tạm thời đến tự điều chỉnh thường trực

Ở những giai đoạn khổ dữ, chữa khổ xuất hiện như một hỗ trợ cần thiết.

Nó giúp con người đứng vững, hồi phục, và quay lại với đời sống.

Nhưng khi chữa khổ không còn chỉ được dùng trong khủng hoảng,

mà trở thành một phần thường trực của đời sống,
vai trò của nó bắt đầu thay đổi.

Con người không chỉ điều hòa khi cần, mà dần dần hình thành thói quen điều chỉnh chính mình một cách thường trực.

Cảm xúc được theo dõi. Phản ứng được đánh giá. Trạng thái nội tâm được kiểm tra.

Điều này ban đầu mang lại cảm giác an toàn.

Con người biết mình đang ở đâu,

đang trải qua điều gì,

và có công cụ để giải quyết khi cần.

Nhưng khi sự điều chỉnh này không còn điềm dừng,

đời sống nội tâm bắt đầu vận hành như một hệ thống luôn cần được theo dõi.

2. Tự quan sát và sự chuyển hóa âm thầm thành tự giám sát

Tự quan sát là một năng lực quan trọng.

Nó cho phép con người nhận ra điều đang diễn ra bên trong mình,

mà không bị cuốn trôi hay đồng nhất hoàn toàn.

Tuy nhiên, khi tự quan sát trở thành một thói quen không ngắt quãng và thiếu điểm dừng, nó có thể dần chuyển hóa thành một dạng khác, thường được trải nghiệm như ***tự giám sát***.

Ở đây, con người không chỉ nhận biết,
mà bắt đầu ngầm đánh giá:

- Trạng thái này có ổn không?
- Phản ứng này có lành mạnh không?
- Cảm xúc này có nên xuất hiện không?

Những câu hỏi này tự thân không sai.

Nhưng khi chúng xuất hiện liên tục,
đời sống nội tâm không còn được sống từ bên trong,
mà được kiểm soát từ một vị trí quan sát bên ngoài chính nó.

Con người vừa là người sống,
vừa là người theo dõi,
vừa là người chịu trách nhiệm giữ cho mọi thứ “đúng trạng thái”.

3. Khi đời sống được sống từ bên ngoài chính nó

Trong trạng thái này, con người không còn đơn thuần trải

nghiệm đời sống.

Họ trải nghiệm *và đồng thời kiểm tra cách mình đang trải nghiệm.*

Niềm vui xuất hiện,

nhưng kèm theo câu hỏi:

“Niềm vui này có bền không?”

Nỗi buồn khởi lên,

nhưng ngay lập tức được soi xét:

“Buồn như vậy có lành mạnh không?”

Ngay cả sự bình an

cũng trở thành một trạng thái cần được duy trì.

Đời sống, thay vì được trải nghiệm một cách trực tiếp, bắt đầu được tiếp cận như một tiến trình cần được theo dõi và quản lý.

Không phải vì con người muốn kiểm soát.

Mà vì họ đã học rằng:

ổn là tốt,

bất ổn là vấn đề.

Khi đó, mọi dao động tự nhiên của đời sống

đều có nguy cơ bị xem như một dấu hiệu cần can thiệp.

4. Một không vì khổ, mà vì phải luôn đúng trạng thái

Điều nghịch lý là:

trong trạng thái này, con người không nhất thiết khổ dữ.

Họ có thể:

- làm việc hiệu quả,
- quan hệ tương đối ổn,
- hiểu rõ cảm xúc của mình,
- và hiếm khi sụp đổ.

Nhưng họ thường mang theo một dạng mệt khác.

Không phải là sự mệt mỏi do đau đớn, mà là cảm giác tiêu hao xuất hiện khi phải ***liên tục duy trì trạng thái được xem là phù hợp.***

Đúng cách phản ứng.

Đúng mức cảm xúc.

Đúng trạng thái nội tâm.

Đây là một dạng mệt khó gọi tên,

vì nó không đi kèm với rối loạn rõ ràng.

Nó xuất hiện như một cảm giác căng nền kéo dài,

một sự tiêu hao nhẹ nhưng liên tục.

Con người không khổ,

nhưng cũng không thật sự thoải mái.

5. Khi chữa khổ trở thành nền sống

Ở điểm này, chữa khổ không còn chỉ được sử dụng khi cần thiết.

Nó bắt đầu vận hành như một ***nền sống ngầm định***.

Đời sống nội tâm dần được đọc và đánh giá thông qua các tiêu chí:

liệu có cần điều chỉnh,

liệu có cần giải quyết,

liệu trạng thái hiện tại có được xem là vận hành đúng hay không.

Chữa khổ, vốn được hình thành để giúp con người vượt qua những giai đoạn khổ cụ thể, theo đó trở thành khung tham chiếu thường trực cho toàn bộ đời sống.

Điều này tự thân không phải là sai.

Nhưng khi trạng thái ổn định được duy trì đủ lâu, một giả định âm thầm hình thành: rằng cấu trúc đang vận hành là phù hợp, và không cần được đặt lại vấn đề.

Chính tại đây, một dạng lệch khác bắt đầu xuất hiện.

Không phải là sự quay trở lại của khổ rõ rệt, mà là sự tồn tại liên tục của một cơ chế vẫn cần được duy trì để ngăn khổ phát sinh.

Khi một đời sống tiếp tục được tổ chức xoay quanh một cấu trúc can thiệp, ngay cả trong những giai đoạn không còn vấn đề cần can thiệp rõ ràng, thì bản thân cấu trúc đó trở thành điều cần được xem xét.

CHƯƠNG 4

CBT: SỬA CÁI SAI HAY DUY TRÌ NGƯỜI SỬA?

Khi một cấu trúc được sử dụng đủ lâu để duy trì trạng thái ổn định, nó dần mang theo những giả định ngầm về cách con người nên được tổ chức từ bên trong.

Ở giai đoạn này, vấn đề không còn nằm ở hiệu quả ngắn hạn của phương pháp, mà nằm ở hình ảnh con người mà phương pháp đó mặc nhiên giả định.

Trong số các mô hình chữa khổ hiện đại, liệu pháp nhận thức – hành vi (CBT) là một trường hợp đặc biệt rõ nét để quan sát hiện tượng này, không phải vì nó sai, mà vì nó thành công và được áp dụng rộng rãi.

1. Nhận thức luận ngầm của CBT

CBT được xây dựng trên một số giả định nhận thức luận cơ bản. Trước hết, nó xem con người như một hệ thống trong đó suy nghĩ, cảm xúc và hành vi có mối quan hệ nhân quả tương đối ổn định.

Suy nghĩ được hiểu là yếu tố có thể nhận diện, phân loại và điều chỉnh; cảm xúc là hệ quả của cách diễn giải; và thay đổi nhận thức được kỳ vọng sẽ dẫn đến thay đổi trạng thái nội tâm.

Trong khung này, đời sống tâm lý trở thành một không

gian có thể quan sát và can thiệp. Những suy nghĩ được đánh giá là méo mó, phi lý hoặc không phù hợp sẽ được đưa ra ánh sáng, kiểm tra và thay thế bằng các cách diễn giải khác được xem là hợp lý hơn.

Đây là một nhận thức luận mang tính vận hành cao: nó không đặt mục tiêu trả lời câu hỏi con người là gì, mà tập trung vào việc con người có thể vận hành ổn định hơn như thế nào.

Chính đặc điểm này làm cho CBT đặc biệt hiệu quả trong bối cảnh chữa khỏ. Nó cung cấp cho con người một bản đồ rõ ràng để định vị trải nghiệm, và một tập công cụ cụ thể để giảm cường độ khỏ.

Tuy nhiên, khi mô hình này không còn được dùng như một phương tiện tạm thời mà trở thành lăng kính thường trực để nhìn bản thân, những giả định ngầm của nó bắt đầu có tác động sâu hơn đến cấu trúc nội tâm.

2. Vị trí mặc định của “người sửa”

Để CBT vận hành, luôn cần một vị trí quan sát. Đó là vị trí có khả năng:

nhận diện suy nghĩ,

đánh giá tính hợp lý của chúng,

và quyết định liệu chúng có cần được điều chỉnh hay không.

Ban đầu, vị trí này được thiết lập như một công cụ trị liệu. Nó giúp con người tách mình khỏi dòng suy nghĩ tự động và tạo khoảng cách cần thiết để không bị cuốn theo.

Trong bối cảnh chữa khổ, vai trò này mang tính hỗ trợ và thường chỉ được kích hoạt khi có khó khăn.

Tuy nhiên, khi CBT được sử dụng như nền sống, vị trí “người sửa” này không còn xuất hiện theo tình huống. Nó trở thành một vị trí thường trực.

Con người không chỉ sửa suy nghĩ khi khổ xuất hiện, mà liên tục giám sát, đánh giá và hiệu chỉnh đời sống nội tâm của mình, ngay cả khi không có rối loạn rõ ràng.

Ở giai đoạn này, một cấu trúc ngầm hình thành: đời sống nội tâm luôn cần được theo dõi để bảo đảm rằng nó đang vận hành đúng.

Chữa khổ, từ chỗ là hành động can thiệp, trở thành trạng thái mặc định của ý thức.

3. Khi ổn định cần được duy trì

Một trong những kết quả dễ nhận thấy của CBT là khả năng tạo ra trạng thái ổn định.

Suy nghĩ trở nên trật tự hơn, phản ứng bớt cực đoan hơn, và cảm xúc được đặt trong các khung diễn giải dễ quản lý. Đời sống, ở mức độ nhất định, trở nên dễ chịu và dự đoán được hơn.

Tuy nhiên, trạng thái ổn định này không phải là một trạng thái tự sinh. Nó được duy trì thông qua hoạt động liên tục của vị trí quan sát và hiệu chỉnh.

Suy nghĩ cần được kiểm tra, cảm xúc cần được đánh giá, và phản ứng cần được điều chỉnh sao cho phù hợp với các tiêu chuẩn đã thiết lập.

Khi trạng thái này kéo dài, vấn đề không còn là việc con người có khổ hay không, mà là việc họ có thể ngừng duy trì cơ chế ổn định đó hay không.

Một đời sống “ổn” dần dần gắn liền với nỗ lực không ngừng để giữ cho nó ổn.

4. Khi hợp lý trở thành gánh

Trong bối cảnh này, hợp lý không còn đơn thuần là một công cụ. Nó trở thành một tiêu chuẩn nội tại. Suy nghĩ không chỉ được xem xét khi gây khổ, mà còn được đánh giá liên tục về mức độ hợp lý của chúng.

Cảm xúc không chỉ được cảm nhận, mà còn được kiểm tra xem liệu chúng có “đúng” hay “phù hợp” hay không.

Gánh nặng xuất hiện không phải vì hợp lý là sai, mà vì việc phải liên tục hợp lý hóa đời sống nội tâm tạo ra một tầng căng thẳng mới.

Con người có thể không còn khổ dữ dội, nhưng họ hiếm khi hoàn toàn ngừng việc tự điều chỉnh. Khổ, trong trường hợp này, không biến mất; nó chỉ được giữ dưới ngưỡng cho phép thông qua một cơ chế vận hành liên tục.

Ở đây, thành công của CBT bộc lộ một giới hạn.

Nó cho phép con người sống chung với nguyên nhân sinh khổ mà không làm nó bộc lộ rõ ràng, miễn là việc quản lý nội tâm được duy trì đều đặn.

5. Sửa cái sai hay duy trì người sửa

CBT không thất bại trong việc chữa khổ.

Nó thực hiện chính xác chức năng mà nó được thiết kế để đảm nhiệm.

Vấn đề chỉ xuất hiện khi một mô hình hiệu chỉnh được sử dụng như nền sống lâu dài.

Khi đó, câu hỏi trung tâm dần dịch chuyển: từ việc sửa những gì gây khổ sang việc duy trì một vị trí luôn sẵn sàng sửa.

Câu hỏi này không phủ nhận giá trị của CBT, mà nhằm chỉ ra giới hạn cấu trúc của nó.

Khi người sửa trở thành một phần không thể thiếu của đời sống nội tâm, sự ổn định đạt được có thể đi kèm với một hình thức lệ thuộc tinh tế vào chính cơ chế đã từng giúp con người vượt qua khổ.

Từ đây, vấn đề không còn nằm ở phương pháp, mà nằm ở cấu trúc ngã thức được hình thành quanh việc liên tục can thiệp vào chính mình.

Và đó là điểm mà chương tiếp theo sẽ tiếp tục đi sâu.

CHƯƠNG 5

ACT: GIÁ TRỊ CÓ THẬT SỰ GIẢI THOÁT?

Nếu trong CBT, vị trí “người sửa” được hình thành thông qua việc đánh giá và hiệu chỉnh suy nghĩ, thì ở ACT, cấu trúc này không biến mất.

Nó chỉ được tái cấu trúc theo một hình thức tinh vi hơn. Thay vì sửa nội dung của suy nghĩ, ACT đề nghị thay đổi mối quan hệ với chúng.

Thay vì truy cầu trạng thái dễ chịu, ACT khuyến khích con người sống theo giá trị, ngay cả khi khó chịu vẫn còn hiện diện.

Sự chuyển dịch này thường được xem là một bước tiến. Tuy nhiên, khi đặt ACT vào cùng mạch phân tích cấu trúc với CBT, một câu hỏi khác xuất hiện:

liệu việc sống theo giá trị có thực sự làm suy yếu cấu trúc “người vận hành”, hay chỉ cung cấp cho nó một mục tiêu cao hơn để tiếp tục tồn tại?

1. Từ sửa sai sang quản lý hướng đi

ACT được xây dựng trên tiền đề rằng khổ không nhất thiết phải chấm dứt để đời sống có thể tiếp tục có ý nghĩa. Thay vì cố loại bỏ suy nghĩ hay cảm xúc khó chịu, con

người được khuyến khích chấp nhận chúng và lựa chọn hành động phù hợp với giá trị đã xác định.

Ở tầng can thiệp, đây là một thay đổi quan trọng. Nó giúp nhiều người thoát khỏi vòng lặp kiểm soát nội tâm quá mức.

Tuy nhiên, *ở tầng cấu trúc*, ACT vẫn cần một trung tâm điều phối. Trung tâm này không còn làm nhiệm vụ sửa sai trực tiếp, mà đảm nhận vai trò định hướng:

xác định giá trị, giám sát mức độ nhất quán giữa hành vi và giá trị, và điều chỉnh hành động khi phát hiện lệch hướng.

Như vậy, “người sửa” trong CBT không biến mất trong ACT. Nó được chuyển hóa thành **“người sống đúng”**.

2. Giá trị như một trục vận hành của ngã

Trong ACT, giá trị được xem là kim chỉ nam cho hành động. Chúng không phải là mục tiêu có thể đạt được, mà là những hướng sống cần được duy trì liên tục.

Chính đặc điểm này khiến giá trị trở thành một trục vận hành mạnh mẽ của cấu trúc ngã.

Để sống theo giá trị, con người cần:

nhận diện giá trị của mình,

so sánh hành vi hiện tại với giá trị đó,
và tự điều chỉnh khi phát hiện sự không phù hợp.

Quá trình này đòi hỏi một sự hiện diện thường trực của ý thức tự quan sát.

Ở đây, ngã không còn được tổ chức quanh việc tránh khổ, mà quanh việc duy trì tính nhất quán nội tại.

Khổ có thể được cho phép tồn tại, nhưng cấu trúc giám sát vẫn tiếp tục vận hành.

Ở mức này, ACT không còn chỉ là một phương pháp trị liệu. Nó trở thành một *mô hình tổ chức đời sống, trong đó giá trị đóng vai trò như tiêu chuẩn tối hậu.*

3. Khi ý nghĩa trở thành nghĩa vụ

Một nghịch lý tinh tế bắt đầu xuất hiện khi giá trị được đặt ở trung tâm đời sống.

Ý nghĩa, vốn được kỳ vọng sẽ giải thoát con người khỏi sự kiểm soát cảm xúc, dần dần mang hình thức của một nghĩa vụ nội tại.

Con người không còn hỏi mình có đang khổ hay không, mà hỏi mình có đang sống đúng với giá trị hay không.

Câu hỏi này, về mặt hình thức, có vẻ sâu sắc hơn. Nhưng về mặt cấu trúc, nó vẫn duy trì một trung tâm đánh giá

liên tục.

Đời sống không còn bị đo bằng mức độ dễ chịu, mà bằng mức độ phù hợp với một hệ giá trị đã được thiết lập.

Khi đó, căng thẳng không còn đến từ cảm xúc khó chịu, mà từ nguy cơ sống “không đủ ý nghĩa”.

Khổ, trong trường hợp này, được thay thế bằng một dạng áp lực hiện sinh: *áp lực phải sống đúng*.

4. Chấp nhận nhưng không buông cấu trúc

ACT thường được mô tả như một liệu pháp của chấp nhận. Tuy nhiên, điều được chấp nhận ở đây chủ yếu là nội dung trải nghiệm: cảm xúc, suy nghĩ, cảm giác thân thể.

Cấu trúc tổ chức trải nghiệm — tức cấu trúc ngã đang định hướng và giám sát đời sống — vẫn được giữ nguyên.

Con người được khuyến khích không đồng nhất với suy nghĩ, nhưng đồng thời vẫn phải đồng nhất với vai trò người lựa chọn hành động có giá trị.

Việc không kiểm soát cảm xúc không đồng nghĩa với việc không kiểm soát hướng sống. Ngã, vì vậy, không tan rã; nó được tinh chỉnh để trở nên linh hoạt và bền bỉ hơn.

Ở đây, ACT đạt được một dạng ổn định sâu hơn CBT.

Nhưng đó vẫn là một ổn định cần được duy trì.

5. Cấu trúc ngã vận hành sau chữa khổ

Khi đặt ACT vào chuỗi phát triển của các mô hình chữa khổ hiện đại, có thể thấy một đường chuyển rõ ràng: từ việc sửa nội dung (CBT), sang việc thay đổi mối quan hệ (ACT), và từ đó tổ chức đời sống quanh ý nghĩa. Mỗi bước đều mang lại tự do tương đối so với bước trước.

Tuy nhiên, ở tầng sâu hơn, ***một điểm chung vẫn còn nguyên***: đời sống được vận hành thông qua một cấu trúc ngã trung tâm, chịu trách nhiệm quan sát, lựa chọn và điều chỉnh.

Khổ không còn bộc lộ dữ dội, nhưng *cơ chế vận hành nhằm ngăn khổ vẫn tiếp tục tồn tại dưới hình thức tinh vi hơn.*

Câu hỏi đặt ra không phải là ACT có hiệu quả hay không, mà là:

liệu một đời sống được tổ chức xoay quanh việc liên tục sống đúng với giá trị có thực sự là một đời sống tự do, hay chỉ là một hình thức vận hành ổn định hơn của ngã?

Câu hỏi này không cần được trả lời vội vàng.

Nhưng nó đánh dấu ranh giới nơi chữa khổ bắt đầu chạm tới giới hạn cấu trúc của chính nó.

Và từ đây, vấn đề không còn nằm ở việc chọn phương pháp nào,

mà ở việc nhìn thẳng vào cơ chế đang âm thầm giữ cho mọi phương pháp tiếp tục cần thiết.

CHƯƠNG 6

MINDFULNESS LÂM SÀNG: GIỚI HẠN CẤU TRÚC

Nếu CBT vận hành bằng việc sửa nội dung của suy nghĩ, và ACT tổ chức đời sống quanh giá trị, thì Mindfulness Lâm Sàng thường được xem là bước tiếp theo mang tính “giải cấu trúc”.

Ở đây, con người không còn được khuyến khích sửa, cũng không cần phải diễn giải hay định hướng trải nghiệm.

Thay vào đó, họ được mời gọi quay về với việc quan sát trực tiếp những gì đang xảy ra.

Chính vì vậy, Mindfulness thường được xem là phương pháp ít can thiệp nhất trong các mô hình chữa khổ hiện đại.

Tuy nhiên, khi đặt Mindfulness vào cùng mạch phân tích cấu trúc, một câu hỏi khác xuất hiện:

liệu việc quan sát không phân xét có thực sự làm tan rã cấu trúc ngã vận hành, hay chỉ đưa nó vào một hình thức tinh vi và khó nhận diện hơn?

1. Mindfulness lâm sàng và mục tiêu điều hòa

Các chương trình Mindfulness lâm sàng như MBSR hay

MBCT được thiết kế với mục tiêu rõ ràng:

giúp con người tăng khả năng nhận diện trải nghiệm hiện tại, giảm phản ứng tự động, và cải thiện khả năng điều hòa cảm xúc.

Trong bối cảnh y khoa và trị liệu, đây là những mục tiêu chính đáng và cần thiết.

Mindfulness, ở tầng này, hoạt động như một kỹ năng. Nó giúp con người tạo khoảng cách với cảm xúc và suy nghĩ, từ đó giảm cường độ khổ và tăng khả năng phục hồi.

Khó không bị loại bỏ, nhưng được giữ trong một khung quan sát an toàn.

Tuy nhiên, chính việc đặt Mindfulness trong một khung mục tiêu rõ ràng khiến nó không còn là một thực hành mở.

Nó trở thành một công cụ điều chỉnh trải nghiệm, cho dù cách điều chỉnh này được *mô tả bằng ngôn ngữ “không can thiệp”*.

2. Vị trí người quan sát không biến mất

Để Mindfulness vận hành, luôn cần một điểm đứng.

Điểm đứng này không sửa suy nghĩ, không định hướng giá trị, và không diễn giải trải nghiệm. Nhưng nó vẫn là

một vị trí quan sát. Có một “ai đó” đang biết rằng mình đang thở, đang cảm, đang nghĩ.

Trong trị liệu, vị trí này giúp con người thoát khỏi sự đồng nhất hoàn toàn với cảm xúc. Nhưng khi Mindfulness được sử dụng như nền sống, vị trí quan sát đó trở thành một trung tâm ổn định.

Con người không còn bị cuốn đi bởi trải nghiệm, nhưng cũng hiếm khi rời khỏi vai trò người đang quan sát trải nghiệm.

Ở đây, cấu trúc ngã không bị phá vỡ. Nó được tái cấu trúc dưới hình thức một “ngã tĩnh thức”, ít phản ứng hơn, ít dính mắc hơn, nhưng vẫn giữ vai trò điều phối.

3. Không phán xét như một chuẩn mực mới

Một trong những nguyên tắc cốt lõi của Mindfulness là thái độ không phán xét. Tuy nhiên, khi nguyên tắc này được thực hành lặp lại và chuẩn hóa, nó có thể trở thành một chuẩn mực nội tại.

Con người không chỉ quan sát, mà còn tự kiểm tra xem mình có đang quan sát “đúng cách” hay không.

Ở giai đoạn này, sự không phán xét trở thành một tiêu chí đánh giá. Những phản ứng tự nhiên như khó chịu, chống đối, hay mất chánh niệm không còn được nhìn đơn thuần

như hiện tượng, mà có thể bị xem như dấu hiệu của việc “chưa đủ thực hành”.

Khi đó, Mindfulness không còn là không gian mở cho trải nghiệm, mà *trở thành một trạng thái cần được duy trì*. Và việc duy trì này đòi hỏi một cấu trúc giám sát tinh vi hơn cả CBT hay ACT.

4. Vì sao chánh niệm không chạm tới nguyên nhân gốc

Mindfulness lâm sàng rất hiệu quả trong việc giúp con người thấy rõ cơ chế vận hành của cảm xúc và suy nghĩ. Nhưng việc thấy rõ không đồng nghĩa với việc cơ chế đó không còn cần tồn tại.

Mindfulness cho phép khổ được nhìn thấy mà không bộc phát, nhưng nó không nhất thiết đặt câu hỏi về lý do vì sao một cấu trúc cần liên tục sinh khổ ngay từ đầu.

Khi nguyên nhân sinh khổ nằm ở chính cấu trúc ngã vận hành — tức cấu trúc cần duy trì một trung tâm quan sát, điều chỉnh và ổn định — thì Mindfulness chỉ làm cho cấu trúc đó vận hành trơn tru hơn. Khổ giảm, nhưng *nên tảng sinh khổ không bị đặt lại*.

Ở đây, giới hạn của Mindfulness không nằm ở phương pháp, mà nằm ở phạm vi câu hỏi mà nó cho phép được đặt ra.

5. Khi không can thiệp vẫn là một dạng can thiệp

Trong ngôn ngữ lâm sàng, Mindfulness thường được mô tả như “chỉ quan sát”. Tuy nhiên, việc *thiết lập và duy trì một trạng thái quan sát ổn định tự thân đã là một hình thức tổ chức trải nghiệm*.

Con người học cách quay về hiện tại, nhận biết thân – thọ – tâm, và duy trì sự tỉnh thức này qua thời gian.

Điều này tạo ra một đời sống nội tâm tương đối an, nhưng vẫn cần được vận hành. Khi sự tỉnh thức trở thành điều kiện để đời sống được xem là ổn, thì việc “*không can thiệp*” thực chất vẫn đang phục vụ cho một cấu trúc can thiệp tinh tế hơn.

Ở giai đoạn này, chữa khô *không còn biểu hiện như hành động sửa chữa*, mà như việc *duy trì một trạng thái ý thức được xem là đúng*.

6. Giới hạn cuối của chữa khô dựa trên kỹ năng

CBT, ACT và Mindfulness lâm sàng đại diện cho ba giai đoạn tinh chỉnh khác nhau của cùng một logic: giúp con người sống ổn định hơn thông qua việc tổ chức lại mối quan hệ với trải nghiệm. Mỗi phương pháp đều thành công trong phạm vi của mình.

Tuy nhiên, khi con người đã đi qua cả ba tầng này, một

điểm giới hạn chung bắt đầu lộ diện.

Đó là việc mọi mô hình đều giả định sự cần thiết của một cấu trúc ngã trung tâm, dù tinh vi đến đâu, để duy trì trạng thái không khổ.

Tại đây, câu hỏi không còn là *“làm sao để thực hành tốt hơn”*, mà là: *điều gì sẽ xảy ra nếu chính nhu cầu phải duy trì một trạng thái không khổ được đặt lại?*

Câu hỏi này không thể được trả lời bằng thêm kỹ năng hay thêm thực hành.

Và chính tại điểm này, chữa khổ hiện đại bắt đầu chạm tới ranh giới của nó.

CHƯƠNG 7

NON-DUALITY ỨNG DỤNG: KHI VÔ NGÃ TRỞ THÀNH LÝ TƯỞNG

Sau khi CBT, ACT và Mindfulness lâm sàng lần lượt tinh chỉnh cấu trúc ngã vận hành, một hướng tiếp cận khác bắt đầu được nhiều người tìm đến như một lối thoát triệt để hơn: *Non-Duality Ứng Dụng*.

Ở đây, vấn đề không còn được đặt ở mức điều chỉnh suy nghĩ, quản lý cảm xúc hay duy trì tỉnh thức, mà ở chính giả định căn bản về một cái tôi đang vận hành.

Khổ được quy về một nhầm lẫn nền tảng: *sự tin rằng có một chủ thể tách biệt đang sống, lựa chọn và chịu khổ*.

Về mặt lý thuyết, non-duality dường như vượt ra ngoài toàn bộ khung chứa khổ hiện đại. Tuy nhiên, khi được đưa vào thực hành phổ biến, nó cũng bộc lộ một nghịch lý cấu trúc cần được nhìn thẳng.

1. Lời hứa vượt thoát cấu trúc ngã

Non-duality ứng dụng thường khởi đi từ một khẳng định mạnh: *không có người làm, không có người chọn, không có trung tâm điều khiển*.

Mọi trải nghiệm chỉ đang xảy ra. Khổ, trong khung này, không cần được điều hòa hay chuyển hóa; *nó tan rã khi*

ảo tưởng về cái tôi tan rã.

Đối với những người đã đi qua nhiều tầng chữa khổ, thông điệp này có sức hấp dẫn đặc biệt. Nó dường như giải quyết tận gốc câu hỏi mà các phương pháp trước đó chưa chạm tới: *nếu chính ngã là nguồn sinh khổ, thì việc tháo bỏ ngã sẽ chấm dứt toàn bộ nhu cầu can thiệp.*

Tuy nhiên, vấn đề không nằm ở luận điểm, mà ở cách luận điểm này được biến thành một thực hành.

2. “Không có người làm” – và ai đang cố không làm?

Trong thực hành non-duality phổ biến, con người thường được mời gọi “*thấy ra*” rằng không có chủ thể, không có người quan sát, không có trung tâm trải nghiệm.

Nhưng để “*thấy ra*” điều này, vẫn cần một nỗ lực nhận thức nhất định: *lắng nghe chỉ dẫn, kiểm tra kinh nghiệm, và xác nhận rằng sự thấy này đã xảy ra hay chưa.*

Ở đây, một nghịch lý xuất hiện.

Dù nội dung chỉ dẫn phủ nhận vai trò của ngã, cấu trúc thực hành vẫn ngầm duy trì một vị trí có nhiệm vụ đạt tới sự thấy đó.

“Người sửa” của CBT, “người sống đúng” của ACT, và “ngã tỉnh thức” của Mindfulness, trong trường hợp này, được thay thế bằng một hình thức khác: *người cần thấy*

rằng mình không tồn tại.

Cấu trúc ngã không bị tháo gỡ; nó được khoác lên một nhiệm vụ tinh vi hơn.

3. Vô ngã như một trạng thái cần đạt

Trong bối cảnh ứng dụng, vô ngã thường không còn là một mô tả về thực tại, mà trở thành một trạng thái nội tâm được kỳ vọng. Con người bắt đầu tự đánh giá trải nghiệm của mình:

liệu còn cảm giác chủ thể hay không, liệu còn dính mắc hay chưa, liệu phản ứng này có cho thấy ngã vẫn còn vận hành.

Khi đó, vô ngã trở thành một tiêu chuẩn.

Và mọi tiêu chuẩn, *khi được nội tâm hóa, đều đòi hỏi một cấu trúc giám sát.* Sự giải thoát được hứa hẹn bị hoãn lại, vì nó cần được xác nhận liên tục qua trải nghiệm.

Ở tầng này, non-duality không còn đứng ngoài chữa khổ hiện đại. Nó *trở thành một hình thức chữa khổ tinh vi nhất:* không sửa nội dung, không sửa mối quan hệ, mà sửa chính khái niệm về người sửa.

4. Khi phủ định trở thành lý tưởng mới

Một đặc điểm đáng chú ý của non-duality ứng dụng là xu

hướng phủ định: *phủ định cảm xúc, phủ định tiến trình, phủ định nỗ lực.*

Những phủ định này, về mặt lý thuyết, nhằm giải cấu trúc mọi tìm kiếm. Nhưng trong thực hành, chúng dễ dàng trở thành một hệ giá trị ngầm:

trạng thái không tìm kiếm, không dính mắc, không phản ứng được xem là đúng; mọi biểu hiện khác bị xem là “chưa thấy ra”.

Khi đó, con người có thể không còn tìm cách chữa khổ, nhưng vẫn đang cố gắng sống phù hợp với một hình ảnh lý tưởng về sự giác ngộ. Áp lực không còn mang hình thức cải thiện, mà *mang hình thức phải buông đúng cách.*

5. Non-duality và giới hạn của phủ định khái niệm

Non-duality đặt ra một phê phán căn bản đối với toàn bộ logic chữa khổ dựa trên can thiệp. Tuy nhiên, khi chỉ dừng ở mức phủ định khái niệm mà không nhìn thẳng vào động lực tìm kiếm đứng sau nó, non-duality dễ bị đồng hóa thành một lớp diễn giải khác.

Khổ, trong trường hợp này, không biến mất vì nguyên nhân sinh khổ đã chấm dứt, mà vì *nó bị đặt ra ngoài ngôn ngữ.* Nhưng việc *không gọi tên khổ không đồng nghĩa với việc cấu trúc sinh khổ không còn vận hành.*

6. Khi không còn chỗ để đi tiếp

Sau CBT, ACT, Mindfulness và non-duality ứng dụng, con người có thể đã đi tới điểm mà mọi phương pháp đều đã được thử nghiệm.

Mỗi phương pháp đều hứa hẹn một hình thức tự do nhất định, và *mỗi phương pháp đều bộc lộ giới hạn khi được dùng như nền sống lâu dài.*

Tại điểm này, vấn đề không còn là chọn đúng phương pháp, hay thực hành sâu hơn. Vấn đề nằm ở chính động lực muốn vượt thoát khỏi khổ — dù bằng tinh chỉnh hay phủ định.

Khi động lực này không được đặt lại, mọi mô hình, kể cả những mô hình phủ nhận mô hình, đều có nguy cơ trở thành một dạng can thiệp.

Chuỗi phản biện các mô hình can thiệp vì thế khép lại không bằng một kết luận, mà bằng một khoảng trống:

nơi không còn phương pháp nào đủ sức dẫn đường, và câu hỏi “để làm gì?” bắt đầu hiện ra như một vấn đề không thể né tránh.

Từ đây, việc tiếp tục so sánh đúng – sai giữa các phương pháp không còn mang nhiều ý nghĩa. Điều cần được đặt

ra nằm ở một tầng khác: *điều gì xảy ra sau khi chữa khổ đã hoàn thành chức năng của nó?*

Khi không còn khủng hoảng rõ ràng, không còn rối loạn cần can thiệp, và các kỹ năng điều hòa đã trở nên thuần thục, đời sống bước vào một trạng thái trung gian ít được mô tả.

Ở đó, con người có thể sống ổn, vận hành tốt, và không còn bị khổ chi phối theo cách cũ — nhưng cũng không còn được dẫn dắt bởi một hướng đi nội tại rõ ràng.

Phần tiếp theo không bàn về phương pháp, cũng không tìm kiếm một mô hình mới. Nó chỉ dừng lại quan sát trạng thái đời sống xuất hiện sau khi mọi can thiệp đã làm xong phần việc của mình, và những câu hỏi bắt đầu nảy sinh khi không còn gì cần được chữa.

CHƯƠNG 8

SAU CHÁNH NIỆM: VÙNG TRỐNG KHÔNG ĐƯỢC NÓI TỚI

Khi chữa khổ đã hoàn thành vai trò của nó, đời sống không sụp đổ.

Ngược lại, trong nhiều trường hợp, nó trở nên ổn định hơn bao giờ hết.

Cảm xúc không còn quá dữ.

Phản ứng không còn quá nhanh.

Những đợt khủng hoảng lớn ít xuất hiện.

Con người biết cách tự quay về, tự điều hòa, tự giữ mình trong những giới hạn an toàn.

Từ bên ngoài nhìn vào, đây là một trạng thái đáng mong muốn.

Và trong phần lớn thời gian, nó thực sự là như vậy.

Tuy nhiên, sau một giai đoạn sống ổn định kéo dài, một hiện tượng khác bắt đầu xuất hiện — không ồn ào, không kịch tính, và rất khó gọi tên.

1. Không còn khổ dữ, nhưng cũng không còn lực sống

Nhiều người mô tả trạng thái này bằng những từ không rõ ràng:

mệt,

trống,

thiếu sinh khí,

hoặc “không có vấn đề gì, nhưng cũng không có gì để sống vì”.

Điều đáng chú ý là trạng thái này không đi kèm đau khổ rõ rệt.

Nó không giống trầm cảm theo nghĩa lâm sàng.

Cũng không phải khủng hoảng hiện sinh theo cách dữ dội.

Đó là một dạng bằng phẳng kéo dài.

Đời sống tiếp diễn, nhưng thiếu một lực kéo từ bên trong.

2. Vì sao trạng thái này hiếm khi được thừa nhận

Trong bối cảnh chữa khổ hiện đại, trạng thái ổn định thường được xem là kết quả cuối. Khi con người không còn khổ nữa, không còn rối loạn rõ ràng, và có khả năng tự điều chỉnh tốt, rất ít lý do để đặt thêm câu hỏi.

Hơn nữa, việc nói ra sự trống rỗng sau chữa lành thường đi kèm một cảm giác khó xử.

Nó dễ bị hiểu nhầm là:

chưa biết đủ,

chưa thực hành đủ,

hoặc chưa đi đúng phương pháp.

Vì vậy, trạng thái này thường bị giữ lại trong im lặng. Không phải vì nó hiếm, mà vì nó không phù hợp với các khung diễn giải sẵn có.

3. Vùng trống không phải là một vấn đề cần giải quyết

Điều quan trọng cần được làm rõ là: *vùng trống này không nhất thiết là một rối loạn.*

Nó không đòi hỏi phải được chữa.

Và cũng không nhất thiết cần được lấp đầy.

Vùng trống xuất hiện khi:

khổ đã không còn đủ mạnh để thúc đẩy hành động, nhưng cũng không còn một hướng sống nội tại rõ ràng để thay thế.

Trong các giai đoạn trước, khổ — dù dưới hình thức nào — vẫn đóng vai trò như một động lực. Khi khổ giảm, động lực đó biến mất. Nếu không có gì khác xuất hiện thay thế, đời sống rơi vào trạng thái treo.

4. Nguy cơ của việc vội vàng lấp vùng trống

Phản ứng phổ biến trước vùng trống là tìm cách lấp nó: bằng thêm thực hành,

thêm mục tiêu,

thêm ý nghĩa,

hoặc thêm một mô hình mới.

Tuy nhiên, việc vội vàng lấp đầy thường chỉ tái kích hoạt cấu trúc cũ: cấu trúc cần có một cái gì đó để hướng tới, để cải thiện, để trở nên tốt hơn. Khi đó, vùng trống không được nhìn thấy, mà bị xem như một lỗi cần sửa.

Ở tầng này, chữa khổ quay trở lại, không phải vì khổ tái phát, mà vì con người không chịu được việc không có gì để làm với chính mình.

5. Vùng trống như một dấu hiệu chuyển giai đoạn

Nếu không bị vội vàng giải quyết, vùng trống có thể được nhìn như một dấu hiệu: rằng một giai đoạn tổ chức đời sống đã kết thúc. Những động lực cũ không còn vận hành, nhưng những động lực mới chưa hình thành.

Trạng thái này không dễ chịu.

Nhưng nó cũng không nhất thiết là tiêu cực.

Nó đánh dấu điểm mà con người không còn bị đẩy đi bởi khổ, nhưng cũng chưa biết sống mà không cần một lực đẩy như vậy.

6. Không phải mọi khoảng trống đều cần được lấp

Trong phần này của cuốn sách, điều được đề nghị không phải là một hướng đi mới, mà là sự cho phép dừng lại. Không phải để tìm hiểu thêm, mà để quan sát kỹ hơn điều đang hiện diện khi mọi phương pháp đã rút lui.

Vùng trống sau chữa lành không phải là điều cần vượt qua nhanh chóng.

Nó là không gian nơi những câu hỏi không còn được sinh ra từ đau đớn, mà từ sự vắng mặt của động lực quen thuộc.

Và chính từ không gian này, những phân biệt tiếp theo mới có thể bắt đầu hình thành.

CHƯƠNG 9

ĐỜI SỐNG SAU CAN THIỆP

Sau khi các mô hình chữa khổ đã hoàn thành chức năng của mình, một câu hỏi mới xuất hiện.

Câu hỏi này không còn thuộc về trị liệu, cũng không thuộc về triết học hay tâm linh.

Nó phát sinh trực tiếp từ đời sống thường nhật:

Con người sống như thế nào khi không còn điều gì cần được chữa?

Câu hỏi này hiếm khi được đặt ra, không phải vì nó không quan trọng, mà vì không có hệ thống nào thực sự được thiết kế để trả lời nó.

1. Trạng thái “ổn” kéo dài

Ở giai đoạn sau can thiệp, nhiều người bước vào một trạng thái có thể mô tả là ổn định.

Khổ không còn bộc lộ dữ dội.

Cảm xúc không còn lấn át hành vi.

Các phản ứng từng gây sụp đổ đã được nhận diện, điều chỉnh, hoặc làm quen.

Về mặt chức năng, đời sống vận hành tốt hơn trước. Con người có thể làm việc, duy trì quan hệ, và tự chăm sóc bản thân mà không cần sự hỗ trợ liên tục.

Nếu chỉ nhìn từ bên ngoài, đây là một kết quả thành công.

Tuy nhiên, chính trong trạng thái ổn định kéo dài này, một hiện tượng khác dần xuất hiện — không ồn ào, không kịch tính, nhưng bền bỉ.

2. Sự vắng mặt của hướng đi nội tại

Điều nhiều người nhận ra không phải là khổ quay trở lại, mà là một dạng *thiếu hướng* khó gọi tên.

Không còn khủng hoảng để vượt qua.

Không còn vấn đề rõ ràng để giải quyết.

Không còn mục tiêu chữa lành cụ thể để theo đuổi.

Đời sống tiếp diễn, nhưng thiếu một lực dẫn nội tại đủ rõ để tạo cảm giác đang đi về đâu đó.

Cảm giác này thường bị nhầm lẫn với:

- sự lười biếng,
- mất động lực,
- hoặc trầm cảm nhẹ.

Nhưng trong nhiều trường hợp, nó không phải là rối loạn, mà là hệ quả trực tiếp của việc *đời sống đã được điều hòa đủ lâu mà không được tái định hướng*.

3. Khi ổn định không còn đồng nghĩa với sống

Một nghịch lý bắt đầu lộ diện:

trạng thái ổn định, vốn từng là mục tiêu, nay trở thành nền mặc định.

Con người không còn bị khổ chi phối, nhưng cũng không còn được thúc đẩy bởi điều gì vượt ra ngoài việc duy trì trạng thái ổn.

Ở đây, đời sống không sụp đổ, nhưng cũng không mở ra. Nó tiếp tục, nhưng không tự sinh thêm ý nghĩa.

Điều này không gây đau đớn rõ rệt.

Chính vì vậy, nó rất khó được nhận ra.

4. Sự thay thế âm thầm của mục tiêu

Khi không còn mục tiêu vượt khổ, một mục tiêu khác thường xuất hiện thay thế — mà không cần được đặt tên:

duy trì trạng thái đã đạt được.

Con người bắt đầu:

- quan sát mình để bảo đảm không “tụt lại”,

- kiểm tra phản ứng để tránh “mất kiểm soát”,
- và điều chỉnh đời sống để không kích hoạt lại những gì đã từng gây khổ.

Những hành vi này không sai.

Nhưng khi chúng trở thành động lực chính của đời sống, một sự dịch chuyển đã xảy ra:

từ **sống** sang **quản lý việc sống**.

5. Đời sống được quản lý tốt

Ở điểm này, con người có thể được mô tả là:

- hiểu mình,
- biết giới hạn,
- có kỹ năng điều hòa,
- và ít gây xung đột.

Tuy nhiên, điều đang vận hành không còn là một đời sống tự sinh động lực, mà là một cấu trúc được duy trì bằng sự tỉnh táo liên tục.

Đây không phải là thất bại của chữa khổ.

Ngược lại, đây là ***hình thức thành công đầy đủ của nó***.

Và chính vì vậy, nó đặt ra một câu hỏi mới — không còn thuộc về trị liệu:

Liệu một đời sống được quản lý tốt có đủ để được gọi là sống?

6. Điểm chuyển của cuốn sách

Từ chương này trở đi, trọng tâm của cuốn sách sẽ dịch chuyển rõ ràng.

Không còn phân tích phương pháp.

Không còn đối thoại đúng – sai giữa các mô hình.

Thay vào đó, vấn đề được đặt ra là:

điều gì đang vận hành đời sống khi không còn khổ để chữa, và cũng chưa có hướng để đi?

Đây không phải là câu hỏi để trả lời nhanh.

Nó chỉ có thể được tiếp cận bằng cách quan sát chậm cấu trúc đang giữ cho đời sống tiếp tục — ngay cả khi không còn điều gì rõ ràng cần được thay đổi.

Chương tiếp theo sẽ bắt đầu từ chính cấu trúc đó.

CHƯƠNG 10

CẤU TRÚC DUY TRÌ ỔN ĐỊNH

Nếu ở chương trước, đời sống sau can thiệp được mô tả như một trạng thái ổn định kéo dài, thì chương này đặt câu hỏi tiếp theo:

điều gì đang giữ cho trạng thái đó tiếp tục tồn tại?

Không phải bằng cảm xúc,

không phải bằng niềm tin,

mà bằng một cấu trúc vận hành có thể quan sát được.

1. Ổn định không tự tồn tại

Trạng thái “ổn” thường được cảm nhận như một nền tự nhiên của đời sống.

Tuy nhiên, trên thực tế, nó không tự sinh và cũng không tự duy trì.

Ổn định chỉ xuất hiện khi:

- các phản ứng được theo dõi,
- các khuynh hướng được nhận diện,
- và các lệch chuẩn được điều chỉnh kịp thời.

Nói cách khác, ổn định là kết quả của một **quá trình vận hành liên tục**, chứ không phải một trạng thái tĩnh đạt

được một lần rồi thôi.

2. Sự hình thành của một cơ chế giám sát nội tâm

Sau một thời gian thực hành trị liệu, chánh niệm, hoặc các mô hình tự quan sát khác, con người phát triển một năng lực mới:

tự theo dõi chính mình.

Năng lực này ban đầu mang tính giải thoát.

Nó giúp nhận ra cảm xúc trước khi bị cuốn đi,
nhận ra suy nghĩ trước khi đồng nhất,
và can thiệp trước khi khổ trở nên trầm trọng.

Nhưng khi được duy trì đủ lâu, năng lực đó dần định hình thành một cơ chế ổn định hơn:

một lớp giám sát nội tâm thường trực.

3. Khi quan sát trở thành mặc định

Ở giai đoạn này, con người không còn cần được nhắc nhở để quan sát.

Việc theo dõi trạng thái nội tâm diễn ra gần như tự động.

Cảm xúc vừa xuất hiện đã được ghi nhận.

Suy nghĩ vừa hình thành đã được phân loại.

Phản ứng vừa mạnh nha đã được cân nhắc.

Không có xung đột rõ ràng.

Không có căng thẳng dữ dội.

Nhưng cũng không có khoảnh khắc buông rơi hoàn toàn khỏi việc tự theo dõi.

4. Sự dịch chuyển của chủ thể

Một thay đổi tinh tế nhưng quan trọng xảy ra ở đây:

chủ thể không còn đơn thuần là người đang sống trải nghiệm, mà đồng thời trở thành ***người giám sát trải nghiệm đó.***

Hai vai trò này không tách rời, nhưng cũng không hoàn toàn trùng khít.

Con người vừa sống,

vừa theo dõi việc mình đang sống,

vừa điều chỉnh để việc sống đó không vượt ra ngoài một vùng được xem là “ổn”.

Sự dịch chuyển này không gây khổ.

Ngược lại, nó giúp tránh khổ.

Và chính vì vậy, nó rất hiếm khi bị đặt lại câu hỏi.

5. Khi ổn định cần được duy trì

Ở giai đoạn này, ổn định không còn là kết quả phụ của đời sống, mà trở thành điều cần được bảo toàn.

Mọi biến động đều được nhìn qua câu hỏi ngầm:

- điều này có làm tôi mất ổn không?
- phản ứng này có cần điều chỉnh không?
- trạng thái này có dấu hiệu lệch không?

Những câu hỏi này không sai.

Nhưng khi chúng trở thành nền tảng cho mọi quyết định, đời sống bắt đầu vận hành theo một logic khác:

tránh bất ổn trở thành động lực chính.

6. Sự khép kín của cấu trúc

Một cấu trúc duy trì ổn định có đặc điểm là:

- nó tự củng cố,
- nó tự biện minh,
- và nó ít khi tự tan rã.

Mọi cảm giác bất an nhẹ được xem là tín hiệu cần giải quyết.

Mọi dao động được diễn giải như điều chỉnh chưa đủ tinh tế.

Và mọi câu hỏi về hướng đi thường được trả lời bằng việc quay lại các kỹ năng đã quen thuộc.

Theo cách đó, cấu trúc duy trì ổn định khép kín chính nó, mà không cần cưỡng ép.

7. Một câu hỏi chưa được đặt ra

Chương này không nhằm phê phán việc tự quan sát hay điều hòa.

Nó chỉ dừng lại ở việc mô tả một thực tế:

khi ổn định cần được duy trì, một cấu trúc giám sát sẽ phải tồn tại.

Vấn đề không nằm ở chỗ cấu trúc đó tốt hay xấu.

Vấn đề nằm ở chỗ:

điều gì xảy ra khi toàn bộ đời sống được tổ chức xoay quanh việc giữ cho cấu trúc đó không sụp đổ?

Câu hỏi này sẽ được tiếp cận ở chương tiếp theo — không từ góc độ trị liệu, mà từ chính kinh nghiệm sống của chủ thể đang vận hành bên trong cấu trúc đó.

CHƯƠNG 11

CẢM XÚC VÀ QUYỀN LỰC TRÊN NGÃ THỨC

Ở chương trước, đời sống được mô tả như một hệ thống ổn định vận hành nhờ giám sát nội tâm liên tục.

Chương này đi sâu hơn vào câu hỏi: *điều gì khiến cấu trúc đó trở nên cần thiết ngay từ đầu?*

Câu trả lời không nằm ở suy nghĩ,
cũng không nằm ở niềm tin,
mà nằm ở quyền lực của cảm xúc trên cái được gọi là “tôi”.

1. Cảm xúc không chỉ là nội dung

Trong nhiều mô hình tâm lý học phổ biến, cảm xúc được xem như:

- phản ứng với hoàn cảnh,
- tín hiệu sinh học,
- hoặc hiện tượng cần được điều hòa.

Những mô tả này đúng ở một tầng nhất định.

Nhưng chúng bỏ qua một vai trò căn bản hơn của cảm xúc:

cảm xúc định hình chủ thể đang trải nghiệm.

Cảm xúc không chỉ xuất hiện *trong* ngã thức.

Chúng tham gia trực tiếp vào việc *tạo ra* xung đột trong ngã thức và chiếm ngã thức.

2. Khi cảm xúc chiếm quyền ngã thức

Trong những trạng thái cảm xúc mạnh, con người không chỉ “có” cảm xúc.

Con người **trở thành** trạng thái đó.

Lo âu không chỉ là một hiện tượng được quan sát,
nó là cách thế giới đang được cảm nhận.

Buồn không chỉ là một cảm giác,
nó là toàn bộ khung ý nghĩa mà đời sống đang đi qua.

Ở những thời điểm như vậy, ngã thức không đứng bên ngoài cảm xúc.

Ngã thức bị khống chế bởi cảm xúc.

3. Sự hình thành của nhu cầu kiểm soát

Khi cảm xúc có quyền lực định hình chủ thể,
nhu cầu điều hòa không còn là lựa chọn, mà trở thành
điều kiện để tồn tại ổn định.

Không phải vì con người thích kiểm soát,

mà vì không kiểm soát đồng nghĩa với mất khả năng định hướng bản thân.

Từ đây, mọi hệ thống chữa khổ đều cùng chạm vào một điểm chung:

giảm quyền lực của cảm xúc lên ngã thức.

4. Giới hạn của điều hòa

Điều hòa có thể:

- làm giảm cường độ,
- làm chậm phản ứng,
- và tạo khoảng cách nhận thức.

Nhưng điều hòa không đặt lại câu hỏi căn bản hơn:

vì sao cảm xúc lại có quyền lực lớn đến vậy ngay từ đầu?

Nếu quyền lực này không được hiểu rõ,

mọi hình thức điều hòa chỉ có thể hoạt động như biện pháp quản lý,

không thể chạm đến cấu trúc sinh khởi của khổ.

5. Khi ngã thức được xây trên phản ứng

Một ngã thức hình thành quanh phản ứng cảm xúc sẽ:

- liên tục cần theo dõi chính mình,
- liên tục cần điều chỉnh trạng thái,
- và liên tục cần xác nhận rằng mình đang “ổn”.

Không phải vì nó sai,

mà vì nền tảng của nó không ổn định nếu không được giám sát.

Ở tầng này, chữa khổ không còn là giải quyết cảm xúc, mà là duy trì tính khả dụng khi ngã thức còn chủ quyền.

6. Trách nhiệm bị gán nhầm

Khi cảm xúc chi phối ngã thức, trách nhiệm thường bị hiểu theo cách cá nhân hóa:

- tôi phải điều chỉnh tốt hơn,
- tôi phải tỉnh thức hơn,
- tôi phải phản ứng đúng hơn.

Cách hiểu này khiến trách nhiệm trở thành gánh nặng đạo đức,

thay vì là hệ quả của một cấu trúc cần được nhận diện.

Ở đây, câu hỏi không phải là:

“Làm sao tôi kiểm soát cảm xúc tốt hơn?”

Mà là:

“Cái gì trong cấu trúc ngã khiến cảm xúc phải được kiểm soát liên tục như vậy?”

7. Một điểm xoay

Chương này không phủ nhận vai trò của cảm xúc, cũng không đề nghị phủ định chúng.

Nó chỉ đặt một điểm xoay trong cách nhìn:

chừng nào cảm xúc còn giữ quyền lực khổng chế ngã thức,

chừng đó mọi ổn định không thể duy trì bằng nỗ lực.

Và chính tại điểm này, câu hỏi “để làm gì?” bắt đầu rời khỏi phạm vi mục tiêu,

để chạm vào nền tảng của việc sống như một chủ thể.

Chương tiếp theo sẽ không tìm cách trả lời câu hỏi đó,

mà đi tới nơi câu hỏi không còn cần được né tránh nữa.

CHƯƠNG 12

CÂU HỎI KHÔNG AI MUỐN HỎI: ĐỂ LÀM GÌ?

Sau khi các cấu trúc duy trì ổn định đã được nhận diện, sau khi quyền lực của cảm xúc trên ngã thức đã được nhìn thẳng,

một câu hỏi bắt đầu xuất hiện — không phải như một ý tưởng, mà như một thực tại khó né.

Câu hỏi đó không phải là:

“Làm sao để sống tốt hơn?”

Mà là:

“Để làm gì?”

1. Câu hỏi không nhằm tìm mục tiêu mới

Trong hầu hết các hệ thống phát triển cá nhân, câu hỏi “để làm gì?” thường được trả lời bằng:

- mục tiêu,
- giá trị,
- ý nghĩa,
- hoặc một hình thức đóng góp.

Nhưng ở giai đoạn này, mọi câu trả lời dạng đó đều trở nên không đủ.

Không phải vì chúng sai,

mà vì chính động lực tìm kiếm câu trả lời đã bắt đầu bị nghi vấn.

Câu hỏi “để làm gì?” xuất hiện khi:

- các mục tiêu đã hoàn thành vai trò của chúng,
- các giá trị không còn tạo lực đẩy,
- và ý nghĩa không còn được cảm nhận như điều cần đạt tới.

2. Khi mọi cải thiện mất sức thuyết phục

Ở điểm này, con người không rơi vào khủng hoảng.

Họ vẫn vận hành tốt, vẫn có khả năng điều chỉnh, và vẫn có đời sống tương đối ổn định.

Nhưng cải thiện không còn mang lại cảm giác tiến về phía trước.

Không phải vì không còn khả năng cải thiện,

mà vì không còn rõ cải thiện đang phục vụ cho điều gì.

Khi đó, mọi nỗ lực hoàn thiện bản thân bắt đầu mang tính lặp lại,

và đời sống chuyển sang trạng thái được duy trì hơn là được sống.

3. Khoảnh khắc không còn gì để bám

Câu hỏi “để làm gì?” không xuất hiện khi con người mất hết điểm tựa.

Nó xuất hiện khi các điểm tựa vẫn còn đó, nhưng không còn được tin như trước.

Mục tiêu vẫn tồn tại.

Giá trị vẫn được nhắc tới.

Kỹ năng vẫn vận hành.

Nhưng không còn điều nào trong số đó đủ để che khuất một thực tế đơn giản:

không có hướng đi nội tại nào đang dẫn đường.

4. Một câu hỏi không có vị trí trong chữa khổ

Trong các mô hình chữa khổ, câu hỏi “để làm gì?” thường bị xem là:

- quá trừu tượng,
- quá triết lý,
- hoặc không mang tính can thiệp.

Vì nó không giúp giảm triệu chứng,

không giúp tăng ổn định,

và không thể chuyển hóa thành kỹ thuật.

Do đó, câu hỏi này thường bị né,

hoặc được thay thế bằng những câu hỏi khả dụng hơn.

Nhưng khi chữa khổ đã hoàn thành chức năng của nó, không còn câu hỏi nào khác có thể thay thế được câu hỏi này.

5. Khi câu hỏi không còn cần được trả lời

Ở tầng sâu hơn, “để làm gì?” không phải là câu hỏi đòi câu trả lời.

Nó là dấu hiệu cho thấy:

- cấu trúc sống dựa trên mục tiêu đã đi đến giới hạn,
- động lực dựa trên tránh khổ đã cạn lực,
- và việc duy trì ổn định không còn đủ để biện minh cho chính nó.

Ở điểm này, mọi câu trả lời có sẵn đều trở nên dư thừa.

6. Một ngưỡng không thể đi vòng

Chương này không đưa ra hướng đi.

Nó chỉ xác nhận một ngưỡng:

không thể đi tiếp bằng cách thêm điều gì đó vào đời sống.

Câu hỏi “để làm gì?” không mời gọi hành động,
mà buộc con người dừng lại trước chính cấu trúc đã đưa
họ tới đây.

Chương tiếp theo sẽ không tìm cách giải quyết câu hỏi
này.

Nó chỉ đi tới một khả năng thường bị hiểu lầm:

rằng không can thiệp không đồng nghĩa với buông xuôi.

CHƯƠNG 13

KHÔNG CAN THIỆP: KHÔNG PHẢI BUÔNG XUÔI

Sau khi câu hỏi “để làm gì?” xuất hiện, một hiểu lầm thường xảy ra gần như ngay lập tức.

Đó là việc đồng nhất việc không tiếp tục can thiệp với sự thụ động, buông bỏ trách nhiệm, hoặc mất động lực sống.

Chương này được viết để tách bạch hai điều đó.

1. Không can thiệp không đồng nghĩa với không hành động

Không can thiệp không phải là:

- ngừng phản ứng,
- ngừng suy nghĩ,
- hay từ chối đời sống.

Không can thiệp chỉ có nghĩa là:

không tiếp tục sửa chữa đời sống như một vấn đề cần được tối ưu.

Hành động vẫn diễn ra.

Quyết định vẫn được đưa ra.

Trách nhiệm vẫn tồn tại.

Điều thay đổi không nằm ở hành vi,
mà nằm ở ***động lực đứng sau hành vi.***

2. Khi hành động không còn xuất phát từ tránh khổ

Phần lớn hành động của con người được dẫn dắt bởi:

- mong muốn đạt an,
- tránh bất ổn,
- hoặc duy trì trạng thái được xem là lành mạnh.

Khi không can thiệp, những động lực này không bị phủ nhận,

nhưng cũng không còn giữ vai trò trung tâm.

Hành động không còn là phản ứng nhằm sửa một trạng thái nội tâm,

mà là đáp ứng trực tiếp với tình huống đang diễn ra.

3. Sự tan rã của “người sửa”

Ở những chương trước, “người sửa” đã được mô tả như một cấu trúc cần thiết để duy trì ổn định.

Không can thiệp không nhằm tiêu diệt cấu trúc đó.

Nó chỉ đặt cấu trúc ấy vào tình huống không còn cần thiết.

Khi không còn mục tiêu phải đạt,

không còn trạng thái phải duy trì,
vai trò của “người sửa” tự nhiên suy yếu.

Không có nỗ lực buông bỏ.

Không có hành động phủ định.

Chỉ có sự không còn cần dùng đến.

4. Trách nhiệm không cần bản ngã trung tâm

Một trong những lo ngại lớn nhất khi nói tới không can thiệp là:

liệu con người có trở nên vô trách nhiệm không?

Thực tế quan sát cho thấy điều ngược lại.

Khi hành động không còn bị chi phối bởi việc bảo vệ trạng thái nội tâm,

trách nhiệm không cần được thúc đẩy bởi bản ngã.

Nó xuất hiện như phản hồi phù hợp với hoàn cảnh,
không cần gắn với câu chuyện “tôi là người như thế nào”.

5. Sự sống không cần được điều chỉnh liên tục

Không can thiệp nghĩa là không tạo ra một trạng thái đặc biệt.

Nó chỉ chấm dứt việc xem đời sống như một quá trình cần được hiệu chỉnh không ngừng.

Cảm xúc vẫn đến và đi.

Dao động vẫn xảy ra.

Nhưng không còn nhu cầu phải đặt chúng vào một lộ trình chữa trị.

Ở đây, không có giải thoát theo nghĩa hưng phấn.

Mà chỉ có sự bớt dày của cấu trúc trung gian giữa con người và đời sống.

6. Một sự im lặng chức năng

Chương này không kết thúc bằng một kết luận,
mà bằng một mô tả:

khi không còn sửa,

đời sống không trở nên hoàn hảo hơn,

nhưng cũng không còn bị chia cắt bởi nhu cầu phải khác đi.

Chương cuối cùng sẽ không tổng kết,

cũng không đóng lại cuốn sách.

Nó chỉ đặt con người trở lại đúng vị trí của mình trong đời sống —

nơi không còn cần chữa khô để được sống.

CHƯƠNG 14

TRẢ CON NGƯỜI VỀ CHO ĐỜI SỐNG

Cuốn sách này bắt đầu từ một thực tế đơn giản:

chữa khổ hiện đại đã thành công.

Và chính từ thành công đó, một câu hỏi khác trở nên cần thiết.

Không phải câu hỏi về kỹ thuật,

không phải câu hỏi về phương pháp,

mà là câu hỏi về vị trí của chữa khổ trong đời sống con người.

1. Khi không còn cần chữa khổ

Có những giai đoạn trong đời sống mà chữa khổ là điều không thể thiếu.

Không có trị liệu, con người không đứng vững.

Không có điều hòa, khổ làm tê liệt khả năng sống.

Nhưng cũng có những giai đoạn mà việc tiếp tục chữa không còn mang lại thêm tự do.

Ở những giai đoạn đó, chữa khổ không sai.

Nó chỉ không còn là việc cần làm.

2. Khi an không còn là mục tiêu

An, trong nhiều hệ thống, được xem như đích đến tự nhiên.

Nhưng khi *an trở thành mục tiêu, đời sống bị tổ chức quanh việc đạt và giữ một trạng thái.*

Cuốn sách này không phủ nhận giá trị của an.

Nó chỉ đặt an trở lại đúng chỗ của nó:

một hệ quả có thể xảy ra, không phải mục đích cần theo đuổi.

Khi an không còn là mục tiêu,

đời sống không cần chứng minh rằng nó đang đi đúng hướng.

3. Trả lại câu hỏi cho đời sống

“Để làm gì?” không phải là câu hỏi để giữ lại.

Nó là câu hỏi xuất hiện để rồi tự rơi đi,

khi không còn cấu trúc nào cần được biện minh.

Cuốn sách này không trả lời câu hỏi đó.

Nó chỉ chỉ ra nơi câu hỏi được sinh ra,

và nơi nó không còn cần thiết.

4. Không còn con đường cần đề xuất

Cuốn sách này không đưa ra con đường mới.

Không phải vì không có con đường nào khác,

mà vì chính nhu cầu có thêm con đường đã được đặt lại.

Khi không còn tìm kiếm một hướng đi nội tại,

đời sống không cần được dẫn dắt.

Nó chỉ cần được sống.

5. Một kết thúc không khép

Cuốn sách này không kết thúc bằng một thông điệp.

Nó dừng lại ở một điểm:

nơi con người không còn được nhìn như một vấn đề cần sửa,

cũng không cần được nâng lên thành một lý tưởng cần đạt.

Chỉ còn đời sống,

không bị chen giữa bởi nhu cầu phải khác đi.

Và ở đó,

khổ không cần bị loại bỏ —

vì nó không còn giữ vị trí trung tâm để vận hành nữa.

PHỤ LỤC I

ĐỐI THOẠI VỚI CÁC HỆ THỐNG HIỆN CÓ

Phần này chỉ có mục đích định vị phương pháp, không phải tổng thuật học thuật hay phê bình các trường phái hiện có. Nó cũng không nhằm chứng minh hệ thống nào “đúng” hay “sai”.

Mục đích duy nhất là:

giúp bạn đọc thấy rõ

cuốn sách này *trùng ở đâu về hiện tượng*

và *lệch ở đâu về nguyên nhân*

so với các hệ thống quen thuộc.

1. Với CBT / ACT (trị liệu nhận thức – hành vi)

Điểm trùng ở hiện tượng

CBT và ACT quan sát rất đúng rằng:

- suy nghĩ ảnh hưởng mạnh đến cảm xúc
- các mẫu diễn giải lặp lại tạo ra khổ
- việc thay đổi cách nhìn có thể giảm đau khổ tâm lý.

Cuốn sách này không phủ nhận những quan sát đó.

Điểm lệch ở nguyên nhân

CBT và ACT ngầm giả định rằng:

- suy nghĩ là nguyên nhân gốc
- niềm tin sai lệch là lỗi của khổ
- sửa nhận thức → giảm khổ

Trong khi cuốn sách này cho rằng:

- suy nghĩ chỉ là ***biểu hiện muộn***
- chúng không phải nguyên nhân gốc

chúng được sinh ra từ một cơ chế sâu hơn:

đồng nhất bản ngã với trải nghiệm

và ***nhu cầu kiểm soát thực tại để an toàn.***

Vì vậy:

- thay suy nghĩ có thể giảm triệu chứng
- nhưng *hiếm khi chạm được tầng sinh khổ.*

Hệ quả thực tế

CBT/ACT rất hiệu quả cho:

- lo âu chức năng
- trầm cảm mức nhẹ – trung bình

- rối loạn điều chỉnh.

Nhưng thường gặp giới hạn ở:

- khô lặp lại nhiều năm
- cảm giác trống rỗng nền
- khô không gắn với niềm tin cụ thể.

Ở những trường hợp đó:

sửa suy nghĩ

≠ sửa cơ chế sinh khổ.

2. Với mindfulness và thiền hiện đại

Điểm trùng ở hiện tượng

Mindfulness quan sát đúng rằng:

- quay về hiện tại làm giảm loạn động tâm trí
- quan sát cảm xúc thay vì phản ứng giúp dịu khổ
- tạo khoảng lùi khỏi dòng suy nghĩ có tác dụng an thần.

Cuốn sách này không phủ nhận các hiệu ứng đó.

Điểm lệch ở nguyên nhân

Mindfulness thường ngầm giả định rằng:

- có một “người quan sát” trung tính

- có thể đứng ngoài cảm xúc
- và điều đó là chuyển hóa.

Cuốn sách này cho rằng:

- chính “người quan sát” đó là một cấu trúc bản ngã tinh vi hơn
- và việc tạo khoảng cách khỏi cảm xúc thường chỉ tạo ra một tầng phòng vệ mới.

Tức là:

khô được quản lý tốt hơn

nhưng cơ chế sinh khô vẫn còn nguyên.

Hệ quả thực tế

Mindfulness rất hiệu quả cho:

- căng thẳng
- rối loạn chú ý
- quá tải cảm xúc.

Nhưng thường thất bại ở:

- khô mang tính hiện sinh
- xung đột bản ngã sâu
- cảm giác “sống không thật”.

Ở những trường hợp đó:

tỉnh thức khỏi cảm xúc

≠ chạm được gốc của khổ.

3. Với Phật học phổ biến

Điểm trùng ở hiện tượng

Phật học quan sát rất đúng rằng:

- ái thủ sinh khổ
- vô thường làm mọi thứ bất an
- chấp ngã là nguồn đau khổ

Cuốn sách này không phủ nhận các mô tả đó.

Điểm lệch ở cách hiểu “ngã”

Phật học phổ biến thường được diễn giải rằng:

- cái tôi là ảo
- thấy vô ngã là giải thoát
- buông bản ngã là hết khổ

Cuốn sách này cho rằng:

- vấn đề không nằm ở “có ngã hay không”
- mà nằm ở *cơ chế vận hành của đồng nhất*
- nơi con người tự trói mình vào hình ảnh về chính họ.

Tức là:

không cần triệt tiêu bản ngã

mới hết khổ

mà cần thấy rõ

cách bản ngã đang vận hành.

Hệ quả thực tế

Phật học rất sâu về mặt siêu hình

nhưng khi đi vào đời sống hiện đại:

- thường bị giản lược thành đạo đức
- hoặc kỹ thuật trấn an

Điều này tạo ra nghịch lý:

người “hiểu đạo” rất nhiều

nhưng vẫn khổ y nguyên

chỉ là khổ tinh vi hơn.

4. Điểm khác cốt lõi của cuốn sách này

Nếu phải tóm gọn sự khác biệt trong một mệnh đề:

Phần lớn hệ thống hiện nay

giải quyết khổ ở tầng biểu hiện.

*Cuốn sách này giải quyết khổ
ở tầng cơ chế sinh ra biểu hiện.*

Cụ thể:

- không sửa suy nghĩ
- không trấn an cảm xúc
- không buông bản ngã
- không tìm “bình an”.

Mà làm một việc duy nhất:

***trả mọi hiện tượng khổ
về đúng cơ chế gốc sinh ra nó.***

5. Vì sao không trích dẫn từng hệ thống?

Phần này cố tình:

- không dẫn tên tác giả
- không dẫn sách
- không dẫn nghiên cứu

Vì:

- Mục tiêu không phải học thuật
- Mục tiêu là định vị phương pháp
- Mục tiêu là tránh hiểu lầm bản chất công việc đang làm.

Nếu trích dẫn cụ thể:

- cuốn sách sẽ bị đọc như một bản cải biên CBT hoặc một diễn giải Phật học mới

Trong khi sự thật là:

- nó không kế thừa trực tiếp bất kỳ hệ thống nào.

6. Một lưu ý cuối cho người đọc

Nếu bạn thấy:

- “nghe giống CBT”
- “nghe giống Phật học”
- “nghe giống mindfulness”

đó là vì:

hiện tượng khổ là chung cho loài người.

Nhưng nếu bạn thấy:

- cách giải thích nguyên nhân rất khác
- cách đặt vấn đề rất ngược
- và các kỹ thuật quen thuộc không còn được xem là cốt lõi

đó là vì:

cuốn sách này đang dùng
một hệ quy chiếu khác.

KẾT LUẬN NGẮN GỌN

Cuốn sách này:

- không chống lại CBT
- không phủ nhận mindfulness
- không bác bỏ Phật học.

Nó chỉ không chấp nhận:

- các giả định ngầm
- và các cơ chế tránh né
mà những hệ thống đó vô tình mang theo.

Nó không xin phép
bất kỳ truyền thống nào
để được tồn tại.

Nó chỉ xin người đọc
một điều duy nhất:

***tự kiểm chứng mọi mệnh đề
trong chính đời sống nội tâm của mình.***