Lời cảm ơn

Một cuốn sách không bao giờ là công trình của duy nhất một tác giả. Vì vậy, cho phép tôi gửi lời cảm ơn đến những người đã góp phần thực hiện tác phẩm này.

Đầu tiên, xin cảm ơn Đại học Wright State vì đã tạo điều kiện cho tôi nghỉ phép để trau dồi chuyên môn trong quá trình viết phần lớn nội dung cuốn sách này. Cũng xin cảm ơn Khoa của tôi vì đã cho phép tôi giảng dạy một khóa về triết học Hy Lạp cổ đại vào mùa thu năm 2005, nhờ đó mà tôi có thể kiểm định lại bản thảo cuốn sách này.

Cảm ơn những người (phần lớn là vô tình) đã đóng một vai trò quan trọng trong “chương trình tự nguyện chịu khổ của tôi, gồm có Jim McCutcheon của McCutcheon Music, Debbie Stirsman của Trung tâm Inner Dance Yoga và những bạn hữu của tôi tại Hội chèo thuyền Greater Dayton, nhất là những người liều lĩnh ngồi chèo sau tôi: Judy Dryer, Chris Luhn và Michael McCarty. Tôi cũng xin cảm ơn Michael vì đã đưa ra những nhận xét giá trị về các thuật ngữ được dùng trong chương 7.

Xin cảm ơn Cynthia King vì đã đọc bản thảo và đóng góp ý kiến. Cũng xin cảm ơn Bill King, mặc dù ông không thừa nhận bản thân tuân theo cương lĩnh của chủ nghĩa Khắc kỷ, nhưng ông vẫn luôn là người truyền cảm hứng cho tôi.

Cảm ơn nhiều độc giả ẩn danh đã giúp tôi củng cố những luận điểm trong cuốn sách này. Cũng xin cảm ơn Cybele Tom của Nhà xuất bản Đại học Oxford vì đã là một “bà đỡ” văn chương kiên nhẫn và bền bỉ.

Lời tri ân lớn nhất xin dành tặng cho vợ tôi, Jamie, vì đã cho tôi thời gian và nhất là không gian để viết cuốn sách này.

## Giới thiệu Một kế hoạch cho cuộc sống

Bạn mong muốn điều gì từ cuộc sống này? Có thể câu trả lời của bạn là muốn có một người bạn đời biết quan tâm, một công việc tốt và một ngôi nhà đẹp, nhưng đó thực ra chỉ là những thứ bạn muốn có trong cuộc sống. Khi hỏi bạn mong muốn điều gì từ cuộc sống này, tôi đang hỏi theo nghĩa rộng nhất. Tôi không hỏi về những mục tiêu mà bạn để ra khi thực hiện các hoạt động hằng ngày, mà tôi đang hỏi về mục tiêu lớn lao trong cuộc sống của bạn. Nói cách khác, trong số những thứ bạn có thể theo đuổi trong cuộc sống, thứ nào bạn tin là có giá trị nhất?

Nhiều người sẽ khó lòng nêu ra được mục tiêu này. Họ biết mình muốn gì trong từng phút hoặc thậm chí từng thập kỷ trong suốt cuộc đời mình, nhưng họ chưa bao giờ dành thời gian để suy ngẫm về mục tiêu sống lớn lao của bản thân. Chuyện này có lẽ cũng dễ hiểu. Nền văn hóa của chúng ta vốn không khuyến khích mọi người nghĩ về những điều như vậy, mà chỉ tạo ra hết xao lãng này đến xao lãng khác, để chúng ta không bao giờ phải bận tâm đến chúng. Nhưng một mục tiêu lớn lao trong đời là yếu tố cấu thành đầu tiên của một triết lý sống. Nếu bạn không có một mục tiêu lớn lao trong đời, tức là bạn không có một triết lý sống chặt chẽ.

Nhưng tại sao có một triết lý sống lại quan trọng? Vì nếu không có nó, bạn sẽ có nguy cơ sống lầm lạc - bất kể bạn đã làm gì, bất kể mọi niềm vui thú mà bạn đã thụ hưởng lúc sinh thời, chung quy bạn vẫn sẽ sống một cuộc đời tồi tệ. Nói cách khác, có nguy cơ là vào lúc lâm chung, bạn sẽ nhìn lại và nhận ra rằng mình đã uổng phí một cơ hội sống. Thay vì dành cuộc đời mình để theo đuổi điều gì đó thực sự đáng giá, bạn đã phung phí nó khi mặc cho bản thân bị xao lãng trước vô số thứ phù phiếm mà cuộc đời đưa đến.

Giờ giả sử bạn đã xác định được mục tiêu lớn lao trong đời mình. Và bạn cũng biết rõ tại sao mục tiêu này lại đáng để phấn đấu. Dù thế, bạn vẫn có nguy cơ sống lầm lạc. Bạn có thể sẽ không đạt được mục tiêu này, nhất là nếu không có một chiến lược hiệu quả. Do đó, yếu tố cấu thành thứ hai của một triết lý sống là một chiến lược để đạt được mục tiêu lớn lao của bạn. Chiến lược này sẽ chỉ rõ cho bạn những gì phải làm trong cuộc sống hằng ngày, từ đó tối đa hóa khả năng đạt được điều mà bạn xem là đáng giá nhất trong cuộc đời mình.

Nếu muốn thực hiện các biện pháp nhằm tránh lãng phí tiền bạc, chúng ta có thể dễ dàng tìm kiếm sự trợ giúp từ chuyên gia. Nhìn vào danh bạ điện thoại, chúng ta sẽ tìm thấy vô số chuyên gia lập kế hoạch tài chính có chứng chỉ. Họ có thể giúp chúng ta làm rõ các mục tiêu tài chính: Chẳng hạn, chúng ta nên tiết kiệm bao nhiêu tiền cho lúc về hưu? Và khi chúng ta có được những mục tiêu rõ ràng này, họ có thể tư vấn giải pháp để đạt được chúng.

Tương tự, giả sử muốn thực hiện các biện pháp nhằm tránh lãng phí không chỉ tài sản mà cả cuộc sống của mình, chúng ta có thể tìm kiếm chỉ dẫn từ một chuyên gia: một triết gia về cuộc sống. Người này sẽ giúp chúng ta xem xét các mục tiêu trong cuộc sống và mục tiêu nào thực sự đáng theo đuổi. Bà ấy sẽ nhắc nhở chúng ta rằng bởi lẽ các mục tiêu có thể xung đột với nhau, chúng ta cần xác định mục tiêu nào nên được ưu tiên trước khi mâu thuẫn xảy ra. Do đó, bà ấy sẽ giúp chúng ta xác định và sắp xếp thứ bậc các mục tiêu. Cái mà tôi gọi là mục tiêu lớn lao trong cuộc sống chính là mục tiêu nằm ở vị trí cao nhất: Nó là mục tiêu mà chúng ta không nên hy sinh để đạt được những mục tiêu khác. Và sau khi giúp chúng ta lựa chọn được mục tiêu này, một triết gia về cuộc sống sẽ giúp chúng ta hoạch định một chiến lược để đạt được nó.

Nơi hiển nhiên để tìm gặp một triết gia về cuộc sống là ở khoa triết của trường đại học địa phương. Khi đến thăm văn phòng của những khoa triết này, chúng ta sẽ tìm thấy các triết gia chuyên về siêu hình học, lô-gic, chính trị, khoa học, tôn giáo và đạo đức. Chúng ta cũng có thể tìm thấy các triết gia chuyên về triết học thể thao, triết học nữ quyền và thậm chí cả triết học về triết học. Nhưng trừ phi đến một trường đại học khác thường, còn không chúng ta sẽ chẳng thể tìm được các triết gia về cuộc sống theo định nghĩa của tôi.

Nhưng câu chuyện không phải lúc nào cũng như vậy. Đơn cử như nhiều triết gia Hy Lạp và La Mã cổ đại không chỉ cho rằng các triết lý sống là đáng suy ngẫm mà còn cho rằng lý do triết học tồn tại là để phát triển chúng. Các triết gia này cũng thường quan tâm đến những lĩnh vực khác của triết học - chẳng hạn như lô-gic - nhưng chỉ vì họ cho rằng theo đuổi mối quan tâm đó sẽ giúp họ phát triển một triết lý sống.

Hơn nữa, các triết gia cổ đại này không giữ các phát hiện của họ cho riêng mình hoặc chỉ chia sẻ với các triết gia. Họ thành lập các trường phái và thu nhận làm học trò bất kỳ ai mong muốn có được một triết lý sống. Các trường phái khác nhau đưa ra lời khuyên khác nhau về những việc con người phải làm để có một cuộc sống tốt đẹp. Antisthenes, một học trò của Socrates, đã thành lập trường phái triết học Yếm thế, chủ trương lối sống khổ hạnh. Aristippus, một học trò khác của Socrates, thành lập trường phái Cyrenaic, lại chủ trương lối sống tận hưởng lạc thú. Giữa những thái cực này là nhiều trường phái khác, trong đó có trường phái Epicurean, trường phái Hoài nghi, và được chúng ta quan tâm nhất ở đây là trường phái Khắc kỷ, do Zeno xứ Citium sáng lập.

Các triết gia gắn liền với những trường phái này không ngần ngại thể hiện mối quan tâm với các triết lý sống. Ví dụ, theo Epicurus: “Lời nói của một triết gia không chữa lành được nỗi đau nào của con người là lời nói rỗng tuếch. Cũng như thuốc thang là vô dụng nếu không loại trừ được bệnh tật của cơ thể, triết học cũng vô dụng nếu không loại trừ được khổ đau của tâm trí.” Và theo triết gia Khắc kỷ Seneca, người mà tôi sẽ nhắc đến nhiều lần trong cuốn sách này: “Mỗi ngày, một người học hỏi từ một triết gia cần phải gặt hái cho bản thân một điều tốt đẹp nào đó: mỗi lần quay về nhà, anh ta phải là một người minh triết hơn hoặc đang trên con đường trở nên minh triết hơn.”

Cuốn sách này dành cho những người đang tìm kiếm một triết lý sống. Trong các trang tiếp theo, tôi sẽ tập trung vào một triết lý mà tôi thấy hữu ích và tôi nghĩ rằng nhiều độc giả cũng sẽ thấy như vậy. Đó là triết lý của trường phái Khắc kỷ cổ đại. Tuy triết lý sống này đã lâu đời nhưng ngày nay nó xứng dáng nhận được sự chú ý của bất kỳ cá nhân nào mong muốn có được một cuộc sống vừa ý nghĩa vừa trọn vẹn - những người mong muốn có được một cuộc sống tốt đẹp.

Nói cách khác, cuốn sách này đưa ra lời khuyên mọi người nên sống như thế nào. Đúng hơn, tôi sẽ là cầu nối mang đến cho bạn lời khuyên của các triết gia Khắc kỷ từ hai ngàn năm trước. Đây là điều mà các triết gia đồng nghiệp của tôi thường miễn cưỡng thực hiện, nhưng nói đi cũng phải nói lại, họ chủ yếu quan tâm đến “tính học thuật” của triết học; tức là họ chuyên nghiên cứu về lý thuyết hoặc lịch sử. Ngược lại, tôi quan tâm đến tính thực tiễn của chủ nghĩa Khắc kỷ: mục tiêu của tôi là áp dụng triết lý này vào cuộc sống của mình và khuyến khích người khác áp dụng nó vào cuộc sống của họ. Tôi cho rằng các triết gia Khắc kỷ cổ đại sẽ khuyến khích cả hai đường hướng này, nhưng họ cũng sẽ khẳng định rằng lý do chính để tìm hiểu về chủ nghĩa Khắc kỷ là nhằm áp dụng nó vào thực tiễn.

Điểm nữa cần hiểu rõ là mặc dù chủ nghĩa Khắc kỷ là một triết lý, nhưng nó cũng bao hàm cả yếu tố tâm lý. Các nhà Khắc kỷ nhận ra rằng một cuộc sống đầy rẫy cảm xúc tiêu cực - bao gồm tức giận, lo lắng, sợ hãi, đau buồn và ghen tị - không phải là một cuộc sống tốt đẹp. Do đó, họ trở thành những nhà quan sát nhạy bén về hoạt động của tâm trí con người và kết quả là trở thành một số nhà tâm lý học uyên bác nhất thời cổ đại. Họ tiếp tục phát triển các kỹ thuật để ngăn không cho các cảm xúc tiêu cực xuất hiện và để dập tắt chúng khi những nỗ lực ngăn chặn thất bại. Ngay cả những độc giả không tin tưởng phương pháp suy diễn của triết học cũng nên quan tâm đến các kỹ thuật này. Suy cho cùng, ai lại không muốn giảm bớt số lượng cảm xúc tiêu cực trong cuộc sống thường nhật cơ chứ?

Mặc dù tôi đã nghiên cứu triết học trong suốt cả quãng đời trưởng thành, nhưng thực ra mãi cho đến thời gian gần đây, vốn kiến thức của tôi về chủ nghĩa Khắc kỷ vẫn còn nghèo nàn vô cùng. Các giảng viên đại học và cao học chưa từng yêu cầu tôi tìm đọc các triết gia Khắc kỷ, và mặc dù cũng ham đọc sách, nhưng tôi lại không có nhu cầu tìm đọc họ. Nhìn chung, tôi không có nhu cầu chiêm nghiệm về một triết lý sống nào cả. Thay vào đó, như hầu hết mọi người, tôi cảm thấy thoải mái với thứ triết lý sống mặc định: theo đuổi tiền tài, địa vị xã hội và lạc thú. Có thể xem triết lý sống của tôi là một dạng chủ nghĩa khoái lạc khai ngộ.

Thế nhưng, ở độ tuổi ngoài 40, dòng đời bắt đầu đưa đẩy tôi tiếp xúc với chủ nghĩa Khắc kỷ. Đầu tiên phải kể đến cuốn tiểu thuyết A Man in Full của Tom Wolfe xuất bản năm 1998. Trong truyện, một nhân vật tình cờ phát hiện ra triết gia Khắc kỷ Epictetus và sau đó luôn nhiệt tình trích dẫn triết lý sống của ông. Tôi thấy điều này vừa hấp dẫn lại vừa khó hiểu.

Hai năm sau, tôi bắt đầu tiến hành nghiên cứu để viết một cuốn sách về chủ đề ham muốn. Trong quá trình này, tôi xem xét những lời khuyên đã được đưa ra suốt hàng thiên niên kỷ qua về việc làm chủ ham muốn. Tôi bắt đầu tìm hiểu quan điểm của các tôn giáo về ham muốn, bao gồm Cơ Đốc giáo, Ấn Độ giáo, Đạo giáo, Sufi giáo và Phật giáo (nhất là Thiền tông). Tôi tiếp tục xem xét lời khuyên về cách làm chủ ham muốn của các triết gia phương Tây nhưng nhận thấy chỉ có một số ít người đề cập đến vấn đề này, nổi bật là các triết gia Hy Lạp cổ đại thuộc trường phái Epicurean, trường phái Hoài nghi và trường phái Khắc kỷ.

Thực ra, tôi có một động cơ sâu xa khi nghiên cứu về chủ đề ham muốn. Từ lâu tôi đã mến mộ Thiền tông và nghĩ rằng nếu chiêm nghiệm kỹ hơn về nó trong quá trình nghiên cứu, tôi có thể trở thành một Thiền sư thực thụ. Thế nhưng, tôi bất ngờ phát hiện ra một số điểm tương đồng giữa chủ nghĩa Khắc kỷ và Thiền tông. Chẳng hạn, cả hai đều nhấn mạnh tầm quan trọng của việc suy ngẫm về bản chất tạm thời của thế giới xung quanh chúng ta và tầm quan trọng của việc làm chủ ham muốn, trong giới hạn khả năng cho phép. Họ cũng khuyên chúng ta theo đuổi sự bình thản, đồng thời đưa ra chỉ dẫn để đạt đến và duy trì được trạng thái này. Ngoài ra, tôi cũng nhận thấy chủ nghĩa Khắc kỷ phù hợp với bản tính ưa phân tích mọi sự của tôi hơn là Phật giáo. Kết quả là tôi nghĩ đến chuyện trở thành một người thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ, thay vì là một người tu tập Thiền tông.

Trước khi bắt đầu nghiên cứu về ham muốn, đối với tôi, chủ nghĩa Khắc kỷ là một triết lý sống không thiết thực, nhưng khi đọc tác phẩm của các triết gia Khắc kỷ, tôi mới ngã ngửa, hóa ra hầu hết mọi điều tôi từng biết về họ đều sai bét. Đầu tiên, tôi biết rằng từ điển định nghĩa một người Khắc kỷ là “người dường như lãnh đạm hoặc không bị ảnh hưởng bởi niềm vui, nỗi buồn, khoái lạc hay đau đớn”. Vì vậy, tôi tưởng họ là những người hay kìm nén cảm xúc. Thế nhưng, tôi khám phá ra rằng mục tiêu của chủ nghĩa Khắc kỷ không phải là loại trừ cảm xúc khỏi cuộc sống mà là loại trừ những cảm xúc tiêu cực.

Khi đọc các tác phẩm của chủ nghĩa Khắc kỷ, tôi bắt gặp những cá nhân vui vẻ và lạc quan về cuộc sống (mặc dù họ luôn dành thời gian để suy nghĩ đến tất cả những viễn cảnh tồi tệ có thể xảy ra với họ), những cá nhân có khả năng tận hưởng trọn vẹn những thú vui của cuộc sống (đồng thời cũng thận trọng để không trở thành nô lệ cho những thú vui đó). Ngạc nhiên làm sao, tôi cũng bắt gặp những cá nhân coi trọng niềm vui; quả thực, theo Seneca, điều mà các nhà Khắc kỷ cố gắng khám phá là “cách thứ để tâm trí có thể luôn luôn theo đuổi một lộ trình kiên định và thuận lợi, có khuynh hướng tích cực đối với chính nó, và nhìn nhận được các trạng thái của nó bằng niềm vui”. Ông cũng khẳng định rằng người thực hành các nguyên tắc Khắc kỷ “cần phải luôn, dù anh ta có muốn hay không, cảm thấy hân hoan và có một niềm vui sâu sắc phát xuất từ bên trong, bởi lẽ anh ta thích thú với những nguồn vui của riêng mình, và không hề khao khát niềm vui nào lớn hơn những niềm vui nội tại này”. Tương tự, triết gia Khắc kỷ Musonius Rufus nói rằng nếu sống theo những nguyên tắc Khắc kỷ thì chúng ta tất có được “tâm tính vui vẻ và niềm vui bền vững”.

Thay vì sống thụ động, nhẫn nhục cam chịu sự bất công và bạo hành của thế giới, các nhà Khắc kỷ đã nỗ lực trọn đời để biến thế giới thành một nơi tốt đẹp hơn. Chẳng hạn như Cato Trẻ, triết lý sống Khắc kỷ của Cato không hề ngăn cản ông dũng cảm đấu tranh để khôi phục nền Cộng hòa La Mã. (Tuy không đóng góp tác phẩm nào cho chủ nghĩa Khắc kỷ, nhưng Cato là một nhà Khắc kỷ; kỳ thực, Seneca xem ông là một nhà Khắc kỷ hoàn hảo.) Cũng vậy, Seneca dường như luôn tràn đầy nhiệt huyết: không chỉ là một triết gia, ông còn là một nhà soạn kịch thành công, cố vấn chính trị cho hoàng đế, và có thể xem là một chủ ngân hàng đầu tư vào thời đó. Và còn cả Marcus Aurelius, ông không chỉ là một triết gia mà còn là một hoàng đế La Mã - kỳ thực, ông được xem là một trong những hoàng đế La Mã vĩ đại nhất. Khi đọc về các nhà Khắc kỷ, tôi cảm thấy vô cùng thán phục họ. Họ dũng cảm, chừng mực, lý trí và kỷ luật - những phẩm chất mà tôi muốn có. Họ cũng cho rằng điều quan trọng đối với chúng ta là làm trọn bổn phận của mình và giúp đỡ đồng loại - những giá trị mà tôi cũng rất tôn vinh.

Trong quá trình nghiên cứu về chủ đề ham muốn, tôi khám phá ra rằng các nhà tư tưởng đều nhất trí một điều, đó là nếu không vượt qua được thói tham lam vô độ, không biết thỏa mãn của mình, chúng ta sẽ khó lòng có được một cuộc sống tốt đẹp và ý nghĩa. Họ cũng nhất trí rằng cách thức hữu hiệu giúp chúng ta chế ngự xu hướng lúc nào cũng muốn có nhiều hơn này là thuyết phục bản thân muốn những thứ mình đã có sẵn. Đây dường như là một tri kiến quan trọng, nhưng nó đặt ra một câu hỏi rằng chính xác thì chúng ta cần phải làm gì để đạt được điều đó. Tôi vui mừng khi phát hiện ra rằng các nhà Khắc kỷ đã có lời giải cho câu hỏi này. Họ đã phát triển một kỹ thuật khá đơn giản, nếu được thực hành, có thể giúp chúng ta hân hoan với con người hiện tại của mình, dù chỉ trong một khoảng thời gian, sống cuộc đời mà chúng ta đang sống, bất kể cuộc đời đó có ra sao đi nữa.

Càng nghiên cứu về chủ nghĩa Khắc kỷ, tôi càng bị cuốn vào triết lý của họ. Nhưng khi nổi hứng chia sẻ với người khác về tư tưởng này, tôi sớm nhận ra rằng không chỉ có mỗi tôi hiểu sai về triết lý này. Bạn bè, người thân và ngay cả đồng nghiệp của tôi ở trường đại học dường như đều cho rằng các nhà Khắc kỷ là những người đặt mục tiêu kìm nén mọi cảm xúc và do đó sống một cuộc đời lãnh đạm và tẻ nhạt. Tôi chợt nhận ra rằng các nhà Khắc kỷ là nạn nhân của những định kiến sai lầm.

Chỉ riêng vấn đề này cũng đã đủ thôi thúc tôi viết một cuốn sách về các nhà Khắc kỷ - một cuốn sách sẽ đính chính lại sự thật - nhưng trong quá trình viết, tôi dần có một động lực thứ hai thậm chí còn mạnh mẽ hơn. Sau khi nghiên cứu chủ nghĩa Khắc kỷ, tôi bắt đầu thử sống theo triết lý này một cách có chừng mực. Đến nay, thử nghiệm đã thành công đến mức tôi nóng lòng muốn loan báo cho cả thế giới những gì mà tôi khám phá được, vì tôi tin rằng mọi người đều có thể thu được lợi ích từ việc nghiên cứu các nhà Khắc kỷ và áp dụng triết lý sống của họ.

Vào thời Hy Lạp và La Mã cổ đại, nếu ai đó muốn trở thành người Khắc kỷ, họ có thể gia nhập một trường học của phái Khắc kỷ. Nhưng điều này hiện không còn khả thi, nếu muốn trở thành người Khắc kỷ, bạn chỉ có thể tham khảo tác phẩm của các nhà Khắc kỷ thời cổ đại, nhưng bạn sẽ phát hiện ra rằng nhiều tác phẩm trong số đó đã bị thất lạc, nhất là tác phẩm của các nhà Khắc kỷ Hy Lạp. Hơn nữa, nếu đọc các tác phẩm còn sót lại, bạn sẽ thấy mặc dù chúng trình bày và phân tích chi tiết về chủ nghĩa Khắc kỷ nhưng lại không đưa ra một giáo án dành cho những người mới học về chủ nghĩa Khắc kỷ. Thách thức mà tôi đối mặt trong quá trình viết cuốn sách này là xây dựng một kế hoạch như vậy từ những manh mối rải rác trong các tác phẩm của chủ nghĩa Khắc kỷ.

Mặc dù phần còn lại của cuốn sách sẽ cung cấp các hướng dẫn chi tiết để thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ, nhưng tôi xin phép mô tả sơ bộ ở đây một số điều cần phải làm nếu chúng ta lựa chọn chủ nghĩa Khắc kỷ làm triết lý sống.

Chúng ta sẽ xem xét lại các mục tiêu trong cuộc sống. Đặc biệt, chúng ta sẽ thuộc nằm lòng tuyên ngôn của phái Khắc kỷ, rằng nhiều thứ mà chúng ta khao khát vốn dĩ chẳng đáng để theo đuổi, nhất là danh vọng và của cải. Thay vào đó, chúng ta tập trung theo đuổi sự bình thản và cái mà các nhà Khắc kỷ gọi là đức hạnh. Chúng ta sẽ khám phá ra rằng đức hạnh của phái Khắc kỷ không giống với những gì con người thời nay nghĩ về từ này. Chúng ta cũng sẽ khám phá ra rằng sự bình thản mà các nhà Khắc kỷ truy cầu không phải là trạng thái bình thản có thể đạt được bằng cách uống thuốc an thần; nói cách khác, đó không phải là một trạng thái giống như thây ma. Thay vì vậy, nó là một trạng thái không có các cảm xúc tiêu cực, chẳng hạn như tức giận, đau buồn, lo âu và sợ hãi, mà chỉ có những cảm xúc tích cực - đặc biệt là niềm vui.

Chúng ta sẽ nghiên cứu các kỹ thuật tâm lý đã được các nhà Khắc kỷ phát triển nhằm đạt được và duy trì sự bình thản, đồng thời sử dụng các kỹ thuật này vào cuộc sống hằng ngày. Ví dụ, chúng ta sẽ cẩn thận phân biệt giữa những thứ mình có thể kiểm soát và không thể kiểm soát, nhờ đó không còn bận tâm đến những thứ không thể kiểm soát và tập trung vào những thứ có thể kiểm soát. Chúng ta cũng sẽ nhận ra rằng người khác dễ dàng làm xáo trộn sự bình thản của chúng ta như thế nào, và do đó sẽ thực hành các chiến lược của phái Khắc kỷ để ngăn không cho họ quấy nhiễu chúng ta.

Cuối cùng, chúng ta sẽ quan sát chính cuộc sống của mình một cách sâu sắc hơn. Chúng ta sẽ dõi theo bản thân khi thực hiện các công việc hằng ngày, sau đó suy ngẫm về những điều chúng ta thấy, cố gắng xác định những nguồn cơn gây ra đau khổ trong đời mình và tìm cách ngăn ngừa nỗi đau khổ đó.

Thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ rỗ ràng sẽ đòi hỏi sự nỗ lực, nhưng điểu này đúng với tất cả các triết lý sống chân chính. Thật thế, ngay cả chủ nghĩa “khoái lạc khai ngộ” cũng đòi hỏi sự nỗ lực. Mục tiêu lớn lao trong cuộc sống của những người theo chủ nghĩa khoái lạc khai ngộ là tối đa hóa những lạc thú mà anh ta trải nghiệm trong suốt cuộc đời. Để thực hành triết lý sống này, anh ta sẽ phải dành thời gian tìm tòi, khám phá, xếp hạng các loại lạc thú và rà soát mọi tác dụng phụ không mong muốn có thể phát sinh. Sau đó, người theo chủ nghĩa khoái lạc khai ngộ sẽ đưa ra các chiến lược nhằm tối đa hóa những lạc thú mà anh ta trải nghiệm. (Chủ nghĩa khoái lạc mê muội, mà ở đó người thực hành tìm kiếm sự thỏa mãn ngắn hạn một cách thiếu cân nhắc, theo tôi là một triết lý sống không nhất quán.)

Thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ có lẽ sẽ đòi hỏi sự nỗ lực lớn hơn so với thực hành chủ nghĩa khoái lạc khai ngộ, nhưng lại dễ dàng hơn so với thực hành Thiền tông. Một Phật tử Thiền tông sẽ phải thiền, một sự tu tập vừa mất nhiều thời gian vừa khó về mặt thể chất và tinh thần. Ngược lại, thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ không đòi hỏi chúng ta dành riêng một khoảng thời gian để “tập Khắc kỷ”. Mặc dù chúng ta cần phải định kỳ suy ngẫm về cuộc đời mình, nhưng nhìn chung là khoảng thời gian suy ngẫm này có thể được chèn vào những thời điểm rảnh rỗi trong ngày, chẳng hạn như khi chúng ta bị kẹt xe hoặc - theo lời khuyên của Seneca - khi chúng ta đang nằm trên giường và chuẩn bị ngủ.

Khi đánh giá các “chi phí” gắn liên với việc thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ hoặc bất kỳ triết lý sống nào khác, độc giả cần phải nhận thức rằng việc không có một triết lý sống cũng khiến bạn phải trả giá. Tôi đã chỉ ra một cái giá phải trả: nguy cơ bạn sẽ dành những tháng năm cuộc đời theo đuổi những thứ không có giá trị và dẫn đến lãng phí cuộc đời mình.

Có thể lúc này, một số độc giả sẽ tự hỏi liệu việc thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ có phù hợp với đức tin tôn giáo của họ hay không. Đối với phần lớn các tôn giáo, tôi nghĩ là có. Những người theo đạo Cơ Đốc nói riêng sẽ thấy những giáo lý của chủ nghĩa Khắc kỷ cộng hưởng với các quan điểm tôn giáo của họ. Chẳng hạn, họ cũng mong muốn đạt được sự bình thản giống như các nhà Khắc kỷ, mặc dù những người theo đạo Cơ Đốc có thể gọi nó là sự bình an. Họ sẽ đánh giá cao lời huấn thị “yêu thương nhân loại” của Marcus Aurelius. Và khi những người theo đạo Cơ Đốc bắt gặp luận điểm của Epictetus rằng có những thứ nằm trong tầm kiểm soát và có những thứ không nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta, và rằng nếu có nhận thức, chúng ta sẽ tập trung năng lượng vào những thứ nằm trong tầm kiểm soát, họ sẽ được gợi nhắc về Lời cầu nguyện Bình an[\*](#Top_of_C_02_xhtml) vốn thường được cho là sáng tác của nhà thần học Reinhold Niebuhr.

Tôi cần phải nói thêm rằng ngay cả những người theo thuyết bất khả tri cũng hoàn toàn có thể đồng thời thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ.

Cuốn sách này được chia làm bốn phần lớn. Trong phần 1, tôi trình bày sự hình thành của triết học. Mặc dù các triết gia hiện đại thường dành cả đời để tranh luận về các chủ đề trừu tượng, nhưng mục tiêu chính của hầu hết các triết gia cổ đại là giúp người bình thường sống tốt hơn. Như chúng ta sẽ thấy, chủ nghĩa Khắc kỷ là một trong những trường phái triết học cổ đại phổ biến và thành công nhất.

Trong phần 2 và 3, tôi giải thích những gì chúng ta cần phải làm để thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ. Mở đầu là các kỹ thuật tâm lý đã được chủ nghĩa Khắc kỷ phát triển đề đạt đến và sau đó là duy trì sự bình thản. Kế tiếp, tôi sẽ đưa ra lời khuyên của phái Khắc kỷ về cách đối phó hiệu quả nhất với những căng thẳng trong cuộc sống thường ngày: Chẳng hạn, chúng ta nên phản ứng như thế nào khi bị người khác xúc phạm? Mặc dù nhiều thứ đã thay đổi trong hai thiên niên kỷ qua, nhưng tâm lý con người thì không mấy thay đổi. Do đó, những người đang sống ở thế kỷ hai mốt có thể gặt hái được lợi ích từ lời khuyên vốn được các triết gia như Seneca đưa ra cho người La Mã ở thế kỷ thứ nhất.

Cuối cùng, trong phần 4 của cuốn sách, tôi bảo vệ chủ nghĩa Khắc kỷ trước những lời chỉ trích, cũng như đánh giá lại tâm lý học Khắc kỷ dưới ánh sáng của các phát hiện khoa học hiện đại. Tôi kết thúc cuốn sách bằng cách thuật lại những nhận thức mà mình đã đạt được trong quá trình thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ.

Các học giả đồng nghiệp của tôi có thể hứng thú với cuốn sách này; chẳng hạn họ tò mò xem tôi diễn giải những phát biểu của chủ nghĩa Khắc kỷ như thế nào. Tuy nhiên, đối tượng độc giả chính mà tôi hướng đến là những cá nhân bình thường, những người băn khoăn không biết bản thân có đang sống lầm lỗi hay không. Đối tượng này gồm những người dần nhận ra rằng họ thiếu một triết lý sống nhất quán và hậu quả là họ đang lúng túng trong các hoạt động thường ngày của mình: những thành quả họ đạt được ngày hôm nay lại phủi sạch những thành quả đã đạt được ngày hôm trước. Đồng thời, tôi cũng hướng đến những người đã có một triết lý sống nhưng lo ngại rằng triết lý đó phần nào khiếm khuyết.

Trong quá trình viết cuốn sách này, tôi luôn đặt ra trong đầu câu hỏi: Nếu các nhà Khắc kỷ cổ đại đảm nhận trọng trách viết một cuốn sách hướng dẫn cho những người sống ở thế kỷ hai mốt - một cuốn sách chỉ cho chúng ta cách có được một cuộc sống tốt đẹp - thì cuốn sách đó sẽ như thế nào. Các trang tiếp theo là câu trả lời của tôi cho câu hỏi này.

# PHẦN MỘT SỰ HÌNH THÀNH CỦA CHỦ NGHĨA KHẮC KỶ

1  
 Triết học quan tâm  
 đến cuộc sống

Trong lịch sự nhân loại có lẽ chưa bao giờ vắng bóng các triết gia, theo ý nghĩa nào đó của từ này. Họ không chỉ đặt ra các câu hỏi - chẳng hạn như Thế giới đến từ đâu? Con người đến từ đâu? và Tại sao lại có cầu vồng? - mà quan trọng hơn, họ tiếp tục đặt ra những câu hỏi tiếp theo. Ví dụ khi nói rằng thế giới được các vị thần tạo ra, các triết gia cổ đại sẽ thấy câu trả lời này không đi đến tận cùng vấn đề. Họ sẽ tiếp tục hỏi tại sao các vị thần tạo ra thế giới, họ tạo ra nó như thế nào, và - gây bực bội nhất cho những ai đang cố gắng trả lời các câu hỏi của họ - ai đã tạo ra các vị thần.

Tư duy triết học đã có một bước tiến vượt bậc vào thế kỷ thứ sáu trước công nguyên (TCN). Chúng ta có Pythagoras (570-500 TCN) ở Ý; Thales (636-546 TCN), Anaximander (641-547 TCN), và Heracleitus (535-475 TCN) ở Hy Lạp; Khổng Tử (551-479 TCN) ở Trung Quốc; và Đức Phật (563-483 TCN) ở Ấn Độ. Chúng ta không rõ liệu những cá nhân này có khám phá ra triết lý của họ một cách độc lập hay không; cũng như không rõ ảnh hưởng triết học chảy theo chiều hướng nào, nếu quả thực là có một ảnh hưởng như thế.

Nhà viết tiểu sử người Hy Lạp Diogenes Laertius, từ góc nhìn thuận lợi của thế kỷ thứ ba công nguyên (CN), đã cung cấp một tài liệu lịch sử về triết học thời kỳ đầu rất dễ đọc (nhưng không hoàn toàn đáng tin cậy). Theo Diogenes, triết học phương Tây thời kỳ đầu có hai nhánh riêng biệt. Một nhánh - mà ông gọi là nhánh Ý - bắt đầu với Pythagoras. Nếu tiếp tục lần theo những người kế tục Pythagoras, chúng ta cuối cùng sẽ bắt gặp Epicurus, người khai sinh ra trường phái triết học từng là đối thủ chính của trường phái Khắc kỷ. Một nhánh khác - Diogenes gọi là nhánh Ionian - bắt đầu với Anaximander, người sinh ra (về phương diện trí tuệ và giáo dục) Anaximenes, người sinh ra Anaxagoras, người sinh ra Archelaus, người sinh ra Socrates (469-399 TCN).

Socrates đã sống một cuộc đời phi thường. Cái chết của ông cũng phi thường không kém: ông bị xét xử vì tội làm hư hỏng giới trẻ Athens và những hành vi sai trái khác, bị công dân trong thành kết án tử hình bằng cách uống thuốc độc. Ông có thể tránh được hình phạt này nếu cầu xin tòa khoan hồng hoặc bỏ trốn sau khi bản án đã được tuyên. Nhưng các nguyên tắc triết lý của ông không cho phép ông làm như vậy. Sau cái chết của Socrates, nhiêu học trò của ông không chỉ tiếp tục nghiên cứu triết học mà còn thu hút thêm nhiều học trò gia nhập trường phái của họ. Plato, môn đệ nổi tiếng nhất của Socrates, đã sáng lập học viên Academy, Aristippus sáng lập trường phái Cyrenaic, Euclides sáng lập trường phái Megarian, Phaedo sáng lập trường phái Elian và Antisthenes sáng lập trường phái Yếm thế. Hoạt động triết học từng chỉ là một dòng chảy nhỏ giọt trước thời Socrates đã trở thành một dòng chảy thực sự sau cái chết của ông.

Tại sao mối quan tâm về triết học lại bùng nổ như vậy? Một phần vì Socrates đã thay đổi trọng tâm tìm hiểu của triết học. Trước Socrates, các triết gia chủ yếu quan tâm đến việc giải thích về thế giới xung quanh họ và các hiện tượng của thế giới đó - chính là thứ mà chúng ta bây giờ gọi là khoa học. Mặc dù Socrates từng nghiên cứu khoa học lúc còn trẻ, nhưng ông đã từ bỏ nó để tập trung vào thân phận con người. Như nhà hùng biện, chính trị gia và triết gia La Mã Cicero đã nói, Socrates là “người đầu tiên kéo triết học từ trên trời xuống mặt đất, đặt nó vào các thành phố của loài người, đưa nó đến các gia đình và buộc nó đặt ra những câu hỏi về cuộc sống, đạo đức và những điều thiện ác”. Học giả Francis MacDonald Cornford mô tả tầm quan trọng của triết học Socrates bằng những lời lẽ tương tự: “Triết học tiền Socrates bắt đầu... với công cuộc khám phá Tự nhiên; triết học Socrates bắt đầu với công cuộc khám phá Tâm hồn con người.”

Tại sao sau hai mươi bốn thế kỷ, Socrates vẫn là một nhân vật ấn tượng đến vậy? Đó không hẳn là vì những khám phá triết học của ông; suy cho cùng, những nhận định triết học của ông về cơ bản là bi quan: ông cho chúng ta thấy những điều chúng ta không biết. Theo triết gia Luis E. Navia, “ở đây [Socrates], có lẽ hơn bất kỳ triết gia lớn nào khác, chúng ta tìm thấy tấm gương về một người có khả năng đưa những mối quan tâm mang tính lý thuyết và suy diễn vào cuộc sống sinh hoạt thường ngày”. Navia mô tả ông là “một thí dụ điển hình về hoạt động triết học trong cả tư tưởng lẫn hành động”.

Có lẽ một số người bị Socrates thu hút chủ yếu là do ấn tượng với lý thuyết của ông, còn số khác lại ấn tượng sâu sắc trước lối sống của ông. Plato thuộc về nhóm đầu; tại học viện Academy của mình, Plato thích khám phá lý thuyết triết học hơn là rao giảng lời khuyên về lối sống. Ngược lại, Antisthenes ấn tượng sâu sắc với lối sống của Socrates; trường phái Yếm thế mà ông sáng lập không sa đà vào lý thuyết triết học mà tập trung khuyên nhủ con người cần phải làm gì để có một cuộc sống tốt đẹp.

Như thể Socrates sau khi qua đời đã phân tách thành Plato và Antisthenes, với Plato kế thừa mối quan tâm của Socrates về lý thuyết và Antisthenes kế thừa mối quan tâm của ông với việc sống cuộc đời tốt đẹp. Sẽ thật tuyệt vời nếu hai khía cạnh này của triết học phát triển mạnh mẽ trong những thiên niên kỷ tiếp theo, bởi lẽ con người sẽ nhận được nhiều lợi ích từ cả lý thuyết triết học và việc áp dụng triết học vào cuộc sống. Đáng tiếc là mặc dù khía cạnh lý thuyết của triết học đã trở nên hưng thịnh, khía cạnh thực tiễn lại lụi tàn.

Dưới sự cai quản của một thể chế nhà nước chuyên quyền như Ba Tư cổ đại, khả năng đọc, viết và làm toán rất quan trọng với chính quyền, còn khả năng thuyết phục người khác thì lại bị xem nhẹ. Chính quyền chỉ cần đưa ra mệnh lệnh, những người dưới quyền sẽ răm rắp tuân theo. Tuy nhiên, ở Hy Lạp và La Mã, sự phát triển của chế độ dân chủ đồng nghĩa với việc những người có khả năng thuyết phục người khác sẽ dễ thành công hơn trong sự nghiệp chính trị hoặc luật pháp. Một phần vì lý do này mà các bậc cha mẹ giàu có ở Hy Lạp và La Mã luôn tìm kiếm những người thầy có thể giúp con họ phát triển khả năng thuyết phục người khác, sau khi đứa trẻ hoàn thành chương trình giáo dục phổ thông.

Các bậc cha mẹ này có thể tìm đến những nhà ngụy biện, đó là những người đặt mục tiêu dạy cho học sinh chiến thắng trong các cuộc tranh luận. Để đạt được mục tiêu này, các nhà ngụy biện sẽ dạy nhiều kỹ thuật thuyết phục khác nhau, gồm cả thuyết phục lý trí và thao túng cảm xúc. Cụ thể, họ dạy học sinh cách tranh luận nhằm ủng hộ hoặc phản bác lại bất kỳ nhận định nào. Cùng với việc phát triển kỹ năng tranh luận của học trò, họ còn phát triển kỹ năng hùng biện của chúng, để chúng có thể truyền đạt hiệu quả các lý lẽ của mình.

Ngoài ra, các bậc cha mẹ có thể tìm đến một triết gia. Giống như các nhà ngụy biện, các triết gia cũng dạy các kỹ thuật thuyết phục, nhưng điểm khác là họ tránh thao túng cảm xúc. Không như các nhà ngụy biện, các triết gia cho rằng bên cạnh việc dạy học sinh cách thuyết phục người khác, họ cũng nên dạy chúng cách sống cho tốt. Bởi thế, theo nhà sử học H. I. Marrou, họ luôn nhấn mạnh đến “khía cạnh đạo đức của giáo dục, sự phát triển của nhân cách và đời sống nội tâm”. Trong quá trình giảng dạy, nhiều triết gia cung cấp cho học sinh một triết lý sống: họ dạy chúng những điều gì đáng để theo đuổi trong cuộc sống và cách tốt nhất để đạt được chúng.

Một số bậc cha mẹ muốn con cái được thụ hưởng nền giáo dục triết học đã thuê các triết gia làm gia sư; ví dụ như Aristotle được vua Philip của Macedonia thuê để kèm cặp Alexander, người sau này trở thành Alexander Đại đế. Những bậc cha mẹ không đủ tiền để thuê gia sư riêng thì sẽ cho con trai họ - con gái thì rất hiếm khi - theo học một trường dạy về triết. Sau cái chết của Socrates, những ngôi trường này đã trở thành nét đặc trưng nổi bật của văn hóa Athens, và đến thế kỷ thứ hai TCN, khi La Mã chịu sự ảnh hưởng của văn hóa Athens, các ngôi trường triết học cũng bắt đầu xuất hiện ở Rome.

Các ngôi trường triết học hiện không còn tồn tại, và đây là một điều đáng tiếc. Đúng là triết học vẫn còn được dạy ở các trường nhưng so với các trường triết học thời cổ đại, vai trò văn hóa của các khoa triết đã thay đổi hoàn toàn. Bởi một lẽ, hiếm có sinh viên nào học triết ở trường đại học là do khao khát có được một triết lý sống; thay vào đó, họ cố học chỉ vì giáo sư hướng dẫn của họ bảo rằng nếu không học thì không được tốt nghiệp. Và giả dụ họ có muốn tìm kiếm một triết lý sống thì cũng khó tìm được một khóa học cung cấp điều đó tại đa số các trường đại học.

Nhưng cho dù các ngôi trường triết học chỉ còn là dĩ vãng, thì con người thời nay cũng vẫn cần có triết lý sống. Câu hỏi là họ có thể đến đâu để tìm được nó? Nếu đến khoa triết ở trường đại học, như tôi đã giải thích, có lẽ họ sẽ thất vọng. Nếu thay vào đó, họ tìm đến nhà thờ thì sao? Mục sư có thể khuyên họ những điều phải làm để trở thành một người tốt, tức là những điều phải làm để trở thành một người chính trực về mặt đạo đức. Chẳng hạn họ có thể được dạy rằng không được nói dối, ăn cắp hoặc (trong một số tôn giáo) phá thai. Mục sư có lẽ cũng sẽ giải thích những điều họ phải làm để có được một cuộc sống tốt đẹp sau khi chết. Họ nên đi lễ thường xuyên, cầu nguyện và (trong một số tôn giáo) đóng thuế thập phân. Nhưng có lẽ mục sư của họ sẽ không đề cập đến những điều họ phải làm để có được một cuộc sống tốt đẹp. Quả thực phần lớn các tôn giáo, sau khi răn dạy tín đồ những điều họ phải làm để trở thành một người có đạo đức tốt và được lên thiên đàng, lại đều phó mặc họ tự định đoạt những thứ gì đáng và không đáng theo đuổi trong cuộc sống. Các tôn giáo này thấy chẳng có gì sai khi một tín đồ lao động chăm chỉ để mua được một căn biệt thự lớn và một chiếc xe hơi thể thao đắt tiền, miễn là anh ta không làm giàu phi pháp; cũng như họ thấy chẳng có gì sai khi những tín đồ từ bỏ căn biệt thự để sống trong một túp lều và từ bỏ xe hơi để đi xe đạp.

Và nếu các tôn giáo đưa ra lời khuyên cho tín đồ về những gì đáng hoặc không đáng theo đuổi trong cuộc sống, thì họ lại thường đưa ra lời khuyên với thái độ ôn hòa, thành thử tín đồ chỉ xem nó như một gợi ý hơn là một chỉ dẫn về cách sống và do đó có thể bỏ ngoài tai lời khuyên này. Đây là lý do tại sao tín đồ của các tôn giáo khác nhau, mặc cho những khác biệt về niềm tin tôn giáo, rốt cuộc đều có cùng một triết lý sống tự phát, một dạng của chủ nghĩa khoái lạc khai ngộ. Do đó, mặc dù những người theo giáo phái Luther, giáo phái Baptist, Do Thái giáo, giáo phái Mormons và Công giáo có quan điểm tôn giáo khác nhau, nhưng họ lại rất giống nhau khi gặp bên ngoài nhà thờ hoặc giáo đường. Họ làm những công việc giống nhau và có tham vọng nghề nghiệp giống nhau. Họ sống trong những ngôi nhà giống nhau, có đồ nội thất giống nhau. Và họ đều thèm khát những sản phẩm tiêu dùng thịnh hành.

Tất nhiên là một tôn giáo cũng có thể yêu cầu tín đồ tuân theo một triết lý sống cụ thể. Chẳng hạn, giáo phái Hutterite răn dạy tín đồ rằng một trong những điều quý giá nhất của cuộc sống là ý thức cộng đồng. Do đo, tín đồ Huttente bị cấm sở hữu tài sản riêng, lý do là quyền sở hữu sẽ làm nảy sinh cảm giác ghen tị, kéo theo phá vỡ ý thức cộng đồng mà tín đồ Hutterite coi trọng. (Tất nhiên, chúng ta có thể đặt câu hỏi liệu đây có phải là một triết lý sống đúng đắn hay không.)

Tuy nhiên, hầu hết các tôn giáo đều không yêu cầu tín đồ tuân theo một triết lý sống cụ thể. Chừng nào các tín đồ không làm hại người khác và không chọc giận Chúa, họ có thể tự do sống theo ý mình. Kỳ thực, đa số mọi người cảm thấy giáo phái Hutterite vừa cực đoan vừa kỳ lạ là bởi họ không hình dung nổi bản thân thuộc về một tôn giáo răn dạy họ cách sống cuộc đời mình.

Điều này có nghĩa là ngày nay, hoàn toàn có thể xảy ra chuyện một người nào đó tuy được nuôi dạy trong một tôn giáo và tham gia các khóa triết ở trường đại học nhưng vẫn không có một triết lý sống. (Quả thật đây là tình cảnh mà đa phần các sinh viên của tôi gặp phải.) Vậy thì những người đang tìm kiếm một triết lý sống nên làm gì? Có lẽ lựa chọn tốt nhất của họ là tạo ra cho mình một ngôi trường triết học ảo bằng cách đọc tác phẩm của các triết gia từng đứng đầu các ngôi trường thời cổ đại. Điều này, ở mức độ nào đó, là điều mà tôi sẽ khuyến khích độc giả thực hiện trong những trang tiếp theo.

Vào thời Hy Lạp cổ đại, khi các ngôi trường triết học vẫn là nét đặc trưng của cảnh quan văn hóa, có nhiều ngôi trường mà các bậc cha mẹ có thể gửi con cái theo học. Giả sử chúng ta du hành ngược thời gian về năm 300 TCN và được một triết gia dẫn đi tham quan Athens. Chúng ta có thể bắt đầu hành trình ở Agora, nơi một thế kỷ trước đó, Socrates từng tranh biện với các công dân Athens. Ở phía bắc Agora, chúng ta sẽ thấy Stoa Poikile, còn được gọi là Dãy Cột Sơn, và có thể bắt gặp Zeno xứ Citium, người sáng lập trường phái triết học Khắc kỷ, đang diễn thuyết ở đó. Địa điểm này trên thực tế là một dãy cột lớn được trang trí bằng tranh bích họa.

Trên đường tham quan Athens, chúng ta có thể tình cờ gặp triết gia Yếm thế Crates, người mà Zeno từng theo học. Mặc dù các triết gia Yếm thế thời kỳ đầu thường tụ họp gần nhà thi đấu Cynosarges - nguồn gốc tên gọi của trường phái này[\*](#Top_of_C_04_xhtml) - nhưng chúng ta có thể bắt gặp họ ở bất cứ đâu tại Athens, cố gắng lôi kéo (hoặc lôi xềnh xệch, nếu cần) những người bình thường vào các cuộc tranh luận về triết học. Hơn nữa, trong khi các bậc cha mẹ sẵn sàng cho con cái theo học Zeno, họ lại không khuyến khích chúng trở thành những nhà Yếm thế, bởi nếu tiếp thu tư tưởng của học thuyết này, đứa trẻ tất sẽ lựa chọn sống một cuộc đời cơ cực.

Đi về hướng tây bắc và rời khỏi thành qua Cổng Dipylon, chúng ta sẽ đến Khu vườn của những người theo trường phái Epicurean, do chính Epicurus cai quản. Trong khi Dãy Cột Sơn nằm trong thành nên việc giảng bài của các nhà Khắc kỷ chốc chốc lại bị gián đoạn do tiếng phố xá huyên náo hoặc bình luận của người đi đường, thì Khu vườn của Epicurus lại mang hơi hướng thôn dã. Khu vườn này trên thực tế là nơi những người theo trường phái Epicurean tự trồng rau.

Tiếp tục đi về hướng tây bắc, cách Agora khoảng một dặm, chúng ta sẽ đến học viện Academy, ngôi trường triết học do Plato sáng lập năm 387 TCN, hơn một thập kỷ sau cái chết của Socrates. Giống như Khu vườn của Epicurus, học viện Academy là một địa điểm thu hút những người thích tranh biện. Đây là một nơi thoái ẩn giống như công viên, có nhiều lối đi bộ và đài phun nước. Trong khuôn viên Academy là các tòa nhà được xây dựng bằng tiền của Plato và bạn bè ông. Thuyết giảng ở đó vào năm 300 TCN có lẽ là Polemo, người kế thừa vị trí chủ nhân của trường. (Triết gia Khắc kỷ Zeno, như chúng ta sẽ thấy, cũng từng theo học tại trường của Polemo một thời gian.)

Quay trở lại, đi qua thành một lần nữa và ra khỏi cổng thành, dạo bước tới vùng ngoại ô phía đông của Athens, chúng ta sẽ đến Lyceum. Trong khu vực rậm rạp cây cối này, gần một đền thờ Apollo Lykeios, chúng ta có thể thấy những người theo trường phái Peripatetic, học trò của Aristotle, đang vừa tản bộ vừa trò chuyện, và người đứng đầu nhóm có thể là Theophrastus.

Nhưng đây mới chỉ là một vài sự lựa chọn giáo dục đối với các bậc cha mẹ thời cổ đại. Bên cạnh các trường phái được đề cập ở trên, còn có các trường phái Cyrenaic, Hoài nghi, Megarian và Elea đã nói bên trên, cộng thêm một số trường phái khác được Diogenes Laertius đề cập đến, bao gồm các trường phái Eretrian, Annicerean và Theodorean, cùng với các trường phái của những người theo chủ nghĩa hạnh phúc, những người yêu thích sự thật, những người theo chủ nghĩa phản biện, những nhà lý luận theo phép loại suy, những nhà vật lý, những nhà đạo đức học và những nhà biện chứng.

Thật bất ngờ, những chàng trai trẻ không phải là đối tượng duy nhất có mặt tại các trường triết học. Có đôi lúc người cha đi học cùng con trai họ. Còn trong các trường hợp khác, những người trưởng thành tự mình đi nghe các bài giảng. Một số người chỉ đơn thuần là có hứng thú với triết học; có lẽ hồi trẻ họ từng theo học và bây giờ muốn học tiếp về triết lý sống của một trường phái nào đó. Những người khác, mặc dù chưa từng thuộc về một trường phái nào, có thể đến nghe giảng với tư cách khách mời. Động cơ của họ có lẽ cũng giống động cơ của những con người thời nay khi tham dự một buổi diễn thuyết công cộng: họ muốn được mở mang đầu óc và tiêu khiển.

Tuy nhiên, cũng có những người trưởng thành theo học các trường triết học với động cơ mờ ám. Họ muốn thành lập trường phái riêng và đi nghe bài giảng của người đứng đầu các trường phái thành công để vay mượn ý tưởng triết học cho bài giảng của họ. Zeno xứ Citium đã bị buộc tội này. Polemo tố cáo rằng động cơ của Zeno khi đi nghe các bài giảng tại học viện Academy là để ăn cắp các học thuyết của ông.

Các trường phái triết học đối địch dạy các chủ đề khác nhau. Chẳng hạn, các nhà Khắc kỷ thời kỳ đầu không chỉ quan tâm đến triết lý sống, mà còn cả vật lý và lô-gic, vì lý do đơn giản là họ cho rằng các lĩnh vực nghiên cứu đó gắn liền với nhau. Những người theo trường phái Epicurean cũng quan tâm đến vật lý (mặc dù họ có những quan điểm khác về thế giới vật chất so với các nhà Khắc kỷ) nhưng họ không quan tâm đến lô-gic. Còn những người theo trường phái Cyrenaic và thuyết Yếm thế không quan tâm đến cả vật lý cũng như lô-gic, họ chỉ giảng dạy về triết lý sống tại các ngôi trường của mình.

Mỗi trường phái này lại đưa ra cho học trò một triết lý sống khác nhau. Chẳng hạn, những người theo trường phái Cyrenaic cho rằng mục tiêu lớn lao trong cuộc sống là trải nghiệm lạc thú và do đó ủng hộ con người tận dụng mọi cơ hội để trải nghiệm nó. Những người theo chủ nghĩa Yếm thế ủng hộ lối sống khổ hạnh: Họ cho rằng nếu muốn có một cuộc sống tốt đẹp thì bạn phải học cách gần như chẳng mong cầu điều gì. Trường phái Khắc kỷ rơi vào đâu đó giữa trường phái Cyrenaic và trường phái Yếm thế: Họ cho rằng con người nên tận hưởng những điều tốt đẹp mà cuộc đời mang lại, bao gồm tình bạn và sự giàu sang, miễn là ta không bám chấp vào những điều tốt đẹp đó. Thực vậy, họ tin rằng chúng ta nên định kỳ tạm ngừng thụ hưởng những gì cuộc đời mang lại để dành thời gian suy ngẫm về sự mất mát của bất kể thứ gì mà chúng ta đang thụ hưởng.

Tham gia một trường phái triết học là chuyện nghiêm túc. Theo nhà sử học Simon Price: “Trung thành với một trường phái triết học không đơn thuần là để thỏa mãn tâm trí hoặc ra vẻ tri thức. Những người coi trọng triết lý sống của mình sẽ cố gắng sống theo triết lý đó mỗi ngày.” Và giống như tôn giáo có thể là yếu tố then chốt tạo nên bản sắc riêng của một người thời nay, các trường phái triết học cũng là thành phần quan trọng tạo nên bản sắc của một người Hy Lạp hoặc La Mã thời cổ đại. Theo nhà sử học Paul Veyne: “Một triết gia thực thụ là người sống cả đời theo học thuyết của một trường phái, điều chỉnh hành vi (thậm chí cả trang phục) theo nó, và nếu cần, sẵn sàng chết vì nó.”

Do đó, độc giả nên nhớ rằng mặc dù tôi ủng hộ triết lý sống của chủ nghĩa Khắc kỷ, thì đó cũng không phải là sự lựa chọn duy nhất cho những ai đang tìm kiếm một triết lý sống. Hơn nữa, mặc dù các nhà Khắc kỷ cho rằng họ có thể chứng minh triết lý của họ là lẽ sống đúng đắn cho cuộc đời nay thì tôi không nghĩ đó là chuyện khả thi. Thay vào đó, tôi cho rằng một người nên chọn lựa triết lý sống tùy theo tính cách và hoàn cảnh sống của mình.

Nhưng khi thừa nhận điều này, tôi xin nói thêm rằng tôi nghĩ rất nhiều người có tính cách và hoàn cành sống phù hợp để thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ. Hơn nữa, bất kể cuối cùng một người lựa chọn tuân theo triết lý sống nào, họ cũng sẽ có một cuộc sống tốt đẹp hơn so với không có một triết lý sống nhất quán.

2  
 Các nhà Khắc kỷ đầu tiên

ZENO (333-261 TCN) là nhà Khắc kỷ đầu tiên. (Và Zeno này là Zeno xứ Citium, đừng nhầm lẫn với Zeno xứ Elea, người nổi danh vì một nghịch lý liên quan đến Achilles và một con rùa, hay với bất kỳ ông Zeno nào trong số bảy ông Zeno khác được Diogenes Laertius đề cập đến trong các bản tóm tắt tiểu sử của ông.) Cha của Zeno là một lái buôn thuốc nhuộm tím và sau những chuyến đi, ông thường mang sách về tặng cho Zeno. Trong số đó có những cuốn sách triết học mua ở Athens. Những cuốn sách này đã khơi dậy sự quan tâm của Zeno về cả triết học và Athens.

Vào khoảng năm 300 TCN, do bị đắm tàu, Zeno mắc kẹt ở Athens, và trong lúc lang thang tại đó, ông quyết định tận dụng những nguồn lực triết học mà thành phố này mang lại. Ông đến một tiệm sách và hỏi nơi có thể tìm gặp những người giống như Socrates. Ngay lúc đó thì Crates - người theo chủ nghĩa Yếm thế - đi ngang qua. Người bán sách chỉ vào ông ta và nói: “Hãy đi theo người đàn ông đằng kia”. Và thế là, như chúng ta được biết, Zeno trở thành học trò của Crates. Nhìn lại quãng thời gian này trong cuộc đời, Zeno nhận xét: Tôi đã có một chuyến đi thành công khi bị đắm tàu.”

Những người theo chủ nghĩa Yếm thế không quan tâm nhiều đến lý thuyết triết học. Thay vào đó, họ ủng hộ một lối sống triết học khá cực đoan. Họ là những người khổ hạnh. Về mặt xã hội, họ cũng giống như những người mà ngày nay chúng ta gọi là người vô gia cư: Họ sống trên đường phố và ngủ dưới nền đất. Họ chỉ sở hữu quần áo mặc trên người, thường là một cái áo choàng rách nát, thứ mà người xưa gọi là “y phục của người Yếm thế”. Họ sống cuộc đời giật gấu vá vai hết ngày này qua tháng nọ.

Khi ai đó nói với Epictetus - một người hiểu rõ về chủ nghĩa Yếm thế, mặc dù bản thân ông là một nhà Khắc kỷ - rằng anh ta định gia nhập trường phái Yếm thế, Epictetus sẽ giải thích những hệ quả của việc trở thành một người Yếm thế: “Anh phải hoàn toàn gạt bỏ ý muốn chiếm hữu, và phải ngăn ngừa tất cả những gì nằm trong phạm vi ý chí: anh không còn được dung dưỡng sự tức giận, phẫn nộ, ganh tị, lòng thương hại: một cô thiếu nữ, một danh vọng, những sở thích hoặc những chiếc bánh ngọt không được còn có ý nghĩa gì với anh.” Một người Yếm thế, như ông giải thích, “phải có một tinh thần bền bỉ to lớn mới có thể xuất hiện trước quần chúng với dáng vẻ vô cảm như sắt đá. Những lời mạt sát, lăng mạ hay những tai họa chẳng có nghĩa lý gì đối với anh ta.” Có thể thấy là ít ai đủ can đảm và sức chịu đựng để sống cuộc đời của một người Yếm thế.

Những người Yếm thế nổi tiếng là khôn ngoan và thông thái. Chẳng hạn, khi ai đó hỏi một người đàn ông nên kết hôn với kiểu phụ nữ nào, Antisthenes đáp rằng dù có chọn mẫu phụ nữ nào làm vợ thì anh ta cũng sẽ hối tiếc về cuộc hôn nhân đó: “Nếu nàng xinh đẹp, anh sẽ không có được nàng cho riêng mình; còn nếu nàng xấu xí, anh sẽ phải trả giá đắt. Bàn về mối quan hệ của chúng ta với những người khác, ông nhận xét rằng “thà rơi vào tay lũ quạ còn hơn là những kẻ xu nịnh; bởi trong trường hợp đầu tiên, ta bị ăn thịt khi đã chết, trong trường hợp còn lại, ta bị ăn thịt khi đang sống”. Ông cũng khuyên thính giả của ông “hãy chú ý đến kẻ thù của bạn, vì họ là những người đầu tiên phát hiện ra lỗi lầm của bạn”.

Diogenes thành Sinope (đừng nhầm lẫn với Diogenes Laertius, người đã viết một bản tóm tắt tiểu sử về ông và các triết gia khác) là học trò của Antisthenes và trở thành người theo chủ nghĩa Yếm thế nổi tiếng nhất. Để ủng hộ lối sống đơn giản, Diogenes nhận xét rằng “các vị thần đã ban cho loài người các phương tiện sống dễ dàng, nhưng điều này đang bị che khuất, bởi vì chúng ta đòi hỏi bánh mật ong, thuốc mỡ và những thứ tương tự”. Ông cho rằng con người thật điên rồ vì chọn cuộc sống khổ sở trong khi có quyền năng để được hạnh phúc. Vấn đề là “người xấu tuân theo những ham muốn của họ cũng giống như tôi tớ tuân lệnh chủ nhân”, và do không thể kiểm soát được những ham muốn của bản thân nên họ không bao giờ có thể thỏa mãn.

Diogenes quả quyết rằng các giá trị của con người đang trở nên bại hoại. Ông lấy ví dụ minh họa là một bức tượng vốn chỉ để làm cảnh có thể tiêu tốn ba ngàn drachma[\*](#Top_of_C_05_xhtml), trong khi chỉ với hai xu là đã mua được một đấu bột lúa mạch, thực phẩm duy trì mạng sống. Ông tin rằng cơn đói là món khai vị tốt nhất, và bởi ông đợi đến khi cảm thấy đói hoặc khát rồi mới ăn hoặc uống, nên “ông ăn một chiếc bánh lúa mạch với niềm thỏa mãn lớn hơn cả những người ăn loại thực phẩm đắt tiền nhất, và thích thú uống nước từ một dòng suối hơn cả những người đang uống rượu Thasian”. Khi ai đó đề cập đến chuyện ông không có nhà cửa, Diogenes đáp rằng ông đã ở trong những ngôi nhà to lớn nhất tại mọi thành phố - đó là những ngôi đền thờ và nhà thi đấu thể thao. Và khi được hỏi ông đã học được gì từ triết học, Diogenes đáp: “Có chuẩn bị cho mọi vận mệnh”. Câu trả lời này báo trước về một chủ đề quan trọng của chủ nghĩa Khắc kỷ.

Những người Yếm thế không rao giảng triết học ở vùng ngoại ô, như Epicurus và Plato, mà trên đường phố của Athens, giống như Socrates. Và tương tự Socrates, những người Yếm thế không chỉ nỗ lực hướng dẫn cho học trò mà là cho bất cứ ai, kể cả những người không muốn được dạy. Thật vậy, triết gia Yếm thế Crates - người thầy triết học đầu tiên của triết gia Khắc kỷ Zeno - không chỉ dừng lại ở việc kêu gọi những người ông gặp trên đường phố, ông còn tự tiện xông vào nhà dân để thuyết giảng cho những người trong nhà. Vì thói quen này mà ông còn được gọi là “Người mở cửa”.

Sau khi theo học Crates một thời gian, Zeno nhận thấy rằng ông quan tâm đến lý thuyết hơn so với Crates. Do đó, ông nảy ra ý tưởng là không chỉ tập trung vào một lối sống hoặc lý thuyết triết học, mà kết hợp lối sống với lý thuyết, theo cách mà Socrates đã làm. Nhà triết học người Đức thế kỷ 19 Arthur Schopenhauer đã tóm tắt mối quan hệ giữa chủ nghĩa Yếm thế và chủ nghĩa Khắc kỷ bằng nhận định rằng các triết gia Khắc kỷ tiếp nối các triết gia Yếm thế “bằng cách thay đổi thực hành thành lý thuyết”.

Do đó, Zeno bắt đầu tìm hiểu lý thuyết triết học. Ông theo học Stilpo của trường phái Megarian. (Crates đã phản đối và cố kéo ông ra.) Ông cũng theo học Polemo ở học viện Academy, và vào khoảng năm 300 TCN, ông bắt đầu sáng lập trường phái triết học riêng. Trong bài giảng của mình, ông dường như pha trộn lời khuyên về lối sống của Crates với lý thuyết triết học của Polemo. Trong sự pha trộn này, ông cũng hợp nhất mối quan tâm về lô-gic và nghịch lý của trường phái Megarian.

Trường phái triết học của Zeno ngay lập tức có được tiếng vang. Học trò của ông ban đầu được gọi là Zenonian, nhưng vì ông có thói quen giảng bài ở Stoa Poikile, nên sau này họ được gọi là những nhà Stoic[\*](#Top_of_C_05_xhtml).

Một điều làm cho chủ nghĩa Khắc kỷ trở nên thu hút là nó từ bỏ chủ nghĩa khổ hạnh của người Yếm thế: các nhà Khắc kỷ chủ trương lối sống đơn giản nhưng vẫn cho phép con người được ăn ngon mặc đẹp. Họ lập luận rằng nếu tránh xa những “điều tốt đẹp” như cách của những người Yếm thế, họ chỉ chứng tỏ rằng những thứ đó là thực sự tốt đẹp - đó là những thứ, nếu họ không che giấu chúng khỏi chính mình, họ ắt sẽ thèm muốn. Các nhà Khắc kỷ tận hưởng bất cứ thứ tốt đẹp nào đến với họ, nhưng họ cũng chuẩn bị tinh thần để từ bỏ những thứ đó.

Triết học của Zeno bao hàm đạo đức, vật lý và lô-gic. Những người theo học chủ nghĩa Khắc kỷ dưới thời của ông bắt đầu với lô-gic, rồi chuyển sang vật lý và kết thúc bằng đạo đức.

Mặc dù các nhà Khắc kỷ không phải là những người đầu tiên tìm hiểu về lô-gic - chẳng hạn, Aristotle cũng như những người theo trường phái Megarian đã làm điều đó trước họ - nhưng lô-gic học của phái Khắc kỷ cho thấy một mức độ công phu chưa từng thấy. Mối quan tâm với lô-gic của các nhà Khắc kỷ là hệ quả tự nhiên của niềm tin rằng đặc điểm phân biệt con người với động vật là lý tính của anh ta. Suy cho cùng, lô-gic là môn học về cách sử dụng lập luận chính xác. Các nhà Khắc kỷ trở thành chuyên gia về các hình thức tranh luận, ví dụ “Nếu A, thì B; Không A, do đó B” hay “Hoặc A hoặc B; nhưng không A, do đó B”. Những hình thức lập luận đó lần lượt được gọi là modus ponens (khẳng định luận) và modus tollendo ponens (phủ định - khẳng định), hiện vẫn được các nhà lô-gic học sử dụng.

Để hiểu mối quan tâm của các nhà Khắc kỷ với lô-gic, ta cần nhớ rằng các bậc cha mẹ gửi con cái theo học các trường triết học với kỳ vọng rằng chúng không những học được cách sống tốt mà còn có thể mài giũa kỹ năng thuyết phục. Bằng cách dạy lô-gic cho học trò, các nhà Khắc kỷ giúp chúng phát triển những kỹ năng đó: những học trò hiểu lô-gic có thể phát hiện ra lỗi ngụy biện của người khác và nhờ vậy chiếm ưu thế trong các cuộc tranh luận.

Vật lý là thành phần thứ hai trong chủ nghĩa Khắc kỷ của Zeno. Sống trong một thời đại chưa có khoa học, các học trò của Zeno hiển nhiên sẽ đánh giá cao những lý giải về thế giới xung quanh họ. Và bên cạnh việc đưa ra giải thích về các hiện tượng tự nhiên, giống như cách làm của vật lý hiện đại, vật lý của chủ nghĩa Khắc kỷ còn quan tâm đến cái mà chúng ta gọi là thần học. Ví dụ, Zeno cố gắng giải thích những thứ như sự tồn tại và bản chất của các vị thần, lý do các vị thần tạo ra vũ trụ và con người, vai trò của các vị thần trong việc định đoạt kết quả của các sự kiện, và mối quan hệ đúng đắn giữa con người với các vị thần.

Đạo đức là thành phần thứ ba và quan trọng nhất trong chủ nghĩa Khắc kỷ của Zeno. Độc giả cần nhận ra điểm khác biệt giữa quan niệm của chủ nghĩa Khắc kỷ và quan niệm hiện đại về đạo đức. Chúng ta xem đạo đức học là ngành nghiên cứu tính đúng sai về mặt đạo đức. Chẳng hạn, một nhà đạo đức học thời nay sẽ muốn tìm hiểu xem việc phá thai có được phép về mặt đạo đức hay không, và nếu được thì trong hoàn cảnh nào. Ngược lại, đạo đức của chủ nghĩa Khắc kỷ là đạo đức eudaemonistic, theo tiếng Hy Lạp eu nghĩa là “tốt” và daimon nghĩa là “tinh thần”. Nó không quan tâm đến tính đúng sai về mặt đạo đức, mà quan tâm đến việc có một “tinh thần tốt”, tức là đến việc sống một cuộc đời hạnh phúc, tốt đẹp - hoặc quan tâm đến cái còn được gọi là trí tuệ đạo đức. Như nhà triết học Lawrence C. Becker đã nói: “Đạo đức của chủ nghĩa Khắc kỷ là một dạng chủ nghĩa hạnh phúc. Mối quan tâm chính của nó là về những gì chúng ta cần làm để sống tốt và phát triển.” Theo nhà sử học Paul Veyne: “chủ nghĩa Khắc kỷ không hẳn là một tiêu chuẩn đạo đức bởi nó là một phương pháp nghịch lý để đạt được hạnh phúc.”

Độc giả hiện đại rất dễ hiểu sai quan niệm “một cuộc sống tốt đẹp” của các nhà Khắc kỷ. Quả thực, nhiều độc giả sẽ đánh đồng việc có một cuộc sống tốt đẹp với việc kiếm được nhiều tiền - tức là có một công việc lương cao. Tuy nhiên, các nhà Khắc kỷ lại cho rằng hoàn toàn có khả năng một người dù kiếm được rất nhiều tiền nhưng vẫn có một cuộc sống tồi tệ. Chẳng hạn anh ta căm ghét cái công việc lương cao của mình, hoặc công việc đó tạo ra nhiều mâu thuẫn trong anh ta bởi nó yêu cầu anh ta làm những việc mà anh ta biết là sai trái.

Vậy thì theo các nhà Khắc kỷ, một người cần phải làm gì để có được cuộc sống tốt đẹp? Hãy sống đức hạnh! Nhưng một lần nữa, “đức hạnh” là một từ dễ gây hiểu lầm. Nói với một độc giả thời nay rằng các nhà Khắc kỷ đề cao lối sống đức hạnh, rất có thể người đó sẽ tỏ thái độ ngán ngẩm; quả thật, với độc giả này, các nữ tu sẽ là ví dụ điển hình của những cá nhân sống đức hạnh, và điều khiến họ có đức hạnh là sự trong trắng, khiêm nhường và lòng tốt của họ. Vậy thì có phải các nhà Khắc kỷ khuyến khích chúng ta sống như những nữ tu không?

Trên thực tế, đây không phải là quan niệm về đức hạnh của các nhà Khắc kỷ. Chẳng hạn, đối với các nhà Khắc kỷ, đức hạnh của một người không phụ thuộc vào đời sống tình dục của họ. Thay vào đó, nó phụ thuộc vào sự ưu việt của họ trong vai trò một con người - họ có thực hiện tốt các chức năng đã được định sẵn cho con người hay không. Tương tự thế, một cây búa “đức hạnh” (hoặc ưu việt) là cây búa thực hiện tốt chức năng đã được định sẵn cho nó, tức là đóng đinh - một cá nhân đức hạnh là người thực hiện tốt chức năng đã được định sẵn cho con người. Do đó, sống đức hạnh là sống theo lối sống đã được định sẵn cho con người, hay theo lời của Zeno là sống thuận theo tự nhiên. Các nhà Khắc kỷ bổ sung thêm rằng nếu làm được như vậy thì chúng ta sẽ có một cuộc sống tốt đẹp.

Vậy những chức năng nào đã được định sẵn cho con người? Để trả lời câu hỏi này, các nhà Khắc kỷ cho rằng chúng ta chỉ cần xem xét lại bản thân. Khi đó, chúng ta sẽ khám phá ra rằng mình cũng có những bản năng nhất định, như mọi loài vật. Chúng ta cảm thấy đói, đây là cách tự nhiên khiến chúng ta nuôi dưỡng bản thân. Chúng ta cảm thấy ham muốn tình dục, đây là cách tự nhiên khiến chúng ta sinh con đẻ cái. Nhưng chúng ta không giống những loài vật khác ở một khía cạnh quan trọng: chúng ta có khả năng suy luận. Theo Zeno, từ đó có thể kết luận rằng chúng ta được định sẵn để trở thành người có lý trí.

Và nếu sử dụng lý trí của mình, chúng ta sẽ kết luận thêm rằng chúng ta được định sẵn để làm một số việc cụ thể, rằng chúng ta có những bổn phận nhất định. Quan trọng hơn hết, vì tự nhiên đã ấn định con người là loài sống theo quần thể, thế nên chúng ta có bổn phận với đồng loại của mình. Ví dụ, chúng ta nên kính trọng bố mẹ, hòa thuận với bạn bè và quan tâm đến lợi ích của đồng bào. Chính ý thức trách nhiệm xã hội này đã thúc đẩy triết gia Khắc kỷ Cato hoạt động tích cực trong chính trường La Mã, mặc dù điều đó khiến ông phải trả giá bằng tính mạng của mình.

Như tôi đã nói, mặc dù mối quan tâm hàng đầu của các nhà Khắc kỷ là đạo đức - việc sống đức hạnh và nhờ đó có được một cuộc sống tốt đẹp - họ cũng chú ý đến lô-gic và vật lý. Thông qua nghiên cứu về lô-gic, họ hy vọng có thể thực hiện tốt một trong những chức năng đã được định sẵn cho chúng ta; đó là hành xử một cách hợp lý. Và thông qua nghiên cứu vật lý, họ hy vọng có thể hiểu rõ hơn về mục đích đã được định sẵn cho chúng ta. Các nhà Khắc kỷ đã đưa ra nhiều ẩn dụ để giải thích cho mối quan hệ giữa ba thành phần trong triết lý của họ. Ví dụ, họ khẳng định rằng triết học Khắc kỷ giống như một cánh đồng màu mỡ, với “Lô-gic là hàng rào bao quanh, Đạo đức là cây trồng, còn Vật lý là đất”. Ẩn dụ này làm sáng tỏ vai trò trung tâm của đạo đức trong triết lý của họ: Trừ phi muốn có một vụ mùa bội thu còn không thì sao phải bận tâm đến đất và xây hàng rào cơ chứ?

Nếu sống hoàn toàn thuận theo tự nhiên, tức là thực hành thuần thục chủ nghĩa Khắc kỷ, chúng ta sẽ trở thành một người mà các nhà Khắc kỷ gọi là người khôn ngoan hay nhà hiền triết. Theo Diogenes Laertius, một nhà hiền triết Khắc kỷ là người “thoát khỏi sự phù phiếm; bởi anh ta dửng dưng trước danh tiếng tốt hoặc xấu”. Anh ta chẳng bao giờ cảm thấy đau buồn vì anh ta nhận ra đau buồn là một “sự teo nhỏ phi lý của tâm hồn”. Hành vi của anh ta mẫu mực. Anh ta không để cho bất cứ thứ gì ngăn cản mình thực hiện các bổn phận. Mặc dù uống rượu, nhưng anh ta không uống để say. Nói ngắn gọn, nhà hiền triết Khắc kỷ “giống như thần thánh”.

Trạng thái giống như thần thánh này là cực kỳ hiếm gặp. Thế nhưng, đối với các nhà Khắc kỷ, việc gần như không thể trở trành một nhà hiền triết không phải là một vấn đề. Họ nói về các nhà hiền triết chủ yếu để có được một hình mẫu trong việc thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ. Nhà hiền triết là một mục tiêu để họ hướng đến, mặc dù họ có lẽ sẽ không đạt được. Nói cách khác, nhà hiền triết đối với chủ nghĩa Khắc kỷ cũng giống như Đức Phật đối với Phật giáo. Đa số các Phật tử không mong cầu trở nên giác ngộ như Đức Phật, tuy nhiên, việc chiêm nghiệm sự hoàn hảo của Đức Phật có thể giúp họ đạt đến một mức độ giác ngộ nào đó.

Cleanthes (331-232 TCN) là một học trò thuộc trường phái Khắc kỷ của Zeno, và khi Zeno qua đời, ông kế thừa vị trí lãnh đạo của trường phái này. Khi Cleanthes già đi, ông bắt đầu để mất học trò về tay các trường phái khác, và tương lai của chủ nghĩa Khắc kỷ trở nên ảm đạm. Sau khi ông mất, vai trò lãnh đạo của trường phái Khắc kỷ được truyền lại cho học trò của ông là Chrysippus (khoảng 282-206 TCN), dưới sự dẫn dắt của ông, trường phái Khắc kỷ đã lấy lại được vị thế trước đây.

Sau khi Chrysippus qua đời, trường phái Khắc kỷ tiếp tục hưng thịnh dưới sự kế thừa của các nhà lãnh đạo, bao gồm Panaetius của Rhodes, người được ghi nhớ đến trong lịch sử của chủ nghĩa Khắc kỷ không phải với vai trò của một nhà canh tân mà là một người xuất khẩu triết học. Khi Panaetius tới Rome vào khoảng năm 140 TCN, ông mang theo chủ nghĩa Khắc kỷ. Ông kết thân với vị tướng nổi tiếng Scipio Africanus và các quý ông La Mã khác, khiến họ quan tâm đến triết học, và do đó ông trở thành người sáng lập chủ nghĩa Khắc kỷ La Mã.

Sau khi tiếp nhận chủ nghĩa Khắc kỷ, người La Mã đã điều chỉnh học thuyết này cho phù hợp với nhu cầu của họ. Bởi một lẽ, không như người Hy Lạp, họ tỏ ra ít hứng thú với lô-gic và vật lý. Thực vậy, dưới thời Marcus Aurelius, nhà Khắc kỷ La Mã vĩ đại cuối cùng, lô-gic và vật lý về cơ bản là bị hắt hủi. Trong cuốn Meditations (Suy tưởng), chúng ta thấy Marcus tự hào về bản thân vì đã không lãng phí thời gian học mấy môn đó.

Người La Mã cũng có những thay đổi tinh tế trong cương lĩnh đạo đức của các nhà Khắc kỷ Hy Lạp. Như chúng ta đã biết, mục tiêu chính của các nhà Khắc kỷ Hy Lạp là có được đức hạnh. Các nhà Khắc kỷ La Mã vẫn giữ lại mục tiêu này, nhưng họ cũng liên tục hướng đến một mục tiêu thứ hai: có được sự bình thản. Và theo họ, sự bình thản không phải là một trạng thái giống như thây ma. (Suy cho cùng, ủng hộ kiểu bình thản đó đồng nghĩa với việc từ bỏ lý tính mà các nhà Khắc kỷ tin là cần thiết cho lối sống đức hạnh.) Nói đúng hơn, sự bình thản của phái Khắc kỷ là một trạng thái tâm lý không có các cảm xúc tiêu cực như đau buồn, tức giận, lo lắng, mà chỉ có các cảm xúc tích cực như vui mừng, hân hoan.

Đối với các nhà Khắc kỷ La Mã, mục tiêu đạt được sự bình thản và mục tiêu đạt được đức hạnh có liên quan với nhau, thế nên khi luận bàn về đức hạnh, họ cũng luận bàn về sự bình thản. Cụ thể, họ thường chỉ ra một lợi ích của việc đạt được đức hạnh là chúng ta sẽ trải nghiệm được sự bình thản. Do đó, ngay từ những trang đầu của cuốn Discourses (Các bài giảng), Epictetus khuyên chúng ta theo đuổi đức hạnh nhưng cũng ngay lập tức nhắc chúng ta nhớ rằng đức hạnh “hứa hẹn... tạo ra hạnh phúc, sự tĩnh tâm và thanh thản” và rằng “quá trình hướng đến đức hạnh là quá trình hướng đến từng trạng thái tâm trí đó”. Kỳ thực, ông xem sự thanh thản là thành quả mà đức hạnh hướng đến.

Bởi vì dành quá nhiều thời gian luận bàn về sự bình thản (như một sản phẩm phụ của lối sống đức hạnh), các nhà Khắc kỷ La Mã dễ tạo ra ấn tượng rằng họ không quan tâm đến đức hạnh. Ví dụ, hãy xem xét cuốn sách Handbook (Cẩm nang) hay còn được gọi là Encheiridion của Epictetus. Arrian (một học trò của Epictetus) đã biên soạn tác phẩm này với mục tiêu cung cấp cho các thính giả La Mã thế kỷ thứ hai một tài liệu nhập môn dễ hiểu về chủ nghĩa Khắc kỷ. Tuy cuốn cẩm nang này đưa ra nhiều lời khuyên của Epictetus về những gì cần phải làm để đạt được và duy trì sự bình thản, nhưng Arrian lại hoàn toàn không đề cập đến đức hạnh.

Bên cạnh việc khẳng định rằng theo đuổi đức hạnh sẽ mang lại sự bình thản, tôi cho là các nhà Khắc kỷ La Mã cũng sẽ lập luận rằng việc đạt được sự bình thản sẽ giúp chúng ta theo đuổi đức hạnh. Một người không bình thản - tức là dễ bị phân tâm bởi các cảm xúc tiêu cực như tức giận hoặc đau buồn - có thể thấy khó mà làm theo những gì lý trí mách bảo anh ta: cảm xúc sẽ chiến thắng lý trí của anh ta. Bởi vậy, người này có thể lẫn lộn về những gì thực sự là tốt, hậu quả là anh ta không thể theo đuổi được chúng, và do đó không đạt được đức hạnh. Bởi thế, đối với các nhà Khắc kỷ La Mã, theo đuổi đức hạnh và theo đuổi sự bình thản là những thành phần của một vòng tròn đức hạnh - thật vậy, một vòng tròn đức hạnh kép: Theo đuổi đức hạnh mang lại một mức độ bình thản nhất định, điều đó thành thử lại giúp chúng ta dễ dàng theo đuổi đức hạnh hơn.

Vậy tại sao so với các bậc tiền bối Hy Lạp, các nhà Khắc kỷ La Mã lại gán cho việc đạt được sự bình thản một vai trò nổi bật hơn? Theo tôi, một phần lý do là bởi các nhà Khắc kỷ La Mã ít tin tưởng vào chuyện sức mạnh lý trí thuần túy có thể thúc đẩy con người hành động. Các nhà Khắc kỷ Hy Lạp tin rằng cách hiệu quả nhất để khiến con người theo đuổi đức hạnh là làm cho họ hiểu ra được thứ gì mới là tốt. Nếu một người đã hiểu được những thứ thực sự tốt là gì, anh ta, vốn là một người có lý trí, nhất định sẽ theo đuổi chúng và nhờ đó mà trở nên đức hạnh. Do đó, các nhà Khắc kỷ Hy Lạp cảm thấy không cần phải đề cập đến những kết quả phát sinh từ việc theo đuổi đức hạnh, bao gồm cả điều quan trọng nhất là đạt được sự bình thản.

Ngược lại, các nhà Khắc kỷ La Mã cho rằng người dân La Mã sẽ không hiểu rõ tại sao bản thân nên theo đuổi đức hạnh. Họ cũng nhận ra rằng người dân La Mã theo bản năng sẽ coi trọng sự bình thản và do đó sẽ dễ tiếp nhận các chiến lược để đạt được nó. Thế nên, các nhà Khắc kỷ La Mã dường như đã đi đến kết luận rằng bằng cách lồng ghép sự bình thản bên ngoài đức hạnh - chính xác hơn là, bằng cách nhắm đến sự bình thản mà con người có thể đạt được nếu theo đuổi đức hạnh - họ sẽ làm cho học thuyết Khắc kỷ trở nên hấp dẫn hơn với người dân La Mã.

Ngoài ra, những người thầy thuộc phái Khắc kỷ như Musonius Rufus và Epictetus còn nhấn mạnh sự bình thản vì một lý do nữa: đó là làm cho trường phái của họ trở nên hấp dẫn hơn với các học trò tiềm năng. Chúng ta nên nhớ rằng trong thế giới cổ đại, các trường phái triết học cạnh tranh trực tiếp với nhau. Nếu một trường phái dạy một triết lý mà mọi người thấy cuốn hút, nó sẽ giành được “thị phần”, nhưng nếu triết lý của một trường phái không còn được các học trò tiềm năng ưa chuộng thì trường phái đó có thể bị chìm vào quên lãng - điều suýt chút nữa đã xảy ra với trường phái Khắc kỷ dưới thời Cleanthes.

Để thu hút và giữ chân học trò, các trường phái sẵn sàng điều chỉnh linh hoạt các triết thuyết mà họ giảng dạy. Chẳng hạn có giả thuyết cho rằng vào giữa thế kỷ thứ ba TCN, bởi lẽ học viện Academy và trường phái Khắc kỷ đang dần đánh mất học trò vào tay trường phái đối thủ Epicurean, thế nên họ đã quyết định thành lập một liên minh triết học và sửa đổi học thuyết cho phù hợp, với mục đích chung là lôi kéo học trò khỏi trường phái Epicurean. Tương tự thế, có thể hình dung rằng bằng cách nhấn mạnh sự bình thản trong triết lý của mình, các nhà Khắc kỷ La Mã cũng đang tìm cách lôi kéo học trò khỏi trường phái Epicurean, vốn cũng đưa triển vọng về sự bình thản ra để chiêu dụ học trò.

Nếu cảm thấy khó tin có chuyện các triết gia cổ đại sẵn sàng “bóp méo” học thuyết triết của mình nhằm thu hút học trò, chúng ta nên nhớ rằng đây đích xác là cách mà nhiều trường phái triết học cổ đại được thành lập. Thí dụ, khi Potamo của Alexandria quyết định thành lập một trường phái triết học, ông đã có một cách quảng bá thiên tài. Ông quyết định rằng cách tốt nhất để thu hút học trò là lựa chọn những gì tốt nhất từ triết thuyết của các trường phái đang cạnh tranh nhau. Ông lập luận rằng những ai tham gia trường phái Chiết trung của ông có thể thu được những tinh túy của tất cả các trường phái triết học thời đó. Quan trọng hơn, chúng ta nên nhớ rằng bản thân Zeno, để tạo ra chủ nghĩa Khắc kỷ Hy Lạp, đã chỉnh sửa và pha trộn học thuyết của (ít nhất) ba trường phái triết học khác nhau: Yếm thế, Megarian và Academy.

Bằng cách nêu bật sự bình thản trong triết lý của mình, các nhà Khắc kỷ không chỉ làm cho nó trở nên hấp dẫn hơn với người La Mã cổ đại mà theo tôi, còn khiến nó hấp dẫn hơn với con người thời nay. Xét cho cùng, thật khó để con người thời nay quan tâm đến việc trở thành một người đức hạnh hơn, theo ý nghĩa cổ xưa của từ này. Bởi vậy, nếu nói với một người nào đó rằng bạn muốn chia sẻ với anh ta một chiến lược cổ xưa để đạt được đức hạnh, nhiều khả năng bạn sẽ nhận được một cái nhìn đầy ngao ngán. Nhưng nếu nói với anh ta rằng bạn muốn chia sẻ một chiến lược cổ xưa nhằm đạt được sự bình thản, có thể anh ta sẽ tỏ ra hứng thú; thông thường, mọi người đều tin vào giá trị của sự bình thản. Quả thật, nếu được hỏi, có thể anh ta sẽ giãi bày chuyện cuộc đời mình bị hủy hoại ra sao vì những cảm xúc tiêu cực phá hỏng sự bình thản.

Do đó, trong các trang tiếp theo, tôi sẽ tập trung vào các nhà Khắc kỷ La Mã hơn là các nhà Khắc kỷ Hy Lạp, và cũng chủ yếu phân tích lời khuyên của họ về cách đạt được sự bình thản chứ không phải về cách đạt được đức hạnh. Nói vậy nhưng tôi cũng xin bổ sung thêm rằng độc giả nào làm theo lời khuyên của các nhà Khắc kỷ La Mã để đạt được sự bình thản thì họ cũng sẽ nhờ đó mà đạt được đức hạnh.

3  
 Chủ nghĩa  
 Khắc kỷ La Mã

Những nhân vật quan trọng nhất của chủ nghĩa Khắc kỷ La Mã - và của chủ nghĩa Khắc kỷ mà tôi nghĩ rằng con người thời nay học hỏi được nhiều nhất - là Seneca, Musonius Rufus, Epictetus và Marcus Aurelius. Những đóng góp của bốn người này cho chủ nghĩa Khắc kỷ La Mã bổ trợ nhau hoàn hảo. Trong đó, Seneca là cây viết tốt nhất, các bài luận và thư từ mà ông gửi cho Lucilius tạo thành một tài liệu nhập môn tương đối dễ hiểu về chủ nghĩa Khắc kỷ La Mã. Musonius thì có tiếng là thực dụng: Ông đưa ra lời khuyên chi tiết cho những người đang thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ về việc nên ăn gì, mặc gì, nên ứng xử ra sao với cha mẹ và thậm chí cả việc họ nên quản lý đời sống tình dục như thế nào. Còn điểm nổi bật của Epictetus là khả năng phân tích: Ông lý giải tại sao việc thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ, giữa hàng ngàn tư tưởng triết học khác, có thể mang lại sự bình thản. Cuối cùng là cuốn sách Meditations của Marcus, được viết dưới dạng nhật ký, cho chúng ta biết được những suy nghĩ thầm kín của một người thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ: Chúng ta được đọc cách ông tìm kiếm những giải pháp Khắc kỷ cho các vấn đề trong cuộc sống thường ngày cũng như các vấn đề mà ông gặp phải trên cương vị hoàng đế La Mã.

Lucius Annaeus Seneca, còn được gọi là Seneca Trẻ, được sinh ra vào khoảng giữa năm 4 và 1 TCN ở Corduba, Tây Ban Nha. Mặc dù chúng ta có nhiều trước tác triết học của ông hơn bất kỳ triết gia Khắc kỷ nào khác, nhưng ông không phải là người viết nhiều nhất trong số các triết gia Khắc kỷ. (Chrysippus là một ngòi bút sung mãn nhưng các tác phẩm của ông đã bị thất lạc.) Và ông cũng không đưa ra sáng kiến gì quá mới lạ. Tuy nhiên, các văn kiện về chủ nghĩa Khắc kỷ của ông đều hết sức tuyệt vời. Các bài luận và thư từ của ông chứa đầy những hiểu biết sâu sắc về thân phận con người. Trong các văn kiện đó, Seneca nói về những thứ thường khiến con người bất hạnh - chẳng hạn như nỗi buồn, cơn giận, tuổi già và những lo âu xã hội - và những điều chúng ta có thể làm để khiến cuộc sống tràn ngập niềm vui chứ không chỉ là những chuỗi ngày dài chịu đựng.

Giống như các nhà Khắc kỷ La Mã khác mà tôi sẽ bàn đến, Seneca không nhẫn nhục cam chịu trước cuộc sống; thay vì vậy, ông tích cực dấn thân vào cuộc sống. Và giống như các nhà Khắc kỷ khác, ông là một con người đa tài. Quả thực, kể cả không tính đến tất cả các trước tác về triết học của Seneca, ông cũng vẫn sẽ lưu danh sử sách vì ba lý do. Ông sẽ được nhớ đến là một nhà soạn kịch thành công. Ông cũng sẽ được nhớ đến vì những hoạt động tài chính của mình. Có thể nói ông là hình mẫu đầu tiên về chủ ngân hàng đầu tư, ông đã trở nên vô cùng giàu có nhờ vào sự nhạy bén về tài chính của mình. Và cuối cùng, ông sẽ được nhớ đến với vai trò trong chính trường La Mã vào thế kỷ thứ nhất; ngoài việc là một thành viên Viện nguyên lão, ông còn là gia sư và sau đó là cố vấn cho Hoàng đế Nero.

Mối liên hệ giữa Seneca với triều đình đã khiến ông gặp họa. Khi Claudius trở thành hoàng đế, ông ta xử Seneca tội chết vì (bị cho là) ngoại tình với cháu gái của Claudius, Julia Livilla. Sau đó, bản án được giảm xuống thành lưu đày và tịch thu toàn bộ tài sản, thế nên vào năm 41, Seneca, khi đó ở tuổi bốn mươi, bị đày ra hòn đảo Corsica “cằn cỗi và sỏi đá”. Trong thời gian đó, ông đọc, viết, làm một nghiên cứu về hòn đảo - và có lẽ đã thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ của mình.

Năm 49, Agrippina kết hôn với Claudius và thuyết phục hoàng đế triệu hồi Seneca để ông làm gia sư cho con trai của bà là Nero, lúc đó mới chừng 11, 12 tuổi. Sau tám năm bị lưu đày, Seneca quay trở về Rome. Một lần nữa ở xã hội La Mã, ông trở thành “công dân nổi tiếng nhất thời bấy giờ: cây bút vĩ đại nhất còn sống về văn xuôi và thơ, tên tuổi vĩ đại nhất trong văn chương từ thời hoàng kim vào đầu thế kỷ, và là sủng thần của hoàng hậu”. Seneca cũng ngạc nhiên như bất cứ ai trước sự thành công trong cuộc sống của mình. “Phải chăng ta, con trai của một hiệp sĩ bình thường và một người phụ nữ tỉnh lẻ, lại được liệt vào hàng quyền quý của vùng đất này?” ông tự hỏi.

Khi Nero trở thành hoàng đế, Seneca được thăng chức làm cố vấn. Kỳ thực, ông và Sextus Afranius Burrus, quan thái thú của Vệ binh Hoàng gia, đã trở thành những người thân cận nhất của Nero. Ban đầu, Seneca và Burrus đã kiểm soát tốt xu hướng tàn bạo của hoàng đế Nero, và đế chế La Mã được hưởng năm năm cai trị yên ổn. Seneca cũng phất lên trong giai đoạn này: Ông trở nên giàu có vô cùng. Sự giàu có này đã làm dấy lên cáo buộc rằng Seneca là một kẻ đạo đức giả, rằng ông ủng hộ sự tiết chế của chủ nghĩa Khắc kỷ, trong khi bản thân lại sống sung túc tột cùng. Nhưng độc giả cần nhớ rằng, không giống như chủ nghĩa Yếm thế, chủ nghĩa Khắc kỷ không yêu cầu môn đồ tuân thủ lối sống khổ hạnh. Ngược lại, các nhà Khắc kỷ cho rằng việc hưởng thụ những thứ tốt đẹp mà cuộc đời mang đến chẳng có gì là sai trái, miễn là chúng ta thận trọng trong cách tận hưởng chúng. Cụ thể là, chúng ta phải sẵn sàng từ bỏ những thứ tốt đẹp đó không một chút tiếc nuối nếu hoàn cảnh của chúng ta thay đổi.

Sau cái chết của Agrippina vào năm 59 - Nero đã giết bà ấy - Nero bắt đầu tỏ ra bực bội với những lời khuyên của Seneca và Burrus. Năm 62, Burrus chết, do bệnh tật hoặc bị đầu độc. Seneca nhận ra mình đã trở thành người thừa ở triều đình, và ông tìm cách rút lui khỏi chính trường, viện cớ tuổi già sức yếu. Nero cuối cùng cũng chấp thuận cho ông về hưu, nhưng khoảng thời gian hưu trí này không kéo dài được bao lâu. Các cố vấn thay thế Seneca đã thuyết phục Nero rằng Seneca dính líu đến một âm mưu tạo phản và vào năm 65, Nero xử Seneca tội chết.

Khi những bạn hữu có mặt trong buổi hành quyết khóc thương cho số phận của ông, Seneca đã quở trách họ. Ông hỏi rằng triết lý Khắc kỷ của họ biến đi đâu hết rồi. Sau đó ông ôm vợ mình lần cuối. Ông tự cắt các động mạch trên cánh tay, nhưng vì tuổi già và sức khỏe suy nhược, ông mất máu rất chậm, thế nên ông đã cắt cả động mạch ở chân và đầu gối. Nhưng ông vẫn chưa chết. Ông nhờ một người bạn mang thuốc độc đến, rồi ông uống mà vẫn không có tác dụng. Sau đó, ông yêu cầu người ta đặt mình vào một bồn tắm hơi, nơi ông từ từ ngạt thở mà chết.

Bài luận của Seneca “Về cuộc sống hạnh phúc” được viết cho anh trai ông là Gallio - cũng chính là Gallio được nhắc đến trong Tân Ước (18:12-16) vì hành động từ chối xét xử Thánh Paul ở Corinth. Trong bài luận này, Seneca giải thích cách tốt nhất để theo đuổi sự bình thản. Về cơ bản, chúng ta cần sử dụng khả năng suy luận để loại bỏ “tất cả những gì gây kích thích hoặc sợ hãi”. Điều này dẫn đến “sự bình thản bất khả xâm phạm và sự tự do vĩnh viễn”, và chúng ta sẽ trải nghiệm “một niềm vui vô biên, bền vững và bất biến”. Kỳ thực, ông cho rằng những người thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ “cần phải luôn, dù anh ta có muốn hay không, cảm thấy hân hoan và có một niềm vui sâu sắc phát xuất từ bên trong, bởi lẽ anh ta thích thú với những nguồn vui của riêng mình, và không hề khao khát niềm vui nào lớn hơn những niềm vui nội tại này.” Hơn nữa, so với những niềm vui đó, những khoái cảm nhục dục là “không đáng kể, tầm thường và tạm bợ”.

Ở một đoạn khác, chúng ta thấy Seneca nói với người bạn Lucilius của ông rằng nếu muốn thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ, ông ấy phải nghiêm túc “học cách cảm nhận niềm vui”. Ông nói thêm rằng một trong những lý do ông muốn Lucilius thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ là vì ông không muốn Lucilius “bị tước mất niềm vui”. Những người đã quen nghĩ rằng các nhà Khắc kỷ chẳng qua là một nhóm người ủ rũ có thể ngạc nhiên trước những nhận định này, nhưng chúng cùng với các nhận định khác cho thấy rõ rằng “nhà Khắc kỷ hoan hỉ” không phải là một khái niệm tự mâu thuẫn.

Gaius Musonius Rufus, người ít được biết đến nhất trong số bốn triết gia Khắc kỷ La Mã vĩ đại, được sinh ra vào khoảng năm 30 CN. Với gia thế của mình, Musonius hoàn toàn có thể tiến xa trong chính trị, nhưng thay vì vậy ông đã thành lập một ngôi trường triết học. Chúng ta ít biết về Musonius một phần vì ông cũng giống như Socrates, không quan tâm đến chuyện viết ra những tư tưởng triết học của mình. May mắn thay, Musonius có một học trò là Lucius, người đã ghi chép lại các bài giảng của ông. Trong những ghi chép này, Lucius thường bắt đầu bằng cách trình bày câu trả lời của Musonius đối với một câu hỏi nào đó. Vì thế có vẻ như các bài giảng của Musonius không phải là độc thoại; thay vào đó, ông đối thoại với học trò của mình. Cũng có thể Musonius sử dụng những cuộc đối thoại này để vừa hướng dẫn học trò vừa đánh giá sự tiến bộ của họ.

Dưới thời trị vì của Hoàng đế Nero, Musonius đã đạt đến đỉnh cao danh vọng và tầm ảnh hưởng. Ông dường như đứng về phe với những kẻ thù của Nero - hay đúng hơn, những người mà Nero coi là kẻ thù. Ông bị Nero tống giam và sau đó bị lưu đày. (Theo sử gia Tacitus, lý do thực sự khiến Nero đẩy Musonius đi lưu đày là vì ghen tị với danh tiếng triết gia lừng lẫy của Musonius.)

Cuộc lưu đày của Musonius vô cùng tàn khốc. Năm 65 CN, ông bị đày đến đảo Gyara (hay Gyaros) ở Cyclades, một nhóm các hòn đảo ở biển Aegean phía đông nam Hy Lạp. Đây là một hòn đảo hoang vắng, lạnh lẽo, cằn cỗi và gần như không có nước. Nhà địa lý học và sử học người Hy Lạp Strabo miêu tả hòn đảo này là “vô giá trị”, và Seneca đề cập đến nó trong danh sách những nơi lưu đày tồi tệ nhất. (Điều thú vị là hòn đảo này vẫn được dùng làm nơi lưu đày vào thế kỷ 20; đây là nơi các tướng lĩnh Hy Lạp trục xuất đối thủ chính trị của họ vào đầu thập niên 1970.)

Mặc dù bị lưu đày nhưng Musonius không hề tuyệt vọng. Thay vì vậy, ông bắt đầu quan tâm tìm hiểu về Gyara và cư dân trên đảo, phần lớn là ngư dân. Ông sớm phát hiện ra có một con suối trên đảo và nhờ đó mà vẫn có thể ở được. Cuộc sống của ông cũng phần nào bớt hiu quạnh khi có rất nhiều học trò đến thăm ông.

Sau khi Nero chết, Musonius trở về Rome. Chẳng bao lâu sau, Hoàng đế Vespasian đã trục xuất tất cả các triết gia khỏi Rome nhưng dường như miễn trừ cho Musonius. Tuy nhiên sau đó Musonius lại bị lưu đày. Ông mất vào khoảng năm 100 CN.

Theo Musonius, chúng ta cần phải nghiên cứu triết học, vì nếu không thì chẳng còn cách nào khác để có thể sống tốt. Hơn nữa, ông nói rằng việc nghiên cứu triết học sẽ ảnh hưởng sâu sắc đến cá nhân mỗi người. Thật vậy, khi một triết gia giảng bài, lời nói của ông ta sẽ khiến thính giả rùng mình và cảm thấy xấu hổ, và khi ông ta nói xong, họ nên chìm vào im lặng thay vì vỗ tay tán thưởng. Theo Epictetus, bản thân Musonius có khả năng làm cho thính giả chìm vào im lặng, vì khi ông nói, thính giả cảm thấy như thể ông đã phát hiện ra và phơi bày trước mặt họ những đặc điểm tính cách mà họ thầm lấy làm hổ thẹn.

Musonius cũng cho rằng người thực hành triết học không được tách khỏi thế giới, như lời khuyên của trường phái Epicurean, mà phải tích cực tham gia các hoạt động xã hội. Do đó, Musonius dạy học trò cách duy trì trạng thái bình thản trong khi tham gia các hoạt động này.

Không chỉ cho rằng triết học cần có tính thực tiễn, Musonius còn cho rằng triết học cần được giáo dục phổ cập. Thật vậy, ông lập luận rằng cả đàn ông và phụ nữ “đều được các vị thần ban cho khả năng suy luận giống nhau”. Do đó, tương tự đàn ông, phụ nữ cũng có thể hưởng lợi từ giáo dục và việc học triết.

Epictetus, học trò nổi tiếng nhất của Musonius, sinh ra trong khoảng từ năm 50 đến năm 60 CN với thân phận là một nô lệ. Chủ nhân của ông là Epaphroditus, thư ký cho Hoàng đế Nero và sau này cho Hoàng đế Domitian. Điều này giúp Epictetus có cơ hội tiếp xúc với triều đình. Cũng có nghĩa là Epictetus mặc dù là một nô lệ nhưng là nô lệ “trí thức”. Người La Mã đánh giá cao những nô lệ thông minh và sáng tạo. Họ đào tạo những nô lệ này để tân dụng tối đa tài năng của họ, sau đó cho họ làm thầy giáo, cố vấn và quản lý.

Epictetus tỏ ra quan tâm đến triết học từ sớm. Hồi trẻ, ông thường đi loanh quanh hỏi mọi người rằng liệu tâm hồn họ có lành mạnh hay không. Nếu họ tảng lờ ông, ông vẫn cứ kiên trì hỏi đến khi nào họ dọa đánh ông. Rõ ràng, hành vi này cho thấy ban đầu Epictetus quan tâm đến chủ nghĩa Yếm thế hơn là chủ nghĩa Khắc kỷ. Ngay cả trong triết lý hoàn thiện sau này của Epictetus, chúng ta cũng có thể dễ dàng nhận thấy sự kính trọng của ông đối với các nhà Yếm thế.

Sau cái chết của Nero, Epictetus được tự do. Ông mở một ngôi trường triết học nhưng sau đó bị Domitian trục xuất cùng với tất cả các triết gia khác ở thành Rome. Ông chuyển trường về Nicopolis, hiện thuộc miền tây Hy Lạp. Sau khi Domitian bị ám sát, chủ nghĩa Khắc kỷ lấy lại vị thế và thậm chí còn trở thành trào lưu. Epictetus lúc bấy giờ là thầy dạy chủ nghĩa Khắc kỷ hàng đầu. Ông có thể quay về Rome nhưng quyết định ở lại Nicopolis. Bất chấp vị trí địa lý, ngôi trường của ông vẫn thu hút học trò từ khắp đế quốc La Mã.

Theo học giả nghiên cứu tiếng Hy Lạp và La-tinh cổ đại Anthony A. Long, Epictetus yêu cầu học trò hội đủ hai điều kiện: “(1) mong muốn gặt hái được lợi ích từ triết học và (2) hiểu rõ nhiệm vụ của triết học”. Epictetus hiểu rằng lời giảng của ông sẽ chẳng có ý nghĩa gì đối với những học trò chưa nhận ra thiếu sót của bản thân hoặc chưa sẵn sàng thực hiện các biện pháp cần thiết để xử lý chúng. Theo ông, người học trò lý tưởng là người sẽ thỏa nguyện nếu anh ta có thể “sống an nhiên tự tại và không bị kìm kẹp”, là người truy cầu trạng thái “bình thản và thoát khỏi hỗn loạn”.

Epictetus không giảng dạy lý thuyết triết học theo hình thức giao tiếp một chiều, chỉ có sự tương tác từ phía thầy đến học trò. Ngược lại, ông muốn học trò liên hệ lời giảng của ông với bản thân. Ông muốn lời giảng của ông tác động trực tiếp đến học trò. Do đó, ông cho rằng một ngôi trường theo chủ nghĩa Khắc kỷ phải giống như phòng tư vấn của thầy thuốc và khi ra về, người bệnh phải cảm thấy tồi tệ chứ không phải là tốt lành, bởi lẽ bất kỳ phương pháp điều trị nào có khả năng chữa khỏi cho người bệnh thì cũng có thể khiến anh ta khó chịu. Thế nên theo Long, các bài giảng của Epictetus là “các bài học biện chứng mời gọi thính giả tự xét lại bản thân”.

Theo Epictetus, mối quan tâm hàng đầu của triết học phải là nghệ thuật sống. Giống như gỗ là phương tiện của thợ mộc và đồng là phương tiện của nhà điêu khắc, cuộc sống của bạn là phương tiện để bạn thực hành nghệ thuật sống. Hơn nữa, giống như một thợ mộc lành nghề dạy một người học việc bằng cách chỉ cho anh ta các kỹ thuật để chế tạo đồ vật từ gỗ, Epictetus dạy cho học trò nghệ thuật sống bằng cách chỉ cho họ các kỹ thuật để tận dụng cuộc sống của mình. Các kỹ thuật này đều rất thực tế và hoàn toàn có thể áp dụng cho cuộc sống thường ngày. Ông dạy học trò cách phản ứng trước những lời lăng mạ, cách ứng phó với những người hầu kém cỏi, cách ứng phó với một người anh trai đang tức giận, cách ứng phó với chuyện mất đi một người thân và cách ứng phó với tình cảnh lưu đày. Epictetus cam đoan rằng nếu có thể thuần thục những kỹ thuật này, họ sẽ có một cuộc sống tràn đầy mục đích cũng như phẩm giá, và quan trọng hơn, họ sẽ đạt được sự bình thản. Không chỉ vậy, họ còn giữ được phẩm giá và sự bình thản trước mọi khó khăn mà sau này cuộc đời có thể giáng xuống họ.

Những người đọc Epictetus rất dễ nhận thấy việc ông thường xuyên đề cập đến tôn giáo. Kỳ thực, nếu không tính đến Socrates, thần Zeus là nhân vật được ông nhắc đến nhiều nhất. Để hiểu rõ hơn vai trò của thần Zeus trong chủ nghĩa Khắc kỷ, chúng ta hãy xem xét tình huống của một người học trò đang cân nhắc đến chuyện gia nhập trường phái của Epictetus. Nếu người này hỏi cần phải làm gì để thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ, Epictetus có thể mô tả các kỹ thuật đa dạng của phái Khắc kỷ. Nếu anh ta hỏi tại sao mình nên thực hành các kỹ thuật đó, Epictetus có thể đáp rằng điều này sẽ giúp anh ta đạt được sự bình thản.

Đến đây vẫn rất suôn sẻ, nhưng giả dụ người học trò này đã tìm hiểu các trường phái triết học khác và muốn biết tại sao trường phái của Epictetus lại tốt hơn các trường phái còn lại. Cụ thể hơn, giả dụ anh ta hỏi Epictetus lý do gì để tin rằng các kỹ thuật của phái Khắc kỷ sẽ giúp anh ta đạt được sự bình thản. Để trả lời câu hỏi này, Epictetus sẽ nói về thần Zeus.

Ông sẽ nói với người học trò này rằng chúng ta được thần Zeus tạo ra. Anh ta nhiều khả năng sẽ chấp nhận lời tuyên bố này, bởi lẽ vào thời La Mã cổ đại rất hiếm người theo chủ nghĩa vô thần. (Cũng cần phải nhắc lại rằng quan niệm của Epictetus về thần Zeus có lẽ không giống với quan niệm của đa số người La Mã. Có khả năng là Epictetus đồng nhất thần Zeus với Tự nhiên.) Epictetus sẽ tiếp tục giải thích rằng thần Zeus tạo ra chúng ta khác với những loài vật khác ở một khía cạnh quan trọng: chúng ta có lý trí, giống như các vị thần. Do đó, chúng ta là một sinh vật lai hiếu kỳ, nửa thú và nửa thần.

Zeus là một vị thần tốt bụng, chu đáo và giàu lòng yêu thương, và khi ông ấy tạo ra con người, ông ấy rất quan tâm đến chúng ta. Nhưng đáng tiếc là ông ấy không có quyền năng tuyệt đối, thế nên trong quá trình tạo ra con người, những việc ông ấy có thể làm vẫn bị giới hạn. Trong cuốn Discourses, Epictetus tưởng tượng rằng bản thân đang trò chuyện với thần Zeus, và thần Zeus giải thích về tình thế khó khăn của ông ấy như sau: “Epictetus, nếu có thể thì ta đã làm cho ngươi được tự do và thoát khỏi sự kìm kẹp của cơ thể trần tục và tiền bạc phù phiếm... Nhưng vì không thể ban cho ngươi những điều này, nên ta đã ban cho ngươi một phần của chính ta, đó là khả năng chọn lựa và từ chối, khả năng khao khát và ghét bỏ.” Thần Zeus nói thêm rằng nếu Epictetus học sử dụng khả năng này một cách đúng đắn thì ông sẽ không bao giờ cảm thấy thất vọng hoặc bất mãn. Nói cách khác, ông sẽ giữ được sự bình thản của mình - và thậm chí còn cảm thấy vui vẻ - bất chấp những tai họa mà số phận có thể giáng xuống ông.

Ở một đoạn khác trong cuốn Discourses, Epictetus cho rằng kể cả nếu thần Zeus có thể làm chúng ta “tự do và thoát khỏi sự kìm kẹp”, ông ấy cũng sẽ không lựa chọn làm như vậy. Epictetus mô tả thần Zeus giống như một huấn luyện viên thể thao: “Chính khó khăn là thứ giúp con người bộc lộ được bản chất. Do đó, khi khó khăn xảy đến, hãy nhớ rằng thần Zeus cũng giống như một vị thầy thể dục, đã chỉ định bạn đọ sức với một thanh niên vạm vỡ.” Tại sao lại làm thế? Để khiến bạn mạnh mẽ và cứng cỏi hơn, nhờ đó bạn có thể trở thành “nhà vô địch Olympic” - nói cách khác, nhờ đó bạn có được cuộc sống tốt đẹp nhất có thể. Seneca cũng lập luận tương tự, ông nói rằng Thượng đế “không biến một người tốt thành một con vật nuôi hư hỏng; mà thử thách anh ta, tôi luyện anh ta và giúp anh ta sẵn sàng cho nghĩa vụ của mình”. Cụ thể hơn, những nghịch cảnh mà chúng ta trải qua “chỉ là quá trình rèn luyện” và “những điều làm cho tất cả chúng ta run rẩy và lo sợ vốn dĩ là tốt đối với chính người gặp phải”.

Epictetus sẽ khuyên người học trò tương lai rằng nếu muốn có một cuộc sống tốt đẹp, anh ta phải xem xét bản chất tự nhiên của mình cũng như mục đích mà thần Zeus tạo ra anh ta và sống thuận theo; như Zeno đã nói, anh ta phải sống thuận theo tự nhiên. Khi đó, anh ta sẽ không chỉ đơn thuần chạy theo khoái lạc giống như một con thú, mà sẽ sử dụng khả năng suy luận để chiêm nghiệm về thân phận con người. Từ đó, anh ta sẽ hiểu lý do chúng ta được tạo ra và vai trò của chúng ta trong kế hoạch của vũ trụ. Anh ta sẽ nhận ra rằng để có được cuộc sống tốt đẹp, anh ta cần thực hiện tốt chức năng của một con người, chức năng mà thần Zeus đã thiết kế ra cho anh ta. Do đó, anh ta sẽ theo đuổi đức hạnh, có nghĩa là anh ta sẽ phấn đấu để trở thành một con người ưu việt. Anh ta cũng sẽ nhận ra rằng nếu sống thuận theo tự nhiên, anh ta sẽ được đền đáp bằng sự bình thản mà thần Zeus đã hứa hẹn với chúng ta.

Lời giải thích này có thể thỏa mãn những người sống ở thời đại của Epictetus, nhưng nó có thể gây khó chịu cho người thời nay, vì hầu như chẳng ai tin vào sự tồn tại của thần Zeus, và nhiều người không tin rằng chúng ta là tạo vật của một vị thần mong muốn điều tốt đẹp nhất cho chúng ta. Do đó đến đây, nhiều độc giả sẽ cho rằng: “Nếu buộc phải tin vào thần Zeus và đấng sáng tạo để thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ, vậy thì chủ nghĩa Khắc kỷ không phù hợp với tôi.” Bạn nên hiểu rằng bạn hoàn toàn có thể thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ - cụ thể là sử dụng các chiến lược của chủ nghĩa Khắc kỷ để đạt được sự bình thản - mà không cần phải tin vào thần Zeus hoặc đấng sáng tạo. Ở chương 19, tôi sẽ trình bày kỹ hơn về cách thức thực hiện điều này.

“Bắt đầu mỗi ngày bằng cách tự nhủ: Hôm nay tôi sẽ gặp những kẻ phiền nhiễu, vô ơn, xấc xược, bất trung, ác tâm và ích kỷ - tất cả bọn họ như thế bởi vì họ không biết cái gì là tốt cái gì là xấu.”[\*](#Top_of_C_06_xhtml) Những lời trên không phải là trích dẫn của một nô lệ giống như Epictetus, người mà chúng ta sẽ nghĩ là hay gặp phải những kẻ xấc xược và ác tâm, mà là trích dẫn của người quyền lực nhất thế giới vào thời điểm đó: Marcus Aurelius, hoàng đế La Mã.

Vì ông là một nhân vật quan trọng, thế nên chúng ta nghe danh Marcus nhiều hơn bất cứ triết gia Khắc kỷ La Mã nào khác. Chúng ta cũng có được cái nhìn sâu sắc về những suy nghĩ thầm kín của ông, nhờ vào thư từ qua lại giữa ông với gia sư của mình là Cornelius Fronto và cuốn Meditations, trong đó ông chiêm nghiệm về cuộc sống và phản ứng của ông với nó.

Marcus sinh năm 121. Ông tỏ ra quan tâm đến triết học từ sớm. Một nhà viết tiểu sử mô tả ông là một “đứa trẻ nghiêm túc” và kể lại rằng “ngay khi bước qua độ tuổi mà đứa trẻ được các bảo mẫu giáo dưỡng, ông được giao cho những người thầy cao cấp và lĩnh hội kiến thức triết học”. Năm 12 tuổi, Marcus được họa sĩ và triết gia Diognetus dạy dỗ, và ông bắt đầu thử nghiệm những hoạt động có vẻ giống với chủ nghĩa Yếm thế: Ông mặc áo choàng không tay và ngủ dưới đất. Về sau, mẹ ông thuyết phục ông lên ngủ trên một chiếc ghế dài có trải da.

Khi còn niên thiếu, Marcus học với triết gia Khắc kỷ Apollonius xứ Chalcedon. Theo Marcus, chính Apollonius đã gieo vào tâm khảm ông khao khát sống quyết đoán và có lý trí, dạy ông cách chèn những khoảng thời gian thư giãn vào những ngày hoạt động căng thẳng, cách chịu đựng bệnh tật và nỗi đau “bằng sự điềm tĩnh không suy suyển” - chẳng hạn Marcus đã ghi lại cách ông vượt qua nỗi đau sau khi mất đi đứa con trai. Một nhân vật nữa có ảnh hưởng quan trọng đến Marcus là Quintus Junius Rusticus, người đã cho Marcus mượn cuốn sách Discourses của Epictetus. Sau đó, Epictetus đã trở thành nhân vật có ảnh hưởng lớn nhất đến Marcus.

Giống như Epictetus, Marcus quan tâm nhiều đến khía cạnh đạo đức của chủ nghĩa Khắc kỷ - tức là triết lý sống của nó - hơn là khía cạnh lô-gic và vật lý. Thật vậy, trong cuốn Meditations, ông khẳng định rằng dù không tinh thông vật lý và lô-gic, chúng ta vẫn có thể đạt được “tự do, lòng tự trọng, tinh thần vị tha, và sự tuân phục theo ý muốn của Thượng đế”.

Năm Marcus 16 tuổi, Hoàng đế Hadrian nhận nuôi người cậu bên đằng ngoại của Marcus là Antoninus, đến lượt người này lại nhận nuôi Marcus. (Cha của Marcus mất khi Marcus còn nhỏ.) Từ khi bước vào đời sống triều đình, Marcus đã nắm quyền lực chính trị, và khi Antoninus trở thành hoàng đế, Marcus được xem như đồng hoàng đế. Thế nhưng, ông không để quyền lực ảnh hưởng đến mình; trong suốt 13 năm giữ chức vụ Tổng tài của Antoninus, ông không tạo cho mọi người ấn tượng rằng ông là kẻ khao khát thâu tóm toàn bộ quyền cai trị. Hơn nữa, khi Antoninus qua đời và Marcus lên kế vị, ông đã chỉ định Lucius Verus làm đồng hoàng đế. Đây là lần đầu tiên Đế quốc La Mã có hai vị hoàng đế cùng cai trị.

Marcus là một vị hoàng đế La Mã xuất chúng. Trước hết, ông hạn chế tối đa sử dụng quyền lực của mình. Chưa từng có vị hoàng đế nào thể hiện sự kính trọng đối với Viện nguyên lão nhiều như Marcus. Ông cố gắng không làm lãng phí ngân khố và thường xin phép Viện nguyên lão trong chuyện chi tiêu mặc dù không cần phải làm như vậy, và trong một bài diễn văn, ông nhắc họ rằng cung điện mà ông đang sống không phải là của ông mà là của họ. Để có kinh phí cho các cuộc chiến tranh, ông đã bán đấu giá các tài sản trong hoàng cung, bao gồm tượng, tranh, bình vàng, cũng như một số món đồ trang sức và quần áo của vợ ông thay vì tăng thuế.

Theo nhà sử học Edward Gibbon, Marcus là vị hoàng đế cuối cùng trong Năm bậc minh quân (bốn người còn lại là Nerva, Trajan, Hadrian và Antoninus) trị vì từ năm 96 đến năm 180 và đem lại “thời kỳ lịch sử mà điều kiện sống của con người là hạnh phúc và thịnh vượng nhất”. Nhà sử học W. E. H. Lecky thế kỷ 19 mô tả rằng thời kỳ này “cho thấy tính đồng nhất của một chính quyền ưu việt mà không một nền quân chủ chuyên chế nào khác sánh bằng. Cả năm vị hoàng đế này đều xứng đáng được xem là những nhà cai trị xuất chúng nhất từ trước đến nay.” Nói cách khác, Marcus là ví dụ hiếm hoi về một vị vua-triết gia và có lẽ là ví dụ duy nhất về một triết gia mà thần dân muốn tôn lên làm vua.

Giống như các nhà Khắc kỷ La Mã khác, Marcus không cảm thấy bắt buộc phải chứng minh rằng sự bình thản là đáng theo đuổi. Ngược lại, ông tin rằng giá trị của nó là hiển nhiên. Và nếu ai đó nói với Marcus rằng anh ta nghĩ cuộc sống trần thế có thể mang lại một cái gì đó còn tốt hơn là “sự bình an nội tâm”, Marcus sẽ không tìm cách thuyết phục anh ta nghĩ khác đi; thay vào đó, ông sẽ khuyên anh ta tận hưởng nó “bằng toàn bộ tâm hồn mình, và vui mừng với phần thưởng mà mình vừa tìm thấy”.