

Thí nghiệm trên chuột và la thì như vậy, còn con người thì sao? Trong một thí nghiệm, người tham gia được cho phép tự kích thích bản thân giống như cách mà lũ chuột của Olds đã làm. Một bệnh nhân đã được cấy một điện cực vào vách ngăn não bộ của anh ta, một khu vực gần vùng dưới đồi. Anh ta đã tự kích thích 1.500 lần trong một phiên kéo dài ba giờ. Sự kích thích không chỉ khiến anh ta cảm thấy tốt mà nó còn làm anh ta đạt được cực khoái.¹

¹. *Badcock, 127.*

Thậm chí với công nghệ hiện nay, người ta có thể thiết lập lại một con người để khiến cho những thứ từng có cảm giác tệ với người đó chuyển thành cảm giác tốt. Khi bạn dùng một đinh ghim chọc vào ngón trỏ trái của một người thì tín hiệu đau đớn được tạo ra và gửi đi theo một dây thần kinh nào đó. Bộ não dò ra những tín hiệu này và gây ra một cảm giác tồi tệ. Một nhà khoa học (hơi dị thường) có thể chuyển hướng những tín hiệu của dây thần kinh này đến một thiết bị điện tử để bất cứ khi nào nó dò ra những tín hiệu đau đớn thì nó cũng sẽ kích thích một trung tâm khoái lạc trong não bộ của người đó. Do sự thay đổi trong việc thiết lập hệ thống kích lệ/động cơ của người này mà anh ta có thể dành cả ngày để dùng đinh ghim chọc vào ngón trỏ trái của mình, một việc mà trước đây có nằm mơ anh ta cũng không nghĩ mình sẽ làm.

Cũng nhà khoa học này, ông có thể thiết lập lại một người để cho những thứ từng mang đến cảm giác tốt cho anh ta sẽ trở thành cảm giác tệ. Ví dụ, ông ta thiết lập một người với cảm giác no bụng, thay vì cảm thấy thấy tốt, nó sẽ khiến anh ta cảm thấy như mình đang có một cơn đau cùng cực ở ngón trỏ trái. (Trong trường hợp này, thay vì chuyển hướng những tín hiệu đau trong dây thần kinh từ ngón trỏ trái của người này, nhà khoa học sẽ tổng hợp những tín hiệu đau trong dây thần kinh đó bất cứ khi nào chiếc máy dò cảm giác no bụng được cấy ghép vào bụng anh ta bị kích hoạt). Khi bị thiết lập theo kiểu này, đối tượng thí nghiệm có lẽ sẽ mất đi nhiều hứng thú với chuyện ăn uống.

Hãy trở lại Chương 1, tôi từng mô tả về trường hợp mà các bác sĩ vô tình làm xáo trộn hệ thống kích lệ sẵn có của một người. Họ đã kích thích

điện não bộ của một phụ nữ 65 tuổi trong một nỗ lực nhằm làm thuyên giảm các triệu chứng của bệnh Parkinson. Khi họ bật dòng điện, ngay lập tức bà ấy chìm sâu vào tình trạng trầm cảm nặng. “Tôi không thiết sống nữa!” – bà nói – “Tôi chán ghét cuộc sống này.” Các bác sĩ đã quan sát thấy có bảy trên chín tiêu chí chẩn đoán bệnh trầm cảm ở bà: nỗi buồn sâu sắc, cảm giác trống rỗng và vô giá trị, suy giảm hứng thú và niềm vui rõ rệt, sự kích động, mệt mỏi, giảm tập trung, mặc cảm tội lỗi không thích đáng và một mối quan tâm thiếu lành mạnh đối với cái chết. Tình trạng trầm cảm gây ra này không kéo dài đủ lâu để đáp ứng được hai tiêu chí khác là thay đổi cân nặng và rối loạn giấc ngủ. Khi bác sĩ tắt dòng điện, người phụ nữ đã trở lại bình thường. Quả thật, bà ấy thậm chí còn đùa giỡn với các nhà nghiên cứu. Chuyển đi khứ hồi từ trạng thái tâm trí bình thường đến trầm cảm nặng và quay về lại bình thường mất 8 phút.

Được sự cho phép của bệnh nhân – một người phụ nữ can đảm, các bác sĩ có thể tái tạo “bệnh trầm cảm giả” này vào những ngày khác. (Trong các bài kiểm tra của họ, bác sĩ đã kiểm tra cẩn thận tính xác thực của những báo cáo của người phụ nữ này: nếu họ nói với bà ấy rằng họ đang dùng dòng điện trong khi thực tế họ không dùng, thì bà ấy không bị rơi vào tình trạng trầm cảm). Các nhà nghiên cứu nghĩ rằng việc họ kích thích vào não bộ của người phụ nữ đã ảnh hưởng đến chức năng của hạch hạnh nhân và cấu trúc hệ viền của bà ấy, do đó làm gián đoạn hệ thống kích lệ sẵn có. Cuối cùng, các bác sĩ đã thành công trong việc làm thuyên giảm các triệu chứng của căn bệnh Parkinson mà người phụ nữ này đã nếm trải, và mặc dù việc điều trị rẽ sang hướng bất ngờ, song trạng thái tâm thần của bà ấy dường như vẫn bình yên vô sự.

Trong một trường hợp khác từ những năm 1950, việc kích thích não bộ có tác dụng ngược lại đối với một bệnh nhân. Bác sĩ Robert Heath đã kích thích vùng vách ngăn của một bệnh nhân trầm cảm đang có ý định tự vẫn. Điều này mang lại kết quả ngay: bệnh nhân bắt đầu mỉm cười. Anh ta mô tả về trạng thái tinh thần của mình bằng những lời sau: “Tôi thấy rất tốt. Tôi không biết tại sao, tự dưng tôi lại cảm thấy tốt.”¹

Thật bất ngờ, cũng như hơi đáng sợ, khi một thứ gì đó cơ bản như ý chí sống lại có thể được bật hoặc tắt bằng một dòng điện nhỏ tác động vào một phần nào đó của não bộ. Và cũng thật đáng sợ khi thấy rằng vào lúc ý chí sống “hữu cơ” này bị hạ đo ván thì trí tuệ tỏ ra bất lực như thế nào trong nỗ lực để “chứng minh” cuộc đời này là đáng sống.

Tôi đã hỏi ở trên một câu hỏi về con gà và quả trứng: cái nào có trước, khả năng cảm thấy tốt và tệ, hay là khả năng ham muốn? Tôi muốn đề xuất một cách thức hợp lý, logic để động vật đạt được những khả năng đó cùng một lúc, hoặc gần như vậy.

Đầu tiên, một người có thể lập luận rằng khả năng ham muốn và khả năng cảm thấy tốt và tệ có mối quan hệ logic. Chính xác hơn, người đó có thể cho rằng về mặt logic, không đời nào lại có chuyện một người độc thân mà lại đã kết hôn, cũng tương tự về mặt logic, một sinh vật không thể nào sở hữu khả năng cảm thấy tốt và tệ mà lại không sở hữu khả năng ham muốn. Những thứ khiến một sinh vật cảm thấy tốt về bản chất cũng là đáng khao khát đối với nó: khi nói rằng một thứ gì đó khiến một sinh vật cảm thấy tốt có nghĩa là trong trường hợp vắng mặt những yếu tố khác thì sinh vật ấy sẽ thà được trải nghiệm cảm giác đó hơn là không được trải nghiệm. Tương tự vậy, những thứ khiến một sinh vật cảm thấy tệ về bản chất là không đáng khao khát đối với nó. Mặc dù, mọi thứ không thể nào là đáng khao khát hoặc không đáng khao khát đối với một sinh vật thiếu khả năng ham muốn. Nhưng nếu điều này là đúng thì khi các kỹ sư tạo cho con gà mái của họ khả năng cảm thấy tốt và tệ thì họ đồng thời cũng phải tạo cho nó khả năng ham muốn.

(Mặc dù tôi cho rằng các kỹ sư chẳng thể nào thiết lập được một con gà mái có khả năng cảm thấy tốt và tệ nhưng lại không có khả năng ham muốn, song họ có khả năng làm điều ngược lại – thiết lập được một con gà mái có khả năng ham muốn nhưng không có khả năng cảm thấy tốt hay cảm thấy tệ. Những ham muốn mà con gà mái này hình thành sẽ tương đối thiếu động lực. Chúng sẽ là những ham muốn cuối cùng phi

khoái lạc, giống như ham muốn tặc lưỡi của tôi. Bất cứ ham muốn nào gà mái hình thành thì nó sẽ tạo ra chúng “chỉ vì nó sẽ làm như vậy” mà thôi).

Giả sử, lối suy nghĩ trên là sai: khả năng ham muốn và khả năng cảm thấy tốt và tệ không có mối liên hệ với nhau về mặt logic. Song vẫn có lý do để tin rằng những động vật sở hữu một trong hai khả năng đó thì cũng sẽ ngẫu nhiên sở hữu khả năng kia như một lẽ tự nhiên. Để hiểu tại sao tôi lại nói điều này, chúng ta hãy quay trở lại với thách thức về mặt thiết kế được đưa ra cho các kỹ sư sinh học của chúng ta. Giả sử họ có thể thiết lập con gà mái có khả năng cảm thấy tốt và tệ mà không thiết lập cho nó khả năng ham muốn, hoặc ngược lại. Liệu các kỹ sư có muốn tạo cho con gà mái một khả năng này mà không tạo cho nó khả năng kia hay không? Rõ ràng là không.

Để bắt đầu, hãy xem xét về một con gà mái có khả năng cảm thấy tốt và tệ nhưng không có khả năng ham muốn. Con gà mái này không chỉ là không muốn né tránh những thứ mang lại cảm giác tồi tệ hoặc muốn chấm dứt chúng, mà nó còn không thể ham muốn điều đó. Ví dụ, giả sử, có một con thú săn mồi xuất hiện và bắt đầu gặm chân con gà mái. “Cảm giác đó thật sự tồi tệ” – nó nghĩ, nhưng thiếu khả năng ham muốn nên nó không có động lực làm gì để chấm dứt nỗi đau. Một con gà mái như vậy sẽ không thuộc về thế giới này. Các kỹ sư sinh học của chúng ta sẽ nhận ra điều đó và chẳng ích gì khi tạo cho gà mái khả năng cảm thấy tốt và tệ mà lại không ban cho nó khả năng ham muốn. Đạt được khả năng cảm thấy tốt và tệ sẽ đòi hỏi một mức độ năng lực trí tuệ hợp lý, và bộ não là một cơ quan đòi nguồn lực. Chỉ có một kỹ sư lãng phí, thiếu suy xét thì mới thiết lập một con gà mái có khả năng cảm thấy tốt và tệ mà không thiết lập cho nó cảm thấy có động lực để giành được những thứ mang lại cảm giác tốt đẹp và tránh những thứ mang lại cảm giác tồi tệ.

Ngược lại, hãy xem xét một con gà mái có khả năng ham muốn nhưng không có khả năng cảm thấy tốt và tệ. Một con gà mái vừa có khả năng ham muốn vừa có khả năng cảm thấy tốt và tệ có thể được chỉ dẫn trong việc hình thành ham muốn: nó có thể được khen thưởng (bằng những cảm xúc tốt đẹp) vì muốn những thứ có lợi cho sự tồn tại và sinh sản, và bị phạt (bằng những cảm xúc tồi tệ) vì muốn những thứ không

có lợi cho sự tồn tại và sinh sản. Những ham muốn được hình thành bởi một con gà mái mà đối với nó chẳng có thứ gì mang lại cảm giác tốt hay tệ thì tương tự vậy cũng chẳng thể hướng dẫn được. Nó sẽ không phải trả giá vì muốn một thứ gì đó có thể khiến nó bị thương; cũng như nó sẽ không thấy sung sướng khi được thưởng bằng ăn uống. Ai đó có thể cho rằng trong trường hợp vắng mặt phần thưởng và hình phạt thì những ham muốn của nó sẽ được hình thành theo cách ngẫu nhiên. Ai đó cũng sẽ cho rằng bởi vậy mà nó sẽ không thuộc về thế giới này. Một lần nữa, các kỹ sư của chúng ta sẽ nhận ra điều này và kết luận rằng từ quan điểm thiết kế, đúng là ngốc nghếch khi bắt chấp mọi khó khăn để tạo cho con gà mái khả năng ham muốn nhưng không tạo cho nó khả năng cảm thấy tốt và tệ.

Vậy cái gì có trước, khả năng cảm thấy tệ và tốt, hay là khả năng ham muốn? Bởi việc động vật đạt được một trong hai khả năng đó mà không có được khả năng kia thì sẽ là điều vô lý về mặt tiến hóa nên chúng ta có lý do để tin rằng động vật có được những khả năng đó cùng một lúc, hoặc gần như thế.

Bây giờ, giả sử các kỹ sư sẽ kiểm tra con gà được kích lệ/có động lực của họ: họ đặt nó đứng trước ổ trứng để xem nó sẽ phản ứng ra sao. Vì nó đã được kích lệ, nó sẽ cảm thấy tốt khi được ngồi ấp trứng trong ổ. Vấn đề là hiện tại, nó quá ngu ngốc để tìm ra việc nó cần làm để đạt được cảm giác tốt đẹp này – tức là đi tới cái ổ của mình và ngồi phịch lên những quả trứng. Kết quả là nó chỉ biết đứng yên đấy.

Mấu chốt là việc tạo động lực cho gà mái để nó có thể vận dụng trí khôn để đạt được những thứ cảm thấy tốt và tránh những thứ có cảm giác tệ. Nhưng con gà mái, tại thời điểm này trong quá trình thiết kế, chẳng có chút trí khôn nào. Các kỹ sư sẽ muốn khắc phục khuyết điểm này. Họ muốn nó trở nên đủ thông minh để tìm ra những thứ nó cần làm để giành được phần thưởng và tránh những hình phạt mà họ đã thiết lập cho nó. Cụ thể là, họ sẽ muốn tạo cho nó khả năng nhớ lại được những trải nghiệm trong quá khứ và khái quát hóa từ chúng.

Sau đó, giả sử các kỹ sư quyết định bổ sung thêm khả năng ghi nhớ và suy luận cơ bản cho con gà mái của họ. Con gà mái thông minh hơn này, trong lúc tự do khám phá thế giới của nó, sẽ phát hiện được những thứ

mang lại cảm giác tốt và tệ và sẽ ghi nhớ chúng. Rồi sau đó, nếu ta lại đặt nó đứng trước cái ổ của nó thì nó sẽ nhận ra nó có (ít nhất) hai phương án được đưa ra là tiếp tục đứng đó hoặc đi tới và ngồi lên cái ổ. Nó sẽ nhớ lại chuyện quá khứ, việc ngồi lên ổ có cảm giác tốt và sẽ suy ra có lẽ lần này có lẽ cũng vậy, hoặc ở mức độ nào đó thì sẽ cảm thấy tốt hơn so với việc cứ tiếp tục đứng yên đấy. Tương tự vậy, nó sẽ nhận ra ăn sẽ giúp cơn đói biến đi, uống nước sẽ giúp cơn khát biến đi, tìm kiếm những con gà khác sẽ làm cảm giác cô lập khó chịu kia biến đi v.v..

Thêm một bước nữa, các kỹ sư muốn tạo cho con gà mái của họ khả năng đưa ra quyết định – nó sẽ trở nên đủ thông minh để nhận ra có nhiều hành động khác nhau được đặt ra để cân nhắc hậu quả của từng hành động đối với cảm giác của nó và chọn một hành động cho phù hợp; và khi đưa ra sự lựa chọn, nó sẽ cảm thấy có động lực để hành động. Để đảm bảo rằng con gà cảm thấy có động lực, các kỹ sư có thể thiết lập trí tuệ cho nó sao cho nó biết những việc mà cần làm để cảm thấy tốt và sẽ cảm thấy lo lắng cho đến khi nào làm được việc đó. Nói cách khác, họ có thể thiết lập để nó bị lệ thuộc vào quá trình chuyển giao lo lắng được mô tả ở Chương 4.

Đến thời điểm này thì con gà mái được thiết kế bởi các kỹ sư sinh học của chúng ta sẽ gần giống với một con gà mái tiêu chuẩn. Nó sẽ có một khả năng cao để có thể tồn tại và sinh sản. Và nếu các kỹ sư mã hóa thiết kế của họ vào gen của con gà mái thì con cháu của nó có lẽ cũng tồn tại và sinh sản được.

Giả sử, các kỹ sư sinh học của chúng ta không hài lòng với việc thiết kế ra một con gà mái theo tiêu chuẩn nên đã quyết định tiếp tục đẩy mạnh và đưa ra thiết kế về một siêu gà mái với khả năng tồn tại và sinh sản lớn hơn đáng kể so với thiết kế của một con gà mái theo tiêu chuẩn. Cách rõ ràng nhất để đạt được điều này là tăng cường khả năng suy luận của gà mái. Sau đó, con gà mái có thể hình thành được những chuỗi ham muốn dài. Thay vì chỉ đơn giản phản ứng trước các kích thích môi trường hiện tại, nó có thể lên kế hoạch cho tương lai: nó có thể đưa ra nhiều đường lối hành động khả thi khác nhau và dựa vào kinh nghiệm quá khứ của nó, lựa chọn đường lối hành động sẽ tối đa hóa lạc thú trong tương lai và giảm thiểu nỗi đau trong tương lai mà nó sẽ nếm trải. Thay vì đợi con cáo thành linh xuất hiện trước mặt, nó có

mang lại cảm giác tốt và tệ và sẽ ghi nhớ chúng. Rồi sau đó, nếu ta lại đặt nó đứng trước cái ổ của nó thì nó sẽ nhận ra nó có (ít nhất) hai phương án được đưa ra là tiếp tục đứng đó hoặc đi tới và ngồi lên cái ổ. Nó sẽ nhớ lại chuyện quá khứ, việc ngồi lên ổ có cảm giác tốt và sẽ suy ra có lẽ lần này có lẽ cũng vậy, hoặc ở mức độ nào đó thì sẽ cảm thấy tốt hơn so với việc cứ tiếp tục đứng yên đấy. Tương tự vậy, nó sẽ nhận ra ăn sẽ giúp cơn đói biến đi, uống nước sẽ giúp cơn khát biến đi, tìm kiếm những con gà khác sẽ làm cảm giác cô lập khó chịu kia biến đi v.v..

Thêm một bước nữa, các kỹ sư muốn tạo cho con gà mái của họ khả năng đưa ra quyết định – nó sẽ trở nên đủ thông minh để nhận ra có nhiều hành động khác nhau được đặt ra để cân nhắc hậu quả của từng hành động đối với cảm giác của nó và chọn một hành động cho phù hợp; và khi đưa ra sự lựa chọn, nó sẽ cảm thấy có động lực để hành động. Để đảm bảo rằng con gà cảm thấy có động lực, các kỹ sư có thể thiết lập trí tuệ cho nó sao cho nó biết những việc mà cần làm để cảm thấy tốt và sẽ cảm thấy lo lắng cho đến khi nào làm được việc đó. Nói cách khác, họ có thể thiết lập để nó bị lệ thuộc vào quá trình chuyển giao lo lắng được mô tả ở Chương 4.

Đến thời điểm này thì con gà mái được thiết kế bởi các kỹ sư sinh học của chúng ta sẽ gần giống với một con gà mái tiêu chuẩn. Nó sẽ có một khả năng cao để có thể tồn tại và sinh sản. Và nếu các kỹ sư mã hóa thiết kế của họ vào gen của con gà mái thì con cháu của nó có lẽ cũng tồn tại và sinh sản được.

Giả sử, các kỹ sư sinh học của chúng ta không hài lòng với việc thiết kế ra một con gà mái theo tiêu chuẩn nên đã quyết định tiếp tục đẩy mạnh và đưa ra thiết kế về một siêu gà mái với khả năng tồn tại và sinh sản lớn hơn đáng kể so với thiết kế của một con gà mái theo tiêu chuẩn. Cách rõ ràng nhất để đạt được điều này là tăng cường khả năng suy luận của gà mái. Sau đó, con gà mái có thể hình thành được những chuỗi ham muốn dài. Thay vì chỉ đơn giản phản ứng trước các kích thích môi trường hiện tại, nó có thể lên kế hoạch cho tương lai: nó có thể đưa ra nhiều đường lối hành động khả thi khác nhau và dựa vào kinh nghiệm quá khứ của nó, lựa chọn đường lối hành động sẽ tối đa hóa lạc thú trong tương lai và giảm thiểu nỗi đau trong tương lai mà nó sẽ nếm trải. Thay vì đợi con cáo thành linh xuất hiện trước mặt, nó có

thể tiến hành các biện pháp để phát hiện được con cáo sắp đến hoặc ngăn không cho con cáo vào được chuồng. Con gà mái theo tiêu chuẩn ở trên có khả năng lựa chọn từ một danh sách những hành động khả thi xem hành động nào đem lại kết quả tốt nhất cho cảm giác của nó. Siêu gà mái cũng có khả năng bổ sung thêm các mục hành động vào danh sách, và bởi vì có được khả năng này nên nó sẽ gia tăng cơ hội tồn tại của mình trong tương lai.

Tuy nhiên khả năng hình thành những chuỗi ham muốn dài là vô nghĩa, trừ khi siêu gà mái cũng cảm thấy có động lực để leo lên chuỗi ham muốn mà nó tạo ra. Các kỹ sư của chúng ta có thể thúc đẩy nó bằng cách kéo dài quá trình chuyển giao lo lắng được mô tả ở trên. Khi những mắt xích mới được thêm vào chuỗi ham muốn thì lo lắng sẽ trút xuống chúng và gà mái sẽ có cảm giác lo lắng để hoàn thành mắt xích thứ mười trong một chuỗi ham muốn cũng giống như hoàn thành mắt xích đầu tiên. Họ cũng có thể thiết lập gà mái để nếu như nó không hoàn thành được mắt xích thứ mười trong một chuỗi ham muốn thì mức độ lo lắng của nó sẽ tăng vọt: nó sẽ nếm mùi cảm giác thất vọng rất khó chịu, mặc dù thực tế là việc hoàn thành được mắt xích thứ mười về thực chất không phải là điều đáng khao khát và chỉ kết nối từ xa với việc đạt được thứ mà nó thực sự mong muốn – ấy là, thực hiện được mắt xích đỉnh chóp của chuỗi ham muốn. Và họ cũng có thể thiết lập gà mái để sau khi không thực hiện được mắt xích thứ mười, nó sẽ ám ảnh mãi với thất bại này và tìm cách khác để leo lên chuỗi ham muốn của nó.

Các kỹ sư cũng có thể đưa vào những phần thưởng vì đã leo lên được một chuỗi ham muốn dài. Họ có thể thiết lập cho siêu gà mái để nó trải nghiệm được cảm giác vui thích của việc hoàn thành được từng mắt xích trong một chuỗi ham muốn và một cảm giác sung sướng mãnh liệt – sự hưng phấn của thành công – vì cuối cùng cũng hoàn thành được mắt xích cao nhất. Bằng cách thiết lập cho siêu gà mái để nó cảm thấy tốt nếu nó leo lên được một chuỗi ham muốn và cảm thấy tệ nếu không leo lên cao được, họ đã tạo cho nó một động lực mạnh mẽ để leo lên bất kỳ chuỗi ham muốn nào mà nó có thể hình thành.

Một hiện tượng mới sẽ nảy sinh khi siêu gà mái có được khả năng hình thành những chuỗi ham muốn dài và nhận được phần thưởng nhờ leo

lên được chuỗi ham muốn mà nó tạo ra. Vì nó cảm thấy tốt khi leo lên một chuỗi ham muốn và cảm thấy sung sướng khi chạm đến được mắt xích cao nhất của chuỗi ham muốn nên nó có một động lực để hình thành những chuỗi ham muốn mà kết thúc ở những thứ không hề đóng góp vào cơ hội tồn tại và sinh sản của nó – quả thật, kết thúc ở những thứ mà ngay cả bản thân chúng cũng không cảm thấy tốt. Do đó, một con gà mái từng nếm được hương vị hưng phấn của thành công có thể bắt tay vào những hành động mạo hiểm có vẻ ngu ngốc, chẳng hạn như leo lên tới nóc chuồng gà “bởi vì nó muốn ở đó.”

Và cũng tương tự như cách mà siêu gà mái có thể “lạm dụng” khả năng của nó để cảm nhận sự hưng phấn của thành công, nó có thể “sử dụng sai” khả năng đưa ra lựa chọn của nó. Cụ thể, nó có thể sử dụng khả năng đưa ra lựa chọn để tạo ra cái mà tôi gọi là ham muốn cuối cùng phi khoái lạc. Ở Chương 3, tôi đã mô tả về một ham muốn kiểu như vậy – ham muốn tặc lưỡi của tôi. Tôi tặc lưỡi không phải vì tôi tin rằng làm thế sẽ khiến tôi cảm thấy tốt hoặc giúp tôi tránh cảm giác tồi tệ; trái lại, tôi tặc lưỡi chẳng vì lý do cụ thể nào. Tôi tặc lưỡi vì tôi có thể làm được như thế. Tương tự vậy, con siêu gà mái của chúng ta có thể tạo ra một ham muốn cuối cùng phi-khoái lạc cục tác, không phải vì cục tác sẽ làm nó cảm thấy tốt, mà nó làm thế “chỉ vì nó làm thế thôi.”

Ở giai đoạn phát triển này, siêu gà mái sẽ giống với một con người trong cách thức mà nó hình thành ham muốn.

Tôi hy vọng câu chuyện về cách thức mà các kỹ sư sinh học có thể thiết lập được một con gà có khả năng ham muốn tôi kể ở trên vừa mang tính giải trí và vừa làm sáng tỏ được vấn đề, nhưng chúng ta cũng không vì thế mà suy diễn quá nhiều về nó. Vì mọi thứ phức tạp hơn rất nhiều so với câu chuyện tôi đưa ra. Chẳng hạn, tôi nói về các kỹ sư thiết lập con gà mái để mọi thứ có thể có cảm giác tốt và tệ đối với nó. Mặc dù người ta đã nghĩ đến việc làm thế nào để tạo ra những cỗ máy có thể có cảm giác tốt hoặc tệ – ví dụ, chế tạo những con robot có thể trải nghiệm được cảm xúc¹ – nhưng chưa ai tiến được gần tới việc tạo dựng một cỗ máy có khả năng cảm thấy tốt hoặc tệ.

¹. Xem Frijda.

Hơn nữa, chúng ta đừng sai lầm khi nghĩ rằng câu chuyện ở trên là bằng chứng cho việc tạo hóa đã thiết kế nên những con gà và các động vật khác khả năng ham muốn như thế nào. Điều tôi đưa ra ở trên là việc thảo luận về những câu hỏi nảy sinh trong việc thiết kế một động vật, nó dễ dàng hơn nhiều so với việc xác định một loài động vật ra đời như thế nào nhờ vào các quá trình tiến hóa. Như Valentino Braitenberg, nhà điều khiển học và nhà giải phẫu thần kinh, đã từng nhắc nhở chúng ta rằng: “Phân tích thì khó hơn phát minh.”²

². Braitenberg, 20.

Quả thật, chúng ta có thể chắc chắn rằng sự tiến hóa đã không thiết kế những con gà theo cách được mô tả ở trên, vì chúng ta biết rằng quá trình tiến hóa không thiết kế ra cái gì cả. Nó không mất thời gian để phân vân về các vấn đề liên quan đến việc thiết kế gà. Nó không viết nguệch ngoạc các kế hoạch ở mặt sau chiếc phong bì. Nó không né tránh một số thiết kế bị xem là ngu ngốc và lãng phí. (Trên thực tế, sự tiến hóa hoàn toàn có khả năng tạo ra những thiết kế tối ưu. Ví dụ, hãy xét đến thiết kế “từ trong ra ngoài” của võng mạc con người, với mạch máu và dây thần kinh được đặt trên các cơ quan cảm nhận ánh sáng, nơi chúng cản trở ánh sáng đi qua. Vị trí này cũng làm tăng nguy cơ bong võng mạc).¹ Việc mà sự tiến hóa làm là cho phép đưa ra những biến thể ngẫu nhiên về một chủ đề thiết kế. Những biến thể phù hợp với môi trường của chúng sẽ được nhân rộng và do đó sẽ trở nên phổ biến hơn; những biến thể nào không phù hợp thì sẽ không được nhân rộng.

¹. Badcock, 19.

Tôi đã lập luận ở trên rằng “cách hợp lý, logic” để động vật đạt được khả năng cảm thấy tốt và tệ và có được khả năng ham muốn đó là đạt được

những khả năng này “cùng một lúc hoặc gần như thế.” Mặc dù từ điều này, ta chưa thể suy ra đây là cách mà các loài động vật đạt được chúng. Xét cho cùng thì không có gì đảm bảo rằng các quá trình tiến hóa sẽ hợp lý hoặc theo logic. Tôi sẽ không nói thêm điều đó để những người khác suy đoán, nếu họ muốn, về các bước chính xác mà qua đó những loài động vật có phản xạ thuần túy được động lực hóa, nhưng nhìn chung, câu chuyện được cho là diễn ra như trên.

Tại một thời điểm nào đó trong quá khứ, động vật có được hệ thần kinh cho phép chúng phản ứng theo phản xạ trước những kích thích bên ngoài. Theo thời gian, các hệ thống thần kinh này trở nên phức tạp hơn, và với độ phức tạp cao hơn thì khả năng logic, khả năng ghi nhớ và khả năng cảm nhận tốt và xấu cũng tăng lên. Sự kết hợp của những khả năng này khởi nguồn cho những động vật có động lực đầu tiên trên thế giới. Tôi tin rằng chúng cũng là những sinh vật đầu tiên có khả năng ham muốn. Điều này có thể xảy ra trên Trái đất – ở mức độ nào đó – cách đây hai trăm triệu đến ba trăm triệu năm, khi bộ não động vật phát triển hệ viền (limbic).

Ở một số loài động vật có động lực này, những thứ mang lại cảm giác tốt đẹp đã trở thành những thứ có lợi cho sự tồn tại và sinh sản, nhưng ở những loài động vật khác thì lại không. Những loài động vật có động lực thường dễ tồn tại và sinh sản hơn những loài động vật sau. Dần dần theo thời gian, những loài động vật này – và cụ thể là những loài có động lực ham muốn những thứ có lợi cho chúng – trở nên phổ biến.

Một số tổ tiên tiến hóa của chúng ta, sau khi đạt được khả năng ham muốn và những kỹ năng suy luận mà khả năng này đòi hỏi thì tiếp tục phát triển thành giống loài có lý trí trọn vẹn. Tuy nhiên, điều quan trọng cần nhận ra là chúng đã phát triển khả năng suy luận được hoàn thiện này không phải để có thể vượt qua hệ thống động lực sẵn có của chúng, mà để có thể giành được những phần thưởng và tránh được những hình phạt một cách hiệu quả hơn, và do đó có cơ hội tồn tại và sinh sản cao hơn. Quả thật, ở loài người thời hiện đại, trí tuệ thường hoạt động như một phụ tá cho các cảm xúc của chúng ta. Trí tuệ có thể nổi loạn chống lại hệ thống động lực sẵn có: chúng ta có thể ước gì tình dục đừng cảm thấy sướng hoặc không bao giờ biết đói. Nhưng nhìn chung thì trí tuệ không nổi loạn như vậy, thay vào đó, nó dành cả ngày

để phục vụ cho hệ thống động lực, kiên trì đề ra các chiến lược mà qua đó nhằm đạt được những thứ mang lại cảm giác tốt và tránh những thứ có cảm giác tệ.

Trong Kinh Vệ Đà – một văn bản Hindu thiêng liêng có lẽ được viết vào năm 1500 trước Công nguyên – chúng ta được cho biết rằng Vũ trụ bắt đầu không phải bằng ánh sáng, như Kinh Cựu Ước tuyên bố, mà là bằng ham muốn.¹ Thật là một cách tuyệt diệu để một Vũ trụ khởi đầu!

¹. *Những đỉnh cao trong quá khứ của Ấn Độ, quyển 10, Thánh ca 129.*

Tuy nhiên, nếu nhìn vào khoa học, chúng ta sẽ thấy ham muốn là một thứ xuất hiện tương đối muộn so với Vũ trụ. Quả thật, nó là phép lạ cuối cùng trong ba “phép lạ” vĩ đại nhất trong lịch sử Vũ trụ. Phép màu đầu tiên là việc tạo tác ra bản thân Vũ trụ – có một thứ gì đó không phải là hư không, đó là một điều kỳ diệu. Phép màu thứ hai là một số vật chất vô tri vô giác được tạo thành bởi phép màu đầu tiên đã bừng sống. Và phép màu tuyệt vời thứ ba là một số sinh vật đó đã có được khả năng để có động lực, để tìm kiếm và thậm chí là hy vọng.

Trước khi có phép màu cuối cùng này, Vũ trụ đầy rẫy các hoạt động, nhưng chẳng hoạt động nào có tính mục đích. Các nguyên tử xoay vòng và các tia sáng vút qua không gian. Những bông hoa nở rồi tàn, những động vật đơn bào tự nhân đôi và bọt biển no nước. Tuy nhiên, không có hoạt động nào trong số này có ý nghĩa. Và bằng cách nào đó, giữa tất cả các hoạt động vô nghĩa này đã nảy sinh những tập hợp nguyên tử có khả năng hình thành các mục tiêu và nỗ lực để đạt được mục tiêu. Cuối cùng thì ý nghĩa cũng xuất hiện trong Vũ trụ – có lẽ không phải là ý nghĩa về phương diện Vũ trụ, nhưng dù gì thì vẫn là có ý nghĩa.

Nếu tôi gọi thức ăn trong một nhà hàng, tôi có thể được tự do lựa chọn món mình thích trong số nhiều lựa chọn. Nhưng tôi không được tự do lựa chọn ý thích của mình. Tôi không thể tự nói với mình: “Từ trước đến nay mình luôn ghét rau bina, nhưng chỉ trong hôm nay mình sẽ thích nó.” Tôi đang có hứng làm gì, tôi thích gì và ghét gì, đó là những thứ mà tôi không nắm quyền kiểm soát.

—*Bryan Magee*

7

HỆ THỐNG ĐỘNG LỰC SINH HỌC BÊN TRONG

Loài người chúng ta là giống loài sống với động lực. Tất cả chúng ta vốn có sẵn trong mình một hệ thống động lực sinh học bên trong – chúng ta sẽ gọi tắt thứ này là BIS (a biological incentive system). Chúng ta mang trong mình BIS bởi vì những vị tổ tiên nào trong chuỗi tiến hóa của chúng ta sở hữu thứ này thường có khả năng sinh tồn và giao phối cao hơn những cá nhân không có. Tại sao tình dục lại cho ta khoái cảm? Bởi vì nếu tình dục làm cho người ta cảm thấy tội tệ (thay vì đưa con người đến cực khoái lại khiến con người đau đớn quằn quại) thì có lẽ người đó sẽ không màng đến việc sinh sản và sẽ không thể trở thành tổ tiên trong phả hệ của ai đó. Tại sao bị bỏng lại cho ta cảm giác tội tệ đến vậy? Bởi vì nếu ai đó thích bị bỏng (những vết bỏng thay vì gây ra cơn đau đớn lại kích thích khoái cảm) thì anh ta sẽ khó có thể sống sót được – sẽ lao vào sở thích tự hủy hoại bản thân với những vết bỏng, và do đó khó có thể sinh sản được, điều này cũng có nghĩa là anh ta khó có thể trở thành tổ tiên trong phả hệ của một ai đó.

Để hiểu sâu hơn về bản chất của những hệ thống động lực, ta hãy cùng xét đến tình huống trong công sở. Một quản lý cấp trung chịu trách

nhệm đặt ra một bảng thưởng phạt để quy định những hoạt động nào của nhân viên sẽ được thưởng hoặc phạt và phần thưởng hoặc hình phạt đó là gì. Cô ấy có thể làm ra một văn bản với nội dung như: những nhân viên bán hàng hoàn thành chỉ tiêu bán hàng của mình sẽ được thưởng một bữa tối miễn phí tại một nhà hàng gần đó, và những nhân viên nào bị phát hiện ăn cắp đồ dùng văn phòng sẽ bị sa thải. Cô ấy sẽ đưa bảng quy định thưởng phạt đó cho quản lý bộ phận bán hàng, người này sẽ thông báo cho những nhân viên bán hàng về hiệu lực của nó cũng như những thưởng và phạt của họ dựa theo quy định nào.

Để một hệ thống thưởng phạt phát huy tác dụng, những phần thưởng của nó phải là những thứ mà tập thể nhân viên cảm thấy đều ưa thích và hình phạt là những thứ họ không mong muốn. Chẳng hạn, sẽ thật ngốc nghếch khi thưởng cho những nhân viên bán hàng hoàn thành chỉ tiêu với tiền lương bị cắt giảm và phạt những nhân viên bị phát hiện ăn cắp văn phòng phẩm với một chuyến đi miễn phí đến một địa điểm du lịch. Điều này có nghĩa là một hệ thống thưởng phạt hiệu quả phải xét đến ý muốn của những đối tượng mà nó chi phối. (Cũng có nghĩa ta không thể chi phối hành vi của những sinh vật không biết ước muốn bằng hệ thống thưởng phạt được). Điều khoản trong bảng quy tắc thưởng phạt cũng sẽ phải thống nhất với nhau: ta không thể thưởng và phạt cùng một hành vi, cũng không thể phạt nhân viên vì làm những việc (như nói chuyện với khách hàng) cần thiết để đem đến những hoạt động đáng được thưởng (như bán được hàng). Một bảng hệ thống thưởng phạt cũng sẽ phải cố định. Nếu hàng ngày hoặc hàng tháng, công ty đều có những điều chỉnh lớn trong quy tắc thưởng phạt thì nhân viên sẽ không thể theo dõi được chính xác những điều khoản đó. Một hệ thống thưởng phạt với những quy tắc không thống nhất và ổn định sẽ không thể được coi là một hệ thống, và hiệu quả của nó đối với hành vi con người sẽ không thể đoán trước được.

Hơn nữa, để có thể phát huy hiệu quả, một hệ thống thưởng phạt phải trao phần thưởng như đã hứa và thực hiện hình phạt như đã răn đe trong những điều khoản. Nếu một hệ thống thiếu đi cơ chế chấp hành quy định, tác dụng của nó lên hành vi con người sẽ rất hạn chế. Trong trường hợp đó, người ta chỉ xem bảng quy tắc như một tờ giấy không hơn không kém. (Trên thực tế, trong bất kỳ nơi làm việc nào, nhân viên

đều rất giỏi trong việc nhận ra những quy tắc nào được chấp hành và những quy tắc nào không, và họ sẽ phớt lờ những quy tắc đó). Cuối cùng, để một hệ thống thưởng phạt phát huy hiệu quả tối đa, tập thể cần phải biết đến sự tồn tại của nó. Cũng vì lý do này mà những công ty đều phát cho nhân viên những bảng quy tắc, có thể trong một phần của sổ tay nhân viên.

Để hiểu rõ hơn những lợi ích của việc công bố rõ hệ thống thưởng phạt, ta xét đến trường hợp của hai công ty có cùng một danh sách quy tắc và cùng có mức độ chấp hành như nhau, nghĩa là họ thưởng và phạt cho hành vi của nhân viên là tương tự nhau. Ví dụ, họ đều thưởng cho những nhân viên đạt được chỉ tiêu bán hàng một bữa tối miễn phí, và đều sa thải những nhân viên bị bắt quả tang ăn cắp văn phòng phẩm. Tuy nhiên, công ty thứ nhất công khai nội dung quy tắc thưởng phạt, còn công ty thứ hai giữ bí mật về bảng quy tắc đó.

Ở công ty đầu tiên, những nhân viên mới sẽ không chỉ được xem bảng quy định thưởng phạt mà còn được yêu cầu ký vào một văn bản xác nhận rằng họ đã đọc và hiểu nó. Trái lại ở công ty thứ hai, nhân viên không được xem và nghe bất kỳ điều gì về quy định thưởng phạt này nhưng vẫn được thưởng và bị phạt dựa theo quy định đó. Dễ thấy rằng một nhân viên kinh doanh làm cho công ty thứ hai khi đạt được chỉ tiêu bán hàng sẽ cảm thấy bất ngờ khi tìm thấy một vé quy đổi bữa tối miễn phí trong hòm thư điện tử và sẽ còn ngạc nhiên hơn khi không ai nói cho anh ta biết tại sao lại nhận được nó. Nhân viên này cũng sẽ ngạc nhiên khi chứng kiến một nhân viên khác (người mang tiếng xấu là hay đem văn phòng phẩm của công ty về nhà) bị sa thải mà không có bất kỳ lời giải thích nào. Dựa vào những sự kiện đó, người nhân viên kinh doanh kia sẽ mù mờ đưa ra kết luận rằng công ty của anh ta đang có một hệ thống thưởng phạt.

Hệ thống thưởng phạt ngầm của công ty thứ hai sẽ dần định hình hành vi của nhân viên, nhưng nó sẽ kém xa về hiệu quả so với hệ thống thưởng phạt công khai của công ty thứ nhất. Ở công ty thứ hai, nhân viên sẽ không thể biết được công ty trao thưởng hay xử phạt loại hành vi nào cho đến khi có người thực hiện hành vi đó và rồi được thưởng hay chịu phạt. Ngay cả sau đó, những nhân viên có thể sẽ rút ra kết luận sai lầm về hành vi mà họ được thưởng hay bị phạt: những nhân viên

bán hàng nhận được vé ăn tối miễn phí có thể ngộ nhận rằng họ được thưởng vì giữ cho bàn làm việc sạch sẽ chứ không phải đạt được chỉ tiêu bán hàng. Đa số công ty đều hiểu rõ những lợi ích của một hệ thống thưởng phạt công khai. Bởi đã bỏ ra tâm huyết để làm ra danh sách thưởng phạt chín chu như vậy, họ sẽ làm mọi thứ có thể để nhân viên nhận ra những quy tắc kia.

Khi bàn về điều này, tôi xin nói thêm rằng trên thế giới, đa số công ty thường có cả những quy tắc thưởng phạt công khai và không công khai. Ví dụ, không có bảng quy tắc thưởng phạt công khai của một công ty nào nói rằng nếu bạn ngáp hay ợ hơi trong khi sắp đang nói chuyện với mình thì bạn sẽ bị phạt, nhưng có thể bạn vẫn sẽ bị phạt đấy. Đa số nhân viên nhận ra rằng bảng quy tắc thưởng phạt bất thành văn của họ cũng quan trọng ngang bằng bản quy tắc chính thức, và họ dành nhiều thời gian và công sức để tìm hiểu chi tiết về những quy tắc bất thành văn kia.

Tương tự như một hệ thống quy tắc thưởng phạt tại công sở, BIS của chúng ta cũng có một hệ thống thưởng phạt quy định hành vi nào của ta sẽ được thưởng hoặc phạt cũng như phần thưởng và hình phạt đó là gì. Bảng quy tắc thưởng phạt này được viết vào hệ thần kinh của chúng ta. Cũng giống như bất kỳ hệ thống thưởng phạt hiệu quả nào khác, nó vừa nhất quán vừa ổn định. Hơn nữa, BIS của chúng ta thực hiện những điều khoản thưởng phạt rất quyết liệt: nó ban thưởng cho chúng ta khi ta thực hiện hành vi này và phạt chúng ta khi ta thực hiện hành vi kia.

Khi nói rằng BIS của chúng ta thưởng hay phạt hành vi của mình, tôi không có ý nói rằng nó thưởng hay phạt mọi hành động của chúng ta. Ví dụ, trong điều kiện bình thường, BIS của tôi chẳng hề quan tâm khi tôi tặc lưỡi: nó cũng sẽ không ban thưởng hay trừng phạt tôi vì làm việc đó. (Trừ khi điều đó làm cho lưỡi tôi bị tổn thương, lúc đó thì hẳn BIS sẽ quan tâm rồi). Về mặt này, BIS lại giống với hệ thống thưởng phạt mà người ta có thể thấy tại một công sở. Sếp của bạn có thể thưởng cho bạn vì hoàn thành một biểu mẫu và phạt bạn khi bạn không hoàn thành, nhưng sẽ hoàn toàn chẳng bận tâm chuyện bạn điền biểu mẫu đó bằng bút mực xanh hay đen.

Ta nên lưu ý rằng BIS có hai cách để thưởng và phạt chúng ta. Cách đầu tiên và dễ thấy nhất, nó có thể đưa ra phần thưởng và hình phạt theo hình thức thể lý. Nếu chúng ta chưa ăn uống, nó sẽ làm cho chúng ta cảm thấy đói bụng, và nếu bị một con muỗi đốt, nó sẽ làm chúng ta cảm thấy một cơn ngứa khó chịu. Nếu trong cơn đói bụng, chúng ta cố ăn một cây sâm độc, BIS sẽ trừng phạt chúng ta bằng cách làm ta thấy đắng khủng khiếp. Nhưng nếu lúc đó chúng ta ăn một quả chuối chín vàng, nó sẽ thưởng cho chúng ta một cảm giác dễ chịu khi no bụng. Tương tự, nếu chúng ta ân ái, BIS sẽ thưởng cho chúng ta những khoái cảm vật lý thật dữ dội.

BIS của chúng ta hóa ra là một hệ thống thưởng phạt ngầm. Chúng ta không thể đọc được bảng quy tắc thưởng phạt của BIS bởi lý do đơn giản là nó không được viết thành văn tự; thay vào đó, nó được viết trong hệ thần kinh của chúng ta. Chúng ta nhận ra phần thưởng và hình phạt mà nó đưa ra thông qua một quá trình thử nghiệm và mắc lỗi. Chúng ta đưa ngón tay vào lửa và cảm thấy đau, chúng ta kết luận rằng BIS trừng phạt ta vì để mình bị bỏng. Đó chắc chắn là một cách vận hành một hệ thống thưởng phạt kém hiệu quả, nhưng rõ ràng là đủ hiệu quả để cho phép giống loài chúng ta sinh sôi nảy nở.

Như ta đã thấy, những quy tắc thưởng phạt thiếu tính ổn định trong công ty sẽ tỏ ra kém hiệu quả. Nếu một bảng quy tắc thưởng phạt thay đổi từng ngày hay thậm chí từng tháng, nhân viên sẽ gặp khó khăn trong việc theo dõi hình thức thưởng phạt nào đang được thực hiện, và hành vi của họ sẽ không thể được thay đổi theo đúng khuôn mẫu hệ thống. Tuy nhiên, tính ổn định quá mức đối với một bảng quy tắc thưởng phạt cũng có thể tạo ra vấn đề. Giả dụ như một công ty sản xuất điện thoại trải qua hàng thập kỷ mà không thay đổi bảng quy tắc. Kết quả là công ty tiếp tục thưởng cho những nhân viên nỗ lực bán điện thoại quay số bằng tay, trong khi công nghệ đã thay đổi, và sẽ không thu được lợi nhuận từ việc bán những chiếc điện thoại này. Trong trường hợp đó, những quy tắc thưởng phạt với mục đích tăng lợi nhuận cho công ty không còn đạt được mục tiêu đó nữa. Đa số công ty nhận ra mối nguy hại này và thường xuyên cập nhật bản quy tắc thưởng phạt để phản ánh đúng những thay đổi trong môi trường kinh doanh.

Một kiểu khác cần phải lưu ý về những hệ thống thưởng phạt, đó là

ngay cả khi một công ty cập nhật bảng quy tắc của họ thường xuyên, những nhân viên láu cá sẽ tìm ra cách để lách luật – những cách để đạt được phần thưởng mà hệ thống buộc phải ban ra dù không cần phải làm những điều có lợi cho công ty. Những nhân viên này có thể tạo ra những văn bản giả về việc họ đã đạt được chỉ tiêu bán hàng trong khi trên thực tế thì không. Những phần thưởng mà công ty đưa ra một cách vô nguyên tắc cho những nhân viên này sẽ trở nên phản tác dụng. Do đó, các công ty sẽ phải luôn đề phòng những “tay khôn lỏi” và có thể sẽ phải điều chỉnh hệ thống thưởng phạt của họ để tránh việc bị nhân viên dắt mũi.

BIS căn bản là thưởng cho chúng ta vì hành vi làm tăng khả năng sống sót và sinh sản, trong khi phạt ta vì hành vi làm giảm khả năng đó. Nhưng BIS lại trao thưởng cho chúng ta vì lấp đầy bao tử với đồ ngọt và thức ăn đầy chất béo – rõ ràng là vị của chúng rất ngon lành – mặc dù việc đó làm tăng khả năng chúng ta sẽ qua đời sớm. Tương tự, BIS điên cuồng thưởng cho chúng ta khi ta hít á phiện, mặc dù việc đó có thể cắt giảm khả năng sống sót và sinh sản. Tại sao lại thế?

Những thức ăn ngọt và béo đem lại vị ngon bởi vì vị tổ tiên nào của chúng ta thích vị của những thức này – vào thời mà nạn đói là mối nguy luôn thường trực – thưởng gắn với khả năng sống sót và sinh sản. Kết quả là BIS trao phần thưởng cho ta vì cho rằng ăn những thứ đó là hoàn toàn hợp lý. Vấn đề là nhu cầu dinh dưỡng đã có sự thay đổi. Đối với đa số con người hiện nay, nguy cơ chính trong dinh dưỡng không còn là đói ăn mà là những căn bệnh bắt nguồn từ thói quen tiêu thụ quá mức những thực phẩm ngọt và béo. BIS của chúng ta đã không được điều chỉnh để bắt kịp với những thay đổi về mặt dinh dưỡng này. Nói cách khác, BIS của chúng ta như công ty điện thoại vẫn còn thưởng cho nhân viên bán hàng vì nỗ lực bán những chiếc điện thoại quay số bằng tay.

Và khi một người trong cơn phê với thuốc phiện, người đó đang “dắt mũi” BIS của mình: anh ta đang lừa nó trao cho anh ta một phần thưởng là khoái cảm mà anh ta chẳng làm gì để xứng đáng với điều đó. Trái lại, những tổ tiên trong chuỗi tiến hóa của anh ta phải đạt được những thành tựu to lớn, như leo lên được vị trí con đực đầu đàn trong bầy để nhận được phần thưởng đó. Nói cách khác, người sử dụng thuốc phiện giống như một nhân viên bán hàng nhận được phần thưởng

dành cho người đạt chỉ tiêu bán hàng không phải bằng cách bán được hàng mà bằng cách nộp lên những tài liệu không.

Từ những ví dụ này, ta thấy một điều rõ ràng rằng BIS của chúng ta cũng có khuyết điểm. Nếu chúng ta làm cho một công ty với một hệ thống thưởng phạt sai lầm, chúng ta có thể nghỉ việc và làm ở một nơi khác. Nhưng chúng ta lại không thể rời khỏi BIS theo cách đó. Dù thích hay không, chúng ta đều bị mắc kẹt với nó và những khuyết điểm của nó hết cuộc đời này. Tôi sẽ còn nhiều điều để bàn về tình trạng bất như ý của chúng ta – bị ép phải sống dưới một hệ thống thưởng phạt đầy khuyết điểm – trong chương tiếp theo.

Cũng như cách mà hệ thống thưởng phạt tại công sở định hình những ngày làm việc của một nhân viên, những chuỗi ngày của chúng ta được định hình bằng BIS của ta, thứ có công dụng như một cái roi để lèo lái chúng ta trong đời sống thường nhật. Khi thức dậy, chúng ta nằm trên giường và nhận ra mình đang muốn đi vệ sinh – hay BIS đang trừng phạt chúng ta vì nhịn tiểu quá lâu. Chúng ta ngồi dậy và đi đến nhà vệ sinh. Trên đường đi, chúng ta vô tình đá ngón chân vào đồ đạc, và BIS trừng phạt chúng ta vì sự bất cẩn bằng cách bắt ta trải qua cảm giác cực kỳ đau đớn. Không lâu sau khi quay lại giường, chúng ta lại cảm thấy lo lắng về hệ thống bơm nước của chiếc xe. Nó đã phát ra âm thanh tích tích kỳ lạ mấy tuần liền nhưng ta vẫn chưa đem nó đi sửa. Bằng cách tạo ra cảm giác bất an bên trong, BIS đang trừng phạt ta vì sự lơ đãng này.

Chúng ta đẩy nỗi lo này ra khỏi tâm trí mình, để rồi chợt nhận ra mình đang đói bụng, BIS đang trừng phạt vì ta để cho đường huyết bị hạ thấp. Chúng ta xuống bếp ăn sáng, và khi đang quyết định xem nên ăn gì, chúng ta nhớ lại rằng BIS sẽ thưởng nếu ta ăn đồ ngọt và béo. Kết quả là chúng ta hậu đãi bản thân một bữa sáng với thịt xông khói, trứng, bánh bơ và siro táo. Sau bữa sáng, trong khi đọc báo, chúng ta đọc được một bài báo ca ngợi mình. Chúng ta cảm thấy một cơn vui sướng dâng trào, vì BIS đã thưởng cho chúng ta bởi ta đã đạt được địa vị xã hội. Chúng ta ăn cho tới khi cảm giác đói được thay thế bằng cảm giác thoải mái của sự no bụng, một phần thưởng từ BIS vì đã tận dụng nguồn thức ăn sẵn có. Chúng ta chỉ mới thức giấc được hơn một giờ, nhưng suốt trong thời gian đó, BIS đã làm việc khá tích cực.

Bởi BIS của chúng ta tích cực như vậy, chúng ta thường lãng quên sự có mặt của nó trong tâm trí mình. Chúng ta đã nằm trong guồng quay hệ thống thưởng phạt này quá lâu – từ lúc sinh ra hay có thể là trước khi sinh ra – đến nỗi chúng ta mặc định rằng những hành vi của mình hoặc sẽ được thưởng hoặc sẽ bị phạt. Chúng ta chẳng khác nào những kẻ nô lệ, những kẻ chẳng bao giờ dừng lại để suy nghiệm về câu hỏi: điều gì đã cho “chủ nhân” cái quyền để sai bảo chúng ta, cũng bởi ta đã sống kiếp nô lệ suốt cuộc đời này. Thực tế thì ta còn chẳng hề biết được tự do sẽ như thế nào.

Hãy lưu ý rằng nếu BIS có những điều khoản thưởng phạt khác thì hành vi của chúng ta cũng đã khác rồi. Giả sử như việc thức giấc vì cảm thấy mắc đi vệ sinh, nhưng thay vì cảm thấy tồi tệ, ta lại thấy thỏa mãn, như việc được ăn no. Trong trường hợp này, chúng ta sẽ không cảm thấy bị ép buộc phải rời khỏi giường hoặc nếu đã rời khỏi giường thì ta sẽ đi uống nước chứ không phải đi tiểu. Tương tự, giả sử sirô có vị đắng thay vì vị ngọt, chúng ta có thể đã không chìm đắm trong những chiếc bánh nướng kèm sirô.

Thậm chí nếu chúng ta hoàn toàn không có BIS – nếu hành vi của chúng ta không chịu thưởng phạt bởi hệ thần kinh của mình – sẽ không có ai bảo ta phải làm gì khi thức dậy. Thực ra, nếu không có BIS để thúc đẩy chúng ta, có lẽ chúng ta chỉ nằm bệt trên giường như một người trong cơn trầm cảm sâu.

Điều khoản thưởng phạt của BIS được định ra bởi hệ thần kinh của ta, bằng cách các neuron được thiết lập và lượng các hormone và chất truyền dẫn thần kinh có trong cơ thể ta. Thay đổi hệ thần kinh hoặc thành phần hóa học trong cơ thể thì bạn sẽ thay đổi luôn những điều cho ta cảm giác tồi tệ hoặc tốt đẹp. Ví dụ, thử rút hết chất dẫn truyền thần kinh serotonin ra khỏi cơ thể thì khả năng cảm thấy hưng phấn sẽ gặp sự cố; thực tế, chúng ta sẽ trượt dài trong cơn trầm cảm. Thử lấy đi testosterone của nam giới thì việc nhìn một người phụ nữ xinh đẹp sẽ không còn mang lại cảm xúc thoải mái như trước.

Mặc dù gene của chúng ta là yếu tố chủ chốt quyết định BIS nhưng những yếu tố khác cũng góp phần ảnh hưởng không nhỏ. Thực tế, mặc dù chúng ta có mã gene định sẵn trong suốt quãng đời của mình, BIS

của chúng ta vẫn thay đổi theo thời gian. Một số những thay đổi này được “lập trình từ trước.” Ví dụ, cấu tạo gene của chúng ta quyết định chúng ta sẽ đến thời điểm dậy thì ở một độ tuổi nhất định. Trong giai đoạn dậy thì, hormone của chúng ta thay đổi dẫn đến việc BIS cũng bị thay đổi; kết quả là những thứ làm cho ta cảm thấy thích khi cảm nhận, nếm, nhìn và ngửi cũng thay đổi theo. Những sự thay đổi khác của BIS không được lập trình trước theo cách này mà dựa vào trải nghiệm cuộc sống của ta. Giả sử như chúng ta bị ngã khi cưỡi ngựa, trừ khi chúng ta cưỡi trở lại ngay lập tức, bằng không, BIS sẽ mãi mãi bị thay đổi: chúng ta sẽ sinh ra một nỗi sợ với ngựa, và kết quả là thứ từng cho ta cảm giác rất tuyệt giờ lại mang lại cảm giác tồi tệ.

Đôi khi, điều làm ta cảm thấy tồi tệ thay đổi không phải bởi sự thay đổi trong BIS mà vì một thay đổi trong cơ thể ta. Giả sử như ta bị bong gân mắt cá chân, mặc dù BIS của ta trước đó thưởng ta một liều endorphin khi chạy bộ, nhưng giờ nó sẽ phạt ta khi ta chỉ cố gắng đi lại. Trong trường hợp này, không giống như lần ngã khỏi ngựa, không phải BIS thay đổi mà chính là cơ thể ta. Dù sao thì hãy lưu ý rằng BIS của ta cũng đã trừng phạt ta vì làm treo chân của mình trước cả khi bị bong gân rồi. Cũng vậy, trước khi ngã ngựa, BIS cũng không trừng phạt ta vì leo lên một con ngựa, nhưng sau cú ngã thì hình phạt được đặt ra. Cú ngã đó đã lập trình lại BIS của ta.

Để hiểu rõ hơn cách BIS bị chi phối bởi trải nghiệm cuộc sống, hãy xét đến thức ăn. Thức ăn cho ta khẩu vị và mùi hương theo một cách nào đó nhờ vào hệ thần kinh thực vật, mùi vị đó ngon hay dở lại phụ thuộc vào BIS. Chẳng phải ngẫu nhiên mà những thứ độc hại thường có vị đắng, những vị tổ tiên trong chuỗi tiến hóa của ta có BIS được thiết lập rằng những cây chứa chất độc thường mang vị đắng khó chịu và hạn chế ăn những thứ đó. Những vị tổ tiên này có nhiều cơ hội sống sót hơn những vị tổ tiên không có BIS được thiết lập như vậy. Tương tự, chẳng phải ngẫu nhiên mà có những món khoái khẩu với chúng ta (hay chính xác hơn là khoái khẩu với tổ tiên chúng ta) như trái cây chín thường sẽ có vị ngọt thanh dễ chịu.

Sở thích về thức ăn được tạo ra bởi BIS thì không hề cố định. Trên thực tế, hãy xem xét cách những em bé hình thành sở thích ăn uống. Mặc dù chúng có thể ghét ăn những thứ đắng hoặc cay nhưng chúng có thể

gặm mọi thứ. Chúng dường như dám ăn thử tất cả những thứ trong tầm tay và khiến cha mẹ phải luôn đề phòng, đảm bảo cây cảnh trong nhà và hóa chất độc hại ngoài tầm với của chúng. Mặc dù, đến tuổi chập chững biết đi, đa số sở thích ăn uống cũ sẽ hoàn toàn biến mất và chúng trở thành những người kén ăn nhất quả đất.

Sở thích ăn uống của chúng ta có thể thay đổi trong vài phút ngắn ngủi, đó là kết quả của những sự thay đổi ngầm của hệ thống bên trong chúng ta. Nhà tâm lý học Michel Cabanac đã làm một thí nghiệm với những người ăn kiêng, họ được yêu cầu ngửi sirô cam. Họ cảm thấy nó có mùi hương dễ chịu cho đến khi họ ăn vào một hợp chất glucose. Trong 15 phút, sirô cam không còn có mùi ngon lành nữa, sau 1 tiếng, nó lại trở thành thứ mùi khó chịu.¹

¹. *Cabanac, 1105.*

Chúng ta cũng được lập trình về mặt sinh học để sinh ra sự chán ghét đối với những thực phẩm có thể gây bệnh. Những sự chán ghét này đôi khi khá vô lý nhưng vẫn mang tính bắt buộc. Với điều này, nhà tâm lý học Robert Ornstein kể về câu chuyện của một nhà tâm lý đang ăn món thịt bò thăn phi lê với sốt béarnaise, món ưa thích của ông vào bữa tối, trước khi đến buổi opera với người vợ của mình, thì ông đột nhiên bị cảm. Kết quả của chuỗi dài sự kiện này là ông phát sinh một cảm giác chán ghét không phải với opera, không phải với người vợ và không phải với người đã lây bệnh cúm – vốn là căn nguyên của căn bệnh, mà là với món bò sốt béarnaise. Ornstein nói: “Khuynh hướng tạo ra sự liên quan giữa cơn buồn nôn và vị thức ăn trước đó mạnh đến mức nó phủ quyết mọi lý lẽ.”¹

¹. *Ornstein, 69.*

Sở thích thức ăn ở chuột cũng có thể được thay đổi qua việc mắc chứng buồn nôn sau khi ăn thứ gì đó. Những nhà thí nghiệm để chuột thử chất tạo ngọt saccharin và rồi tiêm muối lithium vào, thứ tạo ra cảm

giác buồn nôn. Những con chuột sau đó liền tránh xa saccharin. Đáng lưu ý, khi những nhà thí nghiệm để cho chuột thử saccharin và rồi cho chúng bị sốc điện, những con chuột lại không phát sinh sự chán ghét với saccharin.² Trong trường hợp này, cảm giác buồn nôn có thể lập trình lại BIS của chúng, nhưng cú sốc điện thì không thể.

². *Wagner, 78.*

Chúng ta hầu như không kiểm soát được sở thích ăn uống của mình. Một người thích vị thịt bò có thể nghĩ đó là món khoái khẩu do chính anh ta lựa chọn, nhưng đa phần anh ta thích nó bởi vì anh ta được nuôi dạy để thích nó. Nếu anh ta dành khoảng thời gian tuổi thơ của mình lớn lên ở Ấn Độ và trưởng thành trong một gia đình Hindu, khi lớn lên có thể sẽ cảm thấy buồn nôn với mùi thịt bò. Trái lại, người không thích mùi thịt bò có thể không phải ghét nó vì khẩu vị mà bởi vì một dấu ấn như Robert Ornstein đã gặp phải.

Như ta đã thấy, một vấn đề với hành vi phản xạ thuần nhất đó là nó không cho phép sự linh hoạt trong phản ứng của chúng ta với các kích thích từ môi trường. Trong khi đó, hành vi được xúc tác bởi động lực cho phép chúng ta phản ứng một cách linh hoạt với môi trường xung quanh: chúng ta có thể chọn cách phản ứng với một kích thích đang đến. Do đó, mặc dù sở hữu một BIS, chúng ta có quyền lựa chọn khá lớn trong việc quyết định nên ăn gì. Chúng ta có thể chọn trong số tất cả những thứ cho ta vị ngon, bởi vì BIS của ta được lập trình như vậy. Chúng ta cũng có thể chọn ăn thứ cho ta vị dở tệ, cũng lại bởi vì BIS được lập trình như vậy. Chúng ta làm thế để làm hài lòng một vị chủ nhà, để thắng một vụ cá cược, hay nếu trong tình huống cấp bách không có gì khác để ăn, chúng ta sẽ ăn để duy trì sự sống.

Bên cạnh việc cho phép chúng ta phản ứng linh hoạt với những kích thích, những ví dụ nêu trên cho thấy bản thân BIS của chúng ta cũng linh hoạt theo cách nó luôn thay đổi điều kiện động lực của mình – những phần thưởng đã hứa và những hình phạt được đề ra. Hãy suy xét lại sở thích ăn uống của ta. Mặc dù BIS của ta quyết định những sở thích đó, nó cũng rất linh hoạt trong cách đưa ra quyết định. Đầu tiên, BIS

được lập trình để sở thích ăn uống của chúng ta thay vì cố định từ lúc sinh ra lại phụ thuộc vào những thức ăn khi ta còn là một đứa trẻ. Và một khi những mùi vị này được xác lập, chúng có thể được tái thiết tạm thời qua quá trình tiêu hóa và tái thiết lập vĩnh viễn nếu chúng ta mắc bệnh sau khi ăn một loại thức ăn nào đó. Nếu việc sở hữu một BIS là một lợi thế bởi sự linh động mà nó cho phép thì việc sở hữu một BIS linh hoạt – những phần thưởng và hình phạt có thể được lập trình lại – còn tốt hơn thế nữa.

Những động vật ban đầu có lẽ đã có những BIS cố định trong suốt quãng đời, rồi sau đó phát sinh những BIS mới tốt hơn có thể thay đổi dựa trên độ tuổi của con vật. Trong thời kỳ đầu, những BIS đó sẽ đưa ra những hình phạt và những phần thưởng này, thời gian sau chúng lại đưa ra những hình thức thưởng phạt khác. Rồi lại có những BIS có thể được thay thế do trải nghiệm sống của con vật. Một con vật có thể không để ý đến giống loài khác cho đến khi một con thuộc giống loài tấn công nó. Cuộc tấn công có thể sẽ tái thiết lập BIS của con vật để trong tương lai nếu nó gặp một con thuộc giống loài tương tự tiến lại gần, nó sẽ trải qua cảm giác sợ hãi.

Ta nên biết rằng việc sở hữu một BIS có thể tái thiết lập cho phép quá trình học hỏi cơ bản diễn ra. Nếu một con vật tấn công một con vật khác và con vật bị tấn công có đủ năng lực trí não, nó có thể nhớ cuộc tấn công và tổng hợp thông tin từ đó. Nếu con vật bị tấn công có BIS được lập trình lại, BIS của nó có thể bị thay đổi bởi cuộc tấn công để con vật đó sẽ cảm thấy sợ hãi mỗi khi nó thấy một con vật nhìn trông giống như kẻ đã tấn công nó. Nó có thể không “nhớ” được cuộc tấn công trước đó và do đó không biết tại sao nó lại cảm thấy sợ hãi, nhưng nó cũng sẽ phản ứng trước sự hiện diện của con vật kia bằng cách chạy trốn. Theo nghĩa nào đó, con vật này đã học được từ việc bị tấn công.

Bằng cách xác định điều gì cho ta có cảm giác tuyệt vời và điều làm ta thấy tồi tệ, BIS có sức ảnh hưởng rất lớn đến những ham muốn mà ta phát sinh ra – chúng ta thường muốn những thứ tuyệt vời và tránh xa những thứ tồi tệ. Những ham muốn này được phản ánh trong hành vi của ta. Con đường ít truân chuyên nhất đó là hành xử theo cách thuận theo BIS của ta – cố giành được phần thưởng và tránh những hình phạt nó đưa ra.

Thực vậy, sự tương đồng trong hành vi con người có thể quy về sự tương đồng trong hệ thống động lực của họ, thứ mà họ bị chi phối. Nếu chúng ta đến thăm một doanh trại quân đội, chúng ta nhanh chóng nhận ra những binh sĩ mặc đồ giống nhau và kết thúc câu nói của họ bằng câu “Thưa chỉ huy.” Đó chẳng phải là một sự trùng hợp mà là kết quả trực tiếp của việc hệ thống động lực được người huấn luyện áp đặt lên họ. Nếu chúng ta rời khỏi doanh trại và đến một nhà hàng đồ ăn nhanh gần đó, chúng ta sẽ nhận ra mặc dù nhân viên nhà hàng đều cư xử theo một cách giống nhau – họ ăn mặc và kết thúc bằng câu hỏi: “Bạn có muốn gọi thêm khoai tây chiên không?” nhưng họ hành xử khá khác biệt với những binh sĩ. Những nhân viên nhà hàng cư xử giống nhau bởi vì nhà hàng áp đặt hệ thống động lực lên họ và họ hành xử khác với binh sĩ bởi vì hệ thống động lực của họ khác với hệ thống của những binh sĩ.

Như đã thấy, cấu tạo gene của ta có ảnh hưởng rất lớn đến BIS. Bởi vì con người có cấu tạo gene giống nhau nên họ có BIS giống nhau và do đó thường cư xử theo cùng một lối giống nhau. Một binh sĩ và một nhân viên nhà hàng có thể cư xử khác nhau trong một số mặt nào đó, nhưng trong đa số lĩnh vực họ đều cư xử giống nhau; ví dụ, thường cả hai đều sẽ thích đồ ngọt, rượu, những lời tán thưởng, tình dục và họ đều ghét thức ăn đắng hoặc ôi thiu, không muốn bị trật chân, bị người khác mắng chửi và xa lánh.

Vào thế kỷ 20, những nhà khoa học xã hội phần đông đều bỏ qua lĩnh vực bản chất con người. Nhưng tôi xin phản biện rằng: bởi vì con người có những BIS giống nhau, chúng ta rõ ràng là có một bản tính chung. Thực vậy, người nào ngộ ra được những phần thưởng và hình phạt đưa ra bởi BIS của con người hay hiểu rõ được bản chất của con người có thể dễ dàng dự đoán được điều người khác sẽ làm trong nhiều trường hợp khác nhau. Tôi cũng xin nói rằng đó là một phần rất quan trọng bởi vì BIS của con người khác so với BIS của bò hay ngựa (bởi hệ thần kinh khác nhau, kết quả của sự khác biệt trong cấu trúc gene) nên bản tính của người khác với ngựa và bò.

Tôi xin nói thêm rằng giữa con người, bản chất nam khác với bản chất nữ. Bởi vì nội tiết tố của nam giới, và có lẽ cả cấu trúc não của họ, khác với phụ nữ, BIS của nam giới khác với phụ nữ; do đó, những gì mang lại

cảm thấy tốt đẹp với một người đàn ông có thể không đem lại cảm giác tốt đẹp đối với một người phụ nữ, và ngược lại. Bởi vì mọi người có xu hướng làm những gì cho ta cảm giác tốt đẹp và tránh làm những gì ta cảm thấy tồi tệ, nam giới có xu hướng cư xử khác với phụ nữ. Đó là vì sự khác biệt trong BIS của họ, tôi sẽ nói rằng (hầu hết) đàn ông bị hấp dẫn tình dục bởi phụ nữ và (hầu hết) phụ nữ bị hấp dẫn tình dục bởi đàn ông. Tôi cũng nghĩ rằng sự khác biệt trong BIS chịu trách nhiệm về sự khác biệt giới tính ở một mức độ đáng kể, bao gồm cả sự khác biệt trong cách chơi của trẻ em trai và trẻ em gái.

Lúc này, một số người có thể trách tôi vì đã bỏ qua yếu tố môi trường trong hành vi con người: không chỉ BIS của họ khiến đàn ông và phụ nữ hành xử theo cách của họ mà sự giáo dục họ nhận được cũng có một tác động lớn. Tôi hoàn toàn đồng ý với tuyên bố này. Thứ nhất, bởi vì chúng ta có BIS, chúng ta thường cân nhắc đến môi trường khi quyết định cách cư xử. Rốt cuộc, cho dù BIS khen thưởng hay trừng phạt đều được xác định bởi cách chúng ta tương tác với môi trường của mình ở mức độ nào đó. Vì vậy, vào một ngày lạnh giá, BIS có thể thưởng cho chúng ta vì đã *đứng trước* một ngọn lửa đang cháy bùng bùng nhưng trừng phạt chúng ta vì đã *đứng trong* ngọn lửa đó. Tôi cũng đồng ý rằng những tương tác trong quá khứ với môi trường có thể ảnh hưởng đến hành vi hiện tại của chúng ta. Điều này có thể xảy ra, như chúng ta đã thấy, khi bị ngã ngựa, hoặc bị ốm sau khi ăn một loại thực phẩm nào đó.

Tại sao các bé gái lại thích chơi búp bê? Tại sao những bé trai, thay vì chơi búp bê, lại thích chơi những trò chơi liên quan đến tranh đấu? Tôi cho rằng chúng làm như vậy phần lớn là do những phần thưởng được đưa ra bởi BIS. Đối với (hầu hết) các cô gái, chúng thấy thoải mái khi thực hiện những hành động chăm sóc, và chúng chơi với búp bê. Đối với (hầu hết) các chàng trai, chúng không cảm thấy thoải mái (hoặc không thoải mái như bé gái) khi thực hiện hành động chăm sóc, và vì vậy chúng không làm điều đó. Tuy nhiên, tôi cũng nghĩ có một xu hướng môi trường trong hành vi của trai và gái. Cụ thể, bên cạnh việc thưởng cho cô bé vì đã có hành động chăm sóc, BIS của một bé gái cũng sẽ thưởng cho bé vì đạt được sự tán đồng của người khác. Do đó, nếu những người xung quanh bé tán đồng việc bé chơi với búp bê, bé sẽ thấy vui gấp đôi, bé sẽ được thưởng cho việc có hành động chăm sóc và cả

việc dành được sự khen ngợi của người khác.

Khi một bé gái được khen ngợi vì đã chơi búp bê, một hệ thống động lực bên ngoài được áp đặt lên hệ thống khuyến khích nội bộ mà tôi gọi là BIS. Nếu một bé gái đã tiếp xúc với một hệ thống khuyến khích bên ngoài khác, giả sử như bị cha mẹ đánh hơn là được ca ngợi vì đã chơi với búp bê, hành động của bé sẽ bị ảnh hưởng theo một cách khác. Phần thưởng mà bé nhận được (từ BIS) vì đã có hành động chăm sóc sẽ bị áp đảo bởi sự trừng phạt (từ cha mẹ), và do đó bé sẽ cảm thấy tồi tệ khi chơi với búp bê và bé sẽ ít chơi búp bê hơn – ít nhất là khi bố mẹ cô bé còn ở đó để điều hành hệ thống khuyến khích bên ngoài. Nếu các trận đòn đủ tệ hại, nó có thể dẫn đến việc tái lập trình BIS của cô bé. Trong trường hợp này, ngay cả khi cô bé được cứu khỏi cha mẹ bạo hành, việc chơi đùa với búp bê sẽ không còn mang lại cảm giác dễ chịu nữa.

Không thể phủ nhận rằng hệ thống khuyến khích bên ngoài có thể định hình hành vi của chúng ta. Nhưng điều cần lưu ý khi xem xét các hệ thống này là chúng chỉ hiệu quả nếu chúng tính đến và khai thác BIS của một người (hoặc sinh vật). Giả sử một cô gái có một BIS rất bất thường, một BIS khiến việc đánh đập trở nên dễ chịu. Hành vi của cô ấy sẽ không bị thay đổi bởi hệ thống khuyến khích bên ngoài vừa mô tả. Thật vậy, nếu một sinh vật thiếu BIS và do đó không có gì cảm thấy tốt hay xấu đối với nó, các hệ thống khuyến khích bên ngoài có thể không ảnh hưởng đến hành vi của nó.

Chúng ta có thể tranh luận về việc liệu BIS của các bé gái có được lập trình “tự nhiên” để thưởng cho chúng vì đã có hành động chăm sóc hay không. (Tôi nghĩ là có, nhưng nhiều nhà nữ quyền sẽ không đồng ý). Chúng ta cũng có thể tranh luận về việc liệu các bé gái có bị tổn thương khi có cha mẹ cho phép hoặc khuyến khích chúng chơi với búp bê hay không. (Tôi nghĩ là không, nhưng một lần nữa, nhiều nhà nữ quyền sẽ không đồng ý). Tuy nhiên, điều không thể chối bỏ chính là việc một bé gái chơi với búp bê được quyết định bởi việc cô bé có cảm thấy thoải mái hay không ở một chừng mực nào đó. Vì thế, việc bé gái cảm thấy thế nào phụ thuộc phần lớn vào BIS của cô bé ấy, và khi các hệ thống thưởng phạt bên ngoài ảnh hưởng đến cảm giác của cô bé, cha mẹ bé làm điều đó bằng cách khai thác BIS của cô bé.

Con người mặc dù có một điểm chung bởi vì các BIS của họ giống nhau, sự khác biệt trong các BIS riêng lẻ sẽ gây ra sự khác biệt trong xu hướng hành vi lâu dài của các cá nhân, nói cách khác, sẽ gây ra sự khác biệt về tính cách.

Tại sao chúng ta cư xử như vậy? Tại sao chúng ta lại hướng ngoại hơn là hướng nội? Tại sao chúng ta hay tọc mạch hơn là thờ ơ? Tại sao chúng ta là người thích chăm sóc hơn là cạnh tranh? Điều gì quyết định các đặc điểm tính cách chúng ta? Ở một mức độ đáng kể, chúng ta không được quyền quyết định BIS xác định chúng cho chúng ta. Là những con người nhạy cảm, chúng ta muốn cảm thấy thoải mái và tránh xa cảm giác tồi tệ. Chúng ta có cá tính riêng vì chúng ta có xu hướng đi theo con đường ít đối nghịch nhất đối với BIS của chúng ta. Nếu BIS khen thưởng chúng ta vì đã thu hút được sự chú ý của người khác, chúng ta có thể là người hướng ngoại, nhưng nếu BIS khiến chúng ta cảm thấy khó xử và đau đớn khi giao tiếp với người khác, chúng ta có thể là người nhút nhát. Nếu BIS thưởng cho chúng ta cảm giác hài lòng khi học được những điều mới, chúng ta có khả năng là người ham học hỏi; nhưng nếu không có được cảm giác như vậy, chúng ta có thể thờ ơ với việc tiếp thu kiến thức. Nếu BIS thưởng cho chúng ta cảm giác thỏa mãn khi giúp đỡ người khác, chúng ta có khả năng trở thành người thích chăm sóc, nhưng nếu BIS thưởng cho chúng ta cảm giác chiến thắng khi đánh bại người khác, chúng ta có khả năng trở thành những người thích cạnh tranh.

Như đã thấy trước đó, BIS của chúng ta có thể thay đổi theo thời gian. Một số thay đổi được lập trình trước và một số thay đổi khác là kết quả của kinh nghiệm sống. Khi BIS thay đổi, tính cách của chúng ta cũng có thể thay đổi theo. Ví dụ, sự khởi đầu của tuổi dậy thì làm thay đổi BIS bằng cách thay đổi các hormone có trong cơ thể, và bằng cách thay đổi BIS, nó sẽ thay đổi tính cách của chúng ta. Một đứa trẻ ngọt ngào ở tuổi lên 4 có thể là một thiếu niên hay hờn dỗi ở tuổi 14. Kinh nghiệm sống cũng có thể ảnh hưởng đến BIS và do đó thay đổi tính cách của chúng ta. Ví dụ, những đứa trẻ bị bạo hành sẽ có nhân cách khác với những đứa trẻ được sống bình thường.

Tương tự như vậy, bệnh tật có thể thiết lập lại BIS và do đó làm thay đổi nhân cách của chúng ta. Ví dụ, sự khởi phát của bệnh tâm thần phân

liệt ở một người trưởng thành trẻ tuổi có thể gây ra sự thay đổi hoàn toàn về tính cách cá nhân của họ, và sự khởi phát của bệnh Alzheimer ở một người cao tuổi có thể làm mất đi bất kỳ tính cách nào mà họ có thể đã có. Đó cũng không hẳn là một thảm kịch. Nhà thần kinh học Oliver Sacks kể về một người phụ nữ 90 tuổi, vốn là người nhút nhát nhưng vào những năm cuối của tuổi 80, bà bắt đầu cười khúc khích, kể chuyện hài và tán chuyện với mọi người. Bạn bè bà nhận thấy điều này và rất lo lắng. Hóa ra, người phụ nữ mắc chứng bệnh Neurosyphilis và bệnh đã tái phát sau khi “nằm im” trong 79 năm. Căn bệnh này có thể dễ dàng điều trị, nhưng người phụ nữ không chắc mình muốn được điều trị – bà ấy thích là một người hướng ngoại. Giải pháp rất đơn giản: cho người phụ nữ dùng penicillin sẽ ngăn ngừa tổn thương não nhưng sẽ không chữa lành tổn thương đã gây ra.¹ Sacks cũng kể về một phụ nữ trong một thời gian ngắn đã thay đổi từ một nhà nghiên cứu hóa học khép nép thành một người chơi chữ bốc đồng và khôi hài, đầy châm biếm và những lời đùa cợt dí dỏm. Nguyên nhân của sự thay đổi tính cách này là do một khối ung thư biểu mô lớn trong não của cô ấy.²

¹. Sacks, 97–99.

². Sacks, 97–111.

Lưu ý rằng người phụ nữ này không chọn trở thành một người thích chơi chữ; cũng không phải vì vậy mà cậu bé 4 tuổi ngọt ngào chọn biến đổi thành một thiếu niên xấu tính. Tính cách của chúng ta phần lớn nằm ngoài tầm kiểm soát của chúng ta, vì lý do đơn giản là BIS chịu trách nhiệm về tính cách phần lớn nằm ngoài tầm kiểm soát của chúng ta. Người ham học hỏi không chọn tính tò mò: cô ấy cảm thấy rất vui khi học được những điều mới, và cô ấy chọn học hỏi. Người nhút nhát cũng không chọn nhút nhát. Thật vậy, người nhút nhát có thể ước mình mở lòng hơn, nhưng anh ta bất lực, chỉ bằng một hành động duy ý chí cũng không thể thay đổi sự thật rằng anh ta cảm thấy không thoải mái khi giao tiếp xã hội. Anh ta không thể đơn giản thức dậy vào một buổi sáng và quyết định rằng anh ta sẽ không còn ngại ngùng nữa, cũng như không thể thức dậy và quyết định rằng anh ta sẽ không còn cảm

thấy đói khi không ăn gì cả.

Khi nói điều này, tôi không có ý rằng chúng ta không thể hành động ngược lại tính cách của chính mình. Rõ ràng chúng ta có thể. Chỉ là việc đó yêu cầu một nỗ lực rất lớn. Người nhút nhát có thể hành động như thể mình chẳng hề nhút nhát. Anh ta có thể đến một quán bar, tiếp cận những phụ nữ lạ mặt và đi hát karaoke, nhưng BIS sẽ trừng phạt anh ta trong suốt thời gian đó và trao cho anh ta rất ít phần thưởng, nên nỗ lực đó hẳn sẽ làm anh ta mệt mỏi. Tương tự như thế, người cởi mở có thể dành đêm thứ Bảy để đọc sách trong thư viện, nhưng chắc chắn anh ta sẽ rất khổ sở.

Về mặt nào đó, chúng ta bị mắc kẹt trong tính cách của mình. Hầu hết mọi người nhận ra điều này và chấp nhận tính cách mà họ bị mắc kẹt. Họ làm nhiều việc với tính cách đó nhất có thể – đó là thứ họ phải chung sống hoặc tránh bị xung đột.

Ngoài việc xác định tính cách của chúng ta, tôi nghĩ rằng BIS cũng chịu trách nhiệm cho những biến động ngắn ngủi trong phần tính cách mà chúng ta gọi là tâm trạng. Người ta cho rằng tâm trạng được tạo ra bởi những thay đổi thành phần hóa học trong não bộ, rồi sự thay đổi lại tiếp tục ảnh hưởng đến thứ cho ta cảm giác tốt và xấu. Ví dụ, hãy uống chút rượu và thành phần hóa học trong não của bạn sẽ bị thay đổi tạm thời, làm kích hoạt một loại tâm trạng nào đó. Ở một số người, tâm trạng gây ra do rượu này cho họ cảm giác hưng phấn; trong khi đối với một số người khác thì mang lại cảm giác không mấy tốt đẹp.

Giả sử như khi chúng ta đang bị tâm trạng chi phối thì có ai đó bình luận về việc này. Khả năng đầu tiên của chúng ta là gạt đi lời khuyên của họ, bởi vì suy cho cùng, đồng ý với điều này tức là thừa nhận rằng hành vi hiện tại của chúng ta theo một nghĩa nào đó là đang thiếu tự chủ, và đó là điều mà hầu hết mọi người đều làm một cách miễn cưỡng. Tuy rằng trong thâm tâm, chúng ta công nhận sự thật trong những gì họ nói. Điều thú vị trong những trường hợp như vậy là việc chúng ta một khi đã nhận ra rằng tính khí của ta lúc đó không được tốt, nhưng việc vô hiệu hóa nó lại vô cùng khó khăn. Nếu là một tâm trạng là tốt, chúng ta đã không muốn vô hiệu hóa nó; nếu nó xấu, chúng ta sẽ thấy rằng cần một nỗ lực thực sự để có thể vui vẻ trở lại, hay chí ít là tỏ ra vui

thấy đói khi không ăn gì cả.

Khi nói điều này, tôi không có ý rằng chúng ta không thể hành động ngược lại tính cách của chính mình. Rõ ràng chúng ta có thể. Chỉ là việc đó yêu cầu một nỗ lực rất lớn. Người nhút nhát có thể hành động như thể mình chẳng hề nhút nhát. Anh ta có thể đến một quán bar, tiếp cận những phụ nữ lạ mặt và đi hát karaoke, nhưng BIS sẽ trừng phạt anh ta trong suốt thời gian đó và trao cho anh ta rất ít phần thưởng, nên nỗ lực đó hẳn sẽ làm anh ta mệt mỏi. Tương tự như thế, người cởi mở có thể dành đêm thứ Bảy để đọc sách trong thư viện, nhưng chắc chắn anh ta sẽ rất khổ sở.

Về mặt nào đó, chúng ta bị mắc kẹt trong tính cách của mình. Hầu hết mọi người nhận ra điều này và chấp nhận tính cách mà họ bị mắc kẹt. Họ làm nhiều việc với tính cách đó nhất có thể – đó là thứ họ phải chung sống hoặc tránh bị xung đột.

Ngoài việc xác định tính cách của chúng ta, tôi nghĩ rằng BIS cũng chịu trách nhiệm cho những biến động ngắn ngủi trong phần tính cách mà chúng ta gọi là tâm trạng. Người ta cho rằng tâm trạng được tạo ra bởi những thay đổi thành phần hóa học trong não bộ, rồi sự thay đổi lại tiếp tục ảnh hưởng đến thứ cho ta cảm giác tốt và xấu. Ví dụ, hãy uống chút rượu và thành phần hóa học trong não của bạn sẽ bị thay đổi tạm thời, làm kích hoạt một loại tâm trạng nào đó. Ở một số người, tâm trạng gây ra do rượu này cho họ cảm giác hưng phấn; trong khi đối với một số người khác thì mang lại cảm giác không mấy tốt đẹp.

Giả sử như khi chúng ta đang bị tâm trạng chi phối thì có ai đó bình luận về việc này. Khả năng đầu tiên của chúng ta là gạt đi lời khuyên của họ, bởi vì suy cho cùng, đồng ý với điều này tức là thừa nhận rằng hành vi hiện tại của chúng ta theo một nghĩa nào đó là đang thiếu tự chủ, và đó là điều mà hầu hết mọi người đều làm một cách miễn cưỡng. Tuy rằng trong thâm tâm, chúng ta công nhận sự thật trong những gì họ nói. Điều thú vị trong những trường hợp như vậy là việc chúng ta một khi đã nhận ra rằng tính khí của ta lúc đó không được tốt, nhưng việc vô hiệu hóa nó lại vô cùng khó khăn. Nếu là một tâm trạng là tốt, chúng ta đã không muốn vô hiệu hóa nó; nếu nó xấu, chúng ta sẽ thấy rằng cần một nỗ lực thực sự để có thể vui vẻ trở lại, hay chí ít là tỏ ra vui

về. Khi đang có tâm trạng xấu, không nhất thiết chúng ta phải gắt gỏng với những người khác. Chỉ là việc trở nên cáu kỉnh cho ta cảm giác thoải mái một cách kỳ lạ, và hành xử dịu dàng lúc đó chẳng hề dễ chịu chút nào. Con đường ít kháng cự nhất là tỏ ra cáu kỉnh và do đó, là con đường mà hầu hết mọi người đang có tâm trạng tồi tệ lựa chọn.

Trước khi đi sâu hơn vào cuộc thảo luận của tôi về BIS, hãy cho phép tôi làm rõ một điều: mặc dù tôi nghĩ rằng BIS định hình hành vi của chúng ta theo nhiều cách quan trọng, nhưng tôi không nói rằng hành vi của chúng ta được lập trình sẵn giống như hành vi của một chiếc máy vi tính. Máy vi tính phản hồi thế giới theo kiểu phản xạ hoàn toàn nhất định. Khi có một kích thích, chúng không được chọn cách phản ứng; ngược lại, chúng phải làm chính xác những gì mà chương trình của chúng yêu cầu.

Một số hành vi của chúng ta – chính xác hơn là hành vi phản xạ – được lập trình theo cách này. Ví dụ, khi nghe thấy một tiếng động lớn và bất ngờ, chúng ta sẽ giật mình. Chúng ta không có lựa chọn trong vấn đề này. Đặc biệt, chúng ta không có quyền lựa chọn phản ứng của bản thân đối với tiếng ồn. Tuy nhiên, hầu hết các hành vi của chúng ta không được lập trình theo cách đó. Giả sử, một bác sĩ sắp tiêm cho chúng ta, ta không thể chọn liệu việc tiêm có đau không, bởi vì chúng ta có BIS, bị tiêm hẳn sẽ phải đau. Tuy nhiên, chúng ta có thể lựa chọn phản ứng của bản thân đối với cơn đau: có thể ngồi yên khi kim đâm vào da hoặc có thể rút tay lại.

Mặc dù BIS cung cấp cho chúng ta động lực để cư xử và không cư xử theo một số cách nhất định, chúng ta vẫn có khả năng bỏ qua những động lực này. Ví dụ, BIS sẽ thưởng cho chúng ta cảm giác cực khoái nếu quan hệ tình dục, nhưng chúng ta có thể chọn sống độc thân – miễn là có thể đối phó với cảm giác thèm muốn mà BIS tạo ra khi ta kiềm chế ham muốn tình dục. Và BIS sẽ trừng phạt chúng ta bằng cơn đói nếu bỏ lỡ bữa ăn, nhưng ta có thể chọn bỏ bữa trưa. Nói cách khác, chúng ta có thể điều chỉnh hệ thống thưởng phạt sinh học của mình.

Điều này cũng đúng với các hệ thống thưởng phạt phi sinh học. Ví dụ, hệ thống thưởng phạt tại nơi làm việc có tính chất cưỡng chế, tuy nhiên, những người chịu sự điều chỉnh của chúng vẫn giữ được quyền

tự do. Nhân viên có thể thờ ơ với hệ thống thưởng phạt của công ty, mặc dù làm như vậy sẽ cản trở triển vọng nghề nghiệp của họ. Tương tự như vậy, những người lính trong trại huấn luyện không cần phải kết thúc mỗi câu bằng “Thưa chỉ huy”. Thay vào đó họ có thể sử dụng “Đồ đầu to”. Họ sẽ phải trả giá đắt để làm như vậy, nhưng họ vẫn có thể làm được.

Chúng ta chọn bỏ qua BIS của mình, có nghĩa là chúng ta đang sử dụng sai khả năng lựa chọn. Cũng không có gì quá lạ lẫm khi chúng ta sử dụng sai di sản tiến hóa của mình theo cách này. Hãy xem xét khả năng nghe của chúng ta: chúng ta đã phát triển khả năng này để có thể phát hiện những kẻ săn mồi, nhưng thay vào đó chúng ta sử dụng nó để nghe nhạc. Chúng ta đã phát triển một chiếc mũi để có thể ngửi thấy mùi thức ăn tốt hơn; ngoài việc sử dụng nó cho mục đích này, chúng ta sử dụng nó để giữ mắt kính của mình, một công dụng mà sự tiến hóa hoàn toàn không lường trước được. Không có gì sai với kiểu sử dụng sai mục đích này. Thật vậy, trong Phần 3 của cuốn sách này, tôi sẽ đề xuất rằng: bằng cách sử dụng sai một cách có ý thức khả năng lựa chọn của chúng ta, bằng cách bỏ qua một số phần thưởng và hình phạt của BIS, trong chừng mực nào đó, chúng ta có thể mang lại ý nghĩa cuộc sống cho chính mình.

Các nhà tâm lý học tranh luận về việc liệu hành vi của con người có “cố định” hay không. Theo một nghĩa của từ cố định, điều đó là không thể chối cãi. Hầu hết “hệ thống điện” của chúng ta ở dạng tế bào thần kinh có thể được nhìn thấy qua kính hiển vi. Phần còn lại của hệ thống điện ở dạng hóa chất, bao gồm chất dẫn truyền thần kinh và hormone, không thể nhìn thấy nhưng vẫn có thể phát hiện được. Hành vi của chúng ta được xác định bởi những gì xảy ra trong hệ thống điện này.

Mối liên hệ giữa thần kinh và hành vi tốt nhất nên nghiên cứu ở động vật đơn giản. Hãy xem xét loài giun đũa *Caenorhabditis elegans*, chúng có hệ thần kinh chỉ có 302 tế bào. Các nhà khoa học đã sử dụng nó để chứng minh mối liên hệ giữa hệ thống thần kinh và hành vi. Ví dụ, họ đã sử dụng tia laser dẫn đường bằng kính hiển vi để xem sự phá hủy một tế bào thần kinh ảnh hưởng đến hành vi của một con giun như thế nào.¹ Hệ thống dây thần kinh của con người, tất nhiên, phức tạp hơn nhiều so với loài giun tròn, nhưng tất cả các hành vi của chúng ta vẫn

có thể được giải thích theo hướng cấu trúc hệ thần kinh. Thật vậy, trong phạm vi mà môi trường định hình hành vi của chúng ta, nó làm được điều đó bằng cách tác động lên hệ thần kinh. Nếu chúng ta hiểu rõ về hệ thống dây thần kinh của mình (điều này có lẽ không thể xảy ra), chúng ta có thể dự đoán chính xác cách con người sẽ phản ứng với các kích thích khác nhau và các lựa chọn mà họ sẽ thực hiện trong các trường hợp khác nhau.

¹. Clark và Grunstein, 67.

Với luận điểm này, ai đó có thể phản đối rằng nếu các lựa chọn mà chúng ta đưa ra được xác định bởi hệ thống dây thần kinh của chúng ta, thì chúng thực sự không phải là lựa chọn. Ta có thể cảm thấy như thể chúng ta đang đưa ra những lựa chọn, nhưng đây chỉ là một ảo tưởng: thứ “lựa chọn” mà chúng ta buộc phải thực hiện thì không phải là một lựa chọn thực sự, cho dù nguyên nhân là do hệ thần kinh của chúng ta hoặc do điều gì đi nữa.

Ở đây tôi sẽ không cố gắng trả lời câu hỏi muôn thuở về việc liệu con người có tự do ý chí hay không. Chỉ xin nói rằng tôi hoàn toàn nghiêng về lời của triết gia David Hume: trái ngược với quan điểm phổ biến, lời khẳng định rằng các lựa chọn của chúng ta được quyết định theo quy luật nhân quả thì cũng đồng nghĩa với tuyên bố chúng ta có ý chí tự do. Đối với Hume, một lựa chọn được đưa ra một cách tự do nếu lúc đưa ra lựa chọn, chúng ta cảm thấy rằng mình có những lựa chọn thay thế rộng mở và có thể chọn trong số chúng. Mặc dù hệ thống thần kinh của chúng ta quyết định các lựa chọn mà chúng ta đưa ra, nhưng chúng chỉ tự do khi được thực hiện với một quá trình lựa chọn thích đáng.

Tôi tin rằng những lựa chọn chúng ta đưa ra được xác định theo quan hệ nhân quả. Các định luật vật lý không chỉ dừng lại ở hộp sọ của chúng ta. Những gì xảy ra trong đầu chúng ta cũng tuân theo những quy luật này giống như những gì xảy ra bên trong máy tính, và những gì xảy ra bên trong đầu chúng ta sẽ quyết định những lựa chọn mà chúng ta đưa ra. Đồng thời, rõ ràng là chúng ta có khả năng “lựa chọn”, thực sự, đó là một khả năng mà chúng ta thực hiện gần như không ngừng khi tỉnh

táo. Rõ ràng, quá trình chúng ta đưa ra lựa chọn khác với quá trình mà máy tính “đưa ra lựa chọn”.

Điểm mấu chốt của việc có một BIS, như chúng ta đã thấy, đó là nó cho phép chúng ta vượt qua những hành vi phản xạ được lập trình sẵn và những giới hạn của chúng. Đó là lý do những kỹ sư được mô tả trong chương trước cung cấp cho con gà mái một khả năng lập luận, nếu không, con gà mái không thể xem xét những hành động phù hợp và chọn đúng một hành động để thực hiện. Ở mức độ động lực cao hơn, một sinh vật không chỉ có khả năng chọn trong danh sách các hành động khả thi mà còn có khả năng nghĩ ra các hành động khác để thêm vào danh sách.

Tương tự máy vi tính, con người được lập trình một cách cố định, nhưng điểm khác biệt là chúng ta được thúc đẩy bởi động lực. Quá trình của động lực đòi hỏi khả năng đưa ra lựa chọn, ngay cả khi khả năng này theo nghĩa nào đó là một ảo tưởng. Chúng ta phản ứng với các kích thích không phải theo cách phản xạ mà bằng cách đưa ra những cách phản ứng khả thi và lựa chọn trong số chúng. Khi quyết định lựa chọn nào, chúng ta lại xét đến chuyện BIS của chúng ta sẽ khen thưởng hay trừng phạt ta khi đưa ra một lựa chọn cụ thể, và chúng ta thường sẽ quan tâm không chỉ đến phần thưởng và hình phạt tức thời mà còn về cách chúng ta sẽ được thưởng và phạt trong dài hạn. Ví dụ, chúng ta có thể đưa ra một lựa chọn để chịu một số cơn đau tức thời (chẳng hạn tiêm ngừa bệnh cúm) nhưng lại giảm bớt khả năng phải gánh chịu cơn đau đáng kể (do một cơn cúm mang lại) trong tương lai.

Có được khả năng lựa chọn là một phần của việc có khả năng ham muốn. Những động vật chỉ dựa vào phản xạ thuần túy thôi không cần phải đưa ra lựa chọn. Và có khả năng khao khát có thể là một phần của một thỏa thuận trọn gói: những con vật có được khả năng này cũng đã được cấy ghép với một hệ thống thưởng phạt sinh học khiến một số thứ trở nên đáng mơ ước và những thứ khác thì không. Nói cách khác, khả năng lựa chọn luôn đi cùng những thứ dính kèm thể này: chúng ta có thể chọn thứ ta muốn, nhưng được lập trình để nghĩ về những thứ ta muốn hơn thứ khác. Vì thế, chúng ta theo nghĩa nào đó bị buộc phải đưa ra những quyết định này hơn là những quyết định khác.

PHẦN 3

GIẢI QUYẾT NHỮNG HAM MUỐN CỦA CHÚNG TA

Mỗi cá nhân đều mang trên mình dấu ấn của thân phận con người.

—*Michel de Montaigne*

8

THÂN PHẬN CON NGƯỜI

Như đã thấy, chúng ta buộc phải sống theo một hệ thống động lực. Hệ thống đó – tôi gọi nó là hệ thống động lực sinh học hay gọi tắt là BIS – được cài đặt trong chúng ta. Vì nó mà một số điều chẳng hạn như quan hệ tình dục cho ta cảm giác thật tuyệt vời, và những thứ khác chẳng hạn như bị bỏng làm ta cảm thấy tồi tệ. Chúng ta vẫn được phép giữ lại khả năng chống lại BIS của mình: ví dụ, chúng ta có thể hành động trái với các phần thưởng của nó và cố tình làm bỏng chính mình, và chúng ta có thể kiểm chế quan hệ tình dục. Tuy nhiên, sự kháng cự như vậy đi kèm với một cái giá phải trả. Ta cần phải có ý chí mạnh mẽ để từ chối những phần thưởng được BIS treo lơ lửng trước mặt và thậm chí phải có ý chí sắt đá hơn để tự nguyện chịu các hình phạt của nó.

BIS đã được áp đặt cho chúng ta mà không được chúng ta đồng ý. Điều này có thể tạm chấp nhận nếu thế lực chịu trách nhiệm về sự áp đặt có tính cách nhân từ và nghĩ đến lợi ích của chúng ta khi đưa ra những quy tắc thưởng phạt của BIS. Đặc biệt, mọi chuyện sẽ êm đẹp nếu thế lực này làm tất cả những gì có thể để đảm bảo rằng chúng ta có cuộc sống hạnh phúc và đầy ý nghĩa. Nhưng không phải như vậy. Thế lực được đề cập đến, cụ thể chính là quá trình chọn lọc tự nhiên, hầu như chẳng quan tâm đến việc liệu chúng ta có hạnh phúc và cảm thấy cuộc sống có ý nghĩa hay không. Điều nó quan tâm là chúng ta sống sót và sinh sản. Miễn là cảm giác bất hạnh và vô vọng của ta không làm giảm cơ hội sống sót và sinh sản của chính mình, bất chấp những cảm xúc này, miễn là chúng ta thực hiện các bước cần thiết để sống sót và quan

hệ tình dục – quá trình lựa chọn tự nhiên thờ ơ với mọi thứ còn lại.

Thật vậy, nhờ quá khứ tiến hóa, chúng ta được lập trình để cảm thấy không hài lòng với hoàn cảnh của mình, bất kể đó là gì. Một người ban đầu hài lòng với những gì anh ta có – người đã dành cả ngày nằm dài trên thảo nguyên châu Phi nghĩ về cuộc sống tốt đẹp như thế nào – ít có khả năng sống sót và sinh sản hơn người hàng xóm đã dành mọi khoảnh khắc thức dậy để cố gắng cải thiện điều kiện sống của mình. Chúng ta, hậu duệ tiến hóa của những con người này, đã thừa hưởng khuynh hướng đó đối với sự không hài lòng. Dù chúng ta sở hữu một số thứ thì BIS vẫn sẽ khiến chúng ta không ngừng muốn hành động và thay đổi nhiều hơn.

Tóm lại, đây là thân phận của con người: bởi vì chúng ta có BIS, chúng ta buộc phải sống dưới một hệ thống thưởng phạt mà chúng ta không nghĩ ra, chúng ta không thể trốn thoát, và những động lực của nó chẳng những không hề được tính toán để khiến chúng ta có một cuộc sống hạnh phúc và ý nghĩa, mà chúng còn khiến ta cảm thấy bất mãn nếu ta phản ứng lại với chúng.

Thực ra, nói rằng chúng ta buộc phải sống dưới một hệ thống thưởng phạt có sẵn là một lời nói quá. Suy cho cùng, chúng ta có thể tác động vào hệ thống BIS của mình. Đặc biệt, chúng ta có thể thay đổi thành phần hóa học của não và từ đó thay đổi BIS. Uống rượu có thể thay đổi định nghĩa cảm giác tốt và xấu đối với chúng ta trong vài giờ. Các loại thuốc như Prozac làm thay đổi mức độ dẫn truyền thần kinh trong não của con người và do đó làm thay đổi BIS của họ. Thuốc an thần gây trở ngại cho khả năng BIS trừng phạt chúng ta bằng những cảm giác lo lắng, khó chịu. Chúng ta cũng có thể thay đổi hoạt động của BIS bằng cách thúc đẩy quá trình sản xuất hormone của mình. Nam giới không kiểm soát được ham muốn tình dục có thể sử dụng một loại thuốc như DepoProvera. BIS của anh ta, thứ trước đây trao huân chương cho anh ta mỗi khi quan hệ tình dục, bây giờ sẽ trở nên im lặng một cách lạ thường.

Khi y học tiến bộ, thông qua sự kết hợp giữa thuốc và phẫu thuật, một ngày nào đó chúng ta có thể thay đổi BIS của chính mình một cách an toàn, hiệu quả và lâu dài. Chúng ta có thể xác định cụ thể những gì BIS

sẽ thưởng và không thưởng cho chúng ta – nói cách khác, chọn thứ sẽ cho ta cảm thấy tốt đẹp và tồi tệ. Khả năng thay đổi BIS dẫn đến một câu hỏi giả thuyết thú vị: nếu có thể thiết kế lại BIS của mình, chúng ta nên sử dụng quyền năng này như thế nào?

Ban đầu người ta có thể đề xuất rằng nên sửa đổi BIS của mình bằng cách loại bỏ khả năng cảm thấy tệ và nâng cao khả năng cảm thấy tốt. Tại sao ta không thể trải nghiệm cảm giác chiến thắng khi bước ra khỏi giường mỗi sáng? Tại sao ta không trải nghiệm cơn cực khoái mỗi khi chúng ta hít vào? (Hãy thử tưởng tượng điều này: với mỗi lần thở ra, bạn lại cảm thấy một tiếng rên nhỏ của sự sung sướng). Hoặc tại sao không liên tục trải nghiệm cảm giác cực khoái? Điều này nghe có vẻ là một ý tưởng tuyệt vời, nhưng cần lưu ý rằng BIS hiện tại của chúng ta thưởng cho hành vi làm tăng cơ hội sống sót và sinh sản của chúng ta (hay nói đúng hơn là tăng cơ hội sống sót và sinh sản của tổ tiên tiến hóa của chúng ta) và nó trừng phạt hành vi làm giảm cơ hội đó. Do đó, việc thay đổi BIS sẽ ảnh hưởng đến khả năng tồn tại và sinh sản của chúng ta.

Sau đó, giả sử rằng chúng ta chuyển đổi BIS hiện tại của mình thành một BIS luôn cho ta cảm giác tốt đẹp. Một người nào đó gắn chặt với cảm giác cực khoái liên tục có lẽ sẽ chỉ nằm đó trong sự sung sướng, cảm thấy không cần ăn uống hay thậm chí hít thở, và anh ta sẽ sớm bỏ mạng. Điều này đưa chúng ta đến một đề xuất cấp tiến khác: thay vì thay đổi BIS, tại sao không loại bỏ nó hoàn toàn? Con người mà phải chịu những phần thưởng và hình phạt của BIS thì không thực sự tự do.

BIS là một bạo chúa vô hình, hắn luôn ép buộc chúng ta phải thực hiện mệnh lệnh của hắn. Bằng cách loại bỏ BIS, chúng ta có thể lật đổ tên bạo chúa này và sống cuộc sống mà chúng ta lựa chọn. Đề xuất này nghe có vẻ hấp dẫn – giải phóng nhân loại bằng cách loại bỏ BIS – nhưng suy nghĩ sâu hơn cho thấy những hạn chế của cuộc sống mà không có BIS. Như chúng ta đã thấy trong Chương 4, ham muốn của chúng ta có nguồn gốc từ cảm xúc và lý trí. Cảm xúc của chúng ta rất giỏi trong việc hình thành thứ tôi gọi là những tham vọng khoái lạc: chúng thúc đẩy chúng ta tìm kiếm những gì làm ta cảm thấy tốt đẹp và tránh những gì làm ta cảm thấy tồi tệ. Trí tuệ của chúng ta dành phần lớn thời gian để tạo ra những mong muốn cụ thể, việc hoàn thành chúng sẽ dẫn đến

việc thỏa mãn những mong muốn do cảm xúc tạo ra. Tuy nhiên, nếu không có BIS, sẽ không có thứ gì làm cho ta cảm thấy tốt hay xấu nữa, và cảm xúc của chúng ta sẽ cạn kiệt vì nó là cội nguồn của mọi ham muốn. Nếu không có những ham muốn khoái lạc được tạo ra bởi cảm xúc, trí tuệ của chúng ta thấy nó không cần phải làm gì nhiều cả. Tất cả những gì còn lại sẽ là những ý muốn vô thưởng vô phạt được hình thành bởi trí tuệ của chúng ta, chẳng hạn như ý muốn tặc lưỡi của tôi. Nhưng như ta đã thấy, những ý muốn này nói chung chỉ là những ý muốn yếu ớt.

Vậy hãy tưởng tượng bản thân không còn BIS như hiện tại. Chúng ta có muốn ăn không?

Sẽ không có phần thưởng nào (hương vị dễ chịu và cảm giác no nê) cho việc làm đó và không có hình phạt (cơn đói) cho việc nhịn ăn. Chúng ta có muốn sinh sản không? Hoạt động tình dục sẽ không tốt cũng không xấu, và nó sẽ không kết thúc bằng một cơn cực khoái. Chúng ta cũng sẽ không hứng thú gì với con cái của mình. Là những con người có lý trí, chúng ta có thể nghĩ rằng sẽ thực hiện các bước để đảm bảo chúng ta tồn tại và sinh sản, nhưng tại sao lại phải tồn tại và sinh sản? Động lực gì khiến ta phải làm vậy? Tại sao cứ sống trong một thế giới mà sống không có phần thưởng nào? Con người mà không có BIS sẽ giống một người trầm cảm: dành cả ngày để nằm trên giường. Hoặc con người không có BIS sẽ giống như một nhân vật phản diện đầy trí tuệ trong một cuốn tiểu thuyết ảm đạm của Nga: sẽ ra khỏi giường chỉ để tự hỏi mục đích sống là gì.

Chúng ta có thể không thích có một BIS do tự nhiên áp đặt lên mình. Chúng ta có thể không thích phải đối phó với một BIS; có thể không thích cách BIS thúc giục ta làm những việc mặc dù có lợi cho sự sống sót và sinh sản, nhưng lại không mang lại lợi lạc gì cho hạnh phúc. Nhưng cuộc sống không có BIS hẳn là sẽ còn tồi tệ hơn cuộc sống có BIS.

Thay vì suy nghĩ về các cách để thay đổi BIS, chúng ta hãy thực tế và suy nghĩ về cách tốt nhất để sống với BIS hiện tại của mình.

Có ba lựa chọn trong việc xử lý BIS. Chúng ta có thể trở thành những người theo chủ nghĩa khoái lạc: coi BIS của mình như một thực thể của

việc thỏa mãn những mong muốn do cảm xúc tạo ra. Tuy nhiên, nếu không có BIS, sẽ không có thứ gì làm cho ta cảm thấy tốt hay xấu nữa, và cảm xúc của chúng ta sẽ cạn kiệt vì nó là cội nguồn của mọi ham muốn. Nếu không có những ham muốn khoái lạc được tạo ra bởi cảm xúc, trí tuệ của chúng ta thấy nó không cần phải làm gì nhiều cả. Tất cả những gì còn lại sẽ là những ý muốn vô thưởng vô phạt được hình thành bởi trí tuệ của chúng ta, chẳng hạn như ý muốn tặc lưỡi của tôi. Nhưng như ta đã thấy, những ý muốn này nói chung chỉ là những ý muốn yếu ớt.

Vậy hãy tưởng tượng bản thân không còn BIS như hiện tại. Chúng ta có muốn ăn không?

Sẽ không có phần thưởng nào (hương vị dễ chịu và cảm giác no nê) cho việc làm đó và không có hình phạt (cơn đói) cho việc nhịn ăn. Chúng ta có muốn sinh sản không? Hoạt động tình dục sẽ không tốt cũng không xấu, và nó sẽ không kết thúc bằng một cơn cực khoái. Chúng ta cũng sẽ không hứng thú gì với con cái của mình. Là những con người có lý trí, chúng ta có thể nghĩ rằng sẽ thực hiện các bước để đảm bảo chúng ta tồn tại và sinh sản, nhưng tại sao lại phải tồn tại và sinh sản? Động lực gì khiến ta phải làm vậy? Tại sao cứ sống trong một thế giới mà sống không có phần thưởng nào? Con người mà không có BIS sẽ giống một người trầm cảm: dành cả ngày để nằm trên giường. Hoặc con người không có BIS sẽ giống như một nhân vật phản diện đầy trí tuệ trong một cuốn tiểu thuyết ảm đạm của Nga: sẽ ra khỏi giường chỉ để tự hỏi mục đích sống là gì.

Chúng ta có thể không thích có một BIS do tự nhiên áp đặt lên mình. Chúng ta có thể không thích phải đối phó với một BIS; có thể không thích cách BIS thúc giục ta làm những việc mặc dù có lợi cho sự sống sót và sinh sản, nhưng lại không mang lại lợi lạc gì cho hạnh phúc. Nhưng cuộc sống không có BIS hẳn là sẽ còn tồi tệ hơn cuộc sống có BIS.

Thay vì suy nghĩ về các cách để thay đổi BIS, chúng ta hãy thực tế và suy nghĩ về cách tốt nhất để sống với BIS hiện tại của mình.

Có ba lựa chọn trong việc xử lý BIS. Chúng ta có thể trở thành những người theo chủ nghĩa khoái lạc: coi BIS của mình như một thực tế của

cuộc sống và dành cả ngày để tìm kiếm thú vui cho nó và tránh những hình phạt mà nó đặt ra. Hoặc có thể trở thành những người khổ hạnh và đấu tranh chống lại BIS. Nếu điều gì đó làm ta cảm thấy thoải mái, chúng ta có thể từ chối làm điều đó, và nếu điều gì đó làm ta cảm thấy tồi tệ, chúng ta có thể mở rộng vòng tay chào đón chúng.

Phương án cuối cùng, chúng ta có thể đi con đường trung đạo giữa chủ nghĩa khoái lạc và chủ nghĩa khổ hạnh. Chúng ta có thể lập kế hoạch của riêng mình để sống theo kế hoạch do BIS đề ra. Đôi khi, sống thuận theo kế hoạch của mình sẽ giúp chúng ta nhận được phần thưởng từ BIS. Khi điều này xảy ra, chúng ta sẽ vui vẻ chấp nhận chúng. Trong trường hợp khác, sống theo kế hoạch của chính mình đồng nghĩa với việc từ bỏ phần thưởng do BIS đưa ra hoặc thậm chí tệ hơn, trở thành nạn nhân của các hình phạt của nó. Chúng ta sẵn sàng trả cái giá này vì biết rằng không có cách nào để tránh né điều đó, nếu mục tiêu của chúng ta là có một cuộc sống ý nghĩa nhất có thể, đồng hành với sự tồn tại của BIS trong chúng ta.

Xin nói thêm, tùy chọn thứ ba này là lời dạy mà Đức Phật đã khuyên răn, không phải vì Ngài nghĩ về BIS. Đức Phật từng sống trong khoái lạc giữa cung điện nguy nga của cha mình nhưng Ngài thấy điều đó không đem đến cho Ngài lợi lạc. Ngài rời khỏi cung điện và thực hành khổ hạnh nghiêm ngặt, “quyết tâm hành xác và đàn áp những dục vọng tự nhiên.”¹ Sau sáu năm thực hành điều này, Đức Phật nhận ra sự vô ích của việc chiến đấu với BIS của mình vào mọi lúc và từ bỏ khổ hạnh để đi theo cái mà Ngài gọi là con đường trung đạo.

¹. *Carus, 34.*

Để thực hành khổ hạnh, chúng ta cần phải làm chủ hoàn toàn mong muốn của mình, đó là cách duy nhất để có thể liên tục bỏ qua các phần thưởng mà BIS đưa ra. Để thực hành chủ nghĩa khoái lạc, chúng ta không cần phải làm chủ dục vọng của chúng ta, mà chỉ cần nghe theo BIS của mình và làm theo mệnh lệnh của nó. Để đi theo con đường trung đạo, ngược lại, chúng ta cần làm chủ được đáng kể nhưng không cần phải hoàn toàn những ham muốn của mình, công việc của chúng ta

sẽ khó khăn hơn so với người theo chủ nghĩa khoái lạc nhưng dễ dàng hơn so với người theo con đường khổ hạnh.

Nếu chúng ta muốn làm chủ được dục vọng của mình ở một mức độ đáng kể, điều quan trọng là hiểu được cách tham vọng hoạt động. Nếu cuốn sách hoàn thành sứ mệnh của mình thì người đọc có thể sẽ đạt được sự hiểu biết này. Nhưng điều dễ thấy đó là sự hiểu biết này sẽ không thể giúp chúng ta làm chủ ham muốn. Trên thực tế, sự hiểu biết về ham muốn ban đầu có thể đem lại cho người ta sự thất vọng to lớn. Khi tôi dạy một khóa học tại trường đại học về chủ đề dục vọng, một sinh viên đã bày tỏ sự thất vọng bằng những lời sau: “Vâng, thầy đã thuyết phục được em. Em có một cái đầu đầy những ham muốn mà em không hề có quyền lựa chọn. Em bị giam cầm bởi quá trình tiến hóa trong quá khứ. Sẽ tốt hơn nếu em có thể làm chủ những ham muốn của mình. Thừa nhận điều này thật dễ dàng, còn thực hiện thì khó khăn làm sao.”

Tôi hiểu những khó khăn mà nữ sinh này gặp phải. Nhờ nghiên cứu của mình, tôi đã nhận thức sâu sắc hơn về quá trình mà ham muốn hình thành trong tôi. Tôi biết điều gì về quá trình tiến hóa của mình đã khiến tôi hình thành một tham muốn cụ thể và thậm chí tôi có thể suy đoán về những gì diễn ra trong não khi tôi tạo ra nó.

Tuy nhiên, tất cả những kiến thức này không ngăn cản tôi hình thành những ham muốn bất hảo. Thật vậy, sự hiểu biết đó còn khiến sự phát sinh của ham muốn trở nên khó chịu hơn nhiều. Khi một người lạ xúc phạm tôi, tôi tức giận và muốn cho anh ta một bài học, mặc dù tôi biết mình sẽ không bao giờ gặp anh ta một lần nữa. “Điều này thật ngu ngốc!” tôi nói với bản thân mình, nhưng cơn giận vẫn tồn tại. Một ngày sau, tôi vẫn suy nghĩ về những điều tôi muốn nói với người này. “Điều này thực sự, thực sự ngu ngốc!” tôi tự nhủ, nhưng những suy nghĩ phiền phức vẫn tiếp tục hành hạ tôi.

Điều mà sinh viên nói trên tìm kiếm, điều tôi tìm kiếm và điều mà một độc giả ôm hy vọng thành công trong việc thực hành con đường trung đạo cũng sẽ tìm kiếm, đó là lời khuyên về cách làm chủ ham muốn. Do đó, trong bốn chương tiếp theo, chúng ta hãy chuyển sự chú ý của mình vào một số lời khuyên đã được đưa ra trong nhiều thiên niên kỷ và trên

khắp các nền văn hóa về cách chúng ta có thể có một cuộc sống hạnh phúc và ý nghĩa bằng cách kiểm soát ham muốn của chính mình. Trong hai chương đầu, tôi nói về lời khuyên tôn giáo, trong chương thứ ba, tôi mô tả lời khuyên triết học, và trong chương thứ tư, tôi cho rằng điều tốt nhất có thể được mô tả là lời khuyên của người lập dị: những người đưa ra lời khuyên này đã không dựa vào khuôn khổ tôn giáo hoặc hệ thống triết học, nhưng lời khuyên của họ vẫn đáng để xem xét.

Khi giải thích những lời khuyên về việc đối phó với ham muốn, người ta không thể tránh khỏi gặp phải các vấn đề về diễn dịch. Ví dụ, khi tôi nói chuyện về lời khuyên của Phật giáo liên quan đến ham muốn, tôi đang nói đơn giản hóa đi nhiều. Có rất nhiều cách kiến giải về cùng một chủ đề trong Phật giáo, và chúng khác nhau về các chi tiết trong giáo lý của Đức Phật về vấn đề ham muốn. (Và khi nói đến Thiền tông, câu hỏi ở đây không phải là cách kiến giải nào mới là chính xác mà là liệu có bất kỳ kiến giải nào là chính xác hay không – liệu Thiền có nên được diễn giải bằng lời lẽ thông thường hay không). Tương tự như vậy, khi tôi nói về lời khuyên của triết gia khắc kỷ Epictetus về vấn đề tham vọng, trên thực tế, tôi đang nói về cách giải thích của tôi về lời khuyên của ông ấy; các học sinh khác nhau của Chủ nghĩa Khắc kỷ sẽ tìm thấy thông điệp khác nhau trong tác phẩm của ông. Tôi không cố đưa ra lời kết luận cuối cùng và đánh thếp trong bất kỳ lĩnh vực nào mà tôi xem xét.

Hãy thỏa mãn những nhu cầu của cuộc sống giống như loài bướm hút nhụy hoa, chẳng hề tổn hại đến hương sắc của đóa hoa kia.

— Đức Phật

9

LỜI KHUYÊN TỪ TÔN GIÁO

Hầu như mọi tôn giáo đều yêu cầu các tín đồ kiểm chế ham muốn của mình, và gần như mọi tôn giáo đều đưa ra lời khuyên về cách kiểm soát ham muốn. Họ có thể khuyến khích một lối sống nào đó ít có khả năng gây ra những ham muốn không lành mạnh, hoặc có thể động viên các tín đồ hãy cầu nguyện hoặc thiền định để vượt qua những ham muốn đó.

Những ai gia nhập một tôn giáo thường được thúc đẩy bởi ham muốn. Một số người tham gia vì họ muốn khiến cho khoảng thời gian của họ trên thế gian này trở nên dễ chịu hơn. Họ có thể tìm kiếm sự an ủi tâm linh, muốn nhận được sự chấp nhận xã hội từ những người hàng xóm của họ, hay mơ mộng về đám cưới được tổ chức tại nhà thờ. Những người khác thì tham gia vì họ muốn kiếp sau của họ trở nên dễ chịu hơn: họ thích được hưởng niềm hạnh phúc vô tận nơi thiên đường hơn là nỗi khổ đau khôn tả ở địa ngục. (Cần nói thêm rằng ham muốn được sống mãi mãi trên thiên đường là một biểu hiện nữa của tính tham lam vô độ của con người. Đối với hầu hết mọi người, một cuộc đời thỏa mãn nơi trần thế đơn giản là chưa đủ; thay vào đó họ kiếm tìm một khoảng thời gian vô hạn của sự thỏa mãn bất tận, mặc dù còn chưa rõ ràng, như chúng ta sẽ thấy, liệu thiên đường có thỏa mãn được họ hay không).

Mục tiêu của tôi trong chương này và chương sau không phải là tán thành với bất kỳ tôn giáo và lời khuyên nào về vấn đề ham muốn. Chẳng hạn, tôi sẽ không tranh luận rằng Cơ Đốc giáo có phải là một tôn

giáo thực sự hay không. Tôi cũng sẽ không cho rằng Cơ đốc giáo đưa ra một giải pháp tốt hơn Phật giáo về vấn đề ham muốn. (Một số người cho rằng Phật giáo là một “con đường giải thoát” hơn là một tôn giáo, nhưng vì mục đích của bài thảo luận này mà việc gộp nó cùng với các tôn giáo thì sẽ phù hợp hơn). Thay vào đó, mục tiêu của tôi là khám phá một loạt những lời khuyên từ các tôn giáo về vấn đề ham muốn.

Tôi đã mô tả về cuộc khủng hoảng ham muốn của Siddhartha. Ngài đã từ bỏ một lối sống xa hoa để lên đường tìm kiếm điều mang lại cho Ngài sự thỏa mãn hơn. Sau khi rời cung điện, Ngài đã đến thăm hai hiền triết, hy vọng rằng bằng cách ấy, Ngài có thể đạt được sự giác ngộ, nhưng họ không có thứ mà Ngài đang tìm kiếm. Sau đó, Siddhartha đến sống cùng với năm tu sĩ khổ hạnh và dành 6 năm thực hành cuộc sống khổ hạnh nghiêm ngặt nhất có thể. Ngài đã tước đi của bản thân một cách có hệ thống những lạc thú mà cuộc đời này mang lại. Ngài không chỉ nhịn ăn mà còn cố gắng giảm xuống tới mức mỗi ngày chỉ ăn một hạt gai dầu. Cuối cùng, cơ thể Ngài giống như một nhánh cây khô héo, nhưng Ngài phát hiện thấy việc từ bỏ những lạc thú trần tục không hề dập tắt được ham muốn hay dẫn đến sự giác ngộ mà Ngài mưu cầu. Ngài đã rời bỏ những tu sĩ khổ hạnh và bắt đầu những chuyến độc hành.

Ít lâu sau, trong khi đang ngồi dưới gốc cây bồ đề, sự giác ngộ chợt đến với Ngài: “Hẳn rằng nếu chúng sinh tự nhìn thấy kết quả của tất cả các hành động xấu ác mình đã làm, họ sẽ thấy kinh hãi mà tránh xa chúng. Nhưng bản ngã đã che mắt họ, và họ cứ bám chặt vào những ham muốn độc hại của mình. Họ ham muốn khoái lạc cho bản thân và gây ra đau khổ cho người khác; khi cái chết mang họ đi, họ không tìm thấy sự bình thản; lòng khao khát sống của họ vẫn tồn tại mãi và bản ngã của họ vẫn nối tiếp ở những kiếp sau. Vì vậy, họ tiếp tục bị cuốn đi và không thể tìm ra lối thoát khỏi địa ngục do chính họ tạo ra. Và những khoái lạc của họ mới trống rỗng làm sao, những cố gắng của họ mới hoài công vô ích làm sao! Trống rỗng như cây chuối và vô nghĩa như bong bóng. Thế giới này đầy rẫy điều xấu xa và buồn phiền, bởi vì nó ngập ngụa dục vọng.”¹ Cách tốt nhất để chấm dứt những điều xấu ác và buồn phiền của thế giới là hãy vượt qua ham muốn. Khi nhận ra điều này, Siddhartha trở thành Phật, một bậc giác ngộ.

¹. *Carus, 39–40.*

Hiểu biết sâu sắc của Đức Phật thường được trình bày dưới dạng Tứ diệu đế (Bốn sự thật cao quý). Sự thật cao quý đầu tiên đó là cuộc đời là bể khổ, và không chỉ đau khổ thể xác mà quan trọng hơn là nỗi đau khổ tinh thần. Học giả Phật giáo Tỳ Kheo Bodhi mô tả nó giống như cảm giác rằng cuộc sống của chúng ta là bất toại nguyện – một cảm giác “quanh quẩn ở rìa ý thức của chúng ta như một thứ cảm giác mơ hồ, không rõ ràng rằng mọi việc sẽ không bao giờ hoàn hảo, không bao giờ hoàn toàn tương xứng với những kỳ vọng của chúng ta về chúng.”² Sự thật cao quý thứ hai đó là ham muốn và vô minh gây ra đau khổ. Vì ham muốn nên chúng ta cảm thấy bất mãn và do đó kéo theo cảm giác ganh tỵ, căm ghét và tức giận; vì sự vô minh mà chúng ta không nhận ra ham muốn là nguyên nhân gây ra sầu khổ cho ta. Sự thật cao quý thứ ba đó là bằng cách vượt qua ham muốn và có được sự khôn ngoan mà chúng ta có thể thoát khỏi khổ đau. Câu hỏi đặt ra là: Làm thế nào chúng ta có thể đạt được sự khôn ngoan? Hiểu về nguồn gốc của khổ đau vẫn là chưa đủ bởi khoái lạc bắt nguồn từ việc thỏa mãn các ham muốn mãnh liệt đến mức chúng sẽ khiến chúng ta sớm quên đi bất kỳ bài học nào chúng ta đã học được. Thay vào đó, chúng ta phải nghĩ ra một chiến lược để ứng phó với ham muốn. Chiến lược này được nêu lên trong Sự thật cao quý thứ tư của Đức Phật, cho chúng ta biết rằng, cách tốt nhất để ứng phó với ham muốn là đi theo Bát Chánh đạo.

². *Bodhi, 6–7.*

Như chúng ta đã thấy, Đức Phật đã thử nghiệm và khước từ chủ nghĩa khoái lạc và chủ nghĩa khổ hạnh; thay vào đó, Ngài khuyên chúng ta đi theo con đường trung đạo. “[Người Giác Ngộ] không kiếm tìm sự cứu rỗi trong khổ hạnh, nhưng cũng vì lý do đó mà ông ta cũng không đắm mình trong những lạc thú thế gian, cũng như không sống trong sự dư dật thừa mứa. [Người Giác Ngộ] đã tìm thấy con đường trung đạo... Có hai thái cực mà người đã từ bỏ thế tục không nên đi theo. Một mặt, đó là

thói quen buông thả vốn đáng khinh, phù phiếm và chỉ dành cho người thích vật chất, thích những thứ trần tục và mặt khác, đó là thói quen tự hành xác, vốn đau đớn, vô ích và không có lợi.”¹ Ngài bênh vực cho sự khước từ chủ nghĩa khổ hạnh của ngài bằng cách lập luận rằng một người “thỏa mãn những nhu cầu thiết yếu của cuộc sống không phải là điều xấu xa. Giữ cho thân thể khỏe mạnh là một bổn phận, vì nếu không thì chúng ta sẽ không thể tô điểm cho ngọn đèn trí tuệ và giữ tâm trí được vững vàng và sáng suốt”.²

¹. *Carus, 49.*

². *Carus, 50–51.*

Lời khuyên này làm dấy lên một mối quan tâm mới. Nếu chúng ta thừa nhận những ham muốn của mình thì chẳng phải là chúng ta đang làm tăng khả năng sa ngã trước chúng hay sao? Chẳng phải lời khuyên rằng nên đi theo con đường trung đạo gần giống lời khuyên một người nghiện rượu không cần bỏ hẳn đồ uống có cồn mà nên giảm xuống còn sáu lon bia một ngày ư? Như vậy thì chẳng phải theo lời khuyên này, anh ta sẽ lại bị dẫn dắt trở lại vào một dạng nghiện rượu không thể kiểm soát nổi hay sao? Đức Phật nhận ra những nguy hiểm vốn có trong việc thừa nhận những ham muốn của chúng ta. Do đó, Ngài đã đưa cho chúng ta một phương tiện sống Bát Chánh Đạo mà Ngài cho rằng sẽ cho phép chúng ta thỏa mãn một cách có chọn lọc những ham muốn mà ta không chịu khuất phục trước chúng.

Thật dễ dàng để nêu ra các phương diện của Bát Chánh Đạo: Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm và Chánh định. Tuy nhiên, chính xác thì những gì có liên quan đến việc tuân theo Bát Chánh Đạo vẫn còn để ngỏ cho những lời luận giải.

Theo Bodhi (Giác ngộ), chánh kiến bao gồm sự hiểu biết đúng về Bốn sự thật cao quý.¹ Chánh tư duy phần nào bao gồm sự từ bỏ ham muốn: “Đường lối của thế giới này là con đường của ham muốn, và những người chưa chứng ngộ đi theo con đường này sẽ bị cuốn theo dòng dục

vọng, tìm kiếm hạnh phúc bằng cách theo đuổi những đối tượng mà họ tưởng tượng là họ sẽ tìm thấy sự thỏa mãn.”² Nhưng theo Đức Phật, thế giới đang nhăm lẩn về điểm này: “Người ta có thể cưỡng lại sự lôi kéo của ham muốn và cuối cùng sẽ từ bỏ được nó”, và lý do tại sao chúng ta nên vượt qua những ham muốn của mình không phải vì chúng sai trái về mặt đạo đức, mà vì chúng ta sẽ chịu đau khổ cho đến khi nào ta vượt qua được chúng.³ Làm cách nào ta có thể chiến thắng được ham muốn? Theo Bodhi, không phải bằng cách kìm nén những ham muốn của chúng ta, mà bằng cách “thay đổi quan điểm của chúng ta về chúng để chúng không trói buộc được ta nữa. Khi chúng ta hiểu được bản chất của ham muốn, khi chúng ta tìm hiểu kỹ về nó với sự chăm chú quan sát thì ham muốn sẽ tự động tan biến, mà ta không cần phải gắng sức.”⁴ Ngài nói rằng: một khi chúng ta hiểu được ham muốn thì “những chấp trước bị rụng xuống như lá cây, một cách tự nhiên và tất yếu.”⁵

^{1.} Bodhi, vii.

^{2.} Bodhi, 33.

^{3.} Bodhi, 33.

^{4.} Bodhi, 34.

^{5.} Bodhi, 36.

Bodhi coi Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng là những phương pháp hỗ trợ thanh tẩy tâm hồn. Chánh ngữ bao gồm không nói dối hay nói những điều nhằm mục đích gây đau khổ cho người khác, Chánh nghiệp bao gồm không trộm cắp hay tà dâm và Chánh mạng bao gồm không sát hại động vật hay bán những chất gây nghiện/chất kích thích. Chánh tinh tấn là nỗ lực giữ cho tâm trí chúng ta không còn những suy nghĩ bất thiện, trong đó nổi bật nhất là “năm trở ngại”: ham muốn xác thịt, tà tâm, sự đần độn và tình trạng uể oải, sự bồn chồn và lo lắng, và sự hoài nghi. Bằng việc sử dụng các kỹ thuật tâm lý khác nhau, chúng ta có thể loại bỏ những suy nghĩ bất thiện. Một trong số các kỹ thuật đó là loại bỏ một suy nghĩ bất thiện bằng suy nghĩ đối lập (tức suy nghĩ

thiện lành). Nếu một cơn tham lam đang khởi lên trong lòng bạn thì hãy ép bản thân mình nghĩ đến những hành động hào phóng, rộng rãi. Vì những suy nghĩ trái ngược nhau không thể nào cùng một lúc xâm chiếm trong tâm trí nên suy nghĩ bất thiện sẽ bị trục xuất.¹

¹. *Bodhi, 32, 69.*

Để hiểu rõ hơn về quá trình thay thế suy nghĩ này, hãy xem xét phép ẩn dụ sau của Bodhi. Trong việc xây cất khung gỗ, ngôi nhà được giữ chặt với nhau không phải bằng đinh mà là bằng các chốt gỗ. Thỉnh thoảng, một chốt gỗ sẽ bị mục nát trong cột kèo, vì thế mà đe dọa đến sự toàn vẹn của ngôi nhà. Phương án giải quyết hiển nhiên là bỏ những chốt gỗ cũ, sau khi lôi nó ra và thay vào một cái chốt mới. Vấn đề là ngay sau khi cái chốt cũ bị lấy ra, cột kèo có thể bị rơi xuống và kéo đổ phần còn lại của ngôi nhà. Giải pháp khó nhận thấy hơn nhưng lại hiệu quả là dùng một cái chốt mới để đẩy cái chốt cũ ra. Theo cách tương tự, chúng ta có thể dùng một ý nghĩ mới để đánh đuổi một ý nghĩ cũ, bất thiện.²

². *Bodhi, 69.*

Giả sử, chúng ta thấy mình đang khốn khổ vì những ham muốn xác thịt. Chúng ta có thể tìm cách đè nén chúng, song những nỗ lực của chúng ta có lẽ sẽ thất bại. Bodhi chỉ ra rằng: “Sự đè nén không giải quyết được vấn đề mà chỉ đẩy nó xuống dưới, nơi mà nó tiếp tục phát triển.”³ Do đó, các Phật tử đã phát triển những kỹ thuật để ứng phó với những ý nghĩ tình dục bất thiện. Một Phật tử khi bị quấy rầy bởi những ý nghĩ như vậy có thể thiền về cơ thể con người và trong quá trình này sẽ chăm chú vào bản chất tầm thường của nó: đừng nghĩ về bộ ngực đầy đặn và mái tóc màu nâu vàng nhạt của cô gái; thay vào đó, hãy nghĩ về phổi, phân, đờm, mủ, nước bọt hay bất kỳ bộ phận nào trong số 27 bộ phận cơ thể khác mà các kinh văn Phật giáo khuyến khích chúng ta nên hướng sự chú ý đến. Theo Bodhi, cách thiền này cho thấy, mặc dù một cơ thể trông có vẻ đẹp đẽ thì vẻ đẹp này là một ảo tưởng – những bộ

phận cấu thành nên cơ thể là bất kỳ điều gì ngoại trừ vẻ đẹp. (Mục đích của bài thiền này không phải để gây ra ác cảm và sự ghê tởm mà là nhắc nhở chúng ta buông xả, dập tắt ngọn lửa dục vọng bằng cách cắt bỏ nguồn nhiên liệu của nó".) Và nếu điều này vẫn không chấm dứt được những suy nghĩ bất thiện của chúng ta thì chúng ta có thể thực hiện một "bài thiền nghĩa trang" và tưởng tượng về cơ thể con người đang trong các giai đoạn phân hủy khác nhau.⁴

^{3.} *Bodhi, 34.*

^{4.} *Bodhi, 83–85.*

Hai thành phần còn lại của Bát Chánh Đạo là Chánh niệm và Chánh định. Chánh niệm bao gồm một kiểu chú tâm hay ý thức về những gì đang diễn ra bên trong chúng ta và xung quanh ta. Chúng ta ghi nhận thế giới khi nó đến mà không cần phải liên tục tìm cách diễn giải nó. Do đó Chánh niệm liên quan đến việc không suy nghĩ, không đánh giá, liên tưởng, lên kế hoạch, tưởng tượng hay mơ ước. Vì những ý tưởng gắn với những hoạt động liên quan hoặc làm nảy sinh ham muốn. Chánh định bao gồm suy nghĩ tập trung, cân bằng, có thể được phát triển thông qua thực hành thiền định. Và thiền định cần phải thực hành nhiều, vì Đức Phật nói rằng: tâm trí của chúng ta giống như một con cá đang vùng quẫy trên cạn, nó không thể định lại ở một ý tưởng trong một thời gian mà sẽ sớm bị phân tâm bởi những ý tưởng khác.⁵ Nổi bật nhất trong số những thứ gây phân tâm đó là những ham muốn tự động nảy sinh trong đầu chúng ta. Một điều mà chúng ta đạt được nhờ thực hành thiền định là sự thấu suốt về cách thức mà các ham muốn phát sinh trong ta. Theo các Phật tử, hiểu biết sâu sắc này giúp chúng ta làm chủ ham muốn của mình một cách dễ dàng hơn.

^{5.} *Bodhi, 94.*

Do đó, làm theo Bát Chánh Đạo là chấp nhận một lối sống nhất định. Điều này không có nghĩa là những ai tuân theo lối sống này sẽ ngay lập

tức được chuyển hóa – tức làm chủ được những ham muốn của họ. Thực tế là nếu họ tiếp tục theo đuổi Bát Chánh Đạo trong nhiều năm hay nhiều thập kỷ thì họ sẽ dần dần thay đổi. Đây là một trong những hiểu biết quan trọng nhất của Phật giáo: không có phương thuốc chữa trị tức thì cho những ham muốn ngoài ý muốn. Trái lại, vượt qua ham muốn là một quá trình diễn ra chậm chạp, lâu dài, và những người tham gia vào quá trình này sẽ định kỳ gặp phải thất bại. Phật giáo không chỉ lường trước được những thất bại này mà còn cung cấp cho các tín đồ các kỹ thuật để ứng phó với chúng.

Một đặc điểm đáng chú ý khác của Bát Chánh Đạo là bản chất thực tiễn và đời thường của nó – một người có thể đi theo Bát Chánh Đạo mà không cần phải trở thành nhà sư. Hãy xem xét câu chuyện về Anathapindika, một người đàn ông “giàu có đến mức không đong đếm nổi.” Ông ta đến gặp Đức Phật và giải thích về hoàn cảnh của mình: “Cuộc đời tôi luôn vất vả với công việc và đã tạo nên một khối tài sản lớn, vây quanh tôi là những sự ràng buộc. Nhưng tôi yêu thích công việc của mình và hết lòng chuyên tâm vào công việc. Nhiều người đang làm việc cho tôi và phụ thuộc vào sự thành công của việc kinh doanh của tôi.” Câu hỏi của ông ta dành cho Đức Phật là: “Lẽ nào tôi phải từ bỏ sự giàu có, nhà cửa và công việc kinh doanh, để trở thành kẻ vô gia cư thì mới đạt được phúc lạc của một cuộc đời tu trì hay sao?” Phật đáp: “Phúc lạc của một cuộc đời tu trì có thể đạt được bởi tất cả những ai đi theo con đường Bát Chánh Đạo cao quý. Kẻ nào bám chặt vào của cải thì nên vứt bỏ nó hơn là để lòng y bị nhiễm độc bởi nó; nhưng ai không tham của cải và sở hữu của cải, sử dụng chúng một cách đúng đắn thì sẽ là một phước lành cho đồng loại của anh ta. Không phải cuộc sống và của cải, quyền lực biến con người thành nô lệ, mà chính bởi sự bám chấp vào cuộc sống và của cải, quyền lực.”¹

¹. *Carus, 72–74.*

Và phần thưởng của việc thành công khi tuân theo Bát Chánh Đạo là gì? Đó là sự bình thản.

Thiền tông đại diện cho sự kết hợp giữa Phật giáo và Đạo giáo. Vì lý do

này mà Thiền tông chứa đựng các yếu tố của văn hóa Ấn Độ, Trung Quốc và Nhật Bản. Các Phật tử Thiền tông bổ sung một số kỹ thuật vào lối sống Phật tử – việc thực hành mà họ tin là sẽ giúp tăng cơ hội giác ngộ. Vấn đề đối với việc viết về Thiền tông, cũng như Đạo giáo, là sự hạn chế về ngôn từ. Các thiền sư có một sự hoài nghi sâu sắc đối với ngôn ngữ và cho rằng những sự thật của Thiền tông không thể nào biểu đạt bằng ngôn từ. Yêu cầu một thiền sư giải thích ý nghĩa của Phật giáo, và ông ấy có thể đáp lại bằng cách dùng gậy đánh bạn.² Quả thật, nếu có ai đó nói với bạn về ý nghĩa nội tại của Thiền tông thì khả năng cao anh ta là một kẻ mạo danh, vì trong Thiền tông, cũng như trong Đạo giáo: “Người biết không nói và người nói không biết.”³ Để khiến người ta hoang mang thêm, Thiền tông lại còn có nhiều trường phái khác nhau. Trong một thiền phái, một thiền sư có thể cắt đôi một con mèo để minh họa cho một luận điểm; trong thiền phái khác thì một hành động như thế sẽ là điều không thể tưởng tượng nổi.⁴ Ngay cả những nhà thần bí Cơ đốc giáo như Thánh John of the Cross (Người mang Thập tự) còn dễ tiếp cận hơn các thiền sư.

². *Watson, xiii.*

³. *Lão Tử, đoạn LVI.*

⁴. *Goldberg, Long Quiet Highway, 146–48.*

Để hiểu được Thiền tông, người ta phải học nó, mà học về nó thì chẳng dễ dàng. Chẳng hạn, một môn đồ điển hình của Thiền tông sẽ thực hành tọa thiền, một phương pháp thiền mà anh ta phải ngồi yên hàng giờ liền với tâm trí trống rỗng nhất có thể. Nếu anh ta ngủ gục trong lúc đang ngồi như vậy, vị thiền sư của anh ta có thể dùng gậy đánh anh ta và hét vào mặt để anh ta tỉnh dậy. Còn lúc không tọa thiền thì anh ta có thể tham dự một bài giảng Thiền tông: “Núi là núi. Núi không phải là núi. Núi là núi.”¹ Và bất chấp những điều đó, như một hoạt động nền tảng, thiền sinh Thiền tông có thể cố gắng “giải” một công án, chẳng hạn như “Âm thanh của một bàn tay là gì?” hay “Khuôn mặt ban đầu của bạn trước khi bạn được sinh ra là gì?” Không có một lời giải nào cho những câu đố này. Đúng hơn là, bạn “qua được” công án khi thiền sư

cho rằng bạn đã thực sự hiểu được câu hỏi – tới lúc đó bạn sẽ được giao cho một công án khác để giải. (Ở một số trường phái Thiền tông khác, các nhà sư dành 30 năm để giải 50 công án). Thiền tông xét về nghĩa thông thường thì hoàn toàn phi logic – hoặc siêu logic, nói như vậy thì đúng hơn. Để hiểu được Thiền tông thì bạn phải sống trong thiền.

¹. *Goldberg, Long Quiet Highway, 109.*

Điều này đưa chúng ta đến một nghịch lý quan trọng của ham muốn. Trong phần lớn cuộc đời, cách để đạt được thứ gì đó là chủ tâm biến nó thành mục tiêu của chúng ta rồi sau đó cố gắng để đạt được nó. Nhưng nếu mục tiêu của chúng ta là giải thoát bản thân khỏi vòng kiểm soát của ham muốn thì kỹ thuật này sẽ vô tác dụng. Trong quá trình ham muốn mãnh liệt để trở nên không còn ham muốn nữa, chúng ta tạo ra một ham muốn mới cho bản thân, và điều này đưa chúng ta, nếu có, đi xa khỏi mục tiêu là vượt qua ham muốn. (Có câu chuyện về một thiền sinh tìm đến một ngôi đền và hỏi rằng anh ta sẽ mất bao lâu để đạt tới giác ngộ nếu anh ta tham gia cộng đồng. “Mười năm,” thiền sư đáp. “Vâng, còn nếu tôi thực sự cố gắng và tăng gấp đôi nỗ lực của mình thì sao?” Câu trả lời là: “Hai mươi năm”).¹ Điều này gợi ý rằng chúng ta cần sử dụng một kỹ thuật hoàn toàn khác biệt nếu muốn chiến thắng ham muốn.

¹. *Kornfield, 98-99.*

Thực hành Thiền tông được cho là giúp chúng ta vượt qua ham muốn nhưng lại không mang tham vọng rằng chúng ta sẽ vượt qua được ham muốn. Thiền tông khuyến khích chúng ta làm việc gì đó mà không có mối quan hệ rõ ràng với việc chiến thắng ham muốn. Họ tin rằng trong lúc thực hành, chúng ta sẽ sao nhãng khỏi ham muốn và đạt được trạng thái tỉnh thức, lúc này chúng ta sẽ vô tình chạm được khoảnh khắc giác ngộ, cho phép chúng ta làm chủ ham muốn mà ta không mong cầu trước đó. Theo một thiền sư: “Đạt đến giác ngộ là một sự tình cờ. Thực hành tâm linh chỉ đơn giản là làm cho chúng ta dễ gặp phải sự tình cờ

này.”² Bởi lý do này mà thực hành Thiền tông có thể bao gồm việc dành những năm tháng của cuộc đời để giải những công án hay tập tọa thiền. Nó cũng có thể bao gồm cả những công việc thường nhật của chúng ta, thối sáo, bắn cung hay biểu diễn trà đạo – những việc không phải là chủ tâm tìm kiếm sự giác ngộ.

². Kornfield, 98.

Vì các Phật tử Thiền tông không trực tiếp tìm kiếm sự giác ngộ nên họ có thể trải nghiệm được sự giác ngộ một cách tự phát mà không trải qua việc thực hành Thiền tông. Hơn nữa, trải qua việc thực hành Thiền tông cũng không đảm bảo rằng họ sẽ đạt tới giác ngộ. Để minh họa, hãy xem xét câu chuyện về Hui-neng, một nông dân mù chữ tìm đến một tu viện với hy vọng trở thành một thầy tu, nhưng vì địa vị xã hội thấp kém của mình mà anh ta được đưa vào làm việc trong nhà bếp. Tuy nhiên, vị sư tổ của tu viện đã nhận ra trạng thái giác ngộ của Hui-neng, và đến lúc chỉ định người kế vị, ông đã chọn người phụ bếp này thay vì các nhà sư. (Ông cũng khuyên Hui-neng lên núi để lánh mặt một thời gian vì các nhà sư sẽ không vui trước việc ông là người được chọn).¹

¹. Watts, 91–92.

Điều mà các Phật tử Thiền tông “kiếm tìm” (có lẽ vậy) là sự giác ngộ, một khoảnh khắc mà sự phù phiếm của ham muốn trở nên sâu sắc và rõ ràng theo bản năng. Khoảnh khắc này được gọi là *tun wu* trong tiếng Trung Quốc và *satori* trong tiếng Nhật. Alan Watts mô tả về giác ngộ như một khoảnh khắc “con người hiểu được rõ ràng rằng mọi hành động có chủ ý – những ham muốn, lý tưởng, mưu mô – đều hoài công vô ích.” Đó là một khoảnh khắc mà một người “nhìn ra sự bám chấp của anh ta vào thế giới này là dây thòng lọng trói chặt ở cổ, sự bám chấp là thứ cướp đi của anh ta cuộc sống mà anh ta hằng ao ước đạt được. Và chẳng có cách nào thoát ra, chẳng có cách nào chối bỏ, chẳng có cách nào thông qua nỗ lực của anh ta, bằng một quyết định của ý muốn.” Đó

là một khoảnh khắc mà “ý thức của ta về cái bầy không thể thoát ra, trong đó ta là kẻ gài bầy và cũng là người vướng bầy, đạt đến điểm rạn vỡ. Người ta có thể gọi đó là “tu thành chính quả”. Trong khoảnh khắc này, mọi cảm giác ràng buộc đều tiêu tan, và chiếc vỏ kén quanh người con tầm mở ra để nó tung cánh bay như một con bướm đêm. Những mưu mô, lý tưởng, tham vọng và lợi dưỡng không còn cần thiết nữa, vì bây giờ người đó có thể sống một cách tự nhiên thanh thoát mà không cần phải cố gắng để trở nên tự nhiên thanh thoát.”²

². *Watts, 65–66.*

Khoảnh khắc giác ngộ có thể đến vào lúc bạn ít ngờ tới nhất. Đôi lúc sự xuất hiện của nó thật là thơ mộng: vào một đêm hè năm 1420, một nhà sư 26 tuổi có tên Ikkyu đang ngồi trên một chiếc thuyền tại hồ Biwa, và tiếng gáy của một con quạ đã kích hoạt khoảnh khắc giác ngộ của nhà sư. Người ta cũng đạt được giác ngộ nhờ lắng nghe âm thanh tuyết rơi nhẹ,¹ trong lúc dọn dẹp sau bữa ăn sáng,² hay bị đánh bất tỉnh,³ và bị sét đánh.⁴ (Trong trường hợp cuối này, người đó đã giác ngộ theo nghĩa đen).

¹. *Stevens, 70.*

². *Stevens, 84.*

³. *Stevens, 68–69.*

⁴. *Stevens, 81.*

Đôi khi, khoảnh khắc giác ngộ thật khủng khiếp. Theo một câu chuyện Thiền tông, nhà sư Thần Quang đang ngồi thiền bên ngoài hang động của Bồ Đề Đạt Ma, với hy vọng rằng ngài sẽ chỉ dạy cho mình, nhưng Bồ Đề Đạt Ma cứ một mực từ chối. Tuyết bắt đầu rơi và Thần Quang vẫn ngồi thiền. Cuối cùng, trong cơn tuyệt vọng, Thần Quang đã chặt luôn tay trái của mình và đưa nó cho Bồ Đề Đạt Ma, Ngài rút cuộc cũng chú ý

đến ông. Ngài hỏi Thần Quang muốn điều gì.

“Con muốn được an tâm.” Ông đáp.

“Dem tâm ra đây ta an cho.” Bồ Đề Đạt Ma nói.

“Nhưng con không tìm thấy tâm.” Thần Quang đáp.

Bồ Đề Đạt Ma đã đáp rằng: “Ta đã an tâm cho ngươi rồi đấy.”

Điều này đã kích hoạt khoảnh khắc thức tỉnh của Thần Quang. Theo Alan Watts, nó cũng có thể là trường hợp đầu tiên của việc sử dụng câu hỏi và câu trả lời như một phương pháp giảng dạy trong Thiền tông.⁵

^{5.} *Watts, 87.*

Người đã giác ngộ tránh được nhiều lo lắng của việc ra quyết định. Anh ta có thể đưa ra quyết định, như Watts mô tả là “trong nháy mắt.”¹ Cuộc sống trở nên đơn giản, các hành động mất đi sự màu mè, giả tạo. Đây là cách mà Watts mô tả về một cuộc đời đã chứng ngộ: “Tôi cảm thấy mình đang sống ở một thế giới mới mà trong đó, rõ ràng là tôi vẫn luôn sống. Ngay khi tôi nhận ra hành động tự nguyện và có mục đích của mình khởi phát một cách tự nhiên, giống như hít thở, nghe và cảm nhận, tôi không còn bị kẹt trong mâu thuẫn của việc cố gắng trở nên tự nhiên.” Thế giới mới này có “một sự minh bạch lạ thường hay thoát khỏi các rào cản,” và cư dân của nó – người đã đạt được chứng ngộ – đi đến cảm giác như “khoảng trống mà tất cả mọi thứ đang diễn ra”.²

^{1.} *Watts, 141.*

^{2.} *Watts, 144.*

Sự giác ngộ cũng cho phép sự lựa chọn ngoài mong đợi, theo Watts: “Việc tu tập Thiền tông phần lớn là buộc Phật tử phải đối mặt với những vấn đề nan giải mà họ được kỳ vọng tự xử lý mà không dừng lại

để cân nhắc kỹ càng và chọn lựa.” Mục tiêu của các thiền sư phái Thiền tông là thay thế suy nghĩ có ý thức bằng hoạt động tự phát và đưa ra một lựa chọn để thực hiện nó một cách toàn tâm toàn ý.³

³. *Watts, 148-51.*

Một phần thưởng khác của sự giác ngộ đó là khả năng tận hưởng từng khoảnh khắc. Đối với hầu hết mọi người, khả năng này không đến một cách tự nhiên, bởi vì chúng ta được thiết lập về mặt sinh học để dành khoảnh khắc hiện tại cho việc nghĩ đến những khoảnh khắc trong tương lai. (Thời nguyên thủy, những người dành thời gian để trầm tĩnh chiêm nghiệm về hiện tại theo phong cách giống như Thiền tông thì ít có khả năng tồn tại và sinh sản hơn những người dành khoảnh khắc hiện tại để nghĩ về con sư tử ở đằng xa và lo lắng về bữa ăn tiếp theo lấy từ đâu). Sự chứng ngộ Thiền tông được cho là ban cho chúng ta một khả năng lạ thường để sống trong từng khoảnh khắc.

Đối với đa số mọi người, hiện tại đại diện cho một lát cắt cực nhỏ trong sự vô tận của thời gian. Còn đối với một người đã chứng ngộ thì khoảnh khắc hiện tại là tất cả những gì chúng ta có thể biết hoặc trải nghiệm. Chúng ta đang bị kẹt trong khoảnh khắc hiện tại, trong một hiện tại vĩnh hằng. Quá khứ và tương lai chỉ được biết đến nhờ suy luận. Vì người giác ngộ có khả năng sống trong khoảnh khắc hiện tại nên anh ta có thể trải nghiệm được vẻ đẹp và điều kỳ diệu đáng kinh ngạc ngay cả trong những khoảnh khắc bình thường nhất. Người chưa chứng ngộ thì không thể có được khả năng này.

Ví dụ, khi một người chưa chứng ngộ đang bị tắc đường, anh ta có thể sẽ ngồi trong xe với tâm trạng rối bời. Anh ta có thể lo lắng về tình trạng bị kẹt xe và tất nhiên đó là nỗi lo vô ích, vì anh ta chẳng thể làm được gì để thoát khỏi nó. Anh ta có thể nghĩ đến những việc mình phải làm khi đến văn phòng và cảm giác thật tuyệt vời khi được về nhà vào buổi chiều. Trong cùng một hoàn cảnh, người đã giác ngộ có thể ngắm nhìn bầu trời. Bầu trời không chỉ có màu xanh mà còn là màu xanh tuyệt đẹp thay đổi trong từng giờ, và nó thường có đầy những đám mây nhiều hình dạng, màu sắc và kết cấu luôn biến đổi. Còn nếu bầu trời u ám với

những đám mây mù xám xịt thì anh ta có thể nhìn ngắm làn khói bay lên từ những ống pô xe ô tô trước mặt – những làn khói cuộn cuộn rồi sau đó tan biến và hư vô. Nếu trời mưa, anh ta có thể nghiên cứu cách mà những giọt mưa trên tấm kính chắn gió hòa vào nhau và chảy xuống theo những lối đi không đều. Quả thật, anh ta thậm chí có thể ngắm tấm kính chắn gió của xe: thật kỳ diệu làm sao khi một vật chất vừa chắn được gió vừa truyền ánh sáng! Con người đã chứng ngộ này sẽ trở thành một bậc thầy về hưởng thụ kín đáo, so với sự hưởng thụ phô bày mà hầu hết chúng ta đều mê say. Trong khi những người lái xe khác quanh anh ta đang cảm thấy buồn chán và lo âu thì người lái xe đã giác ngộ có thể trải nghiệm niềm hỷ lạc.

Khi nghe mô tả này về sự chứng ngộ, một số người sẽ chế giễu người có thể tìm thấy niềm vui khi chăm chú nhìn làn khói bay lên từ ống xả của những chiếc xe hơi đang chặn đường của anh ta. Một người như vậy thật giống như đứa trẻ ngây thơ và tẻ hơn thì là một tên ngốc. Họ sẽ thương hại anh ta. Nhưng ai mới đáng thương hại hơn? Một người luôn không cảm thấy thỏa mãn và vì thế, họ phải trải qua những ngày tháng bất mãn chỉ để theo đuổi một hay hai khoảnh khắc thỏa mãn. Một người có thể tìm thấy sự mãn nguyện trong hầu hết những khoảnh khắc tầm thường nhất và vì vậy, tháng ngày của họ tràn đầy những khoảnh khắc thỏa mãn. Nếu thứ mà chúng ta quan tâm là sự thỏa mãn thì chính người đầu tiên mới đáng thương hại; nhưng tôi sẽ lập luận trong chương cuối cùng của cuốn sách này, hầu hết chúng ta không quan tâm đến sự thỏa mãn. Thay vào đó chúng ta chỉ quan tâm đến “thành công”, không chỉ khác biệt với sự thỏa mãn mà còn xung khắc với nó ở mức độ đáng kể.

Cảm giác đạt được sự giác ngộ sẽ như thế nào? Các trường phái Thiền tông khác nhau đưa ra những câu trả lời khác nhau cho câu hỏi này. Một số trường phái cho rằng một người chỉ có thể giác ngộ được duy nhất một lần; những trường phái khác thì cho rằng một người có thể giác ngộ nhiều lần. Một số trường phái thì nói rằng chỉ có thể có một mức độ giác ngộ – ấy là sự giác ngộ hoàn hảo; những trường phái khác thì lại nói rằng một số sự giác ngộ thì quan trọng hơn những sự giác ngộ khác. Một số trường phái thậm chí còn bác bỏ quan điểm về một khoảnh khắc giác ngộ mà thay vào đó tuyên bố rằng sự giác ngộ có thể

diễn ra từ từ.

Điều lạ lùng là khi đạt được giác ngộ, một số cá nhân đã ăn mừng bằng cách lấy một tờ giấy chứng nhận. Chắc chắn là có điều gì đó không giống với Thiền tông khi một người đã chứng ngộ song lại quan tâm đến việc sở hữu một tờ giấy chứng nhận để xác thực cho điều này. Sự chứng ngộ đích thực, theo tưởng tượng của một người, lẽ ra nên khiến một ai đó không còn cần đến những tờ giấy ấy nữa.

Nếu một người đã chứng ngộ thì liệu điều đó có hiển lộ rõ ràng với những người còn lại trong chúng ta không? Liệu anh ta sẽ dành những tháng ngày của đời mình để ngồi ở đó với một vầng hào quang giống như Đức Phật không? Rõ ràng là không. Ikkyu, người đã giác ngộ nhờ sự kích động của tiếng quạ gáy, thích ngồi thiền vào ban ngày và chè chén say sưa trong thị trấn vào ban đêm. Sự giác ngộ dường như không làm giảm đi ham muốn tình dục và sở thích uống rượu mạnh của ông ta; quả thật, ông ấy đã viết về “việc lang thang suốt nhiều năm ở các nhà thổ và cửa hàng bán rượu”.¹ Thiền sư Ryokan (1758-1831) cũng có niềm đam mê với rượu mạnh và từng viết về lần ngủ quên đầy yên bình với men say và sự vui vẻ trên một ruộng lúa. Ông cũng thích chơi trò trốn tìm với lũ trẻ con. Tuy nhiên, sự giác ngộ của ông cũng chẳng giúp ông thoát khỏi nỗi đau khổ – Ryokan từng viết về sự cô đơn khiến ông rơi lệ.²

¹. *Stevens, 55–56.*

². *Stevens, 126ff.*

Nhà văn Natalie Goldberg đã thực hành Thiền tông trong nhiều năm dưới sự dẫn dắt của một thiền sư – một người mà theo lời của bà là cực kỳ bình thường. Ông ấy đã kết hôn và thích xem tivi. Ông không chỉ thích ăn uống tại các chuỗi nhà hàng mà còn ăn thịt, mặc dù đã phát nguyện độ mọi chúng sanh. Ông đã mua và uống loại rượu rẻ tiền trong bình gallon (3,78 lit).¹ Sau khi ông qua đời, Goldberg đã sửng sốt khi biết rằng thiền sư của bà không phải là người đã làm chủ được những ham muốn – ông từng ngủ với các thiền sinh của mình.² Goldberg cũng kể

về một thiền sư khác từng đến giảng muện 2 tiếng đồng hồ. Những thiền sinh kiên nhẫn ngồi đợi thầy thì cho rằng khi bắt họ phải đợi như vậy tức là ông ấy đang muốn dạy cho họ một bài học Thiền tông quan trọng nào đó. Sau này, bà phát hiện ra một lý do khả dĩ khiến ông đến muện là vì ông nghiện rượu.³ Tóm lại, chỉ bằng việc xem xét những ham muốn mà con người đang phụ thuộc và mức độ mà họ phục tùng chúng, ta khó có thể phân biệt được ai đã chứng ngộ và ai chưa.

¹. Goldberg, *Long Quiet Highway*, 136.

². Goldberg, “Cuộc phỏng vấn”.

³. Goldberg, *Long Quiet Highway*, 86.

Tuy nhiên, những trường hợp này không nên bị xem là bằng chứng thực tế để bác bỏ Thiền tông vì không giúp chúng ta làm chủ được những ham muốn của mình. Có thể là các thiền sư nói trên chưa từng đạt được chứng ngộ. Hoặc có thể là họ đã chứng ngộ và việc tận hưởng thế giới sau đó của họ đã thoát khỏi sự ràng buộc của ham muốn. Cơn say rượu hoặc thói dâm dăng của họ có thể mang tính tự phát và “không cần nghĩ ngợi”. (Quả thật, Ikkyu cho rằng hành thiền mà vẫn thọ hưởng dục lạc và rượu sake thì cũng có lý như hành thiền trong rừng sâu núi thẳm).⁴ Cũng có khả năng là sự chứng ngộ của các thiền sư nói trên, tuy không giúp họ làm chủ được hoàn toàn ham muốn, nhưng cho phép họ làm chủ nó trong khả năng của con người. Phỏng đoán cuối cùng này, nếu đúng thì sẽ là một minh chứng cho thấy sức mạnh của ham muốn.

⁴. Stevens, 55–56.

Nhà văn và giáo viên thiền Jack Kornfield đã nghiên cứu điều gì xảy đến với con người sau khi họ đạt được chứng ngộ. Điều ông đã phát hiện ra là người giác ngộ vẫn phải giặt quần áo và đổ rác. Họ phải ứng phó với sự đổ kỵ của những người xung quanh. Họ vẫn phải đối mặt với chuyện

ly hôn, trầm cảm và cái chết của những người thân yêu. Nếu đã là cha mẹ thì họ thậm chí phải đối phó với đứa con cáu kỉnh ở tuổi vị thành niên. (Kornfield viết về một thiền sư có cậu con trai tuổi teen bỏ nhà đi chơi thâu đêm. Khi người cha âu lo chất vấn đứa con trai vào sáng hôm sau, cậu bé mỉa mai đáp: “Cha là một thiền sư và cha hãy nhìn xem mình còn chấp trước như thế nào”).¹ Điều khiến những người chứng ngộ trở nên khác biệt là khi họ đối mặt với những khó khăn trong cuộc sống, họ làm được như vậy bằng sự hiểu biết thấu suốt đạt được trong quá trình giác ngộ của họ.

¹. Kornfield, xviii.

Các tôn giáo lớn trên thế giới như Cơ đốc giáo, Do Thái giáo, Hồi giáo, Phật giáo và Ấn Độ giáo đều nhận ra tầm quan trọng của ham muốn trong các vấn đề của con người. Ba tôn giáo đầu tiên trong số này – Cơ đốc giáo, Do Thái giáo và Hồi giáo – dùng Kinh Cựu Ước để chứa đựng lời của Chúa. Tất nhiên là Kinh Cựu Ước bắt đầu bằng một câu chuyện cảnh báo về ham muốn, dục vọng và những hậu quả của nó: Eve chưa có mong muốn rõ ràng là ăn trái của loài cây biết điều thiện – ác cho đến khi con rắn đánh thức, hay đúng hơn là ham muốn được tạo ra trong Eva. (Mặc dù kinh Koran lặp lại câu chuyện về Adam và Eve nhưng câu chuyện là Adam bị Satan dụ dỗ).

Một phần ý nghĩa của việc trở thành một con chiên ngoan đạo là kiểm soát được một số ham muốn của bạn. Bốn trong số bảy tội lỗi chết người (đố kỵ, tham ăn, dâm dục và tham lam) có liên quan trực tiếp đến ham muốn, và ba tội lỗi còn lại (lười biếng, thịnh nộ và kiêu ngạo) có thể liên quan gián tiếp đến ham muốn, ví dụ, một người có lẽ nổi cơn thịnh nộ vì họ muốn sự việc khác đi. Điều Răn Thứ Mười rõ ràng kêu gọi chúng ta kiểm chế ham muốn của mình: “Người không được ham muốn nhà người ta, người không được ham muốn vợ người ta, tôi tớ nam nữ, con bò, con lừa hay bất cứ vật gì của người ta.” Điều quan trọng là lòng tham đã tạo ra danh sách ngăn gồm những hoạt động bị cấm của Chúa rằng tội ác của ham muốn này đáng được nhắc đến cùng với những tội ác như giết người và trộm cắp. (Một lần nữa, nếu chúng ta có

ly hôn, trầm cảm và cái chết của những người thân yêu. Nếu đã là cha mẹ thì họ thậm chí phải đối phó với đứa con cáu kỉnh ở tuổi vị thành niên. (Kornfield viết về một thiền sư có cậu con trai tuổi teen bỏ nhà đi chơi thâu đêm. Khi người cha âu lo chất vấn đứa con trai vào sáng hôm sau, cậu bé mỉa mai đáp: “Cha là một thiền sư và cha hãy nhìn xem mình còn chấp trước như thế nào”).¹ Điều khiến những người chứng ngộ trở nên khác biệt là khi họ đối mặt với những khó khăn trong cuộc sống, họ làm được như vậy bằng sự hiểu biết thấu suốt đạt được trong quá trình giác ngộ của họ.

¹. Kornfield, xviii.

Các tôn giáo lớn trên thế giới như Cơ đốc giáo, Do Thái giáo, Hồi giáo, Phật giáo và Ấn Độ giáo đều nhận ra tầm quan trọng của ham muốn trong các vấn đề của con người. Ba tôn giáo đầu tiên trong số này – Cơ đốc giáo, Do Thái giáo và Hồi giáo – dùng Kinh Cựu Ước để chứa đựng lời của Chúa. Tất nhiên là Kinh Cựu Ước bắt đầu bằng một câu chuyện cảnh báo về ham muốn, dục vọng và những hậu quả của nó: Eve chưa có mong muốn rõ ràng là ăn trái của loài cây biết điều thiện – ác cho đến khi con rắn đánh thức, hay đúng hơn là ham muốn được tạo ra trong Eva. (Mặc dù kinh Koran lặp lại câu chuyện về Adam và Eve nhưng câu chuyện là Adam bị Satan dụ dỗ).

Một phần ý nghĩa của việc trở thành một con chiên ngoan đạo là kiểm soát được một số ham muốn của bạn. Bốn trong số bảy tội lỗi chết người (đố kỵ, tham ăn, dâm dục và tham lam) có liên quan trực tiếp đến ham muốn, và ba tội lỗi còn lại (lười biếng, thịnh nộ và kiêu ngạo) có thể liên quan gián tiếp đến ham muốn, ví dụ, một người có lẽ nổi cơn thịnh nộ vì họ muốn sự việc khác đi. Điều Răn Thứ Mười rõ ràng kêu gọi chúng ta kiểm chế ham muốn của mình: “Người không được ham muốn nhà người ta, người không được ham muốn vợ người ta, tôi tớ nam nữ, con bò, con lừa hay bất cứ vật gì của người ta.” Điều quan trọng là lòng tham đã tạo ra danh sách ngăn gồm những hoạt động bị cấm của Chúa rằng tội ác của ham muốn này đáng được nhắc đến cùng với những tội ác như giết người và trộm cắp. (Một lần nữa, nếu chúng ta có

thể chiến thắng được sự tham lam của mình thì chúng ta sẽ ít có khả năng phạm phải những tội ác đó).

Trong Cơ đốc giáo, mục tiêu không phải là dập tắt ham muốn, mà là vượt qua một số ham muốn đầy tội lỗi. Ví dụ, một tín đồ Cơ đốc giáo có thể ham muốn chuyện tình dục trong hôn nhân nhưng không ham muốn chuyện ấy ngoài hôn nhân. Làm thế nào các tín đồ Cơ đốc giáo vượt qua được những ham muốn xấu xa của họ? Phương thức chủ yếu là bằng cách cầu nguyện. Ví dụ, một tín đồ Cơ đốc giáo phát hiện thấy trong mình một ham muốn bước vào một cuộc tình bất chính thì có thể cầu nguyện để có sức mạnh đối phó với cám dỗ này.

Chắc chắn là không phải mọi lời cầu nguyện của tín đồ Cơ đốc giáo đều hướng tới việc chiến thắng được ham muốn; quả thật, một số lời cầu nguyện hướng đến việc thỏa mãn bản thân họ. Những lời cầu nguyện có thể mang tính vị tha như một con chiên có thể cầu nguyện cho hòa bình thế giới hay một người bạn đang đau ốm được bình phục. Lời cầu nguyện cũng có thể mang tính ích kỷ như một con chiên có thể cầu nguyện cho đội bóng yêu thích của anh ta chiến thắng giải Super Bowl hay anh ta sẽ trúng xổ số.

Lời cầu nguyện tạ ơn tạo thành một phần quan trọng khác của lời cầu nguyện Cơ đốc giáo. Chẳng hạn, khi người ta nói lời tạ ơn Chúa trong một bữa ăn, họ cảm ơn vì thức ăn mà họ sắp ăn. Nếu những lời cầu nguyện như vậy được thực hiện một cách chân thành và với sự hiểu biết thì chúng có thể ngăn cản người ta khỏi việc xem thường những thứ họ đã có. Nhờ vậy mà có thể gia tăng sự thỏa mãn với cuộc sống như nó vốn đã thế và do đó làm dịu xu hướng hình thành những ham muốn mới của họ.

Chúng ta hãy chú tâm vào những lời cầu nguyện của tín đồ Cơ đốc giáo nhằm ứng phó với những ham muốn ngoài ý muốn. Trong chừng mực nào đó, những lời cầu nguyện có tác dụng giải thoát bản thân khỏi những ham muốn ngoài ý muốn, vậy chúng vận hành như thế nào? Nói cách khác, cơ chế nào mà nhờ đó, lời cầu nguyện có thể dập tắt ham muốn? Có hai cơ chế mà một tín đồ Cơ Đốc giáo có thể chỉ ra. Một số người cho rằng lời cầu nguyện sẽ kích hoạt sự can thiệp siêu nhiên: Chúa gỡ bỏ ham muốn tội lỗi khỏi người đang dâng lời cầu nguyện.

Ngài lấy nó ra khỏi tâm trí người đó như cách mà Ngài mang một khối u ra khỏi bộ não của người đó. Những tín đồ Cơ đốc giáo khác thì cho rằng lời cầu nguyện hoạt động bằng cách kích hoạt những quá trình tâm lý giúp dập tắt ham muốn ngoài ý muốn: Không phải Chúa đã loại bỏ ham muốn, mà chính là bản thân họ. Hầu hết các tín đồ Cơ đốc giáo sẽ cho biết thêm rằng các quá trình tâm lý được đề cập có hiệu quả vì người cầu nguyện tin vào Chúa. Có một điểm khác biệt quan trọng giữa một người vô thần tự nhủ với mình nhiều lần trong ngày: “Ước gì mình có thể chế ngự được những khuynh hướng dục vọng của mình.” và một tín đồ Cơ đốc giáo tự nói với bản thân: “Chúa ơi, xin hãy giúp con vượt qua được những ham muốn dục vọng của con.” Cầu khẩn đến một sức mạnh siêu nhiên biến một suy nghĩ ước ao thành một lời cầu nguyện, và có khả năng là những lời cầu nguyện hiệu nghiệm hơn những suy nghĩ mơ mộng. Quả thật, những lời cầu nguyện có thể giúp một tín đồ làm chủ được ham muốn của mình, ngay cả khi hóa ra Đức Chúa, người mà cô ấy hướng những lời cầu nguyện đó đến Ngài, cũng không tồn tại.

Theo nhà thần học ở thế kỷ 16 John Calvin, để một lời cầu nguyện được chân thật thì người dâng lời cầu nguyện phải – theo nghĩa bóng và có thể là cả nghĩa đen – phủ phục trước Chúa. Anh ta “phải từ bỏ mọi suy nghĩ vênh váo, tự đắc, dẹp bỏ mọi ý niệm về giá trị; tóm lại, phải dẹp bỏ mọi sự tự tôn mà khiêm nhường dâng hết vinh quang cho Chúa, không để mình đòi hỏi bất kỳ thứ gì cho bản thân, cho dù là nhỏ nhất, vì sự tự phụ thấp hèn sẽ bắt anh ta phải quay mặt đi”.¹ Khi ấy, cầu nguyện tức là thừa nhận sự bất lực của bạn. (Nếu thứ mà bạn cầu nguyện nằm trong khả năng đạt được thì bạn đã không cần cầu xin nó). Hành động thỉnh cầu, giống như hành động ăn xin, là một trải nghiệm khiêm nhường. Calvin cho rằng sự khiêm nhường là điều quan trọng nếu chúng ta muốn kiểm soát những ham muốn của mình.

¹. Calvin, quyển III, chương XX, đoạn 8.

Để hiểu thêm về tác động tâm lý của niềm tin vào một sức mạnh siêu nhiên, hãy xem xét về chứng nghiện rượu và ma túy. Chúng có tiếng là khó mà vượt qua. Một trong những cách thành công nhất để đối phó

với chúng là thông qua chương trình 12 bước, và trong 12 bước thì bước quan trọng nhất là một người nghiện phải tin vào sự tồn tại của một sức mạnh siêu nhiên, thứ có thể giúp anh ta chiến thắng được chứng nghiện ngập của mình. Những người trong hội Người cai rượu ẩn danh không cho rằng trên thực tế có tồn tại một sức mạnh siêu nhiên. Họ chỉ đơn giản nghĩ rằng: trừ khi bạn tin vào sự tồn tại của một sức mạnh siêu nhiên thì mới có thể giúp bạn vượt qua chứng nghiện, bằng không, bạn khó mà chiến thắng được nó. Về mặt tâm lý thì chính niềm tin vào một sức mạnh siêu nhiên giúp bạn có được lợi thế. Cầu nguyện không phải là kỹ thuật duy nhất mà qua đó giúp những tín đồ Cơ đốc giáo cố gắng làm chủ ham muốn của họ. Chẳng hạn, tín đồ Cơ đốc giáo thuộc giáo hội Công giáo cũng dùng đến cách xưng tội. Một trong những điều mà một người có thể xưng tội đó là tiết lộ ham muốn tội lỗi của họ. Trên lý thuyết thì bằng cách tiết lộ những ham muốn như vậy trước một người bạn tâm giao đáng tin cậy, bạn làm tăng khả năng dập tắt ham muốn đang nói đến. Một lần nữa, kỹ thuật này dựa trên những hiểu biết tâm lý sâu sắc.

Ngoài việc cung cấp các kỹ thuật nhằm vượt qua những ham muốn bất thiện, Cơ đốc giáo còn mang đến cho người ta một động lực để chiến thắng chúng: Nếu họ làm được vậy thì họ sẽ tăng cơ hội được lên thiên đường.

Khái niệm về thiên đường rất quan trọng đối với những tín đồ Cơ đốc giáo thời kỳ sơ khởi. Họ thấy những người ngoại đạo được hưởng thụ cuộc đời thoải mái, đầy lạc thú, trong khi họ thì bị khinh miệt, bị săn đuổi, bị hành hung, và thường bị dọa dẫm để sống cuộc đời khốn khổ. Việc Đức Chúa ủng hộ lối sống của họ không mang lại nhiều an ủi. Họ muốn Chúa ban thưởng cho hành động của họ. Cuối cùng, họ muốn mình ở trên những kẻ ngoại đạo một bậc. Bằng không thì tại sao lại trở thành một tín đồ Cơ đốc giáo?

Cơ đốc giáo có thể cho rằng việc làm chủ được những ham muốn của một người, theo ý Chúa, tự nó đã là phần thưởng. Tuy nhiên, một học thuyết như vậy có lẽ sẽ không đúng với các tín đồ Cơ đốc giáo thời kỳ đầu. Do đó, thay vì hứa hẹn về phần thưởng nơi trần thế, Cơ đốc giáo hứa hẹn về phần thưởng trên thiên đường. Điều đó có thể đúng với khi còn sống trên trần gian, những tín đồ Cơ đốc giáo thời kỳ đầu thường là

những người đầy thất vọng khi thấy nhiều ham muốn cơ bản của họ chưa được thỏa mãn. Nhưng bằng cách kiềm chế ham muốn của họ lúc còn sống trên trần thế, họ có thể được phép đặt chân lên thiên đường, nơi mà những ham muốn của họ sẽ được thỏa mãn một cách tuyệt diệu. Sự tồn tại của thiên đường cho phép các tín đồ Cơ đốc giáo thấu hiểu tình trạng bị đày đọa của họ. Vâng, cuộc sống nơi trần thế của họ thật khổ sở. Vâng, cuộc đời họ thường bị rút ngắn. Phải, họ hy sinh theo những cách mà những kẻ ngoại đạo xung quanh không phải làm thế. Nhưng về lâu về dài thì tín đồ Cơ đốc giáo sẽ có được lợi ích lớn.

Trên thiên đường của tín đồ Cơ Đốc giáo, số phận nơi trần thế của con người sẽ đảo ngược: người nghèo thì giàu, còn người giàu thì thành nghèo. Hãy xem xét Lazarus, người nằm trước cửa nhà người giàu với cơ thể đầy những vết loét. Theo Kinh Thánh, khi Lazarus chết, anh ta được lên thiên đường; còn khi người đàn ông giàu có kia chết, ông ta phải xuống địa ngục. Khi người giàu cầu xin lòng thương xót, Abraham ở nơi thiên đường đáp: “Hãy nhớ rằng... tất cả những điều tốt đẹp đã đến với anh lúc còn sống, và mọi thứ xui rủi đổ xuống đầu Lazarus; bây giờ thì anh ta được an ủi ở đây, còn chính anh là người đang chịu thống khổ.”¹

¹. *Luke 16:19–31 (Kinh Thánh tiếng Anh Mới).*

Thiên đường là phần thưởng Cơ đốc giáo dành cho hành vi đúng đắn lúc còn sống trên trần thế, vậy thì phần thưởng đó sẽ là gì? Kinh Thánh nói rõ rằng thiên đường là nơi Đức Chúa sống – nơi ngai vàng của Ngài ngự trị và nơi Ngài đáp lại những lời thỉnh cầu. Kinh Thánh cam đoan với chúng ta rằng nếu sống ngay thẳng, chúng ta sẽ được lên thiên đường: “Phúc thay cho ai chịu đựng sự áp bức, hành hạ vì chính nghĩa; Nước Trời là của họ.”² Và Kinh thánh nói với chúng ta rằng bất cứ ai khôn ngoan đều sẽ muốn lên thiên đường: “Phước cho anh em, khi anh em phải chịu sự lăng mạ và hành hạ cùng đủ mọi lời vu khống vì ta. Hãy chấp nhận điều đó với sự hân hoan và mừng rỡ, vì anh em sẽ có một phần thưởng lớn lao nơi thiên đường.”³ Dù vậy, Kinh Thánh lại gần như không nói gì về thiên đường trông ra sao và do đó, tại sao một ai đó

lại muốn được đến đó.

². *Matthew 5:10.*

³. *Matthew 5:11-12.*

Nhà tiên tri Ezekiel tuyên bố là đã nhìn thấy Chúa trên thiên đường. Ông cho biết là Chúa đang ở trên một viên ngọc lam dưới hình dạng một chiếc ngai vàng. Ngài từng có hình dạng con người nhưng nhìn như “đồng thau phát sáng, từ phần hông trở lên, Ngài tựa hồ ngọn lửa cháy rực trong lò. Phần dưới thắt lưng của Ngài thì tựa hồ ngọn lửa có ánh hào quang bao quanh.” Ông tóm tắt: “Tựa như một cầu vồng trên mây vào một ngày mưa là cảnh tượng của ánh hào quang bao quanh đó, nó giống như dáng vẻ của sự vinh hiển của Đức Chúa.”⁴ Sách Khải Huyền cũng đưa ra một mô tả về thiên đường:⁵ “Có một ngai vàng, và ngồi trên ngai là một người có vẻ ngoài giống như tia sáng của ngọc thạch anh và đá cornelian, và vòng quanh ngai vàng là một cầu vồng, sáng như một viên ngọc lục bảo.” Phía trước ngai vàng này có bảy ngọn đuốc rực lửa và xung quanh nó là hai mươi bốn trưởng lão mặc áo choàng trắng và đội vương miện vàng, ngồi trên hai mươi bốn chiếc ngai vàng. Trước dãy ngai vàng có bày vô số những chiếc ly.” Những miêu tả này rõ ràng nhằm mục đích gây ấn tượng, và chúng quả thực là gây ấn tượng. Ai lại không thích nhìn thấy một nơi như vậy chứ? Tuy nhiên, người ta sợ rằng nó sẽ giống như việc nhìn thấy các kim tự tháp hoặc thác Niagara: sau khi chiêm ngưỡng chúng trong vài giờ, người ta sẽ trở nên buồn chán. Sự mới lạ biến mất và họ sẽ bắt đầu khao khát được nhìn thấy một cảnh tượng mới. Tất nhiên trên thiên đường, sẽ không còn cảnh tượng nào khác dành cho bạn. Đó sẽ là một cảnh tượng vĩnh hằng. Là phần thưởng đấy!

⁴. *Ezekiel 1.*

⁵. *Revelations 4.*

Một số tín đồ Cơ đốc thời kỳ đầu không bị ấn tượng bởi hình ảnh này về thiên đường, mà thay vào đó họ nghĩ ra khái niệm về một thiên đường nơi trần thế. Thánh Irenaeus, sinh vào khoảng nửa đầu thế kỷ 2, mô tả về một thiên đường mà ở đó, con người có thể tận hưởng những ân phước vật chất mà họ có thể đã bị tước đoạt khi ở cuộc sống thực tại. Về cơ bản thì thiên đường của ông ấy là một Trái đất mà không có sự thất vọng. Những ai bước vào thiên đường này sẽ giữ lại được thân xác trần tục của họ. Phụ nữ sẽ sinh được tất cả những đứa con mà họ muốn. Khí hậu thì luôn lý tưởng. Rượu và ngũ cốc thì luôn dư thừa. Con người sẽ không cần phải làm việc để có ăn nữa vì Chúa sẽ cung cấp cho họ cao lương mỹ vị. Và sẽ không còn kẻ thù. Động vật hoang dã sẽ nằm dưới sự cai trị của con người. Sẽ không có ai phải chết. Trong thế giới đời thực, người sống ngay thẳng thường không đạt được thứ họ muốn, nhưng ở thiên đường trần gian của Irenaeus thì những mong muốn của người ngay thẳng sẽ được thỏa mãn. Irenaeus rõ ràng tin rằng những ham muốn vật chất của con người là có thể đáp ứng, vì vậy, nếu họ đạt được những thứ họ mong muốn thì họ sẽ sống hạnh phúc.

Sau đó, Giáo hội đã phủ nhận và cuối cùng là cấm quan điểm về một thiên đường trên Trái đất và nói chung là quan niệm về một thiên đường mà con người có thể thỏa mãn các ham muốn trần thế. Họ đưa ra một thiên đường siêu việt, nơi mà con người được trải qua những tháng ngày hạnh phúc và suy ngẫm về Chúa thay vì được thưởng thức mọi thứ bánh mì và rượu. Vào khoảng năm 400 sau Công nguyên, Thánh Augustine đã đưa ra một tưởng tượng như vậy về thiên đường. Ông đã trải nghiệm niềm vui sướng thần bí mà có vẻ như ông được gặp trực tiếp Đức Chúa. Ông nghĩ: chẳng phải sẽ rất tuyệt vời hay sao nếu niềm vui sướng vô ngần này có thể kéo dài vĩnh cửu? Và ông quyết định rằng: đây là cái mà con người sẽ được trải nghiệm ở đó.

Ban đầu Augustine tin rằng cư dân trên thiên đường sẽ không có thân thể. Thay vào đó, họ tồn tại dưới dạng linh hồn và sẽ dành trọn thời gian để chiêm ngưỡng Chúa. Khi làm vậy, họ sẽ tìm thấy hạnh phúc trọn vẹn; đặc biệt là, họ sẽ không bao giờ biết chán khi nhìn Ngài: “Ngài sẽ là điểm kết thúc của những ham muốn của chúng ta, người mà chúng ta sẽ nhìn mãi nhìn mãi, yêu thương mà không biết chán, ca ngợi mà không biết mệt.”¹ (Đối với Augustine, ham muốn được nhìn Chúa

vừa mang tính thỏa mãn vừa không bao giờ thỏa mãn nổi).

¹. Augustine, *City of God*, quyển 22, chương 30.

Augustine sau đó đã thay đổi những quan niệm này và nói rằng trên thiên đường, chúng ta có thể gặp gỡ bạn bè và gia đình theo cách thiêng liêng. Cụ thể là: chúng ta sẽ có cơ thể mà ta dùng để giao tiếp với họ. Cơ thể của chúng ta trên thiên đường sẽ được hồi phục, nếu bị bệnh ở trần thế thì chúng ta sẽ vĩnh viễn không bị bệnh trên thiên đường. (Có một ngoại lệ: những người tử vì đạo nếu có sẹo thì phải giữ lại những vết sẹo của họ, như một dạng huy hiệu danh dự vậy). Chúng ta có thể ăn uống, nhưng vì lạc thú chứ không phải vì đói khát. Đồng thời, trong đề án lớn của Augustine, dục vọng sẽ không tồn tại trên thiên đường, và để đảm bảo rằng bản ngã nơi thiên đường của chúng ta sẽ không có dục vọng thì cơ thể được cải tử hoàn sinh của chúng ta sẽ không chính xác về mặt giải phẫu.¹

¹. McDannell và Lang, 60–63.

Những tín đồ Cơ đốc khác thì đưa ra những khái tượng khác về thiên đường. Điểm chung của những khái tượng này là việc được sống trên thiên đường sẽ là một trải nghiệm thỏa lòng, mặc dù mỗi khái tượng đem đến một phần thưởng khác nhau, và chính bạn sẽ được tận hưởng phần thưởng đó – dù rằng sẽ có những quan niệm khác nhau về bản ngã nơi thiên đường của bạn chính xác sẽ ra sao. Tóm lại, Cơ đốc giáo liên quan đến một cuộc chiến không phải chống lại ham muốn nói chung mà là chống lại một số ham muốn. Phần thưởng cho việc giành chiến thắng trong trận chiến này là một số ham muốn khác sẽ được thỏa mãn, ở mức độ tối đa có thể và luôn vĩnh cửu.

Thánh John of the Cross (1542-1591) là một ngoại lệ quan trọng so với những điều được khái quát ở trên về Cơ đốc giáo. Ông cho rằng một trong những mục tiêu chính của bất kỳ tín đồ Cơ đốc nào ấy là vượt qua được ham muốn: “Hãy khước từ những ham muốn của anh và anh sẽ

tìm thấy điều mà con tim anh khát khao.”¹ Hơn nữa, dù ông tin vào thiên đường nhưng lại hiếm khi đề cập đến nó. Thay vào đó, ông nhấn mạnh những lợi ích đối với những người đang sống trên trần thế khi chế ngự được ham muốn của họ. Trước hết, họ sẽ tìm thấy sự bình thản, một điều khác và quan trọng hơn là họ sẽ đạt được sự hợp nhất với Chúa trong khi đang còn sống. Bây giờ chúng ta hãy xem xét một số lời khuyên của Thánh John về cách vượt qua ham muốn.

¹. *Thánh John of the Cross, “Sayings”, số 15.*

Thánh John khuyên những ai đang tìm kiếm sự hợp nhất thiêng liêng, không phân biệt là những người mới bắt đầu hay những người tài giỏi, đều phải xoa dịu những ham muốn của họ, và để đạt được điều đó, ông ấy khuyên chúng ta tẩy sạch linh hồn đầy ham muốn, những dính mắc, và tham vọng của mình.² Theo ông: “Để có được sự thỏa mãn trong mọi sự thì đừng đòi hỏi sự thỏa mãn cụ thể nào. Để có được tất cả thì hãy đừng mong cầu sở hữu một thứ gì.”³ Ông cũng nói thêm rằng: Chúa sẽ thưởng cho linh hồn nào “không còn ham muốn và sở thích nhất thời”.⁴

². *Thánh John of the Cross, “Sayings”, số 78.*

³. *Thánh John of the Cross, “Ascent”, quyển I, chương 13, đoạn 11.*

⁴. *Thánh John of the Cross, “Sayings”, số 98.*

Thánh John khuyên chúng ta không nên vui mừng trước sự giàu sang tạm bợ của thế tục. Trái lại, chúng ta nên cho đi những thứ mà ta sở hữu, cho dù chúng ta có thể cần đến nó. Chúng ta cũng phải tuân phục trước ý chí của một quyền lực siêu nhiên: “Dù anh làm nhiều việc, nhưng nếu anh không từ chối ý thích của mình, không buông hết mọi mối lo âu về bản thân anh và những vấn đề của anh thì anh sẽ không đạt được tiến bộ.”⁵

^{5.} *Thánh John of the Cross, "Sayings", số 72.*

Thánh John nhận ra chúng ta dành phần lớn cuộc đời để có được sự ngưỡng mộ của người khác, ông cũng nhận ra sự ngưỡng mộ có thể gây hại ra sao. Ông khuyên chúng ta nên cố gắng hết sức để ngừng quan tâm đến những gì người khác nghĩ về mình. Ông cũng cho rằng thay vì làm những việc nhằm thổi phồng lòng tự tôn thì có thể làm những việc giúp nhằm hạ bớt lòng tự tôn của mình. Chẳng hạn, chúng ta nên giấu kín những việc làm tốt đẹp của mình, thậm chí cũng không nên tìm kiếm xem Chúa có biết những việc mà chúng ta làm không. Khi thấy mình trong một tình huống cạnh tranh, chúng ta nên chịu thua và nhường phần thắng cho người khác. Chúng ta không nên than phiền về người khác, cũng như đừng nên tìm kiếm sự tán đồng của họ. Quả thật, theo John, khi thỉnh thoảng có người khen ngợi, chúng ta nên "xem điều đó như lòng thương xót của Chúa", vì chúng ta không xứng đáng với điều gì cả.¹ Chúng ta nên hành động, nói năng và suy nghĩ với thái độ tự khinh thường mình, và chúng ta nên mong người khác đối xử với ta bằng sự khinh thường. Lời khuyên tóm lược của John về các mối quan hệ của chúng ta với người khác mang tính kiên quyết, không thỏa hiệp: "Hãy sống như thể chỉ có Chúa và chính bạn ở trên thế gian này, để trái tim bạn không bị giam giữ bởi bất cứ điều gì thuộc về con người."²

^{1.} *Thánh John of the Cross, "Sayings", số 145.*

^{2.} *Thánh John of the Cross, "Sayings", số 144.*

Thánh John khuyên rằng: nếu chúng ta muốn vượt qua ham muốn thì nên chú ý nhiều đến những ham muốn nhỏ nhất như thể chúng là ham muốn gây ra nhiều hệ quả. Theo đó, chúng ta phải cố gắng chế ngự ham muốn tán chuyện với người khác và bất kỳ sự ham mê nào đối với quần áo, một cuốn sách hay việc nấu nướng. Ông cho rằng những ham muốn vật vãnh này có thể gây hại chẳng kém gì những ham muốn để lại nhiều hậu quả: "Một con chim bị trói bởi một sợi chỉ mỏng hay một sợi

trong khi đàn ông Cơ đốc giáo thì không thể. Đàn ông Cơ đốc giáo có thể thèm ăn thịt lợn nhưng đàn ông Hồi giáo thì không thể). Giống như những người Cơ đốc giáo, người Hồi giáo cầu nguyện để vượt qua được những ham muốn bị ngăn cấm đó và những người Hồi giáo giành chiến thắng trong trận chiến chống lại những ham muốn bất thiện thì sẽ được lên thiên đường.

Như chúng ta thấy, những người Cơ đốc giáo đã đùa cợt rồi cuối cùng cũng phủ nhận quan niệm về một thiên đường trần gian. Song những người Hồi giáo thì có vẻ như đã chấp nhận điều này. Theo Kinh Koran, thiên đường – nơi mà người ngay thẳng được bước lên sau khi chết – là một khu vườn. Chính xác hơn thì đó là một khu vườn cực lạc có “nhiều loài cây cối, hai suối nước đầy tràn và mọi loại trái cây”. Trái cây sẽ “nằm ở dưới thấp, ngay trong tầm tay”. Những người sống ở thiên đường sẽ “ngả lưng trên những chiếc ghế dài trên những tấm thảm, mà lớp vải lót của chúng là gấm dày”. Những chiếc ghế dài sẽ được “dát bằng vàng và ngọc đá quý”. Những người đang nằm trên ghế dài sẽ “được những tiểu đồng chờ đợi, mang những chiếc cốc và bình đựng nước cùng những ly rượu tràn đầy như một dòng suối đang chảy, thứ rượu không gây nhức đầu hay gây say”. Họ sẽ được thưởng thức “những trái cây tùy chọn và những món thịt chim họ hằng ham thích”. Họ sẽ có bạn đồng hành là “những trinh nữ với đôi mắt đen đáng yêu và trái tim thuần khiết như ngọc trai”.¹ Những gì đang được mô tả nghe giống như một ốc đảo hoàn hảo – giấc mơ của những người du mục sống ở vùng sa mạc đã trở thành hiện thực. Nói cách khác, Hồi giáo cũng giống như Cơ đốc giáo, không nói về việc vượt qua ham muốn; mà là vượt qua một số ham muốn để chúng ta có thể thỏa mãn những ham muốn khác. Nếu điều đó không phải ở trần thế thì sẽ là trên thiên đường.

¹. *Kinh Koran, chương 56.*

Với nhà Phật thì không có thiên đường. Khi tôi bắt đầu thực hiện nghiên cứu của mình, tôi nắm vững thực tế này như bằng chứng cho thấy quan điểm của Phật giáo về ham muốn về cơ bản là khác với của Cơ đốc giáo và Hồi giáo. Tôi cho rằng Phật giáo xoay quanh việc vượt

qua ham muốn, và phần thưởng khi làm được điều này là có một cuộc sống trần thế tốt hơn và bình thản hơn. Ngược lại, Cơ đốc giáo và Hồi giáo không tìm cách vượt qua ham muốn mà là tối đa hóa sự thỏa mãn những ham muốn của chúng ta. Nếu chúng ta kiềm chế một số ham muốn hôm nay thì sẽ được đền bù bằng những ham muốn khác được thỏa mãn trong tương lai, nếu không phải là ở cuộc sống hiện tại thì sẽ là ở thế giới bên kia.

Tuy nhiên, việc nghiên cứu sâu thêm cho thấy sự khác biệt giữa quan điểm về ham muốn của Phật giáo và của Cơ đốc giáo cũng như Hồi giáo không lớn như tôi nghĩ. Bởi lẽ, việc thực hành đạo Cơ đốc hay Hồi giáo có thể cải thiện cuộc sống trần tục của chúng ta bằng cách cho phép ta chỉ ít cũng kiềm chế được những ham muốn của mình, nếu không muốn nói là dập tắt chúng. Hơn nữa, tuy các Phật tử không tin vào thiên đường như của Cơ đốc giáo hay Hồi giáo, nhưng họ tin vào kiếp sau. Suy cho cùng thì họ đều tin vào luân hồi. Cảnh giới mà một người hiện đang sống là kết quả của những lựa chọn được đưa ra trong các tiền kiếp, và cảnh giới mà người đó sẽ sống trong kiếp sau được định đoạt một phần bởi những lựa chọn mà anh ta đưa ra trong kiếp sống này. Theo học thuyết về nghiệp (karma), một người có thể cải thiện cuộc sống trong tương lai của mình bằng cách đưa ra những lựa chọn đúng đắn trong cuộc sống này. Thật vậy, khi đưa ra những lựa chọn đúng đắn, bạn có thêm cơ hội để thoát khỏi vòng luân hồi, sinh tử. Lúc đó, đối với các Phật tử, điểm cốt yếu của việc kiềm chế ham muốn không phải nhằm dập tắt chúng mà là tối đa hóa mức độ mà các ham muốn được thỏa mãn. Về phương diện này, Phật giáo có điểm chung với Cơ đốc giáo và Hồi giáo.

Chúng tôi có cuộc sống tuyệt vời! Thế giới ngoài kia chẳng hề biết được họ đang khuyết thiếu thứ gì.

—*Một cặp đôi người Amish, trích bởi Donald Kraybill*

10

LỜI KHUYÊN TÔN GIÁO TIẾP THEO: NHỮNG GIÁO PHÁI TIN LÀNH

Thật sai lầm khi nói về việc người theo đạo Tin lành lựa chọn tham vọng. Có rất nhiều giáo phái Tin lành, và những giáo phái này nói chung có các nhánh chính và nhánh phụ. Một trong những điều làm nên sự khác biệt giữa các giáo phái là cách nhìn của họ về ham muốn, các giáo phái khác nhau thì dán nhãn bất thiện cho các ham muốn khác nhau. Vì vậy, khi hầu hết các giáo phái Tin lành coi việc các tín đồ khiêu vũ không có gì sai, nhưng một số giáo phái Baptist miền Nam lại coi mong muốn này là bất thiện. Trong một số giáo phái, ví dụ, phái Amish cổ, danh sách những ham muốn bị cấm đoán là khá dài, trong khi ở những giáo phái khác, ví dụ, Unitarians, thì lại khá ngắn. Và trong khi các giáo phái khác nhau đồng ý về năng lực của lời cầu nguyện sẽ giúp các tín đồ vượt qua những ham muốn bất thiện và đồng ý rằng thiên đường là phần thưởng của chúng ta khi vượt qua được chúng, thì những giáo điều này lại khác với các kỹ thuật kiểm soát ham muốn khác. Ví dụ, một số giáo phái sử dụng áp lực cộng đồng để giúp những người thuộc giáo phái duy trì ham muốn của họ trong tầm kiểm soát; trong khi những người khác cho rằng chúng ta không nên phán xét những người hàng xóm của mình.

Trong chương này, tôi sẽ xem xét việc đối trị ham muốn của các giáo phái Tin lành khác nhau, bắt đầu từ người Amish. (Khi tôi nói “Amish”, ý tôi là người Amish theo truyền thống cũ; nhiều nhận xét sau đây sẽ không áp dụng cho các giáo phái Amish “tiến bộ” hơn). Mặc dù chỉ có 100.000 người Amish ở Mỹ nhưng họ vẫn được quan tâm đặc biệt trong bất kỳ cuộc điều tra nào về ham muốn bởi vì cuộc chiến của họ chống lại lòng tham của mình rất gắt gao và có thể được cho là có phần bất thường.

Người Amish rất khác biệt. Họ ăn mặc khác biệt, nói một ngôn ngữ khác biệt (khi nói chuyện với nhau) và đi quanh vùng bằng xe buggy. Một phản ứng được mọi người coi là bình thường thì đối với người Amish lại là kỳ quặc vì họ là những người cuồng tín tôn giáo, hoặc vì họ đang chống lại sự tiến bộ. Tuy nhiên, một số nghiên cứu chỉ ra rằng điều làm cho người Amish khác biệt phần lớn là ở chiến lược của họ để đối phó với dục vọng. Hành vi của người Amish được giới hạn bởi một bộ quy tắc bất thành văn được gọi là Ordnung. Nó cho phép người Amish đi trên ô tô nhưng không được lái xe, sử dụng máy kéo trong chuồng trại nhưng không phải trên cánh đồng và sử dụng giày trượt nhưng không sử dụng xe đạp. Theo Ordnung, người Amish không thể có một tủ lạnh trong nhà riêng nhưng có thể có một cái trong nhà của một người hàng xóm không phải người Amish. Họ có thể sử dụng máy tính nhưng không được sử dụng máy vi tính.

Nguyên tắc cơ bản trong cuộc sống của người Amish là Gelassenheit, phục tùng người có thẩm quyền cao hơn. Cơ quan quyền lực cao hơn được đề cập đến ở đây bao gồm cả Chúa và cộng đồng người Amish. Nếu bạn là người Amish, những người hàng xóm của bạn sẽ có tiếng nói đáng kể về cách bạn sống cuộc sống của mình. Người Amish nổi tiếng vì sự xả thân và hy sinh đến mức họ có thể hy sinh mong muốn của mình để làm theo ý muốn của Đức Chúa Trời và của những người xung quanh.

Như nhà xã hội học Donald B. Kraybill đã nói, trong khi những người Mỹ không phải người Amish đang bận tìm kiếm chính mình¹ thì người Amish đang nỗ lực để đánh mất chính mình. Người Amish không phải là những người theo chủ nghĩa cá nhân cực đoan, họ là những người theo chủ nghĩa xã hội cứng rắn vì sẵn sàng chịu đựng sự chế giễu của

thế giới bên ngoài để sống theo lý tưởng cộng đồng họ. Nhiều người cho rằng mục tiêu chính của người Amish là sống mãi ở thế kỷ XIX. Giả định này là không chính xác. Những gì người Amish tìm kiếm là một phong cách sống thuần nhất. Họ nghĩ rằng nhiều tiện nghi của cuộc sống hiện đại – hầu hết trong số đó xuất hiện trong thế kỷ 20 – khiến lối sống đó rơi vào nguy hiểm. Đặc biệt, họ nghĩ rằng nếu điều mà con người quan tâm là một ý thức cộng đồng mạnh mẽ thì đột phá công nghệ của thế kỷ trước được coi là lời nguyện rửa chứ không phải điểm phức.

¹. Kraybill, 33. Hầu hết những cuộc thảo luận của tôi về người Amish đều dựa trên cuốn sách này.

Người Amish không xa lánh công nghệ, họ chấp nhận nó một cách có chọn lọc. Họ áp dụng các công nghệ mà họ nghĩ sẽ gắn kết cộng đồng và tránh xa các công nghệ mà họ nghĩ sẽ làm suy yếu nó. Theo lời của Kraybill: “Người Amish nghi ngờ rằng bên dưới ánh hào quang của sự tối tân kia ẩn giấu một lực lượng chia rẽ mà theo thời gian có thể chia cắt và xóa sổ cộng đồng gắn bó của họ. Ông nói thêm rằng nỗi sợ hãi này không hề vô lý, vì sự tách biệt xã hội là một hệ quả rất lớn của quá trình công nghiệp hóa¹.”

¹. Kraybill, 19.

Điều cần nhận ra về sự đột phá công nghệ đó là con người hoàn toàn có thể sống mà không có chúng. Trên thực tế, đối với phần lớn lịch sử của nhân loại, con người đã sống mà không có những công nghệ đó. Khi một công nghệ mới xuất hiện, nếu chúng ta áp dụng nó, nó sẽ thay đổi cuộc sống của chúng ta, nhưng liệu công nghệ có luôn biến cuộc sống của chúng ta tốt hơn? Người Amish cảm thấy rằng nhiều thay đổi đem lại do sự đột phá trong công nghệ là những thay đổi khiến mọi thứ tồi tệ hơn. Đặc biệt, họ lập luận rằng việc sở hữu điện thoại, máy vi tính và máy rửa bát trong nhà không cải thiện cuộc sống của mọi người, nếu những gì họ tìm kiếm là một ý thức cộng đồng mạnh mẽ và mối quan

hệ gia đình gắn kết.

Nếu chúng ta chỉ ra cho người Amish rằng máy rửa bát là thiết bị giúp tiết kiệm công sức lao động, họ sẽ hỏi chúng ta đang tiết kiệm lao động để làm gì. Liệu chúng ta có tiết kiệm công sức để có được nhiều thời gian rảnh rỗi hơn không? Nếu đúng như vậy, chúng ta sẽ làm gì với thời gian rảnh rỗi đó? Tận hưởng sự nhàn rỗi ư? Người Amish coi giải trí là một trở ngại lớn đối với hạnh phúc, bởi vì chúng ta chỉ giải trí khi chúng ta không có gì để làm đến nỗi những ham muốn không lành mạnh rất có thể phát sinh. Người Amish nhắc nhở chúng ta: bàn tay nhàn rỗi là công xưởng của quỷ dữ. Kết quả là, người Amish không quan tâm đến việc tiết kiệm lao động; thay vào đó, họ quan tâm đến việc tăng cường lao động để lấp đầy thời gian rảnh rỗi. (Bởi người Amish làm việc rất chăm chỉ và từ chối chi tiền cho mỗi tiện ích tiêu dùng đi kèm nên họ thường trở nên khá giàu có. Thậm chí, còn có những triệu phú là người Amish).

Nếu chúng ta hỏi người Amish tại sao họ từ chối sử dụng điện từ hệ thống điện chung – họ không phản đối việc sử dụng điện được rút ra từ pin hoặc trong một số trường hợp, từ máy phát điện tại chỗ – họ sẽ trả lời rằng việc dựa dẫm vào thế giới bên ngoài để cung cấp điện cho họ nghĩa là đang làm yếu đi khả năng tự lập của họ. Đối với người Amish, sự tự lập quan trọng hơn sự tiện lợi của năng lượng đến từ những nguồn bên ngoài. Và sau khi nói điều này, chúng ta nên hiểu được mức độ tự lập mà người Amish theo đuổi: họ hoàn toàn không gặp vấn đề gì khi chỉ dựa vào các thành viên khác trong cộng đồng để giúp đáp ứng nhu cầu của mình; họ phản đối việc dựa dẫm vào những người bên ngoài cộng đồng của họ.

Tất nhiên, khi dựa vào pin và máy phát điện, người Amish đang dựa vào những người bên ngoài cộng đồng của họ để cung cấp cho họ năng lượng. Pin họ sử dụng được sản xuất bên ngoài, cũng như nhiên liệu tiêu thụ bởi máy phát điện của họ. Thêm nữa, nếu tất cả các nguồn điện bên ngoài đột nhiên cạn kiệt – nếu đường dây điện bị chết, các nhà sản xuất pin ngừng sản xuất pin và dầu, các công ty ngừng bán nhiên liệu – người ta cho rằng người Amish, những người chỉ quen dùng pin và máy phát điện tại chỗ, sẽ sống sót tốt hơn phần lớn chúng ta.

Một trong những mối quan tâm lớn nhất của người Amish là giữ cho tham vọng cộng đồng trong tầm kiểm soát. Hầu hết chúng ta đều tìm kiếm sự nổi bật cá nhân. Chúng ta muốn người khác chú ý, tôn trọng hoặc ngưỡng mộ. Chúng ta thậm chí có thể muốn người khác ghen tỵ với mình. Những mong muốn xã hội này chi phối cuộc sống của chúng ta ở mức độ đáng kể. Chúng quyết định nơi chúng ta sống, cách chúng ta sống và làm việc chăm chỉ như thế nào để duy trì lối sống đã chọn. Người Amish hoàn toàn ngược lại. Họ không ăn mặc để gây ấn tượng, họ ăn mặc phù hợp. Nếu là người Amish, việc ăn mặc để khiến bản thân thu hút sự chú ý, rằng bạn khác với những người còn lại hoặc khủng khiếp hơn là tốt hơn những người còn lại thì đó hẳn là điều cuối cùng bạn ham muốn làm. Tương tự như vậy, những chiếc xe buggy của người Amish trông giống nhau vì họ không muốn một chiếc xe nổi bật. Người Mỹ làm việc quần quật để theo kịp bạn bè, ngược lại, người Amish cố gắng để không nổi trội hơn người hàng xóm của mình.

Khi người Amish thể hiện niềm kiêu hãnh, đôi khi là tự mãn, những người hàng xóm nhanh chóng chỉ trích họ và đưa họ trở lại vị trí của mình. Để tránh điều này, người Amish đã cố gắng hết sức để duy trì hình ảnh khiêm tốn. Nếu một người Amish viết một bài báo cho một tờ báo, anh ta có thể không ký tên tác giả, và nếu có giành được giải thưởng, anh ta có thể yêu cầu các tờ báo không in tên khi đưa tin về giải thưởng.

Việc trở thành một mục sư mang lại uy tín đáng kể cho một người Amish. Điều này làm tăng khả năng mọi người sẽ “vận động hành lang” để có được vị trí này hoặc sẽ cư xử theo kiểu tự hào khi đạt được nó. Để tránh tệ nạn này, các mục sư Amish được chọn rất kỹ lưỡng, và khi được chọn, ông ta phải sống khiêm nhường hơn hàng xóm của ông. Những người Amish bình thường có thể có kính chắn gió trên xe buggy nhưng các mục sư Amish không thể cho phép mình sống xa xỉ như vậy.

Bằng cách cố gắng hòa nhập thay vì nổi bật, người Amish đã ngăn chặn toàn bộ những tham vọng xã hội có thể khiến họ phải đau khổ. Những người cố gắng vượt mặt hàng xóm của mình đang dần thân vào một loại cạnh tranh xã hội lạ lùng. Nếu thua, họ cảm thấy những cơn ghen tức dâng trào; nếu thắng, họ có thể đã phải bỏ ra một chi phí đáng kể và có nguy cơ trở thành mục tiêu ghen tỵ của những người hàng xóm. Một

người tỉnh táo sẽ suy nghĩ lại về việc dấn thân vào một cuộc thi mà dù thắng hay thua bạn đều là người thiệt. Theo Kraybill, đó là bởi vì người Amish rất thận trọng trong suy nghĩ nên họ từ chối cạnh tranh xã hội với những người hàng xóm: “Nỗ lực kìm hãm lòng ích kỷ, kiêu hãnh và quyền lực của người Amish không dựa trên tiền đề của bản thân thế giới vật chất hay lạc thú là xấu xa. Người Amish tin rằng điều xấu xa ngự trị trong tham vọng phải đứng trên người khác, chứ không phải trong bản thân thế giới vật chất.”¹

¹. Kraybill, 32.

Sự đồng nhất trong xã hội của người Amish còn có những lợi ích khác. Ví dụ, tiêu chuẩn ăn mặc của người Amish giúp họ không phải tốn thời gian, công sức và tiền bạc để theo đuổi một thời trang. Thật tuyệt khi thức dậy vào buổi sáng mà không phải lo lắng về việc mặc trang phục nào. Về sự đồng nhất của người Amish, Kraybill nhận xét là “giải phóng họ khỏi lối sống phải lựa chọn liên tục”.²

². Kraybill, 70.

Bởi họ không tin tưởng vào những tác động bên ngoài, những thứ có thể làm suy yếu cộng đồng của họ, người Amish tránh xa các công nghệ khác nhau. Nhiều chương trình truyền hình chế giễu tôn giáo và các giá trị gia đình, các quảng cáo được chiếu trong các chương trình này cố gắng dẫn dắt mọi người sinh ra những nhu cầu về hàng hóa và dịch vụ mà họ không thực sự cần. Với những giá trị của người Amish, sẽ thật ngu ngốc nếu họ phải trả tiền chỉ để phải chịu tác động của những ảnh hưởng này, và vì vậy, họ từ chối truyền hình. Điện thoại bị phản đối với người Amish không chỉ vì nó bắt họ phải giao tiếp và bị ảnh hưởng bởi thế giới bên ngoài mà còn vì nó thay đổi cách thức giao tiếp trong cộng đồng người Amish – việc trò chuyện qua điện thoại có thể thay thế việc giao tiếp trực tiếp. (Trên thực tế, người Amish chỉ lên án dùng điện thoại ở nhà, họ vẫn cho phép sử dụng điện thoại cho mục đích công

việc). Xe ô tô cho phép mọi người đi đến các vùng không phải của người Amish dễ dàng hơn nhiều và do đó, sẽ phải tiếp xúc với những ảnh hưởng không phải của người Amish. Vì lý do này, người Amish phản đối quyền sở hữu ô tô riêng.

Về mặt nào đó, các lệnh cấm của người Amish có vẻ là khá tùy tiện nhưng không phải vì thế mà chúng không hợp lý. Ví dụ, hãy xem xét quy tắc của người Amish nói rằng nông dân có thể sử dụng máy kéo trong chuồng trại của họ – chủ yếu để hỗ trợ cho thiết bị nông nghiệp – nhưng không được sử dụng trên cánh đồng. Người Amish đưa ra lý do sau đây cho sự cấm đoán này. Giả sử nông dân được phép sử dụng máy kéo của họ trên đồng ruộng. Không lâu sau, họ sẽ đưa chúng ra khỏi trang trại. Họ có thể lái xe đến thị trấn để lấy những thứ hàng nặng mà khó có thể chở bằng xe buggy. Và khi họ ở trong thị trấn, họ có thể tiết kiệm một chuyến đi và mua hàng tạp hóa. Sau đó, họ có thể đưa máy kéo vào thị trấn chỉ để lấy hàng tạp hóa. Nhưng nếu bạn có thể đi máy kéo vào thị trấn, tại sao không đi ô tô thay thế? Và nếu bạn có thể đi ô tô vào thị trấn, tại sao bạn không thể lái đến những nơi xa hơn? Người Amish lập luận rằng việc cho phép máy kéo trên đồng ruộng cũng giống đặt họ trên đỉnh của một con dốc trơn trượt, và cái kết là họ sẽ sử dụng ô tô để đi đến những nơi xa hơn, điều này dẫn đến làm suy yếu cộng đồng. Người Amish sử dụng lập luận con dốc trơn trượt tương tự để biện minh cho việc họ cấm kéo điện cho các ngôi nhà. Nếu có điện, sẽ có vẻ ngu ngốc khi không sử dụng đèn, lò vi sóng và tivi – tất cả những thứ đó, theo người Amish, sẽ làm suy yếu lối sống của dân Amish.

Những lập luận về con dốc trơn trượt như những lập luận nêu trên có phần đáng nghi ngờ: rất cuộc, không có lý do hợp lý nào dám chắc rằng một người đang ở trên đỉnh dốc trơn trượt lại không thể ở đó mãi. Người Amish sẽ đồng ý với nhận định này nhưng tiếp tục chỉ ra rằng thứ bôi trơn những con dốc kia không phải là lý lẽ mà là tâm lý con người. Mặc dù, đúng là mọi người có thể ở lại mãi trên đỉnh dốc trơn trượt, nhưng hầu hết mọi người không ở lại đó. Họ bước một bước vô tư lên phía trước, và trước khi họ nhận thức được điều đó, họ đã trượt dài xuống đáy dốc. Sự dè chừng của người Amish đối với những con dốc trơn trượt xuất phát từ kinh nghiệm của họ với các nhóm thoát ly. Khi điện thoại xuất hiện vào đầu thế kỷ 20, một số người Amish bắt đầu sử

dụng nó. Các giám mục Amish vì lo sợ hậu quả của việc áp dụng công nghệ mới này đã cấm liên lạc qua điện thoại. Một nhóm người quyết định rằng họ không thể tuân theo lệnh cấm này. Năm 1910, họ tách ra để thành lập nhà thờ của riêng mình và từ đó, họ bắt đầu trượt xuống con dốc bằng việc sử dụng đầu tiên là máy kéo và đèn điện, sau đó là ô tô. (Người Amish dường như nuôi dưỡng ước muốn bị kìm nén sở hữu một chiếc ô tô; theo lời của một người Amish: “Điều đầu tiên mọi người làm khi rời nhà thờ Amish là có được một chiếc xe hơi”).¹

¹. *Kraybill, 213.*

Bất cứ ai muốn giải quyết ham muốn đều phải thông qua những quy tắc tự mình đặt ra. Thật vậy, nếu chúng ta nhìn vào cuộc sống của chính mình, chúng ta có thể nhận ra nhiều quy tắc tự áp đặt, do ta tự chế ra. Đối với rượu, chúng ta có thể cấm mình uống một mình, uống trước khi mặt trời lặn, uống rượu mạnh hoặc uống rượu đắt hơn số tiền quy định. Đối với thẻ tín dụng, chúng ta có thể tự cấm mình để số dư chuyển sang cuối tháng vì chúng gây ra các khoản phí tài chính. Hoặc chúng ta có thể cấm bản thân sử dụng thẻ tín dụng, hoặc giới hạn bản thân trong một số lượng thẻ nhất định hoặc một hạn mức tín dụng nhất định. Đối với giải trí, chúng ta có thể từ chối trang bị một chiếc tivi trong nhà vì sợ sự hiện diện của nó sẽ ảnh hưởng đến cuộc sống của chúng ta, hoặc có thể có một chiếc tivi nhưng lại từ chối mua truyền hình cáp. Chắc chắn là rất khó để biết chính xác vị trí mà chúng ta vẽ ra giới hạn đối với hành vi của mình nhưng có thể sử dụng lý luận con dốc trơn trượt để cho thấy tầm quan trọng của việc vẽ ra một mức giới hạn cụ thể – thậm chí là một vạch tùy ý – để ngăn chặn một sự thoái hóa từ trong lối sống của chúng ta.

Việc áp dụng các quy tắc sống tự đặt ra cũng là một cách quan trọng để chống lại sự vô độ của con người. Theo lời của triết gia Schopenhauer: “Giới hạn luôn đi đến hạnh phúc. Chúng ta càng hạnh phúc khi độ dài tầm nhìn, vòng tròn công việc, các điểm tiếp xúc của chúng ta với thế giới càng hạn chế và giới hạn.”¹

Nếu bạn không kiềm chế được bản thân, bạn sẽ luôn muốn nhiều hơn nữa và từ đó bạn sẽ bị ném vào chiếc máy chạy bộ của sự thỏa mãn hài lòng. Bằng cách tự mình đặt ra các giới hạn, chẳng hạn đối với việc sử dụng thẻ tín dụng, bạn đang thừa nhận nguy cơ bạn có thể sử dụng nó một cách thiếu tỉnh táo và tự thông báo với bản thân rằng ít nhất trong trường hợp này, người nên học cách hài lòng với một khoản tín dụng hạn chế, bởi vì ta sẽ không cho người sử dụng nhiều hơn. Một cái nhìn đặc biệt sâu sắc của người Amish về ham muốn, đó là những giới hạn tự đặt ra và tự thực thi với hành vi của chúng ta vốn cực kỳ mong manh. Đó là lý do mà người Amish để cho cộng đồng của họ thiết lập và thực thi các giới hạn hành vi. Khi người Amish phá vỡ các quy tắc của Ordnung, họ có thể được yêu cầu công khai thú nhận tội lỗi, có thể phải quỳ xuống trước những người hàng xóm của họ. (Đạo Công giáo cũng dựa vào xưng tội để khiến các tín đồ của mình cư xử phù hợp với các quy định của nhà thờ, nhưng lời xưng tội đó chỉ được nói với một người giải tội, người sẽ giữ bí mật về tội lỗi của họ). Nếu không chịu xưng tội, người Amish vi phạm đó có thể bị tuyệt giao.

Bản án tuyệt giao của người Amish có tính răn đe rất lớn. Đối với một người Amish, việc phải từ bỏ cuộc sống cộng đồng của họ để ra sống với “thế giới bên ngoài” là một điều khó khăn. Họ sẽ gặp khó để có thể hòa nhập với xã hội. Và nếu vẫn ở lại trong cộng đồng của mình dù đã bị tuyệt giao, họ sẽ bị mọi người xa lánh. Những người Amish khác vẫn có thể nói chuyện với những cá nhân bị xa lánh nhưng không thể bắt tay với họ. Họ có thể chu cấp gì đó cho các cá nhân bị xa lánh nhưng không thể nhận bất cứ điều gì từ họ. (Do đó, một người phụ nữ bị xa lánh không được trực tiếp gửi con cái cho mẹ của cô, thay vào đó, đứa trẻ phải được gửi qua một người trung gian.) Nếu một người bị xa lánh đến dự đám cưới của người thân, người đó có thể phải ngồi tại một bàn riêng biệt. Theo lời của một người Amish, một người bị xa lánh sẽ cảm thấy mình không hơn kém gì một con dê hoặc một hạt bụi.¹

Dĩ nhiên, hình phạt xa lánh là một bản án xã hội mạnh mẽ, đủ mạnh để làm cho tất cả, trừ một số ít người Amish, kiềm chế những ham muốn của họ trong giới hạn theo quy định của luật Ordnung. Tất nhiên, hình phạt xa lánh chỉ có tác dụng nếu một người quan tâm đến những điều mà các thành viên trong cộng đồng của anh ta nghĩ về anh ta và chỉ khi anh ta còn biết xấu hổ. Đối với những người hàng xóm không phải dân Amish, hình phạt xa lánh sẽ hoàn toàn không có tác dụng. Hãy thử nghĩ đến những con người bị thua trong trận chiến với ham muốn, họ không có chút xấu hổ mà thay vào đó còn tham gia một chương trình trò chuyện trên truyền hình để khoe khoang với tất cả thế giới về thất bại của họ.

Rất hữu ích khi ta đối chiếu hình ảnh tương phản giữa sự kìm hãm của những thế lực xã hội với người Amish và sự khước từ những thế lực tương tự của nhiều người phương Tây hiện đại. Khi những người phương Tây này tham gia vào một tôn giáo, họ không phục tùng theo sự sắp đặt và không cố gắng điều chỉnh hành vi của mình theo mệnh lệnh của hội thánh đặt ra; thay vào đó, họ vận động mọi người thay đổi các giáo điều của nhà thờ để cải sửa chúng phù hợp với lối sống họ đã chọn. Và với lượng thành viên ngày một đông hơn, những hành động can thiệp tối thiểu vào lối sống của họ cũng bị coi là không thể chấp nhận được: thay vì đến nhà thờ, họ tạo ra tôn giáo cá nhân của riêng họ. Đó có lẽ là sự kết hợp các phần bằng nhau của Do Thái giáo, Giám Lý giáo và Khoa học Cơ đốc, với một chút hương vị Phật giáo để thêm phần sáng sửa cho hỗn hợp. Kể từ khi tạo ra tôn giáo, họ là chức sắc của chính mình, có nghĩa là nếu họ không trừng phạt bản thân vì những vi phạm thì không ai được phép làm điều đó. Điều nguy hiểm là tôn giáo cá nhân này sẽ không làm gì để giúp họ kiềm chế tham vọng của mình, vì lý do đơn giản là họ sẽ không bao giờ tự trừng phạt.

Giả sử có một người hàng xóm, khi quan sát lối sống của họ, đã chỉ trích những cá nhân này. Giả sử cả cộng đồng đều lên án những lựa chọn mà họ đưa ra trong khuôn khổ tôn giáo cá nhân của họ. Trong những trường hợp này, những người bị chỉ trích thường sẽ không chú ý đến sự

lên án của những người hàng xóm. Họ thậm chí khó có thể cảm thấy xấu hổ. Thay vào đó, những người lên án kia sẽ bị kết án ngược với tội danh còn tồi tệ hơn vì đã phán xét họ.

Nhiều người muốn được tự do tuyệt đối để theo đuổi những đối tượng ham muốn của họ. Họ không chỉ muốn người khác phải bỏ qua điều này mà còn phải tán thành với việc họ làm. Tuy nhiên, họ không nhận ra rằng việc không đặt giới hạn nào cho tham vọng của bản thân đồng nghĩa với họ không bao giờ có khả năng đạt được sự hài lòng. Thật vậy, một người Amish, khi phải đối mặt với sự sỉ nhục nếu anh ta sở hữu một chiếc điện thoại trong phòng khách, hoàn toàn có cơ hội giữ được hạnh phúc lâu bền hơn những người ngày đêm nỗ lực để thỏa mãn bất kỳ tham vọng nào xuất hiện trong đầu anh ta, bất kể Thượng Đế hay hàng xóm của anh ta có nghĩ gì đi nữa.

Tham gia một tôn giáo có thể đem lại một số lợi ích cho chúng ta. Điều đó có thể giúp chúng ta hòa hợp với những người hàng xóm của mình, cho phép chúng ta tổ chức đám cưới tại nhà thờ, hoặc làm cho chúng ta dễ được chấp nhận hơn với tư cách là một ứng cử viên chính trị. Hoặc thậm chí điều đó có thể giúp chúng ta lên thiên đường. Nhưng một trong những điều quan trọng nhất khi tham gia một tôn giáo là nó cho phép chúng ta thay đổi bản thân bằng cách giúp làm chủ những ham muốn của mình. Khi làm được việc này, chúng ta sẽ được tăng thêm cơ hội để có một cuộc sống hạnh phúc, có ý nghĩa. Nhưng đáng buồn thay, có quá nhiều người tuyên thệ trung thành với một tôn giáo lại từ chối để cho sự biến đổi này diễn ra.

Người Amish có tổ chức một nghi thức chuyển đổi giúp sáng tỏ tham vọng của con người với tên gọi rumspringa, có nghĩa đen là “chạy rong”. Trẻ em Amish được nuôi dưỡng với Gelassenheit trong tâm trí: từ những ngày đầu tiên, chúng được dạy về tầm quan trọng của sự phục tùng ý muốn của Thượng Đế và cộng đồng. Do đó, khi đến tuổi thanh thiếu niên, chúng cư xử cực kỳ tốt. Tuy nhiên, khi chúng bước sang tuổi 16, kỷ luật được cởi bỏ. Ngày xưa, rumspringa nói đến một mức độ hòa nhập giữa các chàng trai trẻ và các thiếu nữ. Nó cũng liên quan đến các cuộc nổi loạn nhỏ chống lại quyền lực cộng đồng: trong những năm 1950 và 1960, thanh niên Amish có thể cắt tóc ngắn hơn những bậc tiền bối của họ, và trong những năm 1970 và 1980, họ có thể nuôi tóc

dài hơn. Tuy nhiên, đến những năm 1990, rumspringa trở thành một thứ hoàn toàn nhuộm màu trần tục. Thanh thiếu niên Amish bắt đầu ăn mặc như người bình thường. Họ cũng tiệc tùng, đến các buổi khiêu vũ với bia và nhạc sống. Họ cài những máy phát đĩa (chạy pin) vào xe buggy. Nếu giàu có và được chiều chuộng, họ sẽ tậu cả xe hơi thể thao.

Tất nhiên, những gì mà những thanh thiếu niên Amish này đang làm là hoán đổi từ sự phục tùng này sang sự phục tùng khác, nhưng có lẽ họ không nhận ra được điều này.

Vào cuối những năm 1990, đối với một số thanh niên Amish, rumspringa đã trở thành một thủ tục đi quá giới hạn. Họ đã thử nghiệm với ma túy, và vào năm 1998, hai thanh thiếu niên người Amish bị bắt vì bán cocaine cho một băng nhóm mô tô Pagans. Họ bị kết án 12 tháng tù, một bản án mà nhiều người Amish cho là quá khoan dung.¹

¹. *Kraybill, 184.*

Vào cuối thời kỳ rumspringa – thường xảy ra khi họ ở độ tuổi từ 19 đến 22 – thanh niên Amish phải đưa ra lựa chọn. Họ có thể tham gia nhà thờ – người Amish, giống như tất cả các giáo phái Anabaptist, tin vào phép rửa tội dành cho người lớn – trong trường hợp họ chọn từ bỏ những thú vui của thế gian, hoặc có thể tiếp tục tận hưởng những thú vui này nhưng phải từ bỏ những lợi ích của cuộc sống cộng đồng và không thể kết hôn trong phạm vi tín ngưỡng của người Amish. Điều đáng chú ý là 90% thanh niên Amish, đối mặt với sự lựa chọn này, từ bỏ thú vui trần tục để tìm những thú vui khắc khổ hơn do lối sống Amish đem lại. Có lẽ đó là bởi vì họ nhận ra rằng việc giữ ham muốn trong chừng mực do cộng đồng đặt ra cuối cùng sẽ dẫn đến hạnh phúc hơn là cố gắng thực hiện bất cứ ham muốn nào nảy ra trong đầu, hoặc có lẽ là bởi vì họ đã bị tẩy não trong suốt 16 năm đầu đời đến nỗi không thể hình dung ra một sự tồn tại nào khác thay thế.

Người Amish cho phép thời kỳ tự do tuổi trẻ này vì hai lý do. Đầu tiên, bắt nguồn từ niềm tin thần học của họ. Bởi vì họ tin vào lễ rửa tội của

người lớn, quyết định gia nhập nhà thờ của một người phải được tự do và người đó phải được thông báo trước. Nếu con cái của họ không bao giờ được phép khám phá những lựa chọn thay thế cho lối sống của người Amish thì quyết định gia nhập nhà thờ của chúng không hề tự do và cũng không được báo trước.

Lý do thứ hai là tính thực tế. Để các cộng đồng Amish tồn tại, điều quan trọng là các thành viên của họ phải là những cá nhân có cùng chí hướng, những người hiểu tầm quan trọng của việc tuân thủ ý chí của cộng đồng. Nếu người Amish buộc những đứa con theo chủ nghĩa cá nhân của họ tham gia vào cộng đồng, họ sẽ gieo mầm mống của sự bất hòa trong tương lai.

Rumspringa cũng cho chúng ta biết điều gì đó về sự phát triển của trẻ. Các bậc cha mẹ không phải người Amish chứng kiến đứa con đáng yêu và ngọt ngào của họ lớn lên và trở thành một cậu thiếu niên, một người quái đản, nổi loạn và khó ưa. Họ có thể tự hỏi liệu chúng có có trở nên như vậy không nếu khi xưa họ nghiêm khắc hơn, nếu họ đã nuôi dạy chúng bằng bàn tay cứng rắn và loại bỏ mọi ảnh hưởng xấu. Kinh nghiệm của người Amish cho thấy rằng ngay cả khi bạn nuôi dạy con bằng bàn tay cứng rắn và kiểm soát cẩn thận môi trường sống của chúng, chúng vẫn sẽ nổi loạn chống lại quyền lực của bạn.

Những người Hutterites là một nhóm tín đồ theo đạo truyền thống khác. Trong khi người Amish sống chủ yếu ở Pennsylvania, Ohio, Indiana và các bang xung quanh, người Hutterites sống ở Montana, Nam Dakota, và các tỉnh Alberta, Saskatchewan và Manitoba. Người Hutterites cổ hơn người Amish hơn một thế kỷ nhưng đến Bắc Mỹ muộn hơn một thế kỷ. Đối với những người quan sát bình thường, người Hutterites giống với người Amish. Điểm giống nhau rõ ràng nhất là ý muốn sống tách biệt với thế giới. Cả hai nhóm đều thực hiện các bước để ngăn chặn những ảnh hưởng từ bên ngoài. (Người Hutterites biện minh cho lệnh cấm truyền hình bằng cách chỉ ra rằng: “Tivi mang đến sự hủy diệt, và Hollywood là ống cống của thế giới”.)¹

¹. Được trích dẫn trong Kraybill and Bowman, 33. Hầu hết những cuộc thảo luận của tôi về người Hutterit đều dựa trên cuốn sách này.

Nông nghiệp là nghề chính của cả người Hutterites và người Amish. Những người theo chủ nghĩa Hutterites cũng đồng ý với người Amish về tầm quan trọng của việc chiến đấu với lòng kiêu hãnh và ý muốn của bản thân, và họ phục tùng theo lời khuyên của tôn giáo. Cuối cùng, quan điểm tôn giáo của người Hutterites giống với quan điểm của người Amish vì cả hai nhóm đều có nguồn gốc từ những người theo chủ nghĩa Anabaptists.

Mặc dù có nhiều điểm tương đồng, người Hutterites và người Amish khác nhau trong vài khía cạnh. Người Hutterites thoải mái với công nghệ hơn là người Amish. Tại trang trại, người Hutterites sở hữu xe tải, xe vans và máy kéo mà chẳng cần đắn đo. Ở trong nhà, họ tận dụng tối đa nguồn điện từ xa. Trong nhà bếp, họ sử dụng lò nướng và tủ lạnh điện, tuy nhiên không được có máy rửa bát. (Lệnh cấm máy rửa bát dường như là một ví dụ cho thấy những lãnh đạo là đàn ông đã tự đặt ra các ranh giới này).

Tuy nhiên, sự khác biệt lớn nhất giữa người Hutterites và người Amish và là điểm khác biệt đáng xem xét nhất khi ta tìm hiểu về tham vọng, đó là quan điểm của họ về tài sản cá nhân. Người Amish cho phép điều đó. Họ sở hữu nhà cửa, trang trại, xe ngựa. Một người Amish không chỉ giàu có mà còn có thể là triệu phú. Người Hutterites, mặt khác, không cho phép tài sản riêng tư, ngoài quần áo và vài vật dụng cá nhân. Họ sống trong khu nhà chung. Mỗi vùng của người Hutterites có một cụm tòa nhà có thể bao quanh các nhà ăn chung và một nhà thờ. Họ không làm việc để được trả lương. Một số cộng đồng cho thành viên một khoản trợ cấp tiền mặt để có tài sản riêng, nhưng số tiền đó khá ít ỏi – dưới 10 đô-la mỗi tháng. Nếu bạn rời khỏi cộng đồng Hutterite, bạn chỉ rời đi với quần áo trên người và vài vật dụng cá nhân. (Khi được rửa tội, bạn phải từ bỏ mọi quyền sở hữu tài sản để sung vào quỹ chung). Người ta ước tính rằng chỉ có 5% người Hutterites chọn cách rời khỏi cộng đồng.

Tài sản cá nhân thúc đẩy các ham muốn có được những thứ người khác có, cảm giác ghen tỵ đi cùng với mong muốn này, và tham vọng đó không thể ngừng nghỉ, cho dù họ có sở hữu bao nhiêu đi nữa, họ vẫn muốn nhiều hơn. Cấm tài sản cá nhân chính là loại bỏ một trong những nguyên nhân chủ yếu của cuộc tranh chấp và sự bất mãn giữa những cá nhân. Không có gì ngạc nhiên khi người Hutterites tin vào điều này. Điều có thể gây ngạc nhiên là những giáo phái cổ khác, những người sẵn sàng làm tất cả để tránh khỏi những khát khao không lành mạnh, lại không đưa ra lệnh cấm tài sản cá nhân.

Cuộc chiến chống lại quyền tư hữu rất khó khăn vì theo lời của một nhà lãnh đạo Hutterites ở thế kỷ 17: “Con người bám víu vào tài sản như con sâu bướm bám vào lá bắp cải.”¹ Để thực hiện việc cấm sở hữu tư nhân, người Hutterites dạy con cái của họ phải chia sẻ. Và bởi vì họ sống trong những khu vực gần nhau như vậy nên rất khó để bắt cứ ai vi phạm điều cấm – tai mắt có ở khắp nơi. Những người bị bắt quả tang đang tích lũy tài sản có thể bị yêu cầu phải xưng tội trước công chúng. Các hình phạt khác có thể là bị làm cho mất mặt giữa cộng đồng, chẳng hạn như bị buộc phải ăn một mình hoặc ngủ trong nhà trẻ. Lệnh cấm tài sản tư nhân của họ dường như đang phát huy tác dụng – người Hutterites được cho là nhóm cộng đồng lâu đời nhất và thành công nhất ở Bắc Mỹ. Chẳng có lý do gì người Hutterites để yếu tố bên ngoài thâm nhập vào cuộc sống của mình. Đối với họ, cuộc sống trong một vùng cư dân Hutterites mang lại một phần thưởng kép. Phần thưởng đầu tiên trên Trái đất này là nơi họ tận hưởng ý thức cộng đồng sâu sắc và không còn nhiều lo lắng của cuộc sống hiện đại. Đặc biệt, họ không phải lo lắng về việc leo lên từng nấc thang sự nghiệp hay ảo ảnh về sự thành công, và họ không phải lo lắng về việc nghỉ hưu của mình. Phần thưởng thứ hai sẽ đến ở trên thiên đường; thực vậy, họ coi các vùng dân cư của họ là tiền sảnh của thiên đường.

¹. *Kraybill và Bowman, 26.*

Mặc dù người Hutterites từ bỏ tài sản riêng, họ cũng như người Amish, cho phép quan hệ tình dục trong hôn nhân. Nhưng chẳng phải khả

năng “sở hữu tình dục” của người khác làm nảy sinh những ham muốn còn bất thiện hơn khả năng sở hữu những thứ tài sản hay sao? Ngoài việc từ bỏ tài sản riêng tư, tại sao lại không từ bỏ tình dục? Tại sao không thực thi đời sống thủ tiết toàn cộng đồng? Một số nhóm tôn giáo, chẳng hạn như Giáo hội Công giáo, yêu cầu một số thành viên (các linh mục) phải sống độc thân. Những người Shaker rất đáng chú ý vì yêu cầu tất cả các thành viên phải độc thân. Tín đồ Shaker có tên chính thức là Cộng đồng thống nhất của những Tín đồ Chúa giáng thế lần hai (United Society of Believers in Christ's Second), nguồn gốc của họ là tín đồ tin lành dòng Camisard của Pháp, những tín đồ được sinh ra sau sự kiện Thu hồi Sắc lệnh Nantes vào năm 1685. Tín đồ Shaker đến nước Mỹ năm 1774.

Người Shaker giống với Hutterites ở một số khía cạnh. Họ không ngại sự tiến bộ – máy cưa đĩa và máy giặt là một trong những phát minh được cống hiến bởi Shakers. Và giống như những người Hutterites, họ xóa bỏ tài sản cá nhân – trong các cộng đồng Shaker, đất đai và các tòa nhà thuộc sở hữu chung. Nhưng không giống như Hutterites, họ không dung thứ cho những mối quan hệ tình ái giữa các thành viên. Người Shaker cho rằng việc sống độc thân cải thiện cơ hội đạt được sự cứu rỗi của một người. Nó cũng thúc đẩy ý thức cộng đồng mạnh mẽ, một điều khá quan trọng đối với các tín đồ Shaker. Hầu hết các tôn giáo đều có chiến lược tăng trưởng kép – họ thu hút thành viên bằng cách truyền giáo và họ yêu cầu các tín đồ phải nuôi dạy con cái của họ trong phạm vi tôn giáo. Người Hutterites và Shaker là những trường hợp ngoại lệ đối với chiến lược này. Người Hutterites không truyền giáo, cũng không chào đón những người sẽ cải đạo với vòng tay rộng mở. Tuy nhiên, họ là những người có tỉ lệ sinh rất cao. Trong nửa đầu thế kỷ 20, tỉ lệ sinh của họ là 10 người con trên một gia đình điển hình khiến họ có lẽ trở thành nhóm tôn giáo phát triển nhanh nhất trên hành tinh. Người Shaker thì khác, họ chỉ phát triển bằng cách cải đạo. Các cá nhân chưa kết hôn cũng đến tham gia, các gia đình cũng vậy. (Khi một cặp vợ chồng kết hôn tham gia, họ sẽ phải từ bỏ quan hệ tình dục sau này, cũng như bất kỳ sự gắn bó đặc biệt nào với nhau). Tín đồ Shaker cũng nhận và nuôi dạy trẻ em mồ côi, khi trưởng thành nhiều em đã chọn sống cuộc đời tín đồ Shaker. Bất chấp trở ngại này đối với sự phát triển của họ, những tín đồ Shaker đã đạt được kết quả khá tốt. Từ một số ít

thành viên đến Mỹ vào cuối thế kỷ 18, Shaker đã phát triển lên con số 6 nghìn người vào thời kỳ đỉnh cao của cộng đồng – khoảng một thập kỷ trước Nội chiến. Ngày nay, rất ít tín đồ Shaker còn lại. Sự suy giảm của họ được cho là do những thay đổi xã hội nhiều hơn là do cách sống độc thân. Độc thân là gì? Về mặt lịch sử, sống độc thân chỉ đơn giản là chưa kết hôn. Ngày nay, một người độc thân là người kiêng quan hệ tình dục, kể cả trong hoặc ngoài hôn nhân. Và đối với những người trong một số dòng tu, độc thân bao hàm nhiều thứ hơn là kiêng quan hệ tình dục, họ cũng kiêng thủ dâm. Sống độc thân không hề dễ dàng. Xét cho cùng, về mặt sinh học, chúng ta có một sự ràng buộc với những ham muốn tình dục nảy sinh trong bản thân ta. Những gì chúng ta cần, nếu muốn sống độc thân, là một chiến lược để ngăn chặn những ham muốn này.

Một trong những chiến lược như vậy liên quan đến việc loại bỏ các nguồn kích thích tình dục khỏi môi trường của chúng ta. Chúng ta có thể đạt được điều này bằng cách sống một mình, nhưng sự cô độc thật sự rất ngọt ngào. Ngoài ra, chúng ta có thể sống trong một cộng đồng đơn giới, nhưng ngay cả khi đó, sự hiện diện của những người khác cũng có thể làm nảy sinh những suy nghĩ về tình dục. Vì lý do này, các tu viện thực hiện các biện pháp để ngăn các thầy tu vô tình kích động các thầy tu khác. Ví dụ, trong tu viện ở Tabennisi, Pachomius đã hướng dẫn các thầy tu phải che đầu gối khi ngồi, dùng gối che phía sau khi cúi và không giúp lấy gai ra khỏi bàn chân của nhau.¹

¹. *Abbott, 100.*

Nếu một cộng đồng hòa nhập hai giới, như những người Shaker đã làm, thì cần phải quan tâm nhiều hơn nữa để ngăn ngừa nam giới và phụ nữ kích thích cảm xúc tình dục trong nhau. Vì lý do này, Luật Millennial của Shakers cấm đàn ông và phụ nữ ở một mình với nhau, làm việc cùng nhau, trò chuyện riêng, viết thư cho nhau, đi qua nhau trên cầu thang, thử quần áo của thành viên khác giới, vẫy tay hoặc thậm chí chớp mắt với nhau. Phụ nữ không thể sửa quần áo của đàn ông khi anh ta đang mặc chúng. Phụ nữ cũng được yêu cầu không được ngồi “bắt chéo chân hay ở bất kỳ tư thế khó xử nào” tại các buổi họp của tín đồ

². *Andrews, 266–268.*

Những người mà chủ nghĩa độc thân của họ được thúc đẩy bởi tôn giáo thường sử dụng lời cầu nguyện như thứ vũ khí trong cuộc chiến chống lại cảm dục tình dục. Theo lời của một nữ tu, được trích dẫn bởi tác giả và nhà thơ Kathleen Norris, người đã dành một khoảng thời gian đáng kể để sống trong những căn lều và tu viện với những người với lời tuyên thệ độc thân: “Người ta cần một đời sống cầu nguyện sâu sắc để duy trì một cuộc sống độc thân. Chỉ nhờ lời cầu nguyện mà những lựa chọn khó khăn mới được thực hiện, theo thời gian, chỉ có lời cầu nguyện mới có thể mang lại cho tôi khả năng siêu việt, vượt khỏi ham muốn tầm thường mà đời sống độc thân đòi hỏi.”³ Và tất nhiên, những người sống trong các căn hộ và tu viện luôn ý thức rằng các giới đều cấm liên quan các hoạt động tình dục và rằng họ sẽ phải chịu sự sỉ nhục nếu bị bắt gặp tham gia vào các hoạt động như vậy. Điều này tạo cho họ một nguồn động lực để giữ lời thề độc thân của mình. Theo Norris, mặc dù các nữ tu mà cô ấy phỏng vấn được cho là sẽ sống độc thân, nhưng họ đã đưa ra lời khuyên nhỏ về cách họ có thể duy trì cuộc sống độc thân của mình. Như một nữ tu giải thích: “Chúng tôi bị bỏ lại một mình để giải quyết điều này, bởi vì vấn đề tình dục đơn giản là không được bàn đến.”⁴

³. *Norris, 261.*

⁴. *Norris, 256.*

Một kỹ thuật khác để duy trì cuộc sống độc thân là nuôi dưỡng lòng căm thù sâu sắc đối với những người khác giới. Kỹ thuật này dường như rất phổ biến với các tu sĩ trong thiên niên kỷ đầu tiên, mặc dù hầu hết các tu sĩ hiện đại, thay vì là những người ghét phụ nữ, thông qua cuộc sống độc thân, đã nảy sinh lòng ngưỡng mộ với phụ nữ vì phụ nữ dường như vượt trội hơn nam giới ở khả năng này, những mối quan hệ

của nam giới với phụ nữ thường một phần được thúc đẩy bởi tình dục.

Ngay cả khi ta có thể từ bỏ tình dục, tại sao ta lại phải làm như vậy? Đây là câu hỏi lớn cho những bộ óc hiện đại. Tại sao lại từ chối tận dụng cơ hội để hưởng thụ? Trước khi trả lời câu hỏi này, ta cần chỉ ra rằng hầu hết mọi người thường từ chối tận dụng mọi cơ hội để có được niềm vui. Ví dụ, hầu hết mọi người từ chối sử dụng cocaine hoặc heroin, mặc dù họ biết rằng làm như vậy sẽ rất thú vị. Và ngay cả trong lĩnh vực tình dục, hầu hết chúng ta đều “sống độc thân có chọn lọc” – đôi khi chúng ta bỏ qua cơ hội quan hệ tình dục. Chúng ta có thể từ chối quan hệ tình dục với gái mại dâm hoặc quan hệ tình dục trước hôn nhân. Nếu đang ở trong một mối quan hệ ổn định, chúng ta có thể từ chối việc phản bội bạn đời của mình. Hiếm có người tận dụng mọi cơ hội tình dục đến với họ. Lý do cho điều này rất đơn giản: những thú vui liên quan đến tình dục, giống như những thú vui liên quan đến việc sử dụng ma túy, đều có cái giá phải trả. Chúng ta độc thân có chọn lọc bởi vì chúng ta nhận ra rằng đôi khi, cái giá phải trả cho việc quan hệ tình dục hoàn toàn không đáng. Điều khiến những người độc thân thực sự trở nên đặc biệt chính là niềm tin của họ rằng cái giá phải trả không bao giờ xứng đáng. Họ nghĩ rằng khi ta tồn tại vì tình dục, chúng ta mất nhiều hơn được. Cái giá của tình dục là gì? Theo người Shaker, tình dục làm giảm cơ hội cứu rỗi của bạn, một cái giá rất đắt phải trả. Người Shaker cũng nghĩ rằng những người thích sống với tình dục phải trả một cái giá trong cuộc đời trần thế này. Một lý do khác nữa, ý thức cộng đồng mạnh mẽ chỉ có được khi mọi người coi cộng đồng như gia đình của mình và điều này không thể xảy ra khi những người trong cộng đồng coi một số thành viên là gần gũi hoặc gần bó hơn các thành viên khác. (Như Norris nhận xét: “Những người xuất gia sống độc thân vì một lý do rất thực tế: kiểu sống cộng đồng mà họ khao khát không thể duy trì nếu mọi người kết đôi”).¹

¹. Norris, 118.

Ngay cả khi chúng ta không quan tâm đến việc lên thiên đường hoặc nuôi dưỡng ý thức cộng đồng mạnh mẽ, chúng ta phải trả giá cho tính

dục của mình. Khi chúng ta trải qua ham muốn, chúng ta bị phân tâm khỏi bất cứ điều gì chúng ta có thể làm, và tình yêu có thể lấp đầy tâm trí của chúng ta với những suy nghĩ từ bên ngoài, từ đó làm giảm khả năng tập trung của ta. Tính dục làm ta tiêu tốn rất nhiều năng lượng – hút cạn năng lực mà đáng lẽ ta phải dành cho những việc “cao quý hơn”.

Những người độc thân hy vọng rằng bằng cách kiềm chế hoặc tốt hơn là dập tắt ham muốn tình dục, họ sẽ lấy lại được sự tập trung và có thể dành cả ngày để làm những gì họ nghĩ cần phải làm thay vì những thứ mà chương trình tiến hóa yêu cầu họ phải làm. Những người độc thân có cơ hội tiếp tục hoàn thành công việc tốt hơn nhiều so với những người sống chung với tình dục và sẽ có nhiều năng lượng hơn để hoàn thành được bất kỳ nhiệm vụ nào họ đặt ra cho mình. Do đó, Norris cho rằng những người độc thân đã cố gắng “chuyển hóa năng lượng tình dục của họ cho một mục đích khác ngoài quan hệ tình dục và sinh sản.”¹

¹. Norris, 117.

Những con người sống với tình dục phải trả một cái giá khác trong những mối quan hệ của họ. Tính dục của họ làm vấy bẩn mối quan hệ với các thành viên khác giới hoặc các thành viên đồng giới, nếu họ là người đồng tính. Những con người sống với tình dục có xu hướng phân loại những người họ gặp theo mong muốn chọn bạn tình. Một người đàn ông tại một bữa tiệc có thể bỏ dở cuộc trò chuyện với một người phụ nữ giản dị, thông minh để đi qua bên kia và trò chuyện với một người phụ nữ, mặc dù hấp dẫn đến nổi bật nhưng đã không hề sử dụng bộ não trong nhiều tuần. Một người phụ nữ có thể từ chối tình bạn của một người đàn ông vì cô ấy nghi ngờ rằng điều anh ấy thực sự theo đuổi là tình dục, hoặc có thể từ chối tình bạn của anh ấy vì sợ rằng điều đó sẽ làm giảm cơ hội hấp dẫn tình dục của cô đối với một số người đàn ông khác. Các mối quan hệ xã hội của những người độc thân không bị nhuộm màu tương tự. Người độc thân trân trọng người khác không phải vì họ là bạn tình tiềm năng mà vì họ là những con người.

Tương tác xã hội với một người độc thân có thể là một trải nghiệm mới mẻ và mở mang tầm mắt. Theo Norris: “Sự hấp dẫn của những người độc thân đó là họ có thể khiến chúng ta cảm thấy được trân trọng cho dù chúng ta là ai. Cách trò chuyện chừng mực của họ, cách lắng nghe và phản hồi với sự chú tâm tuyệt đối dường như luôn là một điều kỳ diệu. Họ lắng nghe mà không chiếm hữu, không áp đặt bản thân lên người khác.”¹ Norris mô tả một sinh viên đại học béo phì và giản dị, trong cuộc trò chuyện với các tu sĩ trẻ, đã rất ngạc nhiên khi chú ý đến những gì cô ấy nói cũng như ngang bằng với những gì người bạn cùng phòng xinh đẹp của cô ấy nói. Những người độc thân thường trải qua một loại tình yêu mà phần lớn chúng ta hiếm khi có được. Tình yêu của người độc thân không có phép loại trừ – họ không cho phép bản thân dành tình yêu cho người này nhiều hơn dành cho người khác. Tình yêu của họ cũng không phải là sở hữu – họ không cố gắng sử dụng hoặc lợi dụng người mà họ dành tình yêu; ngược lại, họ đang cố gắng giúp đỡ người đó. Theo lời của một nữ tu: “Sống độc thân có nghĩa là trước hết trở thành một người yêu thương theo cách giải phóng chính mình để có thể phục vụ người khác. Nếu không thì cuộc sống độc thân chẳng có ích lợi gì.”²

¹. Norris, 121.

². Norris, 255.

Tình yêu độc thân giống như tình yêu mà cha mẹ dành cho con cái. Tình yêu thương của cha mẹ nói chung không hề là có điều kiện (tình yêu thương cha mẹ dành cho một đứa con không làm giảm bớt tình yêu thương của họ dành cho những đứa con khác) cũng không có tính chiếm hữu (những bậc cha mẹ tốt không tìm cách bóc lột con cái mà giúp chúng phát triển). Những ai đã từng trải qua tình yêu thương của cha mẹ đều biết đó là điều tuyệt vời như thế nào. Hãy tưởng tượng bạn có thể trải nghiệm cùng tình yêu thương tương tự như vậy không chỉ đối với một vài đứa trẻ mà còn đối với tất cả mọi người xung quanh bạn.

Những con người sống với tình dục thích suy nghĩ rằng họ được tự do và những người độc thân thì bị đè nén. Người độc thân có quan điểm

ngược lại về mọi thứ. Norris nói: “Khi những người độc thân trưởng thành nói về giá trị của cuộc sống độc thân, “tự do” là từ họ thường dùng. Tự do giữ năng lượng của họ tập trung vào thánh chức và cuộc sống vị tha, tự do yêu nhiều người mà không chung thủy với bất kỳ ai trong số họ.” Theo một nữ tu, độc thân lành mạnh “có nghĩa là không tập trung vào ‘những điều tôi đã từ bỏ’ mà vào những thứ được giải phóng nhờ sự từ bỏ đó, vì vậy, tôi được phục vụ nhà thờ và những người khác”.¹

¹. Norris, 262.

Cộng đồng Oneida được thành lập bởi John Humphrey Noyes tại Oneida, New York, vào năm 1848 và sau đó do ông lãnh đạo. Noyes đã đến thăm một cộng đồng Shaker trước khi thành lập Oneida và bị thu hút bởi cách sống của họ. Thật vậy, ông ấy đã viết: “Nếu tôi tin vào một thiên đường của người Shaker thì bây giờ tôi đã là một Shaker rồi.”² Cộng đồng Oneida của ông ấy giống các cộng đồng Shaker ở một số khía cạnh: tài sản tư nhân bị bãi bỏ và lợi ích ích kỷ phải được hy sinh vì lợi ích của cộng đồng. Và giống như người Shaker, động lực chính của ông ấy trong việc thành lập một cộng đồng là tôn giáo. (Noyes thực hành Chủ nghĩa hoàn hảo, một tôn giáo được mô tả là “một sự ly khai từ chủ nghĩa Giáo đoàn tại New England”).³ Ông ấy cũng đồng ý với người Shaker rằng ham muốn tình dục khiến mọi người kết đôi và hình thành các đơn vị gia đình, gây tổn hại nhiều đến cộng đồng, và những ham muốn này phải được xử lý nếu muốn một cộng đồng vững mạnh.

². Được trích dẫn trong Foster, 89.

³. Foster, 86.

Noyes nghĩ rằng cách tốt nhất để giảm bớt sức tàn phá của ham muốn tình dục không phải là ngăn chặn chúng, như những người Shaker độc thân đã làm, mà là thỏa mãn chúng. Lý lẽ của ông như sau: “Việc cấm quan hệ tình dục hoàn toàn và bạn đạt được kết quả tương tự, để loại bỏ

những ghen tuông và xung đột về sự độc chiếm, chúng ta sẽ làm cho quan hệ tình dục được tự do. Trong vấn đề này, người Shaker đã thể hiện sự khôn ngoan của họ. Nhưng họ đã hy sinh sức sống của xã hội để giữ lấy sự yên ổn của nó.¹

¹. Được trích dẫn trong Foster, 89.

Trong cộng đồng Oneida, tình yêu tự do ngự trị. Không ai kết hôn với ai, đúng hơn là mọi đàn ông đều kết hôn với mọi phụ nữ. Mọi người thường xuyên chuyển đổi bạn tình. Khi giữa hai người phát sinh thứ giống như một mối quan hệ độc quyền – thứ “tình yêu đặc biệt” đe dọa cộng đồng, họ phải chịu sự chỉ trích từ các thành viên cộng đồng, mọi người sẽ lên án họ và yêu cầu họ điều chỉnh lại lối sống. Nếu một cá nhân không ăn năn hối lỗi, các đặc quyền tình dục của họ có thể bị đình chỉ hoặc hạn chế. Ví dụ về trường hợp tình yêu đặc biệt của một cặp vợ chồng, họ được thông báo rằng nếu họ muốn ở lại cộng đồng, họ phải có con ngoài mối quan hệ đó. Và họ đã tuân theo. Điều này đã chứng tỏ tình yêu đặc biệt là vấn đề rất nan giải.²

². Foster, 107.

Noyes nghĩ rằng việc cho phép quan hệ tình dục sẽ có tác dụng làm giảm giá trị của chúng. Nếu một người quan hệ tình dục thường xuyên và với đủ những người khác nhau, tình dục sẽ mất tác động cảm xúc của nó; nó trở thành cảm xúc tương đương với một cái bắt tay. Thật vậy, Noyes cho rằng không có lý do gì các tôn giáo hay các lối sống khác, phải coi quan hệ tình dục khác với một cái bắt tay. Theo ông: “Hành vi kết nối tình dục bên ngoài là vô tội và chính đáng như bất kỳ hành động nào khác.”³ Tương tự như vậy, ông lập luận rằng: “Trong một cộng đồng thiêng liêng, không có lý do gì quan hệ tình dục nên được giới hạn bởi luật lệ còn việc ăn uống thì không, và chẳng có gì đáng xấu hổ trong tình dục hơn chuyện ăn uống”.⁴

³. Được trích dẫn trong Foster, 79.

⁴. Được trích dẫn trong Foster, 81.

Người ta sẽ tự hỏi liệu trong thời trước khi có biện pháp tránh thai hiệu quả, thí nghiệm Oneida có phải là một công thức cho việc sinh nở liên tục hay không. Mặc dù Noyes không phản đối việc quan hệ tình dục nhưng ông cho rằng việc đàn ông xuất tinh vào phụ nữ là không đúng. Ông nói rằng làm điều này tương đương với hành vi phi đạo đức của việc “bắn viên đạn vào người bạn thân nhất chỉ vì muốn lấy đạn ra”.⁵ Ông cũng không đồng tình với hành động dừng ngang cuộc ân ái của người đàn ông, điều mà ông nói là lãng phí. Những gì ông ủng hộ là “sự kiểm chế dục vọng của đàn ông” – điều mà nhà sử học Lawrence Foster đã gọi là “giao hợp độc thân”⁶ – trong đó người đàn ông không xuất tinh trong khi giao hợp hoặc sau khi bỏ tình dục hoàn toàn⁷. Phụ nữ đã qua thời kỳ mãn kinh dạy cho các thành viên mới kỹ thuật này. (Cộng đồng đôi khi được phép giao hợp vì mục đích sinh sản, trong trường hợp đó rõ ràng là đã không cấm xuất tinh, nhưng chỉ khi một người nam và người nữ được cộng đồng cho phép hoặc được cộng đồng yêu cầu quan hệ tình dục để sinh sản).

⁵. Được trích dẫn trong Foster, 94.

⁶. Foster, 95n.68.

⁷. Foster, 94.

Quan hệ tình dục độc thân dường như là một phương tiện kiểm soát sinh đẻ hiệu quả và nó có lẽ đã làm cho phụ nữ quan hệ tình dục thú vị hơn. Nhưng liệu nó có ngăn được những ràng buộc tình cảm hay không thì vẫn còn tranh cãi. Bản thân Noyes dường như đã trải qua một tình yêu đặc biệt dành cho một thành viên cộng đồng tên là Mary Cragin. Cộng đồng Oneida tồn tại gần 32 năm và ở thời kỳ đỉnh cao có 250 thành viên. Cuối cùng nó đã bị giải tán một phần vì căng thẳng nội bộ

và một phần vì áp lực bên ngoài – người Mỹ ở thế kỷ 19 không hoan nghênh sự hiện diện của một cộng đồng với tình yêu tự do như vậy.

Nếu Noyes còn sống đến ngày hôm nay, ông hẳn sẽ ngạc nhiên vì sự lan truyền của quan điểm xử lý ham muốn tình dục mà ông đã đưa ra. Ở Mỹ và nhiều nơi trên thế giới, quan điểm “tình dục là đáng xấu hổ” từng gây rắc rối cho mọi người vào những năm 1960 đã được xóa bỏ. Tình dục đã biến từ một hoạt động rất đặc biệt, tham gia với một người đặc biệt trong những hoàn cảnh đặc biệt, trở thành một thứ gì đó được xảy ra một cách tình cờ, như cách một người có thể chơi bowling. Trong khuôn viên trường đại học, chẳng hạn, nhiều học sinh tự hào không phải về điểm số hoặc khả năng làm việc chăm chỉ của họ mà là về lối sống tình dục thăng hoa của họ. Họ thích suy nghĩ rằng họ không giống như cha mẹ của mình – và chắc chắn không giống như ông bà cố của họ – họ được tự do.

Tuy nhiên, cũng có trường hợp chính ông bà của họ là những người được tự do – họ kiểm soát ham muốn tình dục của mình hơn là bị nó kiểm soát. Ngược lại, lớp con cháu được giải phóng về giới tính lại đang làm chính xác những gì mà chương trình tiến hóa của họ thúc giục họ làm: quan hệ tình dục khi có cơ hội. Thay vì được tự do, họ đã tự cho phép mình trở thành nô lệ cho bộ phận sinh dục của mình. Thật vậy, họ bị lệ thuộc sâu sắc đến nỗi một số người trong số đó đã biến sự thiếu kiểm chế về mặt tình dục, tức sự tuân theo mệnh lệnh của chương trình tiến hóa một cách không do dự, thành một phần trung tâm của bản sắc cá nhân của họ. Họ giống như những nô lệ luôn cảm thấy tự hào khi lao động cho chủ nhân của mình. Nhờ thành công trong việc vượt qua bản án “tình dục là đáng xấu hổ” và sự thiếu kiểm chế trong tình dục mà nhiều phụ nữ trẻ mang thai ngoài giá thú. Khi rơi vào tình cảnh này, họ thường làm xáo trộn cuộc sống của chính mình: thay vì có thể sống cuộc đời mà họ lựa chọn, họ phải cố gắng cân bằng giữa việc làm mẹ với việc đi học và làm việc với mức lương tối thiểu dù họ có thể không thích công việc đó. Cha của những đứa trẻ cũng tương tự như vậy, phải sắp xếp việc học và một công việc sẽ cho phép họ chu cấp các khoản tiền cấp dưỡng. Cuộc sống của những đứa con của họ cũng xáo trộn không kém, nhưng đây là một câu chuyện khác.

Đôi khi thanh thiếu niên bỏ tất cả để có thai. Họ đã chứng kiến việc làm

cha mẹ làm thay đổi những người xung quanh và muốn một sự thay đổi tương tự với chính mình. Nhưng điều họ không nhận ra là sự biến đổi này chỉ xảy ra khi một người phụ nữ sẵn sàng hy sinh vì đứa con của mình. Những sự hy sinh có thể xảy ra bởi vì người phụ nữ đã đạt được một mức độ làm chủ mong muốn – những gì cô ấy muốn cho bản thân đơn giản không còn quan trọng nữa. Và bởi vì cô ấy đã thay đổi nên những điều cô ấy làm sẽ không thực sự là những hy sinh nữa. Khi một người phụ nữ trẻ mang thai nhưng không chịu hy sinh cho đứa con thì quá trình thay đổi sẽ không thể diễn ra. Thay vì thấy làm mẹ là một trải nghiệm vô cùng ý nghĩa và phong phú, cô ấy có lẽ sẽ thấy nó vô cùng khó chịu.

Đối với những người được giải phóng tình dục mà tôi đã mô tả, độc thân là một điều không thể xảy ra. Đối với họ, nhược điểm của việc tự kiểm chế tình dục rõ ràng lớn hơn lợi ích. Nhưng khi còn là những đứa trẻ, họ vốn đều sống độc thân và có một cuộc sống đủ đầy. Và khi già đi, nhiều người trong số họ sẽ quay trở lại với lối sống độc thân do kết quả của các quá trình tự nhiên. Một số sẽ than thở về sự suy giảm tình dục của mình, nhưng với những người đang tìm cách làm chủ ham muốn thì điều này đúng là một phước lành. Kịch sĩ Hy Lạp Sophocles khi ở tuổi già và được hỏi liệu ông còn có thể ân ái ở tuổi này không, ông trả lời rằng: “Ta rất hoan hỷ vì đã thoát khỏi nó, giống như kẻ nô lệ trốn thoát khỏi một gã chủ nhân điên cuồng và độc ác.”¹ Những người tự do tình dục ngày nay, vì không nhận thức được điều này nên họ tự hào đeo những sợi xích của cùng một vị chủ nhân.

¹. Plato, *Plato's Republic*, quyển 1.

Nước, bột lúa mạch và vỏ bánh mì lúa mạch tuy không phải là một chế độ ăn thịnh soạn nhưng không gì lạc thú bằng việc có thể tìm được cảm giác thoải mái trong những loại thức ăn này.

—*Seneca*

11

LỜI KHUYÊN TRIẾT HỌC

Lời khuyên triết học liên quan đến vấn đề ham muốn thì khác biệt với lời khuyên từ tôn giáo ở hai khía cạnh quan trọng: lời khuyên phải mang lại lợi ích cho chúng ta ở đây và ngay bây giờ, chứ không phải ở thế giới bên kia hay trong một số kiếp luân hồi ở tương lai; và nó phải dùng đến lý trí thay vì cầu nguyện hay thiên định để đem đến những lợi ích đó. Trong phần thảo luận của tôi về lời khuyên từ triết học, tôi sẽ tập trung vào ba triết lý Hy Lạp – Chủ nghĩa Khắc kỷ, Chủ nghĩa Hưởng lạc và Chủ nghĩa Hoài nghi – đã phát triển mạnh mẽ từ 2.000 năm trước. Quả thật, tôi gần như chẳng có gì để nói về các triết lý và triết gia thế kỷ 20. Tại sao lại bỏ qua triết học hiện đại? Bởi vì hầu hết các triết gia hiện đại lo ngại trước ý nghĩ có thể cho mọi người lời khuyên về cách sống tốt hơn. Họ thích dành những tháng ngày của đời mình để giải quyết những cuộc tranh luận mang tính lý thuyết, cách giải quyết chúng (nhưng hầu hết các cuộc tranh luận triết học đều chẳng bao giờ giải quyết được), những điều đó hoàn toàn chẳng tạo ra sự khác biệt nào trong cuộc sống của bất cứ ai không phải là một triết gia chuyên nghiệp. Hầu hết các triết gia hiện đại đơn giản là không cần đến “triết lý sống.”

Trái lại, đối với các triết gia Hy Lạp, lý do chính để thực hành triết học là để chúng ta có thể sống cuộc đời tốt đẹp hơn. Epicurus (341-270 TCN) cho rằng: “Thật rỗng tuếch là khi lời nói của một triết gia không chữa lành được nỗi khổ đau nào của con người.”¹ Triết gia khắc kỷ Seneca (3

TCN-65) cũng đưa ra những ý kiến tương tự: “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.”² Và mục tiêu đúng đắn của triết học là gì? Theo Seneca: “Triết học lấy trạng thái hạnh phúc làm mục tiêu của nó.”³

¹. Epicurus, “Fragments: Remains Assigned to Certain Books,” số 54.

². Seneca, Những lá thư, lá thư số 108.

³. Seneca, Những lá thư, lá thư số 90.

Điều đầu tiên cần nhận ra về các nhà khắc kỷ là họ không khắc kỷ, theo ý nghĩa của từ này (stoical – với chữ s viết thường). Theo từ điển, một người khắc kỷ là người “dường như thờ ơ hoặc không bị tác động bởi niềm vui, nỗi buồn, khoái lạc hay đau đớn”. Định nghĩa này có thể khiến chúng ta đi đến kết luận rằng các khắc kỷ gia là những bức tượng có cảm xúc. Tuy nhiên, một vài nghiên cứu cho thấy những nhà khắc kỷ (Stoics – chữ S viết hoa) không phải là những bức tượng. Trong số các nhà khắc kỷ, chúng ta tìm thấy Posidonius of Rhodes, người được mô tả là “đa tài và uyên bác, một sử gia và một nhà du hành, một người yêu thích khoa học đã tính được chu vi của Trái đất và chứng minh được mối liên hệ giữa thủy triều và các tuần trăng”.¹ Chúng ta tìm thấy Cato the Younger, người đã dũng cảm chống lại chế độ độc tài của Julius Caesar. Chúng ta tìm thấy Seneca, một trong những nhân vật xuất sắc nhất ở thời đại của ông hay ở bất kỳ thời đại nào, ông xứng đáng có được một vị trí trong sử sách không chỉ vì các tác phẩm triết học của mình mà còn vì vai trò là cố vấn chính cho hoàng đế Nero, vì kỹ năng và sự thành công với tư cách là một nhà soạn kịch và vì sự nhạy bén về tài chính – giống như một nhà đầu tư ngân hàng thời hiện đại được sinh ra vào thế kỷ thứ nhất. Chúng ta cũng tìm thấy Marcus Aurelius (121-180), ngoài việc là triết gia khắc kỷ vĩ đại cuối cùng, ông còn là một hoàng đế La Mã và được tôn vinh là một trong những hoàng đế vĩ đại nhất.

¹. *Clarke, 38.*

Các triết gia khắc kỷ đồng ý rằng chìa khóa để có được một đời sống tốt đẹp là làm chủ ham muốn. Vì vậy mà Marcus Aurelius khuyên chúng ta hãy “chống lại những tiếng thì thầm của nhục dục”² và đừng “buông mình vào những mơ tưởng có được thứ mà các anh chưa có”.³ Trong một cái nhìn tổng quát hơn, ông khuyên chúng ta: “Hãy xóa bỏ ý muốn nhất thời, kiềm chế cơn thôi thúc, dập tắt ham muốn.”⁴ Và phần thưởng chúng ta nhận được là gì khi làm chủ ham muốn? Đó là sự bình thản.

². *Marcus Aurelius, quyển 7, đoạn 55.*

³. *Marcus Aurelius, quyển 7, đoạn 27.*

⁴. *Marcus Aurelius, quyển 9, đoạn 7.*

Điều quan trọng cần nhận ra là sự bình thản mà các khắc kỷ gia theo đuổi hoàn toàn không giống như sự bình thản do thuốc an thần mang lại. Đây là cách mà Seneca mô tả đặc điểm của sự bình thản: “Thứ mà chúng ta [những người khắc kỷ] đang tìm kiếm, đó là cách để tâm trí ta luôn theo đuổi một đường lối nhất quán và ích lợi, để nó có thể trở nên hòa ái với chính mình, và có thể nhìn nhận mọi sự tình với niềm an lạc. Sự an lạc này sẽ không bị gián đoạn, luôn an trú trong một trạng thái ổn định, không bao giờ bị nâng lên hay hạ xuống.”¹

¹. *Seneca, Bàn về sự bình thản, phần II, đoạn 4.*

Đoạn văn này không chỉ giải thích ý nghĩa của sự bình thản theo quan điểm của các khắc kỷ gia mà còn cho thấy họ không hề vô cảm. Một người khắc kỷ (stoic với chữ s viết thường) có thể đứng vững trước niềm vui, nhưng một người khắc kỷ (Stoic – chữ S viết hoa) sẽ chào đón

nó. Thật vậy, theo Seneca, một người là hiện thân cho các nguyên tắc khắc kỷ, một nhà hiền triết khắc kỷ thì “dù muốn hay không, anh ta cần phải luôn luôn cảm thấy hân hoan và có một niềm vui sâu sắc khởi phát từ bên trong. 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.”² (Seneca nói thêm rằng so với những niềm vui đó thì những khoái lạc do “cơ thể khốn khổ này” mang lại thật “nhỏ mọn, tầm thường và phù du.”)³ Trong một cái nhìn tổng quát hơn, các nhà khắc kỷ không tìm cách để vứt bỏ cảm xúc; mà họ tìm cách để giảm bớt những cảm xúc tiêu cực càng nhiều càng tốt, chẳng hạn như cảm giác tức giận hay buồn đau sẽ phá hỏng sự bình thản của chúng ta. Họ đề cao những cảm xúc tích cực và những cảm xúc vui vẻ, là những thứ đứng đầu trong danh sách của họ.

². Seneca, *Bàn về cuộc sống hạnh phúc*, phần IV, đoạn 4.

³. Seneca, *Bàn về cuộc sống hạnh phúc*, phần IV, đoạn 4.

Lời khuyên rằng chúng ta nên làm chủ ham muốn và nhờ đó sẽ đạt được sự bình thản chắc chắn là một lời khuyên tốt, nhưng nó để lại cho chúng ta câu hỏi rằng: chúng ta làm thế nào để làm chủ ham muốn? Các nhà khắc kỷ không ủng hộ chuyện chúng ta thiên định để chế ngự được những ham muốn như một Phật tử Thiền tông, hay cầu nguyện để có sức mạnh làm chủ được những ham muốn như một tín đồ Công giáo. Thay vào đó, họ cho rằng nếu chúng ta chú ý và suy xét cẩn thận về những ham muốn của mình thì chúng ta có thể giành thế thượng phong đối với những ham muốn đáng chê trách của chúng ta. Do đó, các khắc kỷ gia trở thành nhà quan sát sắc sảo về ham muốn. Lời khuyên của họ về cách làm chủ ham muốn dựa trên những quan sát này. Triết gia khắc kỷ Epictetus (50-138) nhận định rằng nếu chúng ta muốn giữ được sự bình thản của mình thì chúng ta cần ghi nhớ: “Một số thứ thì tùy thuộc ở ta và một số thứ thì không.”¹ Trong đó, những thứ tùy thuộc ở chúng ta gồm quan điểm của ta, những thôi thúc, ham muốn và những ác cảm của chúng ta; những thứ mà chúng ta không thể kiểm soát hoặc chỉ kiểm soát được phần nào gồm hoàn cảnh vật

chất và danh tiếng của chúng ta. Epictetus có quan điểm sáng suốt rằng thật vô nghĩa khi phiền muộn về những thứ không tùy thuộc ở chúng ta. Làm như vậy là lãng phí thời gian và năng lượng, và kiểu phiền muộn này là công thức cho một cuộc đời đầy ắp thất vọng.² Epictetus cho rằng bạn sẽ hạnh phúc hơn nhiều nếu bạn dành thời gian và năng lượng của mình để quan tâm đến những khía cạnh trong cuộc sống mà bạn có thể kiểm soát được. Nói cách khác, bạn chỉ nên chơi những trò chơi mà bạn chắc chắn sẽ thắng, vì vậy, bạn có thể trở thành người bất khả chiến bại.³

¹. Epictetus, *Cẩm nang thư*, đoạn 1

². Epictetus, *Cẩm nang thư*, đoạn 2.

³. Epictetus, *Cẩm nang thư*, đoạn 19.

Chỉ muốn những gì nằm trong quyền hạn chúng ta có thể đạt được và giữ được, điều này không chỉ bảo vệ sự bình thản của chúng ta mà còn giúp chúng ta có được sự tự do tối đa có thể. Theo Epictetus: “Một người tự chủ là người có khả năng kiểm soát những việc anh ta làm hoặc không muốn làm, giành được nó hoặc tước nó đi. Do đó, bất cứ ai muốn được tự do thì không nên thèm muốn hoặc né tránh bất cứ thứ gì tùy thuộc ở kẻ khác. Bằng không, anh ta tất yếu sẽ trở thành một nô lệ.”¹

¹. Epictetus, *Cẩm nang thư*, đoạn 14.

Epictetus nhận ra rằng vì chúng ta không thể kiểm soát được phần lớn những việc đang diễn ra xung quanh mình nên cuộc sống đôi lúc sẽ giáng một đòn xuống đầu ta.

Chúng ta có thể bị đau ốm. Những người thân yêu có thể sẽ chết. Những người khác có thể vu oan cho chúng ta. Tài sản của ta có thể bị đánh cắp hoặc hủy hoại. Chiến lược của Epictetus để đối phó với những đòn đánh này là hãy thuyết phục bản thân rằng những tai họa ấy đã được định

mệnh an bài, rằng ta không thể nào tránh được chúng. Epictetus cho rằng một thái độ tin vào định mệnh sẽ giảm bớt nhiều đau đớn của những đòn đánh này. “Đừng tìm cách làm cho sự việc diễn ra theo ý muốn của anh,” – ông khẳng định – “mà thay vào đó hãy muốn chúng xảy ra như chúng đang xảy ra, và cuộc đời của anh sẽ tốt đẹp.”² (Lời khuyên rằng chúng ta hãy an phận mà chấp nhận những đòn đánh cuộc đời giáng xuống nghe có vẻ kỳ lạ đối với những độc giả thời hiện đại, nhưng khi Epictetus đưa ra lời khuyên này, những con người thời kỳ đó lấy lý do này để xem thường số phận của họ).

². *Epictetus, Cẩm nang thư, đoạn 8.*

Seneca cho rằng một bước quan trọng để chế ngự được tính tham lam vô độ của chúng ta là phân biệt giữa những ham muốn tự nhiên và trái tự nhiên: “Những ham muốn tự nhiên thì có giới hạn, còn những ham muốn xuất phát từ quan niệm sai lầm thì không có điểm dừng, vì sự sai lầm thì không có điểm kết thúc.”³ Khi ấy ham muốn uống nước vì khát của chúng ta là một ham muốn tự nhiên – thì việc uống nước sẽ làm cơn khát của chúng ta bị dập tắt. Ngược lại, ham muốn giàu sang của chúng ta là trái tự nhiên vì bất luận chúng ta đạt được giàu sang bao nhiêu thì chúng ta vẫn sẽ muốn được giàu hơn. Seneca khuyên chúng ta hãy suy nghĩ kỹ trước khi hành động để thỏa mãn một ham muốn trái tự nhiên.

³. *Seneca, Những lá thư, lá thư số 16.*

Việc trấn áp những ham muốn xấu xa của chúng ta sẽ đòi hỏi nhiều nỗ lực, nhưng Seneca khuyên chúng ta cân bằng nỗ lực này với nỗ lực cần thiết để thỏa mãn những ham muốn kia. Ví dụ, hãy xem xét ham muốn tình dục của chúng ta. Chống lại những ham muốn đó sẽ chẳng vui vẻ gì, nhưng đầu hàng chúng có thể làm chúng ta khổ sở, vì theo nhận định của Seneca: “Sự trong sạch cho ta thời gian rỗi rãi, sự phóng dăng thì không cho ta một giây ngơi nghỉ.” Nhìn chung, ông nhắc nhở chúng

ta rằng: “Mọi đức hạnh đều dễ dàng bảo vệ, còn những thói hư tật xấu thì khiến ta mất rất nhiều thời gian, công sức để nuôi dưỡng.”¹

¹. Seneca, *Bàn về Tức giận*, quyển II, đoạn 13.

Nếu sự bình thản là mục tiêu của chúng ta thì khi ấy, cơn giận dữ rõ ràng là kẻ thù của ta. Quả thật, nếu chúng ta không thể kiểm soát sự tức giận của mình thì chúng ta có thể trở nên khốn khổ, vì thế giới bất toàn này có quá nhiều thứ để khiến ta tức giận. Đây là mô tả của Seneca về cuộc sống đang chờ đợi kẻ không thể kiểm soát được cơn giận của y: “Anh sẽ nổi giận với hết người này sang người khác, với những nô lệ rồi sau đó là những nô lệ được trả tự do, với cha mẹ anh và sau đó là con anh, với những người quen rồi đến những người không quen biết; anh sẽ tìm thấy cơ hội để nổi giận ở khắp mọi nơi – trừ khi tâm trí can thiệp vào. Thật là lãng phí thời gian quý báu cho một việc chẳng hay ho gì!”²

². Seneca, *Bàn về Tức giận*, quyển III, đoạn 28.

Làm thế nào chúng ta có thể kiểm soát được cơn giận của mình? Trong bài luận “On Anger” (De Ira – Bàn về cơn giận), Seneca đưa ra một số kỹ thuật. Chẳng hạn, chúng ta thấy đã từng quá quen với lời khuyên rằng hãy đếm đến mười trước khi hành động theo cơn giận của ta. (Theo lời nói của ông thì “phương thuốc tốt nhất cho cơn giận là sự trì hoãn”).¹ Tuy nhiên, chúng ta cũng tìm thấy lời khuyên tương tự như quá trình “thay thế suy nghĩ” của Phật tử được mô tả ở Chương 9: “Khi giận dữ, chúng ta nên biến mọi dấu hiệu [của cơn giận] thành thứ đối lập với nó: thả lỏng gương mặt, hạ giọng và bước đi chậm lại. Từng chút một, trạng thái nội tâm của ta sẽ sớm quay lại khớp với trạng thái bên ngoài.”²

¹. Seneca, *Bàn về Tức giận*, quyển II, đoạn 29.

². Seneca, *Bàn về Tức giận*, quyển III, đoạn 13.

Ở Chương 2, chúng ta đã khám phá ra ảnh hưởng sâu sắc của người khác đối với chúng ta. Việc chúng ta khao khát giành được sự ngưỡng mộ của họ có thể gây ra cho ta rất nhiều lo lắng và do đó mà phá vỡ sự bình thản của ta. Lời khuyên của Epictetus liên quan đến các mối quan hệ của chúng ta với người khác khá đơn giản: “Đừng để ý đến bất cứ điều gì mà ai đó nói về anh, vì chúng nằm ngoài tầm kiểm soát của anh.”³ Nếu anh dành những tháng ngày của đời mình để lo lắng về những điều người khác nghĩ thì anh sẽ đánh mất tự do của mình: “Nếu anh hướng ra bên ngoài để muốn làm vừa lòng người khác thì chắc chắn anh sẽ đánh mất kế hoạch cuộc đời của mình.”⁴

³. Epictetus, *Cẩm nang thư*, đoạn 50.

⁴. Epictetus, *Cẩm nang thư*, đoạn 23.

Người khác cũng có thể làm xáo trộn sự bình thản của ta bằng cách xúc phạm chúng ta. Do đó Epictetus đưa ra lời khuyên về cách ứng phó với những lời xúc phạm. Theo ông, bạn cần nhận ra khi ai đó xúc phạm bạn, thứ khiến bạn bức bối không phải là bản thân lời xúc phạm – nó chỉ đơn thuần là câu chữ thôi – mà là phản ứng tâm lý của bạn trước lời xúc phạm.¹ Nếu bạn nghĩ: “Mình đang bị xúc phạm nặng nề,” bạn sẽ cảm thấy đau nhói vì lời xúc phạm, nhưng nếu thay vào đó bạn nghĩ rằng: “Người vừa cố xúc phạm mình chẳng có gì quan trọng. Anh ta giống như một đứa con nít hay tiếng chó sủa. Tôi sẽ thật ngu ngốc khi để tâm đến những lời nói của anh ta.” thì bạn sẽ vô hiệu hóa được lời xúc phạm. Nói cách khác, bất cứ khi nào bạn cảm thấy bị người khác xúc phạm thì bạn chỉ có thể tự trách chính mình mà thôi.

¹. *Epictetus, Cẩm nang thư, đoạn 20.*

Nhưng nếu chúng ta phớt lờ những lời lăng mạ của người khác thì tính nhất quán cũng kêu gọi chúng ta nên phớt lờ lời khen ngợi của họ. Nếu chúng ta không tin vào sự đánh giá của họ khi họ nghĩ xấu về ta thì chúng ta thật là thiếu trung thực về mặt lý trí khi bắt đầu coi trọng ý kiến của họ khi họ nghĩ tốt về mình. Bởi lý do này mà Epictetus khuyên rằng: “Nếu ai đó khen ngợi [một người khác kỷ] thì anh ta cười thầm kẻ đã tán dương anh ta.”² Quả thật, anh ta thậm chí còn đi xa hơn khi từ chối sự ngưỡng mộ của người khác: “Nếu người ta cho rằng anh đã đạt tới một điều gì đó thì hãy hoài nghi chính bản thân anh.”³ Và người khác kỷ, ngoài việc thận trọng trước những ý kiến của người khác thì cũng sẽ không tin tưởng ý kiến về bản thân – anh ta sẽ “đề phòng với bản thân giống như đề phòng một kẻ thù đang mai phục”.⁴

². *Epictetus, Cẩm nang thư, đoạn 48.*

³. *Epictetus, Cẩm nang thư, đoạn 13.*

⁴. *Epictetus, Cẩm nang thư, đoạn 48.*

Người khác cũng có thể phá vỡ sự bình thản của chúng ta bằng cách đầu độc chúng ta bằng những ham muốn đáng chê trách. Nói cách khác, những ham muốn không lành mạnh giống như một căn bệnh truyền nhiễm, và cũng giống như việc chúng ta nên tránh một ai đó đang bị cúm vì sợ lây, chúng ta nên tránh người nào đang mắc phải, giả dụ, một ham muốn đối với danh vọng và tài sản. Theo Seneca, giao du với người như vậy và chúng ta sẽ sớm phát hiện thấy một ham muốn tương tự trong chính mình.¹ Seneca cũng khuyên chúng ta tránh những người “u sầu và bất mãn với mọi thứ, những người cảm thấy thích thú mỗi dịp được ca cẩm” vì “người bạn mà lúc nào cũng bức bối và than thở về mọi chuyện chính là kẻ thù của sự bình thản”.²

¹. Seneca, *Bàn về sự bình thản*, phần VII, đoạn 4.

². Seneca, *Bàn về sự bình thản*, phần VII, đoạn 6.

Hầu hết mọi người coi việc sở hữu của cải là một phúc lành, nhưng các nhà khắc kỷ hiểu rằng sự giàu sang có thể phá vỡ sự bình thản của con người. Theo Seneca, nỗi buồn vì không có tiền thì ít hơn nỗi buồn vì mất nó. Trong một cái nhìn tổng quát hơn, bạn càng có ít của cải thì bạn sẽ càng ít phải lo âu.³ Do đó, mục tiêu liên quan đến tiền bạc nên là đạt được “một khối tài sản không ít đến mức rơi vào đói khổ, và cũng không quá xa với sự nghèo khổ”.⁴

³. Seneca, *Bàn về sự bình thản*, phần VIII, đoạn 2.

⁴. Seneca, *Bàn về sự bình thản*, phần VIII, đoạn 9.

Để đạt được mức độ sung túc khiêm tốn này, Seneca khuyên, chúng ta nên “thực hành sống kham khổ.” Tức là, chúng ta nên “thỉnh thoảng dành ra một vài ngày mà [chúng ta] sẽ tạm bằng lòng với những khẩu phần ăn thiếu thốn và rẻ tiền, cùng y phục thô kệch và kém chất lượng, và sẽ tự hỏi [bản thân]: Đây có phải là điều mà người ta từng khiếp sợ không?”.⁵ Sau khi thực hành sống kham khổ theo kiểu này, chúng ta sẽ khám phá ra rằng trên thực tế chuyện này không tệ như ta tưởng tượng, và vì thế, viễn cảnh một ngày nào đó lâm vào cảnh nghèo đói ít có khả năng phá vỡ sự bình thản của chúng ta. Thêm một thông tin có một chút kỳ lạ là Seneca, một trong những người giàu có nhất ở thời đại của ông, nhưng lại quá yêu thích cảnh bần cùng. Ông từng bị buộc tội là “ví dụ đáng chú ý nhất trong lịch sử về một người không sống được theo các nguyên tắc của anh ta”.⁶ Seneca đáp trả lại lời buộc tội này bằng cách chỉ ra rằng chẳng có gì sai trái khi tận hưởng sự giàu sang miễn là chúng ta không bám chấp vào nó. (Quan điểm này giống với quan điểm của Đức Phật, người mà, như chúng ta thấy ở Chương 9, đã nói với doanh nhân giàu có Anathapindika rằng: “Không phải cuộc sống, của cải và quyền lực biến con người thành nô lệ, mà chính bởi sự

bám chấp vào cuộc sống, của cải và quyền lực”). Những người khắc kỷ không phản đối việc tận hưởng những điều mà cuộc đời mang lại, bao gồm sự giàu sang, tình bạn và sức khỏe, nhưng họ khuyên chúng ta tận hưởng chúng theo cách không biến ta thành nô lệ cho việc hưởng thụ chúng.

⁵. Seneca, *Những lá thư*, lá thư số 18.

⁶. Campbell, 14.

Các nhà khắc kỷ cũng khuyên chúng ta nên cố gắng để thấy vui với bất cứ thứ gì mà ta đang sở hữu. Nói cách khác, chúng ta nên làm những việc mà ta có thể làm để ngăn cản quá trình thích ứng tâm lý đã được miêu tả ở Chương 5. Theo hướng này, Marcus khuyên rằng khi chúng ta bắt đầu coi thường những vật sở hữu của mình thì ta nên ngắm xem chúng ta sẽ khao khát chúng nhiều biết bao nếu như chúng không phải của ta.⁷ (Schopenhauer, người có triết lý sống mang xu hướng khắc kỷ, lặp lại lời khuyên này: “Thay vì cứ nghĩ mãi đến tất cả những thứ mà mình không có, chúng ta nên định kỳ dừng lại để nghĩ về việc chúng ta sẽ cảm thấy ra sao nếu ta đánh mất những thứ mà ta đang có”).⁸

⁷. Marcus Aurelius, quyển 7, đoạn 27.

⁸. Schopenhauer, *Counsels and Maxims*, 43–44.

Seneca cho rằng chúng ta có thể đạt được tiến bộ trong cuộc chiến chống lại những ham muốn đáng chê trách bằng cách áp dụng một kỹ thuật được dạy bởi triết gia khắc kỷ (hoặc chí ít cũng chịu ảnh hưởng của phái khắc kỷ) Quintus Sextius: “Vào cuối ngày, trước lúc đi ngủ, [Sextius] sẽ tự vấn bản thân: “Ngày hôm nay ta đã thoát khỏi những phiền não nào? Đã cải thiện được những nhược điểm gì? Tiến bộ ở mặt nào? Liệu còn điều gì có thể tốt hơn thói quen xem xét lại toàn bộ một ngày không?”¹ Seneca minh họa việc sử dụng kỹ thuật này của chính ông.² Ông nhớ lại những sự kiện gần đây đã làm rối loạn sự bình thản

của ông và ngẫm nghĩ về cách mà ông nên đáp lại trước những sự việc đó theo hướng phù hợp với các nguyên tắc khắc kỷ. “Bị từ chối một vị trí danh dự,” – ông tự mắng nhiếc mình – “người lại bắt đầu tức giận với chủ nhà, với chủ lễ, với vị khách được xếp chỗ ngồi cao hơn người. Người mất trí rồi, ngồi đâu mà chẳng giống nhau cơ chứ? Liệu một tấm đệm có giúp anh được mọi người kính trọng hơn hay khiến anh nhục nhã hơn?”

¹. Seneca, *Bàn về Tức giận*, quyển III, đoạn 36.

². Seneca, *Bàn về Tức giận*, quyển III, đoạn 37.

Trong một bài thực hành khác, ông hồi tưởng – lại lần nữa, với chính mình: “Tại bữa tiệc, một số người pha trò và bình phẩm về chuyện bạn bị cháy túi. Hãy nhớ tránh xa những kẻ ti tiện.” Qua những ví dụ đó, có thể thấy rõ rằng bản chất của con người chẳng thay đổi là bao trong 2.000 năm qua.

Các sinh viên của tôi có vẻ đánh giá cao nhiều lời khuyên của phái khắc kỷ nhưng lại cảm thấy hoang mang trước một số khía cạnh của Chủ nghĩa Khắc kỷ. Thứ nhất, họ cảm thấy khó hiểu vì những người khắc kỷ xem một cuộc đời bình thản là mục tiêu của họ. Tại sao không phải là một cuộc sống đầy phấn khích? (Chắc chắn đây không chỉ là lời chỉ trích đối với chủ nghĩa khắc kỷ mà còn với những trường phái triết học Hy Lạp khác, cũng như Ấn Độ giáo, Đạo giáo, Phật giáo và Cơ đốc giáo được diễn giải bởi Thánh John of the Cross). Mong cầu về sự bình thản dường như là một điều mang tính giai đoạn trong cuộc đời. Nhiều người trẻ tích cực tìm kiếm sự náo động và hỗn loạn. Nếu cuộc đời họ trở nên tĩnh lặng thì họ sẽ làm việc gì đó để phá tan sự tĩnh lặng đó.

Nhiều sinh viên của tôi cảm thấy ghét ý tưởng “an phận” với sự tĩnh lặng đó, và một lần nữa, họ chẳng muốn an phận với điều gì. Họ tưởng tượng rằng thế giới sẽ ban cho họ những thứ mà họ đang kiếm tìm, rằng họ sẽ bắt thế giới phải chiều theo ý muốn của họ. Đối với họ thì an phận là thừa nhận sự thất bại, điều đó có nghĩa là cuộc đời đã đánh bại họ. Nhưng khi họ từng trải hơn, họ thường nhận ra thế giới không chỉ

không ban cho điều họ muốn mà còn định kỳ cướp đi những thứ mà họ đã vất vả để giành được. Sau nhiều năm tháng hay nhiều thập kỷ thất bại – thất bại hoàn toàn hay một phần – hầu hết mọi người nhận ra thế giới này sẽ không chiều theo ý muốn của họ. Đi cùng với nhận thức này là sự suy giảm trong mức năng lượng của họ: sự náo động, hỗn loạn khiến họ khó mà chịu đựng nổi so với trước kia. Sự yên bình bắt đầu có vẻ cuốn hút.

Tôi cũng muốn nói thêm rằng việc không cam chịu “sống an phận” thật đáng buồn cười. Chỉ khi nào bạn an phận thì bạn mới có cơ may trân trọng những thứ mà bạn đã an phận, và chỉ khi nào đạt được sự trân trọng này thì bạn mới có cơ hội đạt được, nếu không phải là thành công của thế gian, thì cũng là một thứ gì đó thậm chí còn quý giá hơn – sự thỏa mãn.

Các sinh viên của tôi cũng thấy hoang mang trước những điều mà họ cho là lạnh lùng của Chủ nghĩa Khắc kỷ. Họ tìm thấy một đoạn viết của Epictetus đặc biệt đáng quan ngại: “Đừng bao giờ nói: Tôi đã mất nó với bất cứ điều gì, thay vào đó, hãy nói: Nó đã được trả về lại nơi nó đến.” Vậy trong trường hợp con anh qua đời? Anh nói chúng được trả lại. Khi vợ anh qua đời? Anh nói cô ấy được trả lại.”¹ Họ diễn giải đoạn này có nghĩa là một người khắc kỷ sẽ rũ bỏ cảm xúc với những người xung quanh anh ta. Thái độ của một người chồng khắc kỷ đối với vợ mình không phải là “Anh yêu em nhiều đến nỗi anh sẽ suy sụp nếu mất” mà thay vì thế “Anh yêu em, nhưng nếu có chuyện gì xảy ra với em thì anh vẫn sẽ ổn”. Các sinh viên của tôi đặt nghi vấn đối với tình yêu khắc kỷ này: nếu bạn không nếm trải cảm giác đau buồn cực độ trước việc mất đi ai đó thì bạn không thể thực lòng yêu người đó. Tôi nghĩ rằng cách giải thích này về Chủ nghĩa Khắc kỷ là sai lầm. Khi đưa ra lời nhận xét trên, Epictetus không nói rằng chúng ta nên giữ khoảng cách về tình cảm với mọi người. Chúng ta nên cho phép những mối quan hệ gần bó khăng khít được tạo lập. Đồng thời, cũng nên nhận ra rằng cuộc đời có nhiều thứ mà chúng ta không thể kiểm soát được, và nếu tìm cách kiểm soát chúng thì chúng ta sẽ trải nghiệm nhiều đau buồn và xáo trộn không cần thiết. Thật đáng tiếc, cái chết của một người thân yêu thường nằm ngoài khả năng kiểm soát của chúng ta.

Quả thật, một thái độ khắc kỷ đối với những người thân yêu có thể dẫn đến các mối quan hệ sâu sắc và trọn vẹn hơn một thái độ không khắc kỷ. Hãy xem xét về hai người chồng. Một người thì cho rằng vợ anh ta sẽ luôn luôn ở bên mình. Giả định này có thể dẫn đến việc anh ta xem nhẹ vợ mình – những việc mà anh ta có thể làm cho vợ hoặc nói với cô ấy ngày hôm nay có thể dễ dàng bị trì hoãn tới ngày mai. Nếu cô ấy chết, nhiều nỗi buồn khổ của anh ta sẽ là một biểu hiện cảm xúc của những cơ hội bị bỏ lỡ: “Giá như tôi...” Ngược lại, một người chồng khắc kỷ, sẽ không giả định rằng vợ anh ta sẽ sống bên anh mãi mãi; trái lại, anh ta sẽ giả định rằng cô ấy có thể bị số phận cướp đi mà không một lời báo trước. Vì lý do này mà người chồng khắc kỷ sẽ không để đến ngày mai những việc mà anh ta có thể làm hôm nay. Anh ta sẽ ít có khả năng xem nhẹ vợ mình, và nếu cô ấy có bị cướp đi thì vì thế mà anh ta sẽ ít tiếc nuối hơn về tất cả những gì mà anh ta có thể làm và đã làm cho cô ấy – suy cho cùng thì anh ta đã thực hiện chúng trong khả năng của mình, lúc vợ còn sống.

Khía cạnh này của Chủ nghĩa Khắc kỷ có một điểm giống với Thiền tông, cũng nhấn mạnh đến tính vô thường của vạn vật trong cuộc đời. Bởi vì mọi thứ có thể bị cướp đi mà không hề báo trước nên chúng ta cần cố gắng để tận hưởng chúng khi còn có thể. Về phương diện này, nhà văn và người thực hành Thiền tông Natalie Goldberg kể một câu chuyện về cách ứng phó với mất mát trong Thiền tông. Cô và các học viên khác tại một trung tâm Thiền tông biết tin một người bạn học thiền – Chris Pirsig, con trai của Robert Pirsig, tác giả cuốn sách *Zen and the Art of Motorcycle Maintenance* (tạm dịch: Thiền tông và nghệ thuật bảo dưỡng xe máy) đã vô tình bị đâm đến mức tử vong. Cô đã chờ đợi bài giảng hằng ngày của vị thiền sư với suy nghĩ rằng ông ấy sẽ nói điều gì đó giúp “mọi chuyện trở nên tốt hơn”. Vị thiền sư nói rằng: “Con người có một ý niệm mà họ rất thích rằng chúng ta sẽ chết vì tuổi già. Đây chỉ là một ý niệm. Chúng ta không thể biết được khi nào cái chết sẽ đến. Cái chết của Chris Pirsig đã đến. Đó là một lời dạy tuyệt vời về lẽ vô thường.” Có vậy thôi. Không tức giận, không nước mắt. Goldberg đã sốc

trước thái độ có vẻ dửng dưng của vị thiên sư đối với cái chết của con trai mình.¹

¹. *Goldberg, Long Quiet Highway* xii–xiii.

Chủ nghĩa Khắc kỷ không quan tâm nhiều đến việc vượt qua nỗi đau buồn bằng việc ngăn cản cảm xúc đó. Nếu bạn sống cuộc đời của một người khắc kỷ hoặc cuộc đời của một Phật tử Thiên tông cũng vậy, bạn sẽ tận hưởng những điều tốt đẹp mà cuộc sống mang lại khi còn có thể. Khi những điều tốt đẹp này biến mất, bạn sẽ ít có lý do gì để buồn khổ so với việc bạn giả định rằng những thứ mà ta đang xét đến có thể tồn tại mãi mãi để hưởng thụ. Bạn sẽ không tự chuốc khổ cho mình bằng những ý nghĩ “giá mà”. Chủ nghĩa Khắc kỷ không yêu cầu những tín đồ phải sống cuộc đời khắc nghiệt và vô cảm. Mặc dù, nó đòi hỏi họ phải nhận ra rằng có nhiều thứ trong cuộc sống mà họ không thể kiểm soát được, và hệ quả là nhiều thứ mang lại cho họ niềm vui chỉ mang tính nhất thời: của cải sẽ bị mất hoặc đánh cắp, tình bạn sẽ kết thúc, những người thân yêu rồi sẽ qua đời. Nhận thức này có thể khiến họ trở nên lạnh lùng, nhưng nó cũng cho phép họ hiện diện về mặt cảm xúc theo nghĩa là họ đang sống “trong từng khoảnh khắc”.

Epicurus đã sáng lập trường phái triết học mang tên ông. Những người theo phái Epicureans bất đồng với người theo phái khắc kỷ về một số học thuyết triết học cơ bản, ví dụ, họ bác bỏ thuyết định mệnh của phái khắc kỷ. Nhưng khi chúng ta xem xét triết lý sống của họ thì ta phát hiện thấy những người theo phái Epicureans có nhiều điểm tương đồng với phái khắc kỷ.

Ví dụ, phái Epicureans chia sẻ mục tiêu về sự bình thản của phái khắc kỷ. Theo Epicurus: “Thà rằng nằm trên tấm gỗ để được giải phóng khỏi nỗi sợ còn hơn là có chiếc giường bằng vàng và chiếc bàn đầy ắp đồ ăn nhưng trong lòng không ngột rối bời.”¹ Và giống như các nhà khắc kỷ, họ cho rằng chúng ta nên hoài nghi về những ham muốn mà chúng ta phát hiện thấy trong mình: “Mọi ham muốn đều cần được đối chất bằng câu hỏi này: Điều gì sẽ xảy ra với tôi, nếu tôi có được đối tượng mong

muốn của mình và điều gì xảy ra nếu không?”² Giả thuyết cho rằng nếu chúng ta hỏi câu hỏi này thì trong nhiều trường hợp, chúng ta sẽ thấy rằng có được thứ mà ta mong muốn sẽ làm chúng ta không tốt đẹp hơn so với việc không có được nó. Epicurus cũng đồng tình với Marcus rằng thay vì theo đuổi những món đồ sở hữu mới, chúng ta nên cố gắng để muốn những thứ mà ta đã có: “Chúng ta không nên phá hỏng những thứ mà ta đã có bằng việc ham muốn những thứ mà ta chưa có, mà hãy nhớ rằng thứ mà chúng ta đang sở hữu cũng là món quà của sự may mắn.”³

¹. *Epicurus, Fragments: Remains Assigned to Certain Books*, số 48.

². *Epicurus, Fragments: Vatican Collection*, số LXXI.

³. *Epicurus, Fragments: Vatican Collection*, số XXXV.

Epicurus cũng đồng ý với các nhà khắc kỷ về tầm quan trọng của việc làm chủ những ham muốn của chúng ta nếu ta đang tìm kiếm hạnh phúc: “Bất hạnh đến thông qua nỗi sợ hãi hoặc qua ham muốn phù phiếm và buông thả. Nhưng nếu một người kiểm chế được chúng thì anh ta giành được cho mình phước lành của sự thông tuệ.”⁴ Một phần quan trọng của việc làm chủ ham muốn đó là chiến thắng được ham muốn đối với địa vị xã hội của chúng ta. Thay vì tìm kiếm danh tiếng, mục tiêu của chúng ta nên là “sống cuộc đời mà không mấy ai biết đến”.⁵

⁴. *Epicurus, Fragments: Remains Assigned to Certain Books*, số 74.

⁵. *Epicurus, Fragments: Remains Assigned to Certain Books*, số 86.

Giống như các nhà khắc kỷ, Epicurus coi thường sự giàu có vật chất: “Khi đánh giá bằng mục đích tự nhiên của cuộc đời thì sự nghèo khó là tài sản lớn, còn giàu có vô biên là sự nghèo khó lớn lao.”¹ Ông cho rằng sự giàu có hiếm khi nào bù đắp được cho nỗi cực nhọc cần thiết để đạt

được nó.² Hơn nữa, rất khó để gom góp được của cải trừ khi người ta chịu làm nô lệ cho “đám đông hoặc vua chúa”;³ do đó, để giành được tài sản, chúng ta thường từ bỏ tự do của mình. Theo ông: “Nhiều người khi trở nên giàu có, họ không tìm được lối thoát khỏi những vấn đề của họ mà chỉ chuyển sang một tai ương tồi tệ hơn.”⁴

¹. *Epicurus, Fragments: Vatican Collection, số XXV.*

². *Epicurus, Fragments: Remains Assigned to Certain Books, số 73.*

³. *Epicurus, Fragments: Vatican Collection, số LXVII.*

⁴. *Epicurus, Fragments: Remains Assigned to Certain Books, số 72.*

Bây giờ, chúng ta cần rõ ràng rằng, có sự tương đồng giữa các nhà khắc kỷ (Stoic – chữ S viết hoa) không phải là khắc kỷ (stoic – chữ s viết thường), tức là những người không thờ ơ trước niềm vui, nỗi buồn, khoái lạc và đau đớn và những người theo trường phái Epicureans (chữ E viết hoa) không phải là epicureans (chữ e viết thường). Từ điển định nghĩa một người epicurean là người “dâng hiến mình cho việc theo đuổi cảm giác khoái lạc, đặc biệt là khoái cảm từ thức ăn ngon và sự tiện nghi dễ chịu”. Còn những người theo trường phái Epicureans mà tôi vừa mô tả ở trên hầu như không giống với định nghĩa này. Theo lời của Epicurus: “Không phải là sự liên tục chè chén say sưa và truy hoan, không phải là sự thỏa mãn những dục vọng, cũng không phải là thưởng thức món cá và những thứ xa xỉ khác trên bàn ăn của người giàu tạo ra một cuộc đời hỷ lạc. Tác nhân thực sự làm tâm hồn ta phiền não chính là lý trí tỉnh táo, luôn tìm kiếm động cơ thúc đẩy cho mọi lựa chọn và né tránh cùng những tư kiến thấp hèn.”⁵

⁵. *Epicurus, Thư gửi Menoeceus.*

Giống như phái khắc kỷ và phái hưởng lạc, các nhà hoài nghi coi trọng sự bình thản, nhưng họ đưa ra lời khuyên khác nhau về cách đạt được

điều đó. Như chúng ta thấy, mặc dù các nhà khắc kỷ không hề khắc kỷ và những người theo phái hưởng lạc không phải là người ưa hưởng lạc, nhưng các nhà hoài nghi thì trên thực tế lại rất hay nghi ngờ. Họ cho rằng chìa khóa cho một cuộc sống hạnh phúc và bình thản là từ chối hình thành niềm tin về thế giới xung quanh chúng ta.

Pyrrho of Elis (360-270 TCN) đã sáng lập trường phái Chủ nghĩa Hoài nghi Hy Lạp (còn được gọi là Pyrrhonism). 500 năm sau Pyrrho, Sextus Empiricus đã bổ sung thêm cho sự phát triển của Chủ nghĩa Hoài nghi. Sextus cho rằng bao khổ đau của chúng ta là hệ quả của những quan điểm mà chúng ta đang gìn giữ. Giả sử bạn bị kim đâm, hiển nhiên là bạn sẽ cảm thấy đau. Nếu cây kim được dùng bởi một bác sĩ đang tiêm ngừa cúm theo yêu cầu của bạn thì bạn sẽ chấp nhận và chịu đựng cơn đau. Ngược lại, nếu cây kim được dùng bởi một kẻ tấn công lạ mặt thì nỗi đau đó sẽ nhân lên bội phần bởi cảm giác phẫn nộ của bạn khi bị tấn công. Cơn đau thể xác có thể y hệt như cơn đau do bác sĩ gây ra, nhưng nỗi đau tinh thần thì sẽ ở mức tồi tệ hơn. (Ý niệm này lặp lại ý niệm của phái khắc kỷ rằng thế giới xung quanh chúng ta không làm tổn thương ta nhiều bằng những suy nghĩ trong đầu óc của chúng ta).

Những người theo chủ nghĩa hoài nghi hy vọng có thể giảm bớt nỗi đau khổ và đạt được phần nào sự bình thản và hạnh phúc trong cuộc sống của bằng cách từ chối nghĩ rằng mọi việc là tồi tệ: “Dù rằng [một người hoài nghi] phải chịu đựng đau đớn thông qua các giác quan của anh ta, song vì không cho rằng những thứ mà anh ta đang chịu đựng về bản chất là xấu xa, nên cảm xúc mà anh ta đang chịu đựng chỉ ở mức vừa phải.”¹ Qua câu nói này, Sextus không có ý nói rằng Chủ nghĩa Hoài nghi cho phép các môn đồ của nó sống trong một thế giới hoàn hảo, thoát khỏi đau đớn và lo âu. Ông ấy thừa nhận rằng ngay cả người hoài nghi cũng sẽ phải chịu đựng cảm giác lạnh lẽo và đói khát. Nhưng khi họ làm vậy, bởi vì người hoài nghi không xem lạnh lẽo hay đói khát “về bản chất” là điều tồi tệ nên họ sẽ trải nghiệm ít đau đớn và lo âu hơn những người không theo chủ nghĩa Hoài nghi trong những điều kiện giống nhau.²

¹. *Sextus Empiricus, Sơ lược về chủ nghĩa Pyrrhonism, quyển III, chương XXIV.*

². *Sextus Empiricus, Sơ lược về chủ nghĩa Pyrrhonism, quyển I, chương XII.*

Ngoài việc giữ lại niềm tin của chúng ta về điều gì là tốt và xấu thì các nhà hoài nghi khuyên chúng ta giữ lại niềm tin của mình về điều gì là đáng ham muốn và không đáng ham muốn. Suy cho cùng thì ngay khi ai đó cho phép bản thân anh ta tin rằng một thứ gì đó là đáng ham muốn hay không đáng ham muốn thì anh ta đang khơi dậy trong bản thân, theo Sextus, “một cơn lũ những điều xấu xa”.³ Nếu anh ta không giành được thứ mà anh ta muốn thì “anh ta sẽ cực kỳ nhiều loạn bởi lòng ham muốn có được nó,” còn nếu anh ta có được thứ mình muốn, “anh ta sẽ không bao giờ được nghỉ ngơi do quá vui mừng hoặc vì phải liên tục canh chừng cái mà anh ta mới giành được”.⁴ Để minh họa, ta hãy xem xét về ham muốn giàu sang. Theo Sextus, nếu một người có ham muốn đối với của cải nhưng lại thiếu nó thì tâm anh ta sẽ bị nhiều loạn gấp đôi: anh ta sẽ phiền muộn vì sự nghèo khổ của mình và bởi sức lao động cần thiết phải bỏ ra để kiếm được của cải. Và nếu anh ta thành công trong việc kiếm được của cải thì tâm anh ta sẽ bị nhiều loạn gấp ba “vì anh ta vui mừng thái quá, và bởi vì anh ta phải vất vả để đảm bảo rằng của cải vẫn ở lại với anh ta và anh ta đầy lo lắng và sợ hãi trước viễn cảnh của cải bị mất đi.” Ngược lại, người nào xem sự giàu có là không đáng khao khát mà cũng chẳng xấu xa “thì không bị xáo trộn khi thiếu nó cũng như quá mừng rỡ khi có nó. Dù ở trường hợp nào đi nữa, anh ta vẫn bình thản”.⁵

³. *Sextus Empiricus, Against the Ethicists, 461.*

⁴. *Sextus Empiricus, Against the Ethicists, 441–443.*

⁵. *Sextus Empiricus, Against the Ethicists, 457.*

Sextus viết rằng: “Bằng cách theo đuổi một cách sốt sắng và cực kỳ nỗ lực những thứ mà bản thân tin là tốt đẹp và đáng khao khát, mỗi người

đã vô tình rơi vào tay ác quỷ nằm ngay sát nách.”¹ Ví dụ, vì ta có niềm tin rằng tiền bạc là điều tốt đẹp nên chúng ta theo đuổi nó và biến bản thân trở thành kẻ chỉ biết tới tiền. Tương tự như vậy, niềm tin của chúng ta rằng danh tiếng là tốt đã mang đến “tai họa lớn” cho chúng ta. Sự ham muốn danh lợi và niềm tin rằng khoái lạc là điều tốt đã khiến chúng ta lâm vào “tình trạng sa đọa”; ngược lại, nếu chúng ta tuyên bố rằng “chẳng có thứ gì đáng phải mong cầu hay phải tránh né” thì chúng ta sẽ sống hạnh phúc và bình thản.²

1. *Sextus Empiricus, Against the Ethicists, 445.*

2. *Sextus Empiricus, Against the Ethicists, 443–45.*

Có thể lời khuyên này của những người hoài nghi chịu ảnh hưởng của triết học phương Đông bởi có bằng chứng cho thấy Pyrrho đã tháp tùng Alexander Đại đế trong các chiến dịch của ông ở phương Đông.³ Và khi xem xét triết học phương Đông, chúng ta thấy những quan điểm được đưa ra khá giống với quan điểm của người theo Chủ nghĩa Hoài nghi. Ví dụ như, hãy xem xét lời khuyên sau đây của Phật giáo về cách đạt được tâm tĩnh lặng: “Giải pháp là... tĩnh tâm, ngăn nó tạo ra sự phân biệt và nuôi dưỡng những bám chấp đối với một số hiện tượng này và ác cảm đối với những hiện tượng khác.” Tương tự vậy, “người ta nên cố gắng ngăn tâm trí tạo ra những kiểu phân biệt đối xử dẫn đến sự thèm muốn hoặc bám chấp”.⁴ Nhìn bề ngoài, điều này nghe có vẻ giống với lời khuyên của Sextus rằng chúng ta nên giữ lại niềm tin của ta về điều gì là đáng khao khát và điều gì là không.

3. *Bett, 169.*

4. *Watson, xx–xxi.*

Làm thế nào để có thể tránh hình thành những niềm tin về tính đáng thèm muốn? Trước hết là, tùy theo khả năng của mình, chúng ta có thể lờ đi những ý kiến của người khác. Đối với một người hoài nghi thì

người khác rất nguy hiểm, vì họ là người chịu trách nhiệm chính cho những niềm tin mà chúng ta đang có. Quả thực, con đường dễ dàng nhất là tin theo những thứ giống như mọi người xung quanh bạn. Nếu bạn có cùng niềm tin với họ thì họ sẽ ngưỡng mộ và chào đón bạn; nếu bạn không chấp nhận những niềm tin của họ thì họ có thể phớt lờ bạn, xa lánh bạn, hoặc – nếu họ có đủ quyền lực và mê muội – sẽ bỏ tù bạn hoặc giết hại bạn.

Theo Sextus, biết rằng người khác đưa những tư kiến vào đầu chúng ta đã đủ tệ rồi; tệ hơn nữa, những niềm tin đang xét đến sẽ có khuynh hướng mâu thuẫn với nhau. Giả sử, chúng ta đang có thói quen, giống như phần lớn mọi người, là đánh giá liệu một điều gì đó là tốt đẹp hay xấu xa qua việc người khác có tin rằng nó là tốt đẹp hoặc xấu xa hay không. Vì hầu hết mọi thứ đều được theo đuổi bởi một số người và bị tránh né bởi những người khác, nên chúng ta sẽ bị thói quen này dẫn dắt để xem một điều gì đó là vừa đáng khao khát và vừa không đáng khao khát; hoặc nếu không, chúng ta sẽ cảm thấy hoang mang không rõ trong số những người này thì ai mới đúng. Như Sextus đã nói: “Nếu một người nghĩ rằng tất cả những thứ mà được mọi người theo đuổi trong bất kỳ trường hợp nào thì về bản chất là tốt đẹp, và tất cả những thứ bị mọi người né tránh thì bản chất là đáng xa lánh, vậy thì anh ta sẽ có một cuộc đời không thể sống nổi, bởi anh ta bị buộc phải theo đuổi và tránh né cùng một thứ trong cùng một lúc.” Ngược lại, nếu chúng ta nhớ rằng việc người ta ham muốn điều gì đó không làm cho nó trở nên đáng khao khát thì chúng ta sẽ có một cuộc đời “không còn nhiều loạn.”¹

¹. *Sextus Empiricus, Against the Ethicists, 441.*

Trong số những người khác mà chúng ta cũng không nên nghe theo chính là các triết gia, chính xác hơn, Sextus gọi họ là những triết gia giáo điều. Những người này thường khuyên nhủ chúng ta đừng nên theo đuổi một đối tượng mà hãy theo đuổi một đối tượng khác cao quý hơn. Chẳng hạn, họ có thể khuyên chúng ta tìm kiếm phẩm hạnh thay vì sự giàu sang hay danh tiếng. Các triết gia đó – trong số ấy có các nhà

Khắc kỷ và những người theo phái hưởng lạc – đưa ra lời khuyên này với hy vọng rằng nó sẽ giảm bớt nỗi khổ đau của con người. Nhưng theo Sextus, lời khuyên đó mãi mãi sẽ không đạt được mục tiêu bởi: “Người theo đuổi đối tượng A gặp đau khổ thì anh ta cũng sẽ khổ đau nếu theo đuổi đối tượng B thôi. Do đó, lời thuyết giảng của triết gia tạo ra một căn bệnh mới thế chỗ cho căn bệnh cũ.”² Nếu có chuyện gì xảy ra, người ấy thậm chí có thể còn cảm thấy đau khổ nhiều hơn trước, vì bằng cách tuyên bố rằng phẩm hạnh thì quý giá hơn của cải, giàu sang, triết gia đang ám chỉ rằng phẩm hạnh thậm chí còn đáng để bạn chuốc lấy phiền phức nhằm đạt được hơn của cải, sự giàu sang.³ Chủ nghĩa Hoài nghi không ủng hộ cho một hệ giá trị nào, nó chống lại việc tin theo một hệ giá trị nào đó hoặc tin vào bất cứ điều gì.

². *Sextus Empiricus, Against the Ethicists, 451.*

³. *Sextus Empiricus, Against the Ethicists, 453, 471.*

Một lời khuyên khác của nhà hoài nghi là sau khi dùng lý trí để trở thành người hoài nghi, chúng ta nên dùng lý luận về thế giới xung quanh. Theo Sextus: bằng cách sử dụng trí thông minh của mình để cố gắng tìm hiểu vấn đề tới tận cùng và cố gắng xác định điều nào là đúng, điều nào là sai khi đối mặt với những quan điểm trái chiều, “Người tài năng hy vọng rằng nhờ cách làm đó, họ sẽ đạt đến sự bình thản.” Nhưng theo “nguyên tắc chính” của Chủ nghĩa Hoài nghi, đối với mọi mệnh đề, đều có một mệnh đề tương đương và đối lập nhau, có nghĩa là chúng ta không bao giờ có thể đi đến tận cùng của mọi việc.¹ Do đó thật vô nghĩa khi tìm cách dùng lý lẽ để thuyết phục chúng ta truy cầu sự bình thản. Sextus bình luận cụ thể về sự vô ích của việc dùng lý trí để kiểm soát một ham muốn rắc rối: ai cố gắng làm thế thì có khả năng “giữ lại điều xấu ác trong lòng” và do đó mà vẫn bị nhiễu loạn. Trong một cái nhìn tổng quát hơn, người nào dùng lý trí để kiểm soát những ham muốn của anh ta là “kẻ bất hạnh nhất trong tất cả mọi người.”²

¹. *Sextus Empiricus, Sơ lược về chủ nghĩa Pyrrhonism, quyển I, chương VI.*

². *Sextus Empiricus, Against the Ethicists, 491.*

Bất cứ ai khắc cốt ghi tâm những lời khuyên triết học được đưa ra trong chương này đều có thể bị coi là một người hơi lập dị. Nếu chúng ta tập sống kham khổ theo lời khuyên của Seneca thì chúng ta có thể đi bộ hay đi xe buýt thay vì lái xe hơi. “Tại sao anh ta lại không lái xe?” – hàng xóm của chúng ta có thể ngạc nhiên tự hỏi. Nếu chúng ta từ chối cho chụp ảnh để đăng lên tờ báo địa phương vì chúng ta muốn sống “cuộc đời ít ai biết đến”, theo lời khuyên của Epicurus, thì hàng xóm của chúng ta sẽ cho rằng chúng ta hơi kỳ lạ. Còn nếu chúng ta trở thành người hoài nghi chân chính và nghi ngờ tất cả mọi thứ thì chúng ta sẽ không những bị coi là lập dị mà còn có khả năng bị coi là người mất trí.

Trong chương tiếp theo, chúng ta sẽ hướng sự chú ý của mình tới những người có hành vi lập dị, không phải là tác dụng phụ của cuộc chiến chống lại ham muốn của họ, mà là một vũ khí chính trong cuộc chiến chống lại sự hình thành của những ham muốn không đáng có. Những người lập dị mà chúng ta đang xét tới lập luận rằng hầu hết những ham muốn đáng chê trách của chúng ta nảy sinh vì ta quan tâm đến những điều người khác nghĩ về mình. Nếu như ta có thể dừng quan tâm – nếu chúng ta có thể chấp nhận sự lập dị thay vì trú ẩn trong sự tuân thủ – thì họ tin rằng chúng ta có thể gia tăng đáng kể cơ hội tìm thấy hạnh phúc của mình.

Làm một người hèn kém, vô giá trị, thiếu đứng đắn nhất trong làng, đến nỗi những tên giữ ngựa cũng chửi rủa được các anh – điều này mang lại một số lợi ích. Tôi nghĩ tôi đã quá ham thích thứ lợi ích đó đến mức trở nên bất thường mất rồi.

—*Henry David Thoreau*

12

NHỮNG KẺ LẬP DỊ

Aristotle nói rằng một người cảm thấy không cần thiết phải sống trong xã hội thì anh ta hẳn phải là một con thú hoặc là một vị thần.¹ Nhà triết học người Đức Friedrich Nietzsche đã thách thức sự phân biệt này: một người cảm thấy không cần thiết phải sống trong xã hội hẳn phải vừa là một con thú vừa là một vị thần – họ là một triết gia.² Tôi đồng ý với nhận định này, tuy nhiên, tôi xin phản bác đôi chút việc Nietzsche mô tả những con thú thần thánh này như một triết gia. Những triết gia mà tôi biết có nhu cầu “sống trong xã hội” mạnh mẽ như bất kỳ ai. Một cái tên thứ ba, tôi nghĩ phù hợp với cách mô tả đó – những kẻ lập dị. Khi một triết gia như Nietzsche thành công khi sống “bên ngoài xã hội”, điều đó không phải bởi vì anh ta là một triết gia mà bởi vì anh ta là người lập dị. Trong việc lựa chọn lối sống, hầu hết mọi người đều tuân theo các tiêu chuẩn của xã hội mà họ đang sống. Sự tuân thủ thể hiện con đường ít kháng cự nhất. Nếu bạn tuân thủ – nếu bạn sống theo cách mà những người xung quanh bạn đã chọn để sống – họ sẽ chấp thuận lối sống của bạn. (Mọi người có xu hướng khen ngợi những người trông giống họ, vì đó là một cách để tự khen ngợi rằng bản thân được xã hội chấp nhận). Họ sẽ thưởng cho bạn sự ngưỡng mộ, tôn trọng và kèm theo một ít ghen tỵ.

¹. Aristotle, quyển I, chương 2.

². Nietzsche, 1.

Như tôi đã nói, chỉ có một chút cường điệu khi nói rằng mọi người sống không phải cho mình mà cho cả người khác. Đối với hầu hết mọi người, cuộc sống đòi hỏi một loạt các thỏa hiệp liên tục giữa những gì họ muốn cho bản thân và những gì người khác muốn và mong đợi ở họ. Do đó, hầu hết mọi người dần từ bỏ chủ quyền đối với chính mình. Họ từ bỏ nó để dâng cho người thân, cho hàng xóm, và thậm chí cho những người hoàn toàn xa lạ. Họ làm như vậy vì họ rất coi trọng sự ngưỡng mộ của người khác và sợ bị khinh thường và chế giễu.

Ngược lại, những kẻ lập dị từ chối việc từ bỏ quyền tự chủ với bản thân. Họ không chịu sống vì người khác. Họ có cái nhìn của riêng mình về những giá trị trong cuộc sống và lối sống nào mới là đáng sống. Nếu góc nhìn của họ trái ngược với quan điểm chung, thì quan điểm chung càng tệ hại hơn.

Những kẻ lập dị từ chối tuân theo các tiêu chuẩn của xã hội mà họ đang sống. Điều thúc đẩy người khác sẽ không thúc đẩy họ. Họ có thể chẳng thấy ích gì khi cố gắng gây ấn tượng với mọi người bằng một chiếc xe ô tô mới hoặc một ngôi nhà to đẹp. Ngược lại, họ có thể lập luận rằng bất cứ ai bị ấn tượng bởi những điều như vậy đơn giản là không đáng để tâm. (Một người lập dị thậm chí coi việc lái chiếc xe cà tàng của mình như một loại bùa hộ mệnh để xua đi những con người nông cạn, nếu không như vậy thì anh ta có thể sẽ phải đối phó với họ). Sau khi từ chối những cám dỗ của sự thành công, người lập dị thường sẽ có ít nhu cầu phát triển thịnh vượng về mặt tài chính so với hàng xóm của họ và đặc biệt sẽ không cảm thấy bị bắt buộc phải dành cả ngày để làm một công việc mà họ ghét. Thay vào đó, họ sẽ dành tiền để làm những gì họ muốn, mặc dù những gì họ muốn rất ít tốn kém hoặc hoàn toàn không tốn kém.

Những kẻ lập dị rất đáng để tìm hiểu ở đây – một cuốn sách về ham muốn, không phải vì họ đã làm chủ được ham muốn nói chung mà vì

họ đã làm chủ được ham muốn về mặt xã hội ở một mức độ đáng kể, mong muốn giành được sự ngưỡng mộ của những người xung quanh. Và bằng cách vượt qua những ham muốn xã hội, những người lập dị cũng khuất phục nhiều ham muốn vật chất: nếu bạn không muốn giành được sự ngưỡng mộ của những người đánh giá người khác dựa trên loại xe họ lái, có lẽ bạn sẽ không muốn chiếc xe đó.

Những người lập dị không chỉ không thích nhiều thứ hàng xóm của họ thích, mà họ còn đưa ra những lý do hợp lý để không thích chúng. Họ ngụ ý rằng những thứ hàng xóm thích là ngu ngốc và do đó, những người hàng xóm cũng ngu ngốc ở một mức độ nào đó. Những lời này chạm đến tự ái của những người hàng xóm kia – những người lập dị nhanh chóng trở thành cái gai trong mắt những người xung quanh. Đôi khi, người ta đối phó với một kẻ lập dị bằng cách cố gắng khiến anh ta thay đổi theo hướng giống với họ hơn. Một người lập dị thực sự sẽ phớt lờ lời khuyên của họ và làm như vậy sẽ khiến họ nổi điên gấp đôi. Khi phớt lờ lời khuyên của họ, người lập dị đang chứng tỏ rằng anh ta không quan tâm đến những gì họ nghĩ. (Nói với ai đó rằng bạn không quan tâm những gì anh ta nghĩ là một trong những lời xúc phạm nặng nề nhất). Hơn nữa, khi phớt lờ lời khuyên của họ, không chịu để mình khuất phục trước áp lực xã hội, người lập dị đang ngụ ý rằng anh ta đang đứng ở bên ngoài – hoặc thậm chí tệ hơn, đứng ở trên – những “quy tắc” của xã hội mà anh ta sống. Phần còn lại của chúng ta phải tuân theo kỳ vọng của xã hội. Chúng ta phải làm việc chăm chỉ để mua nhà, mua xe hơi, quần áo và kiểu tóc cần thiết để chiếm được sự ngưỡng mộ của những người xung quanh. Mặt khác, người lập dị cho rằng các quy tắc của xã hội không áp dụng cho anh ta. Thật bất công khi chúng ta phải tuân theo các quy tắc còn anh ta thì không. Xen lẫn với cảm giác bất công này là sự ghen tỵ – giá mà chúng ta có thể tự do sống cuộc đời mình chọn như những kẻ lập dị kia!

Những người hàng xóm của những người lập dị gần như chắc chắn sẽ buôn chuyện về sự ngu ngốc của anh ta. Họ cũng có thể công khai thể hiện sự khinh bỉ đối với anh ta. Họ có thể chế nhạo anh ta, chỉ để nhận ra rằng anh ta dường như không ngại bị chế giễu. (Anh ta thậm chí có thể chế giễu bản thân theo những cách mà họ không nghĩ có thể làm). Họ có thể nghĩ: sẽ không đời nào mời anh ta đến các buổi họp mặt, chỉ

để nhận ra anh ta có thể sẽ không muốn đến ngay cả khi được mời. Những người hàng xóm sẽ kiên nhẫn chờ đợi anh ta phải trả giá cho sự lập dị của mình – để anh ta thấy sự ngu ngốc trong cách sống của mình và cuối cùng cầu xin sự ngưỡng mộ và tôn trọng của họ. Vấn đề là nhiều người lập dị dường như hoàn toàn hạnh phúc trong sự lập dị của mình. Hạnh phúc này chỉ làm tăng thêm sự bức tức của hàng xóm đối với họ.

Một số người lập dị tránh sự quấy rối của đồng loại bằng cách loại mình ra khỏi xã hội. Họ có thể sống ẩn dật ở một nơi xa xôi nào đó, hoặc họ có thể tiếp tục sống giữa mọi người nhưng ít giao tiếp xã hội với họ. Tuy nhiên, nhiều người lập dị không chạy trốn khỏi những người khác. Thay vào đó, họ tiếp tục là một phần của xã hội, đồng thời bác bỏ các chuẩn mực xã hội đã đặt ra. Họ biết rằng làm như vậy, họ sẽ trở thành thành phần thiểu số, nhưng họ chấp nhận thân phận thiểu số của mình. Khi bị hàng xóm chế giễu, họ nhún vai, nhận ra rằng đó là cái giá họ phải trả để được hưởng tự do xã hội. Họ cũng nhận ra rằng việc chống trả sẽ chỉ kích động thêm sự khinh miệt của hàng xóm.

Tuy nhiên, trong một số trường hợp, những người lập dị không chấp nhận một cách thụ động địa vị thiểu số, thay vào đó, họ cố gắng cải cách xã hội mà họ đang sống để làm cho xã hội nhìn ra những sai sót trong đường lối của mình và chấp nhận những giá trị lập dị của họ. Bây giờ chúng ta hãy chuyển sự chú ý của mình đến hai chiến binh lập dị như đã mô tả – Diogenes thành Sinope (412-323 TCN) và Henry David Thoreau (1817-1862).

Diogenes và Thoreau đều thường được nhìn nhận là những triết gia và tôi có thể thảo luận về lời khuyên mang tính triết học của họ về ham muốn ở chương trước. Vấn đề là cả Diogenes và Thoreau đều không đưa ra lời biện minh mang tính “triết học” về tính lập dị của mình. (Chủ nghĩa Yếm thế – học thuyết mà Diogenes tâm đắc nên được mô tả như một lối sống hơn là một lý thuyết triết học. Theo nhà triết học Luis E. Navia, Chủ nghĩa Yếm thế không phải là một hệ thống ý tưởng như là “một phản ứng, một sự đáp trả đối với những điều kiện tồn tại của con người mà Chủ nghĩa Yếm thế thấy là không thể chấp nhận được từ góc nhìn của trí tuệ”).¹

¹. *Navia, viii–ix.*

Diogenes và Thoreau không khuyên chúng ta cầu nguyện, thiên định, chấp nhận cái chết hoặc lý giải một công án để vượt qua ham muốn xã hội và vật chất của chúng ta. Thay vào đó, họ khuyên chúng ta hãy nhìn những người hàng xóm của mình và học hỏi từ họ. Chúng ta nên xem xét cách họ sống hằng ngày – điều mà họ gọi là thành công và quan trọng nhất là họ có vẻ đau khổ và tuyệt vọng như thế nào. Chúng ta nên xem xét những mâu thuẫn hiển hiện trong lối sống của họ, ví dụ, cách họ làm việc chăm chỉ hơn để có thể có nhiều thời gian rảnh rỗi hơn. Chúng ta nên quan sát cách họ bám chấp vào một số lối sống cố định mặc dù đã cố phớt lờ nhiều bằng chứng cho thấy rằng lối sống nói trên chẳng hề đưa họ gần và thậm chí là rời xa mục tiêu của chính họ. Đặc biệt, chúng ta nên chú ý cách họ cố chấp tin rằng món hàng tiêu dùng tiếp theo mà họ mua sẽ mang lại hạnh phúc lâu dài, mặc dù chẳng món hàng nào trước đó đem lại điều đó. Chúng ta nên chú ý đến nhu cầu vô tận muốn nhận được sự chấp nhận từ bên ngoài về lối sống của họ và cách họ nổi đóa với bất kỳ ai chỉ ra khuyết điểm trong những giá trị mà họ níu giữ. Chúng ta nên nhận ra rằng nếu quan tâm về điều những vị hàng xóm này nghĩ về chúng ta thì rồi ta sẽ phải sống như họ. Và ta nên tự hỏi mình câu hỏi này: Đây có phải là điều chúng ta muốn từ cuộc sống – ước muốn được giống như họ?

Diogenes là học trò của Antisthenes – người sáng lập trường phái triết học yếm thế, ông là học trò của Socrates. Mặc dù Plato cũng là một học trò của Socrates, cách tiếp cận của ông đối với triết học khác biệt rõ rệt so với triết lý của Antisthenes hoặc Diogenes. Plato dành cả ngày để giảng về những lý thuyết triết học dài dòng và thiếu vắng những lời khuyên về cách sống – các bài giảng mà Diogenes cho là lãng phí thời gian.¹

¹. *Diogenes Laertius, “Diogenes”, 27.*

(Điều đáng chú ý là Socrates, người ướm mầm trí tuệ Diogenes và Plato,

đường như đã dành tâm huyết cho cả hai con đường triết học: ông quan tâm đến lý thuyết triết học nhưng đồng thời cũng sống cuộc đời của một người lập dị. Tôi nên nói thêm rằng Zeno của thành Citium, người sáng lập Chủ nghĩa Khắc kỷ, là một học trò của Crates – một nhà yếm thế; điều này sẽ giúp độc giả nhận ra một mối tương quan giữa nhà yếm thế và nhà khắc kỷ).

Bất cứ ai chọn lối sống lập dị đều có nguy cơ bị gắn mác là điên khùng. Thật vậy, Plato gọi Diogenes là một phiên bản Socrates bị điên.¹ Bởi vì hầu hết mọi người đều là những kẻ tuân phục, họ chẳng thể hiểu lý do tại sao ai đó lại tự nguyện bỏ qua các quy ước xã hội rồi từ đó để mình chịu sự chỉ trích của xã hội. Có một điều chắc chắn rằng nhiều người lập dị không lựa chọn con đường đó; thay vào đó, sự lập dị của họ là một chứng bệnh. Những người lập dị tự nguyện sẵn sàng đối mặt với nguy cơ bị người đời xem là điên loạn vì họ đánh giá cao sự tự do vĩ đại mà một lối sống lập dị có thể mang lại: nếu sẵn sàng chấp nhận “điên khùng” như một phần biệt danh của bạn, bạn có thể sống cuộc sống của riêng bạn chọn thay vì phải tuân thủ các kỳ vọng của những người xung quanh.

¹. *Diogenes Laertius, “Diogenes”, 54.*

Chúng ta không có bất kỳ tác phẩm nào của Diogenes nhưng chúng ta biết về ông ta qua lời mô tả. Ông khinh thường sự giàu có và danh tiếng, sống cuộc sống đơn giản nhất có thể. Ví dụ, chúng ta được biết rằng ông ta sống trong một cái bồn tắm, mặc dù không rõ chính xác điều này có nghĩa là gì. (Navia nói đó một thùng đất nung lớn)². Ông coi tiền bạc là gốc rễ của tất cả những điều xấu ác³ và nhìn nhận rằng những kẻ xấu tuân theo dục vọng trong khi các tôi tớ vâng lời chủ nhân của chúng.⁴ Ông lập luận rằng đồng bào của mình sẽ có được hạnh phúc nếu họ từ bỏ những sự nhọc công vô ích của họ và sống “thuận theo tự nhiên”; tuy nhiên, “vì sự điên rồ của mình mà họ chọn đau khổ”.² Để bảo vệ cho lối sống thanh bần của mình, Diogenes lập luận rằng “chỉ những vị thần mới có đặc quyền sống mà không cần gì và chỉ những bậc thánh nhân mới có ít dục vọng”.⁶

². *Navia*, 22.

³. *Diogenes Laertius*, “*Diogenes*”, 53.

⁴. *Diogenes Laertius*, “*Diogenes*”, 69.

⁵. *Diogenes Laertius*, “*Diogenes*”, 73.

⁶. *Diogenes Laertius*, “*Menedemus*”, 109.

Diogenes nổi tiếng với sự dí dỏm của mình. Một lần, ông bị cướp biển bắt và bán đấu giá như một nô lệ. Khi người đấu giá hỏi ông thành thạo những gì, Diogenes trả lời: “Thành thạo việc thống trị nhân loại.” Sau đó, ông chỉ vào một kẻ giàu có trong đám đông người mua và nói: “Hãy bán tôi cho người đàn ông này, ông ta cần một chủ nhân.”⁷ Trong một dịp khác, có người hỏi Diogenes tại sao mọi người cho tiền những người què và mù nhưng không cho tiền các triết gia. Câu trả lời của ông: “Bởi vì mọi người lo lắng họ một ngày nào đó họ có thể trở thành què quặt hoặc đui mù, nhưng họ không bao giờ mong đợi một ngày nào đó sẽ đi con đường triết học.”⁸

⁷. *Diogenes Laertius*, “*Diogenes*”, 77.

⁸. *Diogenes Laertius*, “*Diogenes*”, 57.

Diogenes từng gặp qua Alexander Đại đế. Mặc dù Alexander Đại đế giàu có, quyền lực và nổi tiếng, Diogenes chẳng có chút ấn tượng gì với ông. Một lần nọ, Alexander nhìn thấy Diogenes đang tắm nắng. Ông bước lên, đứng che khuất Diogenes và hỏi xem Diogenes muốn gì không? Đó là lời đề nghị mà Alexander sẽ dùng đại quyền của mình để thực hiện cho ông. Diogenes trả lời rằng ông ước gì Alexander đừng đứng che nắng của ông nữa.¹ Alexander đã bị ấn tượng bởi sự tự tại của Diogenes: ông nói rằng nếu ông không thể là Alexander, ông muốn trở thành Diogenes.²

¹. *Diogenes Laertius, "Diogenes", 41.*

². *Diogenes Laertius, "Diogenes", 35.*

Diogenes chế giễu nhân loại vì đã tốn quá nhiều thời gian, nỗ lực và tiền bạc trong cuộc truy tìm khoái cảm tình dục. Ông nói qua cách ẩn dụ: “Ta tìm được nữ thần Aphrodite khắp mọi nơi mà không phải tốn một xu nào”. Diogenes nói rằng ngay cả loài cá, khi cần giải quyết sinh lý, chúng tìm ra cách làm việc đó mà chẳng cần quan hệ tình dục, về mặt này, cá còn nhạy cảm hơn con người nhiều. Ông ấy quan sát thấy rằng “Con người không muốn trả tiền để chân tay hay bất kỳ phần nào khác trên cơ thể bị cọ xát. Vậy mà, với bộ phận kia, họ đã dành quá nhiều thời gian và một số còn mạo hiểm tính mạng của mình trong cuộc trao đổi.”³

³. *Dio Chrysostom, The Sixth Discourse: Diogenes, or on Tyranny, 261.*

Epictetus – một nhà khắc kỷ nhưng lại đề cao đường lối yếm thế – được một người tham vấn vì anh ta muốn trở thành một người yếm thế. Lời khuyên của ông cho chúng ta một bức tranh toàn diện về cuộc sống của người yếm thế. Ông nói: “Anh phải hoàn toàn từ bỏ ý muốn đạt được bất kỳ thứ gì của mình, và chỉ muốn tránh xa cái ác bên trong, không được giận dữ, sân hận, ganh tỵ, nuối tiếc. Một cô hầu xinh đẹp, một cái tên đẹp, những sở thích hay bánh ngọt, không còn có nghĩa lý gì với anh.” Một nhà yếm thế “phải có một tinh thần kiên định đến mức trong mắt số đông, người đó bất động như một tảng đá. Những lời cay độc, đòn roi hoặc xúc phạm chẳng là gì với anh ta”. Ông miêu tả nhà yếm thế chân chính là sứ giả từ Thượng đế gửi xuống cho con người để giúp họ biết điều gì là tốt đẹp và xấu xa, để cho họ thấy họ là những kẻ lạc lối.

Một nhà yếm thế, theo Epictetus, chẳng có nổi một căn nhà và tài sản, ngoại trừ một lớp áo khoác tồi tàn. Ông ta ngủ trên mặt đất. Ông ta không có vợ con để thủ thi. Vậy mà dù thiếu thốn trăm đường, nhà yếm thế vẫn tuyên bố rằng ông ta không thiếu điều gì.

“Ta thiếu gì cơ chứ? Chẳng phải ta đã thoát khỏi nỗi đau và sợ hãi, chẳng phải ta đã được tự do sao? Có bao giờ các người từng thấy ta thất bại trong việc đi theo chí hướng của mình hay rơi vào những điều ta muốn tránh né chưa?”¹

¹. *Epictetus, Arrian's Discourses of Epictetus, quyển III, chương XXII.*

Dio Chrysoprasis, một người cùng thời của Epictetus, từng được mô tả như một “nhà khắc kỷ trên lý thuyết, một nhà yếm thế trong đời sống”,² nói rằng Diogenes được xem như là thầy thuốc của tâm hồn. Ông đi bất cứ nơi nào mọi người tụ tập, học hỏi về những ham muốn và tham vọng của họ, và bằng cách giao tiếp với họ, ông cố gắng giúp họ hàn gắn linh hồn mục ruỗng. Ví dụ, ông có thể tiếp cận những người đã đến xem một cuộc thi thể thao và tuyên bố mình là một trong những người thi đấu. Khi họ chế nhạo ông và hỏi ai là đối thủ của ông, ông sẽ trả lời: “Bậc thượng nhân lấy những khó khăn của mình làm đối thủ lớn nhất, và với chúng, ông luôn chiến đấu không ngơi nghỉ cho dù là ngày hay đêm.”³ Những khó khăn được nói đến gồm sự đói khát, án đày ải, mất danh tiếng, cũng như lòng sân hận, khổ đau, tham vọng và sợ hãi.⁴

². *Arnold, 118.*

³. *Dio Chrysostom, The Eighth Discourse: Diogenes or On Virtue, 385.*

⁴. *Dio Chrysostom, The Ninth Discourse: Diogenes or the Isthmian Discourse, 409.*

Bậc thượng nhân cũng chiến đấu chống lại khoái lạc. Diogenes nhìn nhận: “Chúng không dùng vũ lực công khai mà dùng mưu mô xảo trá và phù phép với độc dược chết người, cũng như Homer nói khi Circe đánh thuốc các chiến hữu của Odysseus.” Khoái lạc “chưa bao giờ sinh ra chỉ độc nhất một âm mưu mà là tất cả mọi loại mưu mô chước quỷ trên đời, và nó nhắm đến tiêu diệt con người bằng âm thanh, mùi hương, mùi vị, xúc chạm với thức ăn, nước uống và ham muốn xác thịt, bỏ bùa cả những kẻ đang tỉnh táo hay đang say ngủ.” (Nói theo cách

này, Diogenes có vẻ như đã dự đoán thứ chúng ta gọi là BIS). Ông cảnh báo với chúng ta: “Chính khoái lạc, với một cái phẩy từ cây đu đủ thần, từ từ đưa nạn nhân rơi vào... một cái chuồng heo và nhốt hẳn ta lại, và kể từ đó, kẻ kia phải tiếp tục sống như một con heo hay một con sói.” Đa số mọi người đều thua trong cuộc chiến đấu chống lại khoái lạc, bởi vì “không thể nào sống chung với khoái lạc hay thậm chí chỉ lảng vảng quanh nó trong phút chốc mà không bị nó bắt làm nô lệ”. Diogenes kết luận: “Đây chính là cuộc thi đấu mà ta kiên định duy trì, và khi đó, ta mạo hiểm cuộc sống của mình chống lại khoái lạc và khó khăn, thế mà chẳng có kẻ phạm nhân nào để tâm đến ta. Người trần không hề để ý đến ta mà chỉ chăm chăm vào đám vận động viên điền kinh và đám vũ công”.¹

¹. *Dio Chrysostom, The Eighth Discourse: Diogenes or On Virtue, 391.*

Henry David Thoreau là một người lập dị, mặc dù không đến mức như Diogenes. Vì lý do này, lối sống của Thoreau, đối với nhiều người có thể sẽ là lập dị, có vẻ phù hợp với tư cách là một hình mẫu hơn là của Diogenes. Mọi người đón nhận ý tưởng từ bỏ xã hội để tìm một căn nhà gỗ trong rừng hơn là một cái “bồn tắm” trong thành phố.

Thoreau đã biểu hiện tính cách lập dị ngay sau khi tốt nghiệp Harvard năm 1837. Việc làm khan hiếm do khủng hoảng tài chính nhưng Thoreau đã thành công khi trúng tuyển vào vị trí giảng dạy. Người chủ của ông phàn nàn rằng Thoreau không chịu đánh đòn học sinh. Thoreau hồi đáp bằng cách chọn ngẫu nhiên 6 học sinh và đánh đòn chúng. Sau đó, ông ta bỏ việc, chỉ hai tuần sau khi bắt đầu.¹

¹. *Richardson, 5–6.*

Trong suốt phần đời còn lại của mình, Thoreau đã dành năng lượng của mình để tránh xa bất cứ điều gì tương tự như thứ mà thế giới coi là thành công. Ông giảm bớt công việc đến hết mức có thể và thay vào đó dành cả ngày để đọc và đi dạo. (Khi đi bộ, ông nói, ông phục hồi “đứa trẻ

bị mất” trong ông).² Ông đã bước đi như một cách để giảm ham muốn của mình, cả về vật chất và xã hội, ở mức tối thiểu. Ông tự tin rằng: “Kỹ năng tốt nhất của tôi là giảm nhu cầu của mình xuống mức tối thiểu”.³ Những bước đi này lên đến đỉnh điểm trong thí nghiệm nổi tiếng kéo dài hai năm, khi đó ông sống trong một căn nhà nhỏ bên bờ Walden Pond: “Tôi vào rừng vì tôi muốn sống thật sâu sắc, chỉ đối mặt với những sự thật cần thiết của cuộc sống, và xem liệu tôi có học được điều mà cuộc sống này truyền dạy hay không. Kéo lờ đến khi cận kề cái chết, tôi mới nhận ra rằng mình đã không thực sự sống.”⁴ (Xin nói thêm Thoreau dường như đã tránh được nỗi lo ấy, bởi khi ông qua đời ở tuổi bốn mươi do bệnh lao, bạn bè nhận xét rằng họ chưa bao giờ chứng kiến cái chết nào thanh thản như vậy).⁵

². Được trích dẫn trong Richardson, 257.

³. Thoreau, *Thoughts* (19, tháng Bảy 1851), 1.

⁴. Thoreau, *Walden*, 61.

⁵. Richardson, 389.

Thoreau xem nhẹ giá trị mà những người hàng xóm của mình theo đuổi; thực sự, phần lớn tác phẩm *Walden* để dành cho việc ghi lại sự ngu ngốc của họ. Theo Thoreau: “Mười hai kỳ công của Hercules so với điều mà những người hàng xóm của tôi đã làm chỉ là chuyện vặt vì những kỳ công kia chỉ có 12 lần là kết thúc. Mặc dù, tôi không bao giờ nhìn thấy những người đàn ông ấy bắt, giết quái vật hoặc hoàn tất bất cứ kỳ công nào. “Còn những nông dân có tiếng là “thành công” trong làng của Thoreau thì sao? Ông nói: “Tôi đã chứng kiến bao nhiêu linh hồn bất tử tội nghiệp gần như bị nghiền nát và tan thành mây khói bởi sức nặng của mình. Họ bò lết trên đường đời, tự đẩy mình đến trước một kho thóc cao 75 bộ, chuồng Augean chất đầy phân ngựa¹ và một trăm mẫu đất, đồng ruộng, thảm cỏ, gia súc và bãi gỗ!”. Ông cũng tuyên bố những người hàng xóm của ông đã trải qua “cuộc sống tồi tệ và lầm lũi”, cuộc sống “tuyệt vọng trong yên lặng”. Họ là những nô lệ cứ ngỡ mình là người đánh xe chở nô lệ.”²

¹. *Chuông ngựa Augean là một trong 12 thử thách của Hercules. (BT)*

². *Thoreau, Walden, 4.*

Những người hàng xóm của Thoreau, theo cách nghĩ của ông, không chỉ làm sai, mà còn nghĩ sai: “Phần lớn những gì hàng xóm của tôi gọi là tốt thì tận tâm can tôi tin rằng đó là xấu, và nếu tôi từng hối hận về điều gì, có thể đó hành vi ngoan ngoãn của tôi. Con quỷ nào đã ám tôi khiến tôi lại cư xử tốt đẹp đến như vậy?”³ Ông cũng từng viết: “Niềm vui và nỗi buồn, thành công và thất bại, vĩ đại và hạ tiện, và thực sự hầu hết các từ trong tiếng Anh đối với tôi không mang nghĩa giống những gì hàng xóm của tôi nghĩ.”⁴ Ông bác bỏ định nghĩa thông thường về *thành công*. “Nếu một người dành cả ngày cho công việc kinh doanh nào đó khiến anh ta trở nên giàu có như người ta gọi – tức là có nhiều tiền, nhiều nhà, nhiều kho thóc và nhiều gỗ, thì cuộc đời của anh ta đã là một thất bại, tôi nghĩ vậy.”⁵

³. *Thoreau, Walden, 6.*

⁴. *Thoreau, Thoughts (18, tháng Mười 1856), 7.*

⁵. *Được trích dẫn trong France, 181.*

Khi hạ thấp những người hàng xóm của mình, Thoreau không có ý tuyên bố mình giỏi hơn họ. Sự khác biệt chỉ đơn giản là ông ấy đã nhìn thấy được ánh sáng, còn họ thì không: “Nếu có ai nghĩ rằng tôi là kẻ háo danh, rằng tôi đặt mình lên trên những người khác và reo mừng vì sự thấp kém họ, hãy để tôi nói với họ rằng tôi có thể kể một câu chuyện đáng thương về bản thân tôi cũng như họ... Tôi có thể giúp họ cảm thấy tốt hơn bằng một danh sách đầy những thất bại, và dòng đời tôi chỉ chảy một cách khiêm tốn như nước dưới khe mà thôi.”¹

¹. Được trích dẫn trong Richardson, 256–257.

Mặc dù Thoreau không phải là một ẩn sĩ, ngay cả trong những năm ông ở hồ Walden², ông cũng có nhu cầu giao tiếp xã hội tối thiểu. Theo như Thoreau lo ngại, cái giá phải trả của việc tiếp xúc với người khác rõ ràng đã vượt quá lợi ích mà nó đem lại: “Những người quen của tôi đôi khi sẽ tự hỏi tại sao tôi lại tự làm nghèo bản thân bằng cách sống xa cách với cộng đồng này hay cộng đồng kia, nhưng tôi sẽ càng bản cùng hơn nếu tôi giao tiếp với họ.”³ Ở một đoạn viết khác, ông nhận xét rằng: “Xã hội, con người, không có giải thưởng nào có thể cám dỗ tôi; không một thứ gì. Điều thực sự thu hút quan tâm của cả một thị trấn, thành phố hoặc bất kỳ số đông nào toàn là một điều gì đó tầm thường. Tôi không hứng thú với những điều bình thường thu hút quần chúng. Những ham muốn và sở thích của họ đối với tôi dường như là điều phù phiếm”.⁴

². Thoreau, *Walden*, 94.

³. Thoreau, *Selected Journals* (17, tháng Mười hai 1851), 142.

⁴. Thoreau, *Selected Journals* (24, tháng Bốn 1852), 157.

Mặc dù Thoreau không ưa giao thiệp với người khác nhưng ông lại rất thích bầu bạn với chính mình.⁵ Ông cũng cảm thấy tội nghiệp cho những người luôn cần có người khác: “Thương thay cho anh ta, người luôn muốn có bạn đồng hành, bởi anh ta không thích hợp để trở thành một người bạn đồng hành ngay cả với chính mình.”¹

⁵. Thoreau, *Walden*, 91.

¹. Thoreau, *Thoughts* (tháng Sáu, 1850), 83.

Thoreau khinh thường ham muốn mãnh liệt được hòa mình vào cộng

đồng của những người hàng xóm: “Mong muốn mạnh mẽ được trở thành con người đáng kính trong mắt hàng xóm hơn trong mắt chính bản thân mình.”² Nhưng nếu, giống như Thoreau, bạn tin rằng những người hàng xóm của bạn hoàn toàn lạc lối trong cách họ sống cuộc đời của họ, bạn chỉ có một lựa chọn duy nhất khả thi nếu bạn là một người chân thật và dũng cảm: phải quên họ đi và sống với con người thật của mình; phải quyết định cuộc sống phù hợp với bạn nhất và quyết tâm sống một cuộc sống như vậy, bạn phải hành quân, như Thoreau, theo một tiếng trống lệnh khác.³

². Thoreau, *Thoughts* (1845–1847), 214.

³. Thoreau, *Walden*, 217.

Nếu Thoreau không tán thành lối sống của hàng xóm, họ cũng phản đối lối sống của ông. Thoreau nhận ra rằng trong mắt những người hàng xóm “số phận tồi tệ và bất hạnh khiến tôi phải đi bộ trên những cánh đồng và rừng cây nhiều đến vậy, và chèo thuyền trên dòng sông này một mình.”⁴ Và không chỉ những người nông dân và thương nhân của Concord không tán thành Thoreau, giới trí thức ở đó cũng vậy. Ralph Waldo Emerson đã trách Thoreau về sự thiếu ý chí của ông.⁵ William Ellery Channing nói về Thoreau: “Tôi không thể hiểu được ý nghĩa cuộc sống của anh ấy là gì.”⁶

⁴. Thoreau, *Thoughts* (18, tháng Mười 1856), 7.

⁵. Richardson, 299.

⁶. Được trích dẫn trong Richardson, 300.

Tất nhiên, đối với một người lập dị thực sự, việc nhận được sự coi thường từ người khác hoặc ít nhất làm họ vò đầu bứt tai vì khó hiểu là một dấu hiệu của thành công.

Thoreau từ chối các của cải vật chất mà hàng xóm của ông đã làm việc cật lực mới có được: “Hầu hết những thứ xa xỉ, và nhiều thứ được gọi là tiện nghi của cuộc sống, không những không phải là thiết yếu, mà còn là trở ngại rõ ràng đối với sự thăng tiến của nhân loại. Đối với những thứ xa hoa và tiện nghi, những người khôn ngoan nhất đã từng sống một cuộc sống đơn giản và đạm bạc hơn cả những người nghèo.”¹ Nhìn chung, ông khẳng định rằng: “Mọi thứ tốt đẹp đều rẻ mạt; mọi thứ tồi tệ đều rất đắt đỏ.”²

¹. Thoreau, *Walden*, 9.

². Thoreau, *Thoughts* (3, tháng Ba 1841), 205.

Ông nghĩ rằng việc tích lũy một tài sản lớn là vô nghĩa, vì “sự giàu có dư thừa chỉ có thể mua được những thứ dư thừa mà thôi”.³ Thật vậy, theo quan điểm của Thoreau, sự giàu có không chỉ là vô nghĩa mà còn là điều xấu xa: “Từ kinh nghiệm của tôi, tôi thấy không có gì thực sự nghèo hơn cái được gọi là của cải.”⁴ Ông cũng tuyên bố rằng: “Có quá nhiều thì còn tệ hơn và xấu hơn là không có đủ.”⁵ Ông nói, chúng ta nên “vun trồng sự nghèo khó như một loại thảo mộc trong vườn, như cây xô thơm (ngoài nghĩa là một loại cây, từ “sage” còn có nghĩa là nhà hiền triết).”⁶

³. Thoreau, *Walden*, 220.

⁴. Thoreau, *Selected Journals* (20, tháng Một 1856), 231.

⁵. Thoreau, *Selected Journals* (18, tháng Mười một 1855), 223.

⁶. Thoreau, *Walden*, 219.

Thoreau khuyên chúng ta nên đơn giản hóa chế độ ăn uống của mình. Trong cuộc thử nghiệm của mình tại Walden Pond, ông ấy nhận thấy mình có thể ăn uống với 27 xu mỗi tuần.¹ Tại Walden, ông sống trong

một căn nhà gỗ rộng 6m² do chính ông xây dựng với chi phí 28,12¹/₂ đô-la² nhưng ông cho rằng thậm chí căn nhà này còn là nơi ở xa hoa hơn nơi một người khôn ngoan cần. Ông cũng có ý nghĩ hài hước về một chiếc thùng dài 1,8m và rộng 1m và nhắc nhở chúng ta rằng: “Nhiều người bị làm phiền đến cuối đời vì trả tiền thuê một chiếc hộp lớn hơn và sang trọng hơn. Ai rồi mà không chết lạnh trong một cái hộp cỡ chừng này.”³ Người ta tưởng tượng chiếc hộp của Thoreau là phiên bản New England của chiếc bồn tắm mà Diogenes từng ở.

¹. Thoreau, *Walden*, 41.

². Thoreau, *Walden*, 33.

³. Thoreau, *Walden*, 19.

Thoreau bác bỏ quan điểm thông thường rằng chúng ta nên dành cả ngày làm những công việc không phù hợp để kiếm sống: “Tất cả những công việc tầm thường và không thú vị, mệt mỏi và chẳng vui sướng gì đều là những công việc mà người ta sẽ trả tiền cho bạn! Mọi cách mà bạn kiếm tiền đều sẽ lôi bạn đi xuống mà thôi.”⁴ Lời khuyên của ông: “Bạn phải kiếm sống bằng cách mà bạn yêu thích.”⁵ Theo ông: “Mục đích của người lao động không phải để kiếm sống hay có được ‘một công việc tốt’,⁶ mà phải giỏi một công việc nào đó.” Thoreau khuyến khích chúng ta, khi mua đồ, đừng nghĩ đến việc chi phí bằng đô-la của món đồ mà hãy nghĩ đến sức lao động đã bỏ ra vì chúng – nghĩa là, phần cuộc sống mà chúng ta phải từ bỏ để có tiền mua được thứ kia.⁷ Tất nhiên, nếu thích những gì chúng ta làm để kiếm sống, giống như Thoreau, chúng ta không phải đánh đổi quá nhiều. Trong những trường hợp như vậy, tiền lương của chúng ta giống như phần trang trí thêm trên bánh kem mà thôi.

4. Thoreau, *Thoughts* (7, tháng Tám 1853), 162.

5. Thoreau, “Sống không luật lệ - *Life Without Principle*,” 359.

6. Thoreau, “Sống không luật lệ - *Life Without Principle*,” 358.

7. Thoreau, *Walden*, 21.

Nếu đơn giản hóa cuộc sống của mình, chúng ta sẽ không cần lao động quá nhiều để kiếm sống. Thoreau ước tính rằng ông có thể đủ tiền chu cấp cho bản thân với 6 tuần lao động mỗi năm¹, còn lại 46 tuần rảnh rỗi dành cho những nỗ lực quan trọng hơn, chẳng hạn như trở thành thanh tra viên tự bổ nhiệm và không được trả lương trong công cuộc nghiên cứu bão tuyết và mưa bão.² Nói chung, chúng ta có thể dành thời gian làm điều gì đó mà những người bình thường sợ làm – chúng ta có thể theo đuổi những giấc mơ. Trong thời gian ở Walden Pond, Thoreau đã viết: “Tôi đã học được rằng: nếu một người tiến lên một cách tự tin theo hướng ước mơ của mình và nỗ lực sống cuộc sống mà anh ta đã hằng tưởng tượng, anh ta sẽ gặp được thành công ngoài mong đợi giữa đời thường.”³ Và chúng ta có thể dành những ngày của mình để sống không chỉ một cuộc đời mà còn nhiều cuộc đời hơn nữa trên cơ sở thực nghiệm. Chúng ta nên nhớ Thoreau đã rời bỏ Walden bởi vì theo ông, ông còn phải sống thêm vài cuộc đời nữa.⁴

1. Thoreau, *Walden*, 47.

2. Thoreau, *Selected Journals* (1845–1847), 90.

3. Thoreau, *Walden*, 216.

4. Thoreau, *Walden*, 215.

Nhà tâm lý học thần kinh người Scotland – David Weeks có lẽ đã gặp phải nhiều trường hợp lập dị hơn bất kỳ người nào khác. Weeks bắt đầu thực hiện một nghiên cứu về tính lập dị, chỉ để phát hiện ra rằng kiến

4. Thoreau, *Thoughts* (7, tháng Tám 1853), 162.

5. Thoreau, “Sống không luật lệ - *Life Without Principle*,” 359.

6. Thoreau, “Sống không luật lệ - *Life Without Principle*,” 358.

7. Thoreau, *Walden*, 21.

Nếu đơn giản hóa cuộc sống của mình, chúng ta sẽ không cần lao động quá nhiều để kiếm sống. Thoreau ước tính rằng ông có thể đủ tiền chu cấp cho bản thân với 6 tuần lao động mỗi năm¹, còn lại 46 tuần rảnh rỗi dành cho những nỗ lực quan trọng hơn, chẳng hạn như trở thành thanh tra viên tự bổ nhiệm và không được trả lương trong công cuộc nghiên cứu bão tuyết và mưa bão.² Nói chung, chúng ta có thể dành thời gian làm điều gì đó mà những người bình thường sợ làm – chúng ta có thể theo đuổi những giấc mơ. Trong thời gian ở Walden Pond, Thoreau đã viết: “Tôi đã học được rằng: nếu một người tiến lên một cách tự tin theo hướng ước mơ của mình và nỗ lực sống cuộc sống mà anh ta đã hằng tưởng tượng, anh ta sẽ gặp được thành công ngoài mong đợi giữa đời thường.”³ Và chúng ta có thể dành những ngày của mình để sống không chỉ một cuộc đời mà còn nhiều cuộc đời hơn nữa trên cơ sở thực nghiệm. Chúng ta nên nhớ Thoreau đã rời bỏ Walden bởi vì theo ông, ông còn phải sống thêm vài cuộc đời nữa.⁴

1. Thoreau, *Walden*, 47.

2. Thoreau, *Selected Journals* (1845–1847), 90.

3. Thoreau, *Walden*, 216.

4. Thoreau, *Walden*, 215.

Nhà tâm lý học thần kinh người Scotland – David Weeks có lẽ đã gặp phải nhiều trường hợp lập dị hơn bất kỳ người nào khác. Weeks bắt đầu thực hiện một nghiên cứu về tính lập dị, chỉ để phát hiện ra rằng kiến

thức khoa học về tính lập dị hầu như không tồn tại. Ông bắt đầu làm việc để lấp đầy khoảng trống này trong hiểu biết của chúng ta về những lối sống khác thường bằng cách nghiên cứu những người lập dị từ cổ chí kim. Kết luận của ông được trình bày trong cuốn sách *Eccentrics: A Study of Sanity and Strangeness* (tạm dịch: Những kẻ lập dị: Một nghiên cứu về sự tỉnh táo và quái đản).

Weeks phát hiện ra rằng những kẻ lập dị luôn là những người thất bại trong mắt xã hội – ít nhất là nếu chúng ta sử dụng từ thất bại theo nghĩa thông thường của nó. Thế giới không nhìn nhận họ một cách nghiêm túc, hoặc tệ nhất là chế giễu họ. Những người lập dị cũng có xu hướng thất bại về tài chính, một phần là do họ thiếu địa vị xã hội. Khi những kẻ lập dị trở nên thịnh vượng thường có hai cách giải thích: hoặc họ được thừa hưởng một gia tài hoặc họ đã tìm ra cách để nhận được phần thưởng cho hành vi mà họ ám ảnh phải làm của mình. Weeks nêu lên một ví dụ về trường hợp sau: một người ám ảnh với những củ khoai tây, trở thành một thanh tra chính phủ về khoai tây – một công việc mà anh ta làm trong sự ham thích.

Weeks đã đưa ra một danh sách các đặc điểm mà những người lập dị có xu hướng giống nhau. Rõ ràng nhất, họ là những người không tuân phục. Họ cũng tò mò, sáng tạo, thông minh, duy tâm và cố chấp. Và họ bị ám ảnh – theo định nghĩa của từ này, những kẻ lập dị say mê cống hiến cho ít nhất một lý tưởng, cơ nghiệp hoặc sở thích nào đó. Mặc dù theo Weeks, những kẻ lập dị điển hình không chỉ dừng lại ở một nỗi ám ảnh mà còn tiếp tục phát triển thêm hàng tá nỗi ám ảnh nữa. Trong khi nỗi ám ảnh của những người mắc chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế khiến họ đau khổ, thì nỗi ám ảnh của những người lập dị lại khiến họ thích thú.

Những người nổi bật giữa đám đông phải trả giá vì điều đó – một cái giá mà một người lập dị thực sự hoàn toàn sẵn lòng trả. Đồng thời, nhiều kẻ lập dị đã phát triển các kỹ thuật để giảm thiểu cái giá phải trả này. Có điều, họ không cố gắng cạnh tranh hay tìm kiếm sự tán dương của những người xung quanh. Họ nhận ra rằng làm như vậy là mời gọi sự nhạo báng và lạm dụng. Một điểm khác, như Weeks phát hiện ra, hầu hết những người lập dị đều có khiếu hài hước và thường là kiểu hài hước tinh quái. Có lẽ điều này đem lại cho họ một chiến lược đối phó

quan trọng: bằng cách kể những câu chuyện hài về những “thất bại” của chính họ, họ tước đi vũ khí của những người chỉ trích. (Thật khó để đánh bại một người có khiếu hài hước kiểu tự trào). Ngoài ra, người nào có thể đưa những thất bại của mình ra ánh sáng khó có thể gặp phải những nỗi khổ tâm vì chính mình. Đối với nhiều người lập dị, thế giới là một nơi chưa bao giờ hết thú vị và vai trò của họ là trở thành một trong những nguồn giải trí lớn nhất của chính họ.

Mặc dù những kẻ lập dị thường là thất bại theo cách hiểu thông thường của từ này, nhưng Weeks nhận thấy rằng họ rất hạnh phúc và hạnh phúc của họ dường như là kết quả của sự bốc đồng. Weeks mô tả họ thường biểu hiện sự tự tin nổi bật và cảm thấy thoải mái trong con người của chính mình. Họ dường như cũng có khả năng nhận được niềm vui hơn hầu hết những người trưởng thành. Vì thế, những kẻ lập dị có phần nào đó giống như trẻ con: họ thích thú công khai và mãnh liệt với những thứ mà hầu hết chúng ta cảm thấy bình thường hoặc nhàm chán. Về mặt này, họ giống với những Phật tử Thiền tông đã tìm thấy sự giác ngộ.

Bên cạnh sự vui vẻ, những người lập dị thường rất khỏe mạnh và tráng kiện. Theo Weeks, họ đến gặp bác sĩ ít thường xuyên hơn nhiều so với những người bình thường. (Tất nhiên, việc họ không đến gặp bác sĩ có thể không phải là một dấu hiệu cho khả năng tự đánh giá sức khỏe của họ không tốt, Weeks cân nhắc và bác bỏ khả năng này). Họ cũng có xu hướng sống đến tuổi già. (Bất chấp lối sống nguyên thủy của mình, Diogenes đã sống đến gần 90 tuổi).

Weeks đưa ra lời giải thích cho sức khỏe và hạnh phúc của những người lập dị. Mặc dù họ thiếu “thành công”, những người lập dị sống cuộc sống ít căng thẳng. Họ chỉ đơn giản là không nhận ra rằng họ đã “thất bại”, định nghĩa của họ về thành công rất khác với định nghĩa thông thường. Và ngay cả khi họ thất bại theo định nghĩa của mình, họ có thể đáp lại bằng cách cười cho qua chuyện. Họ không tạo ra căng thẳng cho mình bằng cách đóng vai nạn nhân. Họ không dành cả ngày để phàn nàn về việc thế giới bất công như thế nào hoặc âm mưu trả thù người khác. Họ không có thời gian cho những hoạt động có hại cho tâm lý này, đơn giản là họ quá bận rộn với những sở thích khác nhau của mình. Theo Weeks, cuộc sống ít căng thẳng của họ sẽ giúp hệ thống miễn dịch

trở nên khỏe mạnh, từ đó chuyển thành sức khỏe tổng thể và một cuộc sống trường thọ.

Khi nói điều này, tôi nên nói thêm rằng những người hàng ngày phải đối mặt với sự lập dị – cha mẹ, vợ/chồng hoặc con cái của họ – cũng có thể sẽ không tận hưởng cuộc sống giống như họ. Trừ khi họ cũng có tính lập dị, họ có thể cảm thấy bị buộc phải dành cả ngày để sửa chữa mở hỗn độn xã hội do kẻ lập dị “dưới sự chăm sóc của họ” gây ra, và kết quả là cuộc sống của họ có thể khá căng thẳng.

Có một sự hoài nghi rằng đối với những kẻ lập dị cực đoan như Diogenes và Thoreau, tính bốc đồng không thực sự là một lựa chọn. Họ không thể ngăn được tính cách lập dị của mình ngay cả khi họ muốn. Tuy nhiên, những người lập dị ôn hòa hơn có lựa chọn khác. Đầu tiên, họ có thể kìm hãm việc thể hiện tính cách lập dị của mình. Weeks đã phát hiện ra một số lượng đáng kể những người lập dị ngay từ khi còn nhỏ đã nhận ra khả năng lập dị của mình nhưng lại che giấu xu hướng lập dị của họ với thế giới. Ông đã tìm thấy rằng phụ nữ lập dị thường có xu hướng tuân phục cho đến khi kết hôn và lập gia đình; khi căn nhà trống trải, họ cuối cùng có thể tự cho phép mình trở nên khác biệt. Những cá nhân có tính lập dị nhẹ khác tuân phục cho đến khi họ trở thành người lớn tuổi. Đây là một lựa chọn khôn ngoan, vì khi con người già đi, cái giá phải trả cho lối sống lập dị cũng ít đi: chúng ta chịu đựng sự lập dị ở một người già 70 tuổi tốt hơn phải chịu đựng điều này ở một người 40 tuổi, và chúng ta lại trông đợi sự lập dị ở tuổi 90. Nhiều người cao tuổi nhận ra điều này và sống với tính lập dị của mình như cá gặp nước. Cuối cùng, họ đã có thể là chính mình, cái quyền mà họ cảm thấy mình phải vất vả để kiếm được. Đối với những cá nhân này, tuổi già, mặc dù có những nhược điểm về thể chất, là thời điểm để họ gia tăng mức độ tự do xã hội và giảm bớt lo lắng về xã hội.

Một lựa chọn khác cho những người lập dị vừa phải là trở thành một người lập dị ngầm. Diogenes và Thoreau, như chúng ta đã thấy, công khai công kích các giá trị của những người xung quanh họ. Một người lập dị kín tiếng sẽ không làm điều này. Ngoài việc không quan tâm người khác nghĩ gì, anh ta sẽ không quan tâm đến việc thay đổi suy nghĩ của họ. Anh ta biết rằng nếu anh ta công khai chỉ trích những người hàng xóm thì sẽ chỉ khiến anh ta khó hoàn thành mục tiêu chính

là được yên thân để theo đuổi sở thích của mình. Để đạt được mục tiêu này, anh ta sẽ sẵn sàng chấp nhận một địa vị xã hội khiêm tốn và trau dồi đức tính khiêm nhường. Anh ta sẽ cố gắng hết sức để thuyết phục người khác rằng anh ta không chơi trò chơi xã hội và do đó họ không cần phải xem anh ta như một đối thủ cạnh tranh. Về bản chất, những gì anh ta sẽ làm là chịu trận và chọn một tư thế phục tùng về mặt xã hội. Một khi mọi người không còn coi anh ta là một đối thủ trong xã hội, họ sẽ cảm thấy ít bị đe dọa bởi tính cách lập dị của anh ta và có nhiều khả năng sẽ chấp nhận anh ta vì con người của anh ta.

Giả sử ai đó phát hiện ra xu hướng lập dị trong bản thân và đang cân nhắc có nên trở thành một người “thực hành lối sống lập dị”, anh ta có thể bị cám dỗ để thử nghiệm tính lập dị và xem liệu nó có hiệu quả với anh ta hay không, liệu lợi ích của việc trở thành một người lập dị có lớn hơn cái giá phải trả về mặt xã hội hay không. Tuy nhiên, việc thử nghiệm như vậy có rủi ro bởi vì thử nghiệm đó có khả năng sẽ được lưu vào “hồ sơ vĩnh viễn” của người đó. Điều này sẽ không xảy ra nếu anh ấy thử nghiệm với thứ khác, chẳng hạn như thiền hay Chủ nghĩa Khắc kỷ. Bạn có thể “thử” tập Thiền trong nhiều thập kỷ hoặc đọc toàn bộ tác phẩm của Seneca mà không cần đòi hỏi hàng xóm của bạn trở thành người biết điều hơn. Tuy nhiên, để thử sống lập dị đúng cách, bạn phải làm như vậy ở nơi chốn đông người. Một kẻ lập dị giữ bí mật về sự bốc đồng của mình – kiểu lập dị cất trong tủ – không thực sự thực hành một lối sống lập dị và không thể hy vọng gặt hái được những lợi ích của tính bốc đồng.

Điều này có nghĩa là nếu thử nghiệm của ai đó với tính cách lập dị không thành công và anh ta quay trở lại với sự tuân phục, thế giới sẽ nhớ đến cuộc nổi loạn ngắn ngủi của anh ta và sẽ không tin tưởng anh ta nữa. Khi đã nhúng tay vào lối sống lập dị, anh ta sẽ làm vấy bẩn giấy chứng nhận tuân phục của mình. Thật vậy, trong thế giới kinh doanh, nơi sự tuân phục xám xịt thường là chìa khóa dẫn đến thành công, sự nghiệp có thể bị hủy hoại bởi một loạt các hành vi lập dị.

Người ta có thể trở thành một đệ tử Thiền tông bằng cách học theo một thiền sư, trở thành một người Công giáo bằng cách cải đạo, hoặc một người khắc kỷ bằng cách đọc các tác phẩm khắc kỷ. Tương tự như vậy, người ta có thể “trở thành” một kẻ lập dị không? Nhà bách khoa người

Pháp Denis Diderot cho rằng nếu bạn là người không được sinh ra với tính cách lập dị, thì sau này khi lớn lên, bạn có thể làm rất ít để phát triển khả năng đó.¹ Điều này là bởi vì tính lập dị đòi hỏi một mức độ can đảm và tự lực không thể học được. Và theo cách nói của Honoré Daumier: “Thật khó bị buộc phải sống trong một chiếc bồn tắm nếu một người không sinh ra là một nhà yếm thế.”²

¹. *Navia*, 4.

². Được trích dẫn trong *Navia*, 4.

Những phát hiện của David Weeks đã xác nhận những quan sát này. Phần lớn những người lập dị trong nghiên cứu của Weeks khi mới 8 tuổi đã biết rằng họ không giống những người khác. Điều này cho thấy rằng tính lập dị là do “gen di truyền”, điều này có nghĩa là trừ khi bạn là một người lập dị bẩm sinh, nếu không, bạn không thể chọn trở thành một người như vậy theo cách bạn có thể làm để trở thành một người Công giáo.

Tuy nhiên, chúng ta có thể học hỏi từ họ, dù rằng chúng ta không phải là người lập dị bẩm sinh. Chúng ta không thể khiến bản thân ngừng quan tâm đến những gì người khác nghĩ, nhưng chúng ta có thể làm giảm dần danh sách những người có ý kiến mà chúng ta coi trọng. Mặc dù chúng ta sẽ rất khổ sở khi sống trong một cái bồn tắm trong thành phố hoặc một cái nhà gỗ ở trong rừng, nhưng chúng ta có thể quyết định rằng kích thước ngôi nhà sẽ được quyết định bởi nhu cầu nhà ở của chúng ta chứ không phải bởi mong muốn chung của xã hội. Nói tóm lại, chúng ta có thể chọn lối sống đó, một lối sống đơn giản hơn nhiều so với bạn bè, người thân và những người hàng xóm, nhưng không đơn giản đến mức họ cảm thấy khó chịu bởi nó.

Chúng ta cũng có thể học hỏi từ cách những người lập dị phản ứng với những người chỉ trích họ. Đặc biệt, chúng ta có thể phát triển khả năng tự trào (tự châm biếm mình). Ví dụ, nếu ai đó chế nhạo cách chúng ta ăn mặc, chúng ta có thể vô hiệu hóa những lời chỉ trích bằng cách bình luận: “Nếu bạn nghĩ bộ trang phục này xấu, hãy đợi cho đến khi bạn

xem tôi mặc gì vào ngày mai!” Nếu ai đó chỉ ra lỗi của chúng ta, chúng ta có thể trả lời: “Cảm ơn bạn vì đã nhắc nhở, nhưng thành thật mà nói, tôi không nghĩ rằng tật xấu này thậm chí sẽ lọt vào danh sách năm cái tật xấu nhất của tôi đâu.” Và để ngăn bản thân để tâm những lời chỉ trích như vậy, chúng ta có thể hãy thâm nhủ thêm với chính mình: “Nếu cuộc đời của người này đáng sống, thì anh ta có lẽ đã bận bịu với cuộc sống đến nỗi sẽ không có thời gian để chỉ trích mình. Nếu mình để bụng những lời chỉ trích của anh ta một cách nghiêm túc, cuộc sống của mình có lẽ sẽ trở nên giống như cuộc sống của anh ta, và cuộc sống của mình cũng sẽ không đáng sống.”

Nhìn chung, chúng ta nên cố gắng phát triển óc hài hước về thế giới và vị trí của chúng ta trong đó. Ngay khi bắt đầu quá nghiêm túc với bản thân, chúng ta sẽ tự nộp mình cho những người xung quanh. Để giữ cho họ hạnh phúc, chúng ta sẽ phải sinh ra và hành động theo những tham vọng không đáng có. Chúng ta sẽ không còn sống cuộc sống do ta lựa chọn, mà là cuộc sống mà họ muốn chúng ta sống. Tuy nhiên, nếu có thể học cách tự cười bản thân mình, chúng ta sẽ giảm nguy cơ trở thành nạn nhân của kiểu xã hội chuyên chế này.

Hài lòng (tính từ): Lòng mong muốn của một người được giới hạn trong những gì họ có (dù điều đó có thể ít hơn những gì họ có thể mong muốn); không bị xao động trước ham muốn bất cứ điều gì khác, hoặc nhiều hơn thế.

– *Từ điển Oxford*

13

KẾT LUẬN

Những ham muốn của chúng ta, như đã phân tích, có một vòng đời của riêng chúng. Chúng ta thường không nắm quyền lựa chọn mà thay vào đó, chúng ta khám phá ra những ham muốn trong mình. Ngay cả khi chủ ý hình thành nên những ham muốn mới theo một cách hoàn toàn lý trí, khi xem xét chúng, ta thường thấy rằng đó là những ham muốn phương tiện, việc thỏa mãn chúng cuối cùng sẽ cho phép ta thỏa mãn một ham muốn mà chúng ta không lựa chọn.

Nhiều ham muốn của chúng ta có thể được giải thích bằng sự hiện diện của một hệ thống động cơ sinh học bên trong, hay còn gọi là BIS. Hệ thống này lập trình một phần của mạch thần kinh con người theo quá trình từ xưa đến nay. Chúng ta được thưởng bằng những cảm giác tốt đẹp về mặt thể chất và tinh thần vì làm một số việc và do đó mà ta muốn làm chúng; chúng ta bị trừng phạt bởi những cảm xúc tồi tệ vì làm những việc khác và do đó không muốn làm chúng. Chúng ta có được hệ thống này thông qua một quá trình chọn lọc tự nhiên: tổ tiên tiến hóa của chúng ta, những người đã có một số động cơ hành động được gắn sẵn thì có nhiều khả năng sống sót và sinh sản hơn những người không có chúng.

Về mặt tiến hóa, cách ham muốn này giúp chúng ta rất nhiều. Nó đưa chúng ta đến vị trí như hiện tại – giống loài thống trị trên hành tinh

này. Trong khi các loài khác phải thích nghi trước những thay đổi của môi trường thì chúng ta có một khả năng chưa từng có tiền lệ là biến đổi môi trường, vì vậy, chúng ta không bị đòi hỏi phải thích nghi. Nhưng dù cách ham muốn của chúng ta đã cho phép ta phát triển mạnh với tư cách là một giống loài, nhưng trong nhiều trường hợp, nó không cho phép chúng ta phát triển với tư cách cá nhân. Nhiều người đã dùng những tháng ngày của cuộc đời mình một cách thiếu suy xét để kiếm những phần thưởng do BIS mang lại, dù xét cho cùng thì đó là điều hiển nhiên. Họ tìm kiếm sự ngưỡng mộ của người khác vì cảm giác thật tuyệt khi được ngưỡng mộ, mà để giành được sự ngưỡng mộ này thì họ có thể sẽ tậu một chiếc xe hơi đắt tiền và một ngôi nhà lớn với đầy những thiết bị gia dụng mới nhất. Nếu không thể thỏa mãn được những ham muốn do họ tạo ra thì họ sẽ thấy bất mãn, còn nếu có thể thỏa mãn được chúng thì họ sẽ tiếp tục tạo ra những ham muốn mới, và vì thế vẫn cứ không thỏa nguyện.

Đôi lúc những người này nhận ra rằng mình đang ở trong một guồng quay khoái lạc. Họ nhận ra những ham muốn mà họ đã đáp ứng trước kia không làm nảy sinh hạnh phúc dài lâu. Và khi thỏa mãn những ham muốn này, họ chỉ đang ứng phó với các triệu chứng của vấn đề của ham muốn chứ chưa đi đến tận gốc rễ của nó. Họ bắt đầu nhận ra rằng cuộc sống này còn có nhiều thứ đáng để quan tâm thay vì chỉ là dành những ngày tháng cuộc đời để theo đuổi phần thưởng do BIS mang lại. Họ bắt đầu lo sợ rằng cuộc đời mà họ đang sống chẳng có ý nghĩa và một ngày nào đó họ sẽ gặp phải một kịch bản ác mộng mà Thoreau đã nói – rồi sẽ tới lúc phải chết, và họ nhận ra mình chưa từng sống.

Trong phần giới thiệu của cuốn sách này, tôi đã cảnh báo với độc giả rằng tôi sẽ không mang đến cho họ một “giải pháp thần kỳ” để loại trừ những ham muốn ngoài ý muốn. Bây giờ thì mọi điều đã sáng tỏ, lời cảnh báo này là hợp lý. Trong các chương “lời khuyên” trước, chắc hẳn đã có đủ kiện nào đó giúp chúng ta tìm ra được một phương cách nhanh chóng, dễ dàng và chắc chắn để xóa bỏ những ham muốn đáng chê trách.

Một điều khác cần nhận ra là các cá nhân và nhóm khác nhau mà chúng ta đã thảo luận thì đưa ra những lời khuyên khác nhau và trong nhiều trường hợp thì đối lập nhau về cách làm chủ ham muốn. Một số thì

khuyến chúng ta nên gia nhập một cộng đồng tôn giáo, trong khi những người khác thì khuyến chúng ta cứ tiếp tục sống trong “cõi đời này” nhưng hãy tránh sự ngưỡng mộ của những người xung quanh. Một số thì khuyến ta nên cầu nguyện, thiền định, giải các công án hoặc suy ngẫm về khả năng được sống đời đời trên thiên đường hay một sự đầu thai tốt để kiềm chế những ham muốn của chúng ta. Tuy nhiên, các nhà khắc kỷ thì bác bỏ lời khuyến này và thay vào đó, họ cho rằng chúng ta nên dùng lý trí để chế ngự được các khuynh hướng tạo ra những ham muốn bất thiện. Đến lượt các nhà hoài nghi, họ bác bỏ lời khuyến này và cho rằng lý luận về những ham muốn của chúng ta chỉ khiến cho sự bình thản của chúng ta bị phá vỡ. Chúng ta nên làm gì với những lời khuyến khác nhau này? Chúng ta không thể nào làm theo tất cả.

Tôi tin rằng mỗi chiến lược kiểm soát ham muốn được mô tả ở các chương trước đều có hiệu quả. Bằng chứng cho điều này là những ai đã áp dụng bất kỳ chiến lược nào trong số này, trong nhiều trường hợp, đều đã đạt được tiến bộ đáng kể trong việc làm chủ ham muốn của họ. Tôi cho rằng, một người nên áp dụng chiến lược nào thì còn tùy vào tính cách và hoàn cảnh của họ. Nếu bạn nhận ra tính lập dị của mình khi còn nhỏ – một người lập dị bẩm sinh – bạn có thể nên noi theo bước chân của Thoreau, nhưng trái lại, nếu bạn nhận ra trong bản thân một nhu cầu xã hội mạnh mẽ thì không thể nào bắt chước theo Thoreau được. Nếu bạn tin rằng Chúa hiện hữu thì bạn nên cầu nguyện để Ngài giúp đỡ trong việc chống lại những ham muốn độc hại, nhưng đối với một người vô thần thì những lời cầu nguyện đó sẽ vô ích. Nếu bạn được nuôi dạy trong một cộng đồng Hutterite, để kiểm soát được ham muốn của mình, bạn thì nên tiếp tục sống trong cộng đồng đó; còn những ai không được nuôi dạy trong cộng đồng Hutterite thì sẽ không có phương án này.

Nếu chúng ta lùi lại và xem xét nhiều chiến lược khác nhau để ứng phó với ham muốn thì ta sẽ thấy rằng bất chấp sự khác biệt, chúng có chung một số hiểu biết sáng suốt – chúng ta không nên tin tưởng vào những ham muốn của mình. Không phải ham muốn nào khi được phát hiện cũng cần chúng ta làm chủ. Nhiều ham muốn “tự nhiên” có tính ký sinh: chúng cư trú trong chúng ta mà không được mời, và trong khi

khuyến chúng ta nên gia nhập một cộng đồng tôn giáo, trong khi những người khác thì khuyến chúng ta cứ tiếp tục sống trong “cõi đời này” nhưng hãy tránh sự ngưỡng mộ của những người xung quanh. Một số thì khuyến ta nên cầu nguyện, thiền định, giải các công án hoặc suy ngẫm về khả năng được sống đời đời trên thiên đường hay một sự đầu thai tốt để kiềm chế những ham muốn của chúng ta. Tuy nhiên, các nhà khắc kỷ thì bác bỏ lời khuyến này và thay vào đó, họ cho rằng chúng ta nên dùng lý trí để chế ngự được các khuynh hướng tạo ra những ham muốn bất thiện. Đến lượt các nhà hoài nghi, họ bác bỏ lời khuyến này và cho rằng lý luận về những ham muốn của chúng ta chỉ khiến cho sự bình thản của chúng ta bị phá vỡ. Chúng ta nên làm gì với những lời khuyến khác nhau này? Chúng ta không thể nào làm theo tất cả.

Tôi tin rằng mỗi chiến lược kiểm soát ham muốn được mô tả ở các chương trước đều có hiệu quả. Bằng chứng cho điều này là những ai đã áp dụng bất kỳ chiến lược nào trong số này, trong nhiều trường hợp, đều đã đạt được tiến bộ đáng kể trong việc làm chủ ham muốn của họ. Tôi cho rằng, một người nên áp dụng chiến lược nào thì còn tùy vào tính cách và hoàn cảnh của họ. Nếu bạn nhận ra tính lập dị của mình khi còn nhỏ – một người lập dị bẩm sinh – bạn có thể nên noi theo bước chân của Thoreau, nhưng trái lại, nếu bạn nhận ra trong bản thân một nhu cầu xã hội mạnh mẽ thì không thể nào bắt chước theo Thoreau được. Nếu bạn tin rằng Chúa hiện hữu thì bạn nên cầu nguyện để Ngài giúp đỡ trong việc chống lại những ham muốn độc hại, nhưng đối với một người vô thần thì những lời cầu nguyện đó sẽ vô ích. Nếu bạn được nuôi dạy trong một cộng đồng Hutterite, để kiểm soát được ham muốn của mình, bạn thì nên tiếp tục sống trong cộng đồng đó; còn những ai không được nuôi dạy trong cộng đồng Hutterite thì sẽ không có phương án này.

Nếu chúng ta lùi lại và xem xét nhiều chiến lược khác nhau để ứng phó với ham muốn thì ta sẽ thấy rằng bất chấp sự khác biệt, chúng có chung một số hiểu biết sáng suốt – chúng ta không nên tin tưởng vào những ham muốn của mình. Không phải ham muốn nào khi được phát hiện cũng cần chúng ta làm chủ. Nhiều ham muốn “tự nhiên” có tính ký sinh: chúng cư trú trong chúng ta mà không được mời, và trong khi

sống trong ta, chúng tìm cách điều khiển kế hoạch sống của chúng ta. Chúng ta nên cố gắng để giải thoát bản thân khỏi những ham muốn này, giống như cách mà ta sẽ cố gắng tẩy sán dây ra khỏi cơ thể mình.

Chúng ta cần phải cẩn thận trong việc tìm đến người khác để xin lời khuyên về cách ứng phó với ham muốn. Bởi suy cho cùng thì hầu hết mọi người đều là nô lệ cho những ham muốn của họ và do đó không thể đưa ra lời khuyên hữu ích. (Nếu chúng ta kể với bạn bè rằng ta đang cố gắng để vượt qua ham muốn được giàu sang và nổi tiếng thì họ có thể nhìn ta một cách khó hiểu và kết luận rằng chúng ta đã bị tẩy não bởi một giáo phái nào đó hoặc đang là nạn nhân của chúng trầm cảm). Ngoại lệ cho điều này là nếu bạn bè của chúng ta – ví như trường hợp chúng ta đang sống trong một cộng đồng Hutterite – có cùng chí hướng về tầm quan trọng của việc làm chủ ham muốn; trong trường hợp này, quay về với họ có thể giúp chúng ta giành chiến thắng trong những cuộc chiến chống lại ham muốn của mình. Những ai không có được hàng xóm, bạn bè và người thân sáng suốt thì có thể tìm đọc những tác phẩm của Đức Phật, Epictetus hay Thoreau để nhận được sự hỗ trợ tinh thần.

Việc làm chủ ham muốn sẽ là một chiến lược bao gồm hai giai đoạn. Ở giai đoạn đầu tiên, chúng ta tìm cách ngăn chặn sự khởi phát của những ham muốn đáng chê trách. Điều này có nghĩa là tránh một số ảnh hưởng, tránh xa một số người mà những ham muốn của họ có thể lây nhiễm cho ta, hay thậm chí là tránh “cả thế giới”. Trong giai đoạn thứ hai, chúng ta cố gắng dập tắt những ham muốn ngoài ý muốn đó – những ham muốn bất chấp những nỗ lực ngăn chặn của chúng ta để tiếp tục nảy sinh. Điều này có thể liên quan đến việc cầu nguyện Đức Chúa giúp đỡ để vượt qua một ham muốn hoặc suy ngẫm xem chúng ta thật ngớ ngẩn làm sao khi có ham muốn đó.

Chúng ta nên nỗ lực để tăng hiểu biết về ham muốn. Để giành chiến thắng trong một trận chiến thì việc biết rõ kẻ thù sẽ có ích cho ta. Do đó, ai muốn làm chủ được ham muốn thì nên hiểu được cách hoạt động của nó và tại sao chúng ta muốn những thứ đó. Để phát triển hiểu biết này thì chúng ta có thể suy tư, thiền định, đọc về triết học hoặc xem xét nghiên cứu của các nhà tâm lý học về vai trò của vô thức trong việc hình thành ham muốn và cách thức mà quá khứ tiến hóa ảnh hưởng

đến hành vi của chúng ta. Trong đó, những điều mà chúng ta cần hiểu là:

- Những ham muốn của chúng ta thường không tồn tại một cách biệt lập. Thay vào đó, chúng xuất hiện vì một thứ ham muốn khác và đóng vai trò là những ham muốn phương tiện. Hơn nữa, một ham muốn có khả năng làm nảy sinh hàng ngàn hoặc thậm chí là hàng triệu ham muốn phương tiện. Nói cách khác, ham muốn giống như những vi sinh vật bị rớt xuống một cái ao ấm áp và giàu dinh dưỡng. Khi bỏ mặc cho chúng tự xoay sở thì chúng sẽ sinh sôi nảy nở cho đến khi cái ao trở thành một đầm lầy hôi hám. Chính vì thế mà chúng ta nên hết sức thận trọng đối với những ham muốn “ban đầu” mà ta hình thành.
- Chúng ta có nhiều nguồn ham muốn trong mình và chúng có thể làm nảy sinh các ham muốn trái ngược nhau. Cụ thể là, cảm xúc của ta có thể làm phát sinh một ham muốn mà lý trí của chúng ta thấy không thể chấp nhận và ngược lại. Khi điều này xảy ra, chúng ta sẽ không thể nào thỏa mãn được mọi ham muốn của mình.
- Khi nói đến việc hình thành ham muốn, lý trí của chúng ta thường có vị trí kém quan trọng hơn so với cảm xúc của chúng ta. Chúng ta có được năng lực suy luận, lý trí không phải để ta có thể vượt qua được những cảm xúc của mình và những ham muốn do cảm xúc làm khởi sinh, mà để chúng ta có thể đáp ứng những ham muốn đó một cách hiệu quả hơn. Trí tuệ có khả năng hình thành ham muốn, nhưng chúng thường sẽ kém động lực hơn so với những ham muốn do cảm xúc tạo thành. Quả thật, những người vẫn còn lý trí nhưng cảm xúc lại ngừng làm nảy sinh ham muốn thì họ sẽ giống như một người bị trầm cảm.
- Chúng ta có quyền kiểm soát lớn nhất đối với những ham muốn ít ảnh hưởng nhất đến cuộc sống của chúng ta. Nếu tôi phát hiện thấy mình có một ham muốn tặc lưởi thì tôi có thể dễ dàng dập tắt nó. Song nếu tôi nhận ra mình đang yêu một ai đó thì tôi có thể sẽ bất lực trong việc chống lại những cảm xúc của mình.
- Chúng ta có một BIS và nó định đoạt ở một mức độ đáng kể những

ham muốn hình thành trong ta. Giả sử BIS của chúng ta, thay vì tưởng thưởng cho ta vì kết bạn với người khác, thì lại trừng phạt chúng ta. Khi ấy, chúng ta khó mà trở thành người quảng giao. Hoặc giả sử BIS của chúng ta, thay vì mang lại cho ta một phần thưởng khi tạo ra một cơn cực khoái trong quan hệ tình dục, thì lại trừng phạt chúng ta bằng cơn đau dữ dội. Trong những trường hợp này, chúng ta sẽ khó mà dốc sức cố gắng thu hút một bạn tình. Nói chung, nếu BIS của chúng ta không tưởng thưởng cho ta vì trở thành sinh vật yêu thích chuyện tình dục và có tính xã hội, thì những ham muốn của chúng ta sẽ hoàn toàn khác. Cụ thể là, những ham muốn vật chất của ta sẽ ít hơn và đơn giản hơn, ví dụ, hầu hết mọi người muốn có một ngôi nhà thật to không phải vì chính ngôi nhà mà vì họ có thể nhận được sự nể phục – hoặc không thì sự ganh tỵ – của người khác.

- “Quy tắc thưởng phạt” của BIS không được đặt ra để khuyến khích chúng ta có một cuộc đời hạnh phúc và ý nghĩa. BIS là một hệ quả của quá khứ tiến hóa của chúng ta. Chúng ta có BIS vì tổ tiên tiến hóa của chúng ta, ai có nó thì có nhiều khả năng tồn tại và sinh sản hơn những ai không có. Nỗi bất hạnh và cảm giác cuộc sống vô nghĩa không ảnh hưởng đến sự tồn tại và sinh sản của loài người – dù khốn khổ, họ vẫn ăn, vẫn uống, biết trốn thú săn mồi và làm tình. Vì vậy, điều đó chẳng ảnh hưởng gì đến sự tiến hóa BIS của loài người.

- Chúng ta có thể chọn từ bỏ những phần thưởng mà BIS của ta đem lại và chấp nhận những hình phạt của nó. Dù đói nhưng chúng ta có thể chọn bỏ qua bữa trưa. Mặc dù chúng ta cảm thấy thèm muốn, nhưng ta có thể chọn kiêng cử chuyện ấy. Chính vì ta có nhiều nguồn ham muốn trong mình nên điều này có thể xảy ra: cảm xúc của chúng ta có thể thôi thúc ta ăn trưa – cơn đói bụng có cảm giác thật tệ nhưng trí năng của chúng ta, nếu nó được phát triển đủ tốt, thì có khả năng gạt bỏ những cảm xúc ấy. Thật vậy, rõ ràng là nếu chúng ta thiếu ý chí, chúng ta sẽ ít có khả năng làm chủ những ham muốn của mình. Thay vì vậy, chúng ta sẽ giống như chó, mèo, chuột nhắt và cá sấu, tuân theo mệnh lệnh của BIS mà không cần suy nghĩ.

• Chúng ta là những người tham lam vô độ. Có được đối tượng mà ta ham muốn gần như luôn làm giảm đi tính đáng khao khát của nó đối với chúng ta. Chúng ta trải nghiệm sự thích nghi tâm lý: chúng ta xem thường đối tượng mà ta đã đạt được và bắt đầu cảm thấy bất mãn. Để vượt qua cảm giác này, chúng ta tạo ra một ham muốn mới và cố gắng thỏa mãn nó vì nghĩ rằng lần này sẽ khác và ta sẽ đạt được sự thỏa mãn dài lâu.

• Cách tồi tệ nhất để giải quyết cảm giác bất mãn của chúng ta là cố gắng thỏa mãn những ham muốn xuất hiện trong ta. Làm như vậy, chúng ta sẽ không bao giờ đạt được sự mãn nguyện lâu dài, vì ham muốn mà ta thỏa mãn sẽ sớm được thay thế bằng ham muốn khác. Điều này cũng giống như cố gắng giải quyết chứng nghiện heroin bằng cách cố gắng dùng thêm một liều heroin nữa. Trong trường hợp nghiện heroin, tốt hơn là ta nên từ bỏ hẳn thói quen này, và trong trường hợp của ham muốn thì tốt hơn là ta nên làm chủ những ham muốn của mình càng nhiều càng tốt.

• Cách tốt nhất để đạt được sự mãn nguyện lâu dài không phải là thay đổi thế giới và địa vị của chúng ta trong thế giới, mà là thay đổi bản thân ta. Cụ thể là, chúng ta nên cố gắng để muốn những thứ mà ta đã có. Khi làm thế, chúng ta nên nhớ rằng trong hầu hết các trường hợp, những thứ mà ta có – dù đó là công việc, chiếc xe hơi, con cái hay người bạn đời của ta – là thứ mà chúng ta từng ao ước hay thứ mà ai đó kém may mắn hơn chúng ta từng khao khát. (Ngay cả một người bị liệt hai chân cũng đang sống cuộc đời trong mơ của một người bị liệt tứ chi, mà đến lượt người này lại đang sống cuộc đời trong mơ của ai đó đang mắc phải hội chứng bị khóa trong¹.) Chúng ta nên cố gắng tận hưởng giấc mơ này thay vì phớt lờ nó để chạy theo giấc mơ khác.

¹. *Locked-in syndrome* là một tình trạng thần kinh trong đó cơ thể bị tê liệt hoàn toàn, ngoại trừ mắt. Những người này thường có ý thức về môi trường xung quanh nhưng họ “bị khóa chặt”, không thể di chuyển bất kỳ nhóm cơ nào trong cơ thể, chỉ còn giữ lại các cử động bằng mắt). (ND)

- Làm chủ hoàn toàn ham muốn là việc bất khả thi. Mục tiêu của chúng ta không nên là loại bỏ toàn bộ ham muốn, điều này chẳng khác nào việc tự sát và gần như là không thể. Thay vào đó, mục tiêu của chúng ta nên là đạt được khả năng làm chủ những ham muốn của mình ở mức độ nào đó. Cụ thể là, thay vì hình thành những ham muốn phù hợp với lập trình tiến hóa của chúng ta – thay vì chỉ biết tuân theo mệnh lệnh BIS của chúng ta – chúng ta nên, trong khả năng của mình, kiểm soát quá trình hình thành ham muốn.

- Việc làm chủ ham muốn sẽ không dễ dàng. Nó sẽ đòi hỏi sự nỗ lực lâu dài từ phía chúng ta và sẽ gặp phải những trở ngại. Nhắc đến điều này thì tôi muốn nói thêm rằng việc làm chủ ham muốn sẽ không khó như chúng ta tưởng. Trước hết, một khi chúng ta đã hiểu được những ham muốn của mình thì nhiều cái trong số chúng đơn giản sẽ biến mất; chúng sẽ tan biến như Bhikkhu Bodhi từng nói: “Tựa như những chiếc lá của một cái cây, một cách tự nhiên và tự phát.” Hơn nữa, khi đã suy xét mọi khía cạnh thì nỗ lực cần thiết để làm chủ ham muốn có lẽ ít hơn so với nỗ lực mà chúng ta phải bỏ ra để cố gắng thỏa mãn bất cứ ham muốn nào chọt lóe lên trong đầu ta. Quả thật là một người cố gắng làm chủ ham muốn thì sẽ phải dành thời gian để suy ngẫm về những ham muốn của anh ta và cách nào là hiệu quả nhất để vượt qua chúng. Anh ta có thể cần dành thêm chút thời gian rỗi rãi của mình để đọc về lời khuyên của các triết gia hoặc thiền định. Nhưng một cách tiếp cận khác, cố gắng để thỏa mãn dòng ham muốn không có hồi kết sẽ cam go hơn rất nhiều. Ai thực hiện cách tiếp cận này có thể buộc phải bỏ cả quãng đời trưởng thành của anh ta để làm một công việc mà anh chán ghét để có đủ tiền chi trả cho những đối tượng mà anh ta ham muốn. Ngày tháng của anh ta có thể sẽ quay cuồng, còn người đã nỗ lực để làm chủ ham muốn của mình thì sẽ tận hưởng cuộc đời tương đối bình thản. Như chúng ta đã thấy, quá khứ tiến hóa đã áp đặt BIS lên chúng ta. Hơn thế nữa, những động lực của nó được tính toán không phải để khuyến khích chúng ta có cuộc sống hạnh phúc và ý nghĩa, mà làm cho chúng ta luôn luôn cảm thấy bất mãn – thèm muốn nhiều hơn, bất kể chúng ta đã có bao nhiêu. Chúng ta không thể thoát khỏi BIS của mình vì dù thích hay không, chúng ta vẫn phải sống một cuộc đời với những phần thưởng của BIS đang

nhử trước mặt và những lời đe dọa thầm thì về hình phạt của nó. Thật không may, đây là tình trạng vốn có của loài người.

Để hiểu rõ hơn về tình cảnh khó khăn của chúng ta, hãy xem xét về tình cảnh của những nô lệ. Họ bị chủ nhân của mình bóc lột. Ông ta thuê một đốc công có nhiệm vụ giám sát những hoạt động hằng ngày của nô lệ và thưởng hay phạt họ để khiến họ giúp chủ nhân đạt được mục tiêu của ông ta. Hệ thống động lực mà chủ nhân đã áp đặt lên họ là không thể thương lượng, và dù muốn hay không, những người nô lệ của ông ta phải sống hết đời dưới hệ thống động lực này.

Tương tự vậy, loài người chúng ta có một “chủ nhân tiến hóa” – quá trình tiến hóa đã tạo nên chúng ta. Vị chủ nhân này tìm cách bóc lột, khai thác chúng ta. Mục tiêu của ông ta là muốn chúng ta còn tồn tại và sinh đẻ, và để đạt được mục tiêu này, ông ta dùng một đốc công – BIS của chúng ta – người giám sát những hoạt động hằng ngày của chúng ta và khen thưởng hoặc trừng phạt chúng ta để khiến chúng ta làm việc, hay nói cách khác, để khiến chúng ta thực hiện các bước cần thiết để tồn tại và sinh sản. Sống dưới sự cai trị của một chủ nhân giác ngộ là một chuyện, người luôn nghĩ đến hạnh phúc của những nô lệ của ông ta, nhưng chủ nhân tiến hóa của chúng ta lại chẳng mảy may quan tâm đến chuyện chúng ta có sống cuộc đời hạnh phúc và ý nghĩa hay không. Ông ta sẽ chỉ quan tâm đến nỗi khốn khổ và cảm giác vô dụng của chúng ta nếu điều đó gây trở ngại cho mục tiêu tồn tại và sinh sản. Ví dụ, nếu chúng ta trở nên chán nản tới mức thờ ơ trước những phần thưởng và hình phạt của ông ta thì ông ta có thể thực hiện các biện pháp nhằm cải thiện điều kiện sống của chúng ta (hay đúng hơn là cải thiện điều kiện sống của con cháu chúng ta – quá trình tiến hóa cần có thời gian), nhưng chúng sẽ là những bước đi tối thiểu cần có. Rồi sau đó, nó sẽ trở lại bóc lột chúng ta như thường lệ.

Người ta tự nhiên có thể muốn biết liệu con người có thể sống một cuộc đời ý nghĩa trong những hoàn cảnh đó được không. Tôi tin là được. Suy cho cùng, hãy xem xét về tình cảnh của những nô lệ. Họ có thể không thoát được chủ nhân của mình và hệ thống động lực của ông ta, nhưng họ có thể lập ra kế hoạch cuộc sống của cá nhân họ và đặt nó lên trên kế hoạch của ông ta đối với họ. Chẳng hạn, họ có thể không cam chịu để cho cảnh nô lệ phá hoại những giá trị sống của họ. Cụ thể là, họ có thể

thể nguyện làm tất cả những gì trong khả năng để giúp đỡ những người bạn nô lệ. Điều này sẽ dẫn đến việc định kỳ từ chối giúp chủ nhân đạt được các mục tiêu của ông ta, vì làm thế thì sẽ phá hoại mục tiêu mà họ đã đặt ra cho bản thân, thuận theo kế hoạch cuộc sống của họ. Ví dụ, nếu chủ nhân lệnh cho họ quất roi lên một nô lệ khác thì họ sẽ từ chối. Tất nhiên là nếu họ làm vậy thì họ có thể sẽ bị vị đốc công của chủ nhân trừng phạt, nhưng đây sẽ là một cái giá quá hời để được sống một cuộc đời đầy ý nghĩa – có lẽ không phải là ý nghĩa xét theo phương diện vũ trụ, nhưng có ý nghĩa về phương diện cá nhân, và điều đó mới được cho là quan trọng.

Chúng ta – “những nô lệ của tiến hóa” – có thể dùng một chiến lược tương tự để ứng phó với hoàn cảnh của mình. Chúng ta có thể lập ra một kế hoạch cuộc sống cho cá nhân và đặt nó lên trên kế hoạch do chủ nhân tiến hóa áp đặt lên ta. Nếu làm thế, chúng ta không đơn giản là chỉ biết tuân theo mệnh lệnh của ông ta nữa; mà thay vào đó sẽ nắm lấy cuộc sống của mình và làm gì đó với nó, một việc mà ta thấy ý nghĩa. Nhờ đó mà chúng ta sẽ mang lại ý nghĩa cho cuộc đời mình, trong khả năng cho phép.

Cần lưu ý rằng khi tạo ra một kế hoạch cuộc sống thì ấy là ta đang đánh lừa chủ nhân tiến hóa của ta. Ông ta ban cho chúng ta khả năng ham muốn vì làm thế sẽ tăng cơ hội đạt được mục đích là đảm bảo rằng chúng ta vẫn tồn tại và sinh sản. Nằm trong khả năng ham muốn là khả năng lựa chọn trong số các tùy chọn được mở ra cho chúng ta. Cụ thể là, chúng ta có thể chọn làm điều gì đó mà BIS của ta sẽ trừng phạt ta khi làm thế. Khi tạo lập một kế hoạch cho cuộc sống, trên thực tế thì chúng ta đang lạm dụng khả năng lựa chọn của mình: chúng ta đang dùng nó không phải để đạt được những mục tiêu mà chủ nhân tiến hóa đã đặt ra cho ta, mà là để hoàn thành những mục tiêu khác mà chúng ta đặt ra cho bản thân mình, những mục tiêu gây xung đột với ông ta. Việc lừa dối bạn bè và hàng xóm hay thậm chí là lừa sếp ở nơi làm việc có thể là sai trái, nhưng tôi cho rằng lừa dối chủ nhân tiến hóa của chúng ta không làm nảy sinh những vấn đề đạo đức tương tự.

Đến lúc này, độc giả có thể mong đợi tôi tán thành kế hoạch cuộc sống của ai đó đặc biệt có ý nghĩa. Tôi thấy mình không thể làm được chuyện đó. Tôi cho rằng có nhiều kế hoạch sống khác nhau, và nếu chọn theo

thì sẽ mang lại ý nghĩa cho cuộc đời của một người. Kế hoạch sống của bạn có thể hoàn toàn khác với của tôi, song cuộc đời của cả hai chúng ta vẫn có ý nghĩa.

Trong cuốn sách này, chúng ta đã gặp, trong số những người mà chúng ta xem xét, nhiều kế hoạch cuộc sống khác nhau như kế hoạch cuộc sống của Đức Phật, Merton, Thoreau và những nông dân Amish, v.v.. Những người này hẳn nhiên là đã sống cuộc đời đầy ý nghĩa. Kế hoạch cuộc sống của họ có thể không cho phép họ đạt được thành công trong xã hội, nhưng họ đã đạt được thứ gì đó thậm chí còn mang giá trị lớn lao hơn nhiều – đó là sự mãn nguyện. Họ không dành những tháng ngày đời mình để ước ao rằng họ có thể trở thành người khác, hoặc được sống một cuộc đời khác với cuộc đời họ đang sống. Trái lại, họ chấp nhận cuộc đời và số phận của mình. Tôi cũng cho rằng một kế hoạch cuộc sống có thể mang lại ý nghĩa mà không cần phải trở nên kỳ cục như kế hoạch cuộc sống của Đức Phật, Merton, và những người khác.

Những nhận xét đó nghe như thể là tôi tin rằng bất kỳ kế hoạch cuộc sống nào cũng sẽ mang lại ý nghĩa cho cuộc đời của một người, nhưng không phải thế. Tôi cởi mở đón nhận một loạt các kế hoạch cuộc sống. Tôi thậm chí cũng cởi mở đón nhận những kế hoạch sống mà có các mục tiêu rất khó để đạt được. Tuy nhiên, tôi không tán thành với những kế hoạch cuộc sống mà các mục tiêu của nó không thể nào đạt được. Việc làm theo một kế hoạch như vậy có thể khiến cho một người có cảm tưởng như cuộc đời anh ta thật ý nghĩa – quả thật, anh ta sẽ bận rộn dùng những ngày tháng cuộc đời để theo đuổi các mục tiêu của mình – nhưng nếu không thể đạt được mục tiêu thì mọi hoạt động của anh ta sẽ thành ra vô ích.

Cuộc sống có nhiều trường hợp những người, do sự hấp tấp, thiếu suy xét hoặc nắm sai thông tin, mà họ theo đuổi một mục tiêu theo cách phản tác dụng. Một người quen của tôi đã chơi một trò chơi tại lễ hội, trò chơi như sau: nếu người chơi giành được 100 điểm thì họ sẽ được nhận một phần thưởng lớn – một chiếc tivi, tôi nghĩ thế. Lúc đầu, người này rất dễ giành được điểm. Nhưng càng chơi thì họ càng khó giành thêm điểm, song cậu vẫn cứ tiếp tục chơi và bị ám ảnh với việc nhận được giải thưởng. Cuối cùng, sau nhiều giờ chơi, và sau khi tiêu số tiền

còn nhiều hơn cả giá trị của chiếc tivi thì cậu hiểu ra trò chơi này được thiết kế sao cho người chơi không thể giành được 100 điểm để chiến thắng. Cậu tìm đến cảnh sát và lấy lại được tiền của mình.

Tiếc thay, kiểu hành vi phản tác dụng tương tự này cũng có thể xảy ra khi chúng ta hoạch định cuộc sống của mình. Một người nào đó có thể kể với chúng ta rằng mục tiêu của cô ấy trong cuộc sống là tìm được niềm hạnh phúc dài lâu – hiển nhiên đây là một mục tiêu đáng trân trọng – rồi cô ấy lên kế hoạch để đạt được mục tiêu này bằng cách giành được của cải vật chất và địa vị xã hội. Dựa theo các bằng chứng được trình bày trong cuốn sách này, chúng ta có thể tự hỏi liệu với cô ấy, đây có phải là một cách khôn ngoan để theo đuổi mục tiêu của mình hay không. Khi mưu cầu hạnh phúc theo cách này, cô ấy có thể đang leo lên một chiếc máy chạy bộ và nó sẽ chẳng đưa cô ấy đến gần mục tiêu của mình hơn. Mỗi món đồ cô mua, mỗi nấc thang địa vị mà cô đạt được sẽ chỉ kích thích cô ham muốn nhiều của cải hơn và những địa vị cao hơn.

Một ngày nào đó, khi người phụ nữ này ngộ ra kế hoạch cuộc sống của cô ấy là một sai lầm chết người – rằng cô ấy đang chơi một trò tương đương như trò chơi tại lễ hội và người chơi không thể nào giành chiến thắng – thì sẽ chẳng có viên cảnh sát nào mà cô có thể tìm đến để đòi lại những năm tháng nỗ lực đầy sai lầm. Nếu may mắn, cô sẽ ngộ ra điều này khi vẫn còn thời gian để sửa đổi kế hoạch cuộc sống của mình và khiến nó trở nên có chút ý nghĩa.

Đây là những gì đã xảy ra với Siddhartha Gautama. Ngài đã mất ba thập kỷ đầu tiên của đời mình cho việc theo đuổi khoái lạc một cách thiếu suy nghĩ cho đến khi ngộ ra sự phù phiếm và vô nghĩa của kế hoạch cuộc đời của mình. Điều tương tự cũng xảy ra với Thomas Merton. Rồi sau đó cả hai người đàn ông này đều tìm ra kế hoạch cuộc sống mới cho thể mang lại ý nghĩa cho cuộc đời họ.

Trong trường hợp mà con người, chẳng hạn như người phụ nữ được mô tả ở trên, lập ra những kế hoạch cuộc sống mà những mục tiêu là bất khả thi thì thật là bi kịch. Người phụ nữ này có thể sống một cuộc đời đầy ắp niềm vui và bình thản dù hoàn cảnh sống của cô ấy như thế nào. Cô ấy có thể tìm được niềm vui trong những việc bình thường nhất. Cô ấy chỉ cần biết lựa chọn kế hoạch sống phù hợp. Tuy nhiên, cuộc sống

của cô có thể đẩy áp những lo lắng, đổ ky, cay đắng và bất mãn (ví dụ, cô bị người ta hắt hủi khi tìm cách bước vào một cộng đồng mới hay không đủ khả năng mua những thứ mình muốn) và chỉ thi thoảng cô mới có được những khoảnh khắc vui sướng đến vỡ òa (có lẽ là, sau khi giành được một thành công về mặt xã hội hoặc mua một món hàng khá đắt đỏ).

Cuộc đời của bạn có phải là thiên đường hoặc địa ngục hay không, ở một mức độ đáng kể, không phụ thuộc vào hoàn cảnh của bạn mà phụ thuộc vào bản thân bạn và mức độ mà bạn đã làm chủ được ham muốn của mình. Nếu chúng ta chọn một người mà anh ta đã mất khả năng kiểm soát những ham muốn của mình và cho anh ta mọi thứ anh muốn – một dinh thự lớn, một chuyên cơ riêng, các bài báo nịnh nọt trên các tạp chí và một tỷ đô-la trong nhà băng – thì anh ta cũng sẽ sớm bất mãn như trước khi chúng ta biến giấc mơ của anh thành hiện thực. Tuy nhiên, nếu chúng ta chọn một người đã làm chủ được ham muốn của bản thân và sau đó đẩy anh ta ra một hoang đảo – như cách mà Seneca bị Hoàng đế Claudius đẩy đến một nơi hẻo lánh¹, anh ta có lẽ sẽ bất chấp tình cảnh thiếu thốn và cảm thấy hài lòng khi sống ở đó hơn vị tỷ phú sống trong dinh thự xa hoa của mình.

¹. Seneca, "To Helvia," 439.

Khi vạch ra một kế hoạch cuộc đời thì mục tiêu sống lớn lao của chúng ta nên là gì? Theo những người đã được đề cập tới trong cuốn sách này, mục tiêu của chúng ta không nên theo đuổi sự thành công xã hội như đạt được tiền tài và danh vọng, mà thay vào đó là nên đạt được sự mãn nguyện. Điều quan trọng không phải là mức độ nổi tiếng và tài sản tuyệt đối của một người, mà là mức độ nổi tiếng và tài sản đã đủ với anh ta hay chưa, liệu anh ta có cảm thấy mãn nguyện với nó không. Kỳ vọng của anh ta đối với danh vọng và tiền tài càng thấp thì anh ta càng dễ đạt được sự mãn nguyện.

Ai đó có thể cho rằng thành công xã hội cũng đem đến sự thỏa mãn – quả thật, lý do mà người ta theo đuổi thành công xã hội là để họ có thể trở nên mãn nguyện. Nhưng khi chúng ta nhìn vào những người đã đạt

được thành công theo nghĩa đó, ta lại thấy sự thành công của họ không dập tắt được cảm giác bất mãn đã xui khiến họ chạy theo thành công. Theo lời của Epicurus: “Không có thứ gì thỏa mãn được kẻ không thấy thỏa mãn với những thứ nhỏ bé.”¹

¹. Epicurus, *“Fragments: Remains Assigned to Certain Books,”* số 69.

Giả sử, để khỏi cãi cọ, Epicurus đã chọn rằng mình sai. Giả sử, chúng ta gặp được một người, nhờ nhiều thập kỷ nỗ lực đến hao mòn mà đạt được thành công xã hội, và giả sử khi đạt được nó, anh ta có được sự thỏa nguyện lâu dài. Người này, dù đã có được sự thỏa mãn, song vẫn đáng thương hại vì anh ta có thể đạt được sự mãn nguyện mà lại chẳng tốn sức lực là bao, hoặc anh ta không thể cảm thấy thỏa mãn. Trong trường hợp đầu tiên, chúng ta nên thấy tội nghiệp cho anh ta vì đã lãng phí công sức của mình, đã quá chăm chỉ cố gắng để có được thứ mà người ta có thể dễ dàng đạt được. Giá như anh ta biết làm chủ những ham muốn của mình. Anh ta giống như một người đã đi đến tận Tây Tạng để mua một loại trà nào đó, mặc dù nó đang được bày bán trên thị trường. Còn trường hợp thứ hai, nếu người này không thể nào có được sự thỏa nguyện nếu không đạt được thành công xã hội thì chúng ta cũng nên thương hại anh ta vì con người anh ta quá khó để cảm thấy thỏa mãn. Anh ta giống như một người chỉ có thể trở nên khỏe mạnh nếu phải trải qua nửa tá những cuộc phẫu thuật. Giá mà anh ta có thể tận hưởng một cơ thể khỏe mạnh mà không cần đến tất cả những can thiệp y tế đó!

Tôi tin rằng một người vừa có thể đạt được sự thỏa mãn vừa thành công trong cuộc đời, nhưng thường thì khi điều này xảy ra, đó không phải vì thành công mang lại sự thỏa mãn cho anh ta. Thay vào đó, điều mang lại sự thỏa mãn cũng có thể mang đến thành công cho anh ta. Điều này đã xảy ra với Diogenes: Sự thờ ơ của ông trước thành công, ngoài việc cho phép ông cảm thấy thỏa nguyện với cuộc sống của mình còn khiến ông trở nên nổi tiếng. Đó cũng là những gì đã xảy ra với Merton, người đã trở nên nổi tiếng mặc dù sống cuộc đời của một tu sĩ dòng Trappist. Tuy nhiên, đối với đa số chúng ta, sự lựa chọn giữa

thành công xã hội và sự thỏa nguyện lại thường loại trừ lẫn nhau. Nói chung, để đạt được danh vọng hay tài sản thì một người phải được thúc đẩy bởi tham vọng, mà một người đầy tham vọng thì khó có thể hài lòng với hoàn cảnh của mình.

Tuy nhiên, ai đó có thể bình phẩm rằng nếu tất cả mọi người đều khắc cốt ghi tâm lời khuyên đừng theo đuổi thành công xã hội, mà thay vào đó là hãy tìm kiếm sự mãn nguyện, thì thế giới nơi chúng ta đang sống sẽ bị ngừng trệ. Thay vì là một thế giới đầy ắp những kẻ tham vọng, chúng ta sẽ có một thế giới đầy những người như Thoreaus, Mertons và Epicuruses. Những con người dễ bằng lòng này sẽ từ chối dành nhiều giờ làm công việc mà họ chán ghét. Kết quả là xã hội sẽ phát triển khá chậm. Sẽ không có những chiếc xe SUV, cũng chẳng có trung tâm thương mại và những dinh thự, lâu đài.

Tôi có hai câu trả lời để đáp trả sự chỉ trích này. Đầu tiên là gần như khó xảy ra trường hợp tất cả mọi người sẽ khắc ghi lời khuyên ở trên. Qua nhiều thiên niên kỷ và các nền văn hóa, chỉ có một số ít cá nhân đủ giác ngộ để nhận ra rằng chắc chắn cuộc đời còn nhiều thứ khác hơn là phải chấp nhận khó nhọc mỗi ngày để phục vụ cho BIS của mình. Không có lý do gì để nghĩ rằng điều này sẽ thay đổi trong tương lai. Quả thật, trong những thập kỷ gần đây, nhiều bằng chứng cho thấy ngày càng nhiều người sẵn sàng chiều theo những đòi hỏi của BIS của họ. Thứ hai là ngay cả trong trường hợp hiếm có là chúng ta thấy mình đang sống trong một thế giới đầy những người giống như Thoreaus, Mertons và Epicuruses, cũng như không có những chiếc xe SUV, trung tâm thương mại, dinh thự, điều này cũng đâu có tệ lắm? Lời chỉ trích ở trên dựa trên giả thuyết rằng thành công xã hội và những cám dỗ của nó là thứ đáng thèm muốn. Nếu chúng ta bác bỏ giả thuyết này – như Thoreau, Merton và Epicurus chắc chắn sẽ làm – chúng ta sẽ làm giảm mức độ của lời chỉ trích.

Nhân đây, cũng cần lưu ý rằng mặc dù Thoreau, Merton và Epicurus không phải là người tham vọng theo lối thông thường – tức dành những tháng ngày của đời mình để nỗ lực giành được danh tiếng và tài sản nhưng khó mà suy luận rằng họ lười biếng. Trái lại, tháng ngày của họ đầy ắp các hoạt động mà họ thấy mãn nguyện, dù hoạt động mà chúng ta đang xét đến khó mà giúp họ có được thành công xã hội.

Ai đó có thể bác bỏ lời khuyên của tôi bằng cách chỉ ra rằng tôi thật thiếu nhất quán khi nói về việc lựa chọn một kế hoạch cho cuộc sống để đặt chồng nó lên trên kế hoạch của chủ nhân tiến hóa đã thiết lập cho chúng ta. Xét cho cùng thì ở các chương trước, tôi đã chứng minh bằng tư liệu rằng những lựa chọn “của chúng ta” phần nhiều là do sự sắp đặt trước, do vô thức quyết định thay vì ý thức. Do đó, suy ra rằng bất kỳ kế hoạch cuộc sống nào mà “chúng ta” chọn thì không thực sự là kế hoạch của chúng ta. Bất kỳ kế hoạch nào khác ngoài kế hoạch mà tiến hóa đã đặt ra cho ta thì được coi là kế hoạch của chúng ta. Nhưng làm sao để việc thuận theo kế hoạch không phải của chúng ta có thể mang lại cuộc sống ý nghĩa?

Tôi tin rằng điều mà người phản bác này đang kiếm tìm là một loại ý nghĩa mang tầm vóc vũ trụ. Và tôi thì không tin rằng loại ý nghĩa như vậy sẽ xuất hiện. Nhìn từ quan điểm vũ trụ thì sự tồn tại của chúng ta chỉ là một sự cố bất ngờ. Vũ trụ không chỉ có thể sống tốt khi thiếu chúng ta mà hàng tỷ năm qua, nó đã sống tốt rồi. Cái mà chúng ta nên chấp nhận đó là hiểu ý nghĩa theo một mức độ thấp hơn – hãy gọi nó là ý nghĩa cá nhân. Khi “chọn” một kế hoạch cho cuộc sống, tôi đang làm những gì tôi muốn làm với cuộc đời mình, dù “cái tôi” đang xét đến, nếu chúng ta có thể tin tưởng vào các nhà tâm lý học, là một điều gì đó khá bí ẩn. Điều này có làm cho cuộc đời tôi “thực sự” có ý nghĩa không? Chắc là không, nhưng tôi nghĩ rằng nó sẽ khiến cho cuộc đời tôi trở nên ý nghĩa hơn về mặt cá nhân so với việc tôi cứ dành những tháng ngày của đời mình một cách đại dột để cố gắng kiếm được phần thưởng và tránh những hình phạt của BIS.

John Stuart Mill từng viết rằng thà làm một con người bất mãn còn hơn là một con lợn thỏa mãn, và thà làm Socrates bất mãn còn hơn là một tên ngốc thỏa mãn. (Ông nói thêm rằng: “Nếu tên ngốc hay con lợn có một quan điểm khác biệt thì đó là bởi họ chỉ biết được một mặt của vấn đề của họ mà thôi. Trái lại, một con người thỏa mãn hay Socrates thì biết đến cả hai mặt của vấn đề”.)¹ Mill dùng phần so sánh của mình ở đó nhưng chúng ta có thể bổ sung thêm một điều nữa: thà làm Socrates thỏa mãn hơn là Socrates bất mãn. Tương tự như vậy, thà làm Merton thỏa mãn với lời thề giữ im lặng, thà làm một nông dân Amish thỏa mãn nhưng không thể dùng điện thoại di động, hay Thoreau đầy mãn

nguyện, dù sống trong một căn nhà gỗ nhỏ rộng khoảng 14 mét vuông, hơn là trở thành một tỷ phú bất mãn, dù ông ta có thể nói chuyện, có thể dùng điện thoại di động và sống trong một dinh thự khổng lồ. Bạn có thực tâm nghĩ rằng một tỷ phú hay một nữ diễn viên đình đám thì sống hạnh phúc hơn bạn, hay có được nhiều tiền như vị tỷ phú hoặc sự nổi tiếng của nữ diễn viên sẽ giúp bạn trở nên hạnh phúc hơn hiện tại? Đúng là vị tỷ phú và nữ diễn viên trông thật hạnh phúc: các tạp chí có những điều tuyệt vời như vậy để nói về lối sống xa hoa của họ. Cũng đúng rằng trên lý thuyết, vị tỷ phú và cô diễn viên đáng lẽ nên sống hạnh phúc vì họ đang sở hữu thứ mà đa số mọi người đều muốn. Nhưng đó không phải là câu hỏi. Đúng hơn, câu hỏi đặt ra là: liệu trên thực tế họ có hạnh phúc hơn bạn không? Tôi cho rằng điều này còn tùy ở mức độ mãn nguyện của bạn, vị tỷ phú và nữ diễn viên với những thứ mà mỗi người có được. Nếu bạn mãn nguyện hơn họ thì khi ấy hoàn toàn có khả năng rằng họ kém hạnh phúc hơn bạn, bất chấp của cải và danh tiếng của họ. Và bởi vì vị tỷ phú và nữ diễn viên sẽ khó mà đạt được thành công như hiện tại nếu họ là kiểu người dễ bằng lòng, thỏa mãn, nên có khả năng là bạn cảm thấy thỏa mãn hơn họ và do vậy mà bạn cũng hạnh phúc hơn.

¹. *Mill, Utilitarianism, 10.*

Đúng là bằng cách theo đuổi của cải vật chất và địa vị xã hội mà chúng ta có thể kiếm được những phần thưởng do BIS của ta mang lại, song những phần thưởng ấy chưa chắc sẽ bù đắp trọn vẹn cho những gian lao mà chúng ta phải chịu đựng khi theo đuổi chúng, đặc biệt là khi chúng ta nhớ lại bản chất phù du của những phần thưởng đó. Mục tiêu trong cuộc đời chúng ta có phải là trở nên giàu có hay không? Vậy thì chúng ta nên khắc ghi vào lòng câu châm ngôn của Đạo giáo, được lặp lại trong nhiều nền văn hóa, rằng “người biết đủ là người giàu có”.¹ Tôi nghĩ rằng Lão Tử đã đúng khi ông tuyên bố rằng “Không biết đủ là tai họa lớn nhất”.²

¹. *Lão Tử, đoạn XXXIII.*

². *Lão Tử, đoạn XLVI.*

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Abbott, Elizabeth. *A History of Celibacy*. New York: Scribner, 1999.
2. Andrews, Edward Deming. *The People Called Shakers: A Search for the Perfect Society*. New York: Dover, 1953.
3. Aristotle. "Politics." In *The Basic Works of Aristotle*. New York: Random House, 1941.
4. Arnold, Edward Vernon. *Roman Stoicism*. Freeport, NY: Books for Libraries Press, 1911.
5. Augustine, Saint. "City of God." Trong *Basic Writings of Saint Augustine*. Quyển 2.
6. Do Whitney J. Oates biên tập. New York: Random House, 1948.
7. Do Whitney J. Oates. *The Confessions of Saint Augustine*. Dịch bởi Edward B. Pusey. New York: Pocket Books, 1951.
8. Badcock, Christopher. *Evolutionary Psychology: A Critical Introduction*. Cambridge: Polity, 2000.
9. Banks, Gordon, và cộng sự. "The Alien Hand Syndrome: Clinical and Postmortem Findings." *Archives of Neurology* 46 (tháng Tư, 1989): 456–59.
10. Bejjani, Boulos-Paul, và cộng sự. "Transient Acute Depression Induced by High-Frequency Deep-Brain Stimulation." *New England Journal of Medicine* 340 (May 13, 1999): 1476–78.
11. Bett, Richard. *Pyrrho, His Antecedents, and His Legacy*. New York: Oxford University Press, 2000.

12. Bierce, Ambrose. *The Unabridged Devil's Dictionary*. Biên tập bởi David E. Schultz và S. T. Joshi. Athens: University of Georgia Press, 2000.
13. Bodhi, Bhikkhu. *The Noble Eightfold Path: Way to the End of Suffering*. Seattle: BPS Pariyatti Editions, 2000.
14. Braitenberg, Valentino. *Vehicles: Experiments in Synthetic Psychology*. Cambridge, MA: MIT Press, 1984.
15. Brasil-Neto, Joaquim P., và cộng sự. "Focal Transcranial Magnetic Stimulation and Response Bias in a Forced-Choice Task." *Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry* 55 (1992): 964–966.
16. Burton, Robert. *The Anatomy of Melancholy*. Biên tập bởi Floyd Dell và Paul Jordan-Smith. New York: Tudor, 1927.
17. Cabanac, Michel. "Physiological Role of Pleasure." *Science* 173 (1971): 1103–1107.
18. Calvin, John. *Institutes of the Christian Religion*. Dịch bởi Henry Beveridge. Grand Rapids, MI: Wm. B. Eerdmans, 1998.
19. Campbell, Robin. *Introduction to Letters from a Stoic*. London: Penguin, 1969.
20. Carpenter, William Benjamin. *Principles of Mental Psychology*. Tokyo: Maruzen, 1998.
21. Carus, Paul. *The Gospel of Buddha*. La Salle, IL: Open Court, 1894.
22. Cicero, Marcus Tullius. "Speech in Defence of Aulus Licinius Archias." Trong *Orations of Marcus Tullius Cicero*. Dịch bởi Charles Duke Yonge. Ấn bản hiệu đính. London: Colonial Press, 1900.
23. Clark, William R., và Michael Grunstein. *Are We Hardwired? The Role of Genes in Human Behavior*. New York: Oxford University Press, 2000.
24. Clarke, M. L. *The Roman Mind: Studies in the History of Thought from*

Cicero to Marcus Aurelius. New York: W. W. Norton, 1968.

25. Colgan, Patrick. *Animal Motivation*. London: Chapman and Hall, 1989.

26. Cowen, Tyler. *What Price Fame?* Cambridge, MA: Harvard University Press, 2000.

27. Damasio, Antonio R. *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. New York: G. P. Putnam's Sons, 1994.

28. Dennett, Daniel C. *Consciousness Explained*. Boston: Little, Brown, 1991.

29. Dio Chrysostom. "The Eighth Discourse: Diogenes or on Virtue." In Dio Chrysostom. Quyển I. Dịch bởi J. W. Cohoon. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1961.

30. Dio Chrysostom. "The Ninth Discourse: Diogenes or the Isthmian Discourse." Trong Dio Chrysostom. Quyển I. Dịch bởi J. W. Cohoon. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1961.

31. Dio Chrysostom. "The Sixth Discourse: Diogenes, or on Tyranny." Trong Dio Chrysostom. Quyển I. Dịch bởi J. W. Cohoon. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1961.

32. Diogenes Laertius. "Antisthenes." Trong *Lives of Eminent Philosophers*. Quyển II. Dịch bởi R. D. Hicks. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1942.

33. Diogenes Laertius. "Diogenes." Trong *Lives of Eminent Philosophers*. Quyển II. Dịch bởi R. D. Hicks. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1942.

34. Diogenes Laertius. "Menedemus." Trong *Lives of Eminent Philosophers*. Quyển II. Dịch bởi R. D. Hicks. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1942.

35. Epictetus. *The Handbook (The Encheiridion)*. Dịch bởi Nicholas

Cicero to Marcus Aurelius. New York: W. W. Norton, 1968.

25. Colgan, Patrick. *Animal Motivation*. London: Chapman and Hall, 1989.

26. Cowen, Tyler. *What Price Fame?* Cambridge, MA: Harvard University Press, 2000.

27. Damasio, Antonio R. *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. New York: G. P. Putnam's Sons, 1994.

28. Dennett, Daniel C. *Consciousness Explained*. Boston: Little, Brown, 1991.

29. Dio Chrysostom. "The Eighth Discourse: Diogenes or on Virtue." In Dio Chrysostom. Quyển I. Dịch bởi J. W. Cohoon. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1961.

30. Dio Chrysostom. "The Ninth Discourse: Diogenes or the Isthmian Discourse." Trong Dio Chrysostom. Quyển I. Dịch bởi J. W. Cohoon. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1961.

31. Dio Chrysostom. "The Sixth Discourse: Diogenes, or on Tyranny." Trong Dio Chrysostom. Quyển I. Dịch bởi J. W. Cohoon. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1961.

32. Diogenes Laertius. "Antisthenes." Trong *Lives of Eminent Philosophers*. Quyển II. Dịch bởi R. D. Hicks. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1942.

33. Diogenes Laertius. "Diogenes." Trong *Lives of Eminent Philosophers*. Quyển II. Dịch bởi R. D. Hicks. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1942.

34. Diogenes Laertius. "Menedemus." Trong *Lives of Eminent Philosophers*. Quyển II. Dịch bởi R. D. Hicks. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1942.

35. Epictetus. *The Handbook (The Encheiridion)*. Dịch bởi Nicholas

129. Watson, Burton. *Introduction to The Zen Teachings of Master Lin-Chi*. Boston: Shambhala, 1993.
130. Watts, Alan W. *The Way of Zen*. New York: Vintage, 1989.
131. Wegner, Daniel M. *The Illusion of Conscious Will*. Cambridge, MA: MIT Press, 2002.
132. Wilson, Timothy D. *Strangers to Ourselves: Discovering the Adaptive Unconscious*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2002.
133. Winokur, Jon, ed. *The Portable Curmudgeon*. New York: New American Library, 1987.
134. Zajonc, Robert B. "Feeling and Thinking: Closing the Debate over the Independence of Affect." Trong *Feeling and Thinking : The Role of Affect in Social Cognition*. Biên tập bởi Joseph P. Forgas. New York: Cambridge University Press, 2000.
135. Thoreau, Henry D. "Feeling and Thinking: Preferences Need No Inferences." *American Psychologist* 35 (tháng Hai 1980): 151–175.

