

## **Lời tựa:**

Thực sự mình đã khá vui đợc nghe nói bản tiếng Việt "Suy tưởng" của dịch giả Tiết Hùng Thái đợc phát hành, và còn giới thiệu với khá nhiều bạn trên Đợc. Vậy nên khi chính bản thân đợc đợc đọc bản tiếng Việt ấy tự nhiên thấy có lỗi với các bạn quá, không chỉ vì bản dịch khá trúc trắc, mà quan trọng hơn là nó không làm bật lên đợc cái yếu tố tinh thần, thứ với mình là viên ngọc quý nhất trong cả tác phẩm. Chỉ khi ngồi lại và ngẫm, và cảm nhận cái quyết tâm, sự nghiêm túc của một vị hoàng đế La Mã trong việc rèn luyện triết, và hướng tới trở thành một con người theo đúng nghĩa "con người" - thì mình nghĩ bạn mới hiểu đợc con đường ý nghĩa và vinh quang này công bằng với tất cả mọi người.

Điểm quan trọng thứ hai: đây hoàn toàn là những lời tự nhủ, tự ngẫm, tự viết cho bản thân của Marcus, và ông hoàn toàn không có ý định để lại cho hậu thế. Thậm chí ông còn nhờ những người xung quanh mình đốt nó đi (lý do đợc nhiều người đoán là vì ông ngược khi bản thân vẫn cần những lời tự nhủ ấy mới có thể sống tốt). Vậy nên mình tin bản dịch cũng phải cố gắng bỏ qua đợc tính giáo điều như thể Marcus đang nói hay viết cho người đợc, vì chỉ như thế chúng ta mới có thể thấm đợc những lời tự nhủ này mà thôi.

Vì những lý do đó, thôi thì lại 'nhắc mông lên và dần bước' vào một hành trình dài, với cuốn nền tảng thứ hai của Stoicism.

Rất mong mọi người sẽ tiếp tục đón nhận, ủng hộ và góp ý cho mình nhé!

Andy Lương

Tải và nghe thêm audiobook các sách về  
Chủ Nghĩa Khắc Kỷ Stoicism khác tại :

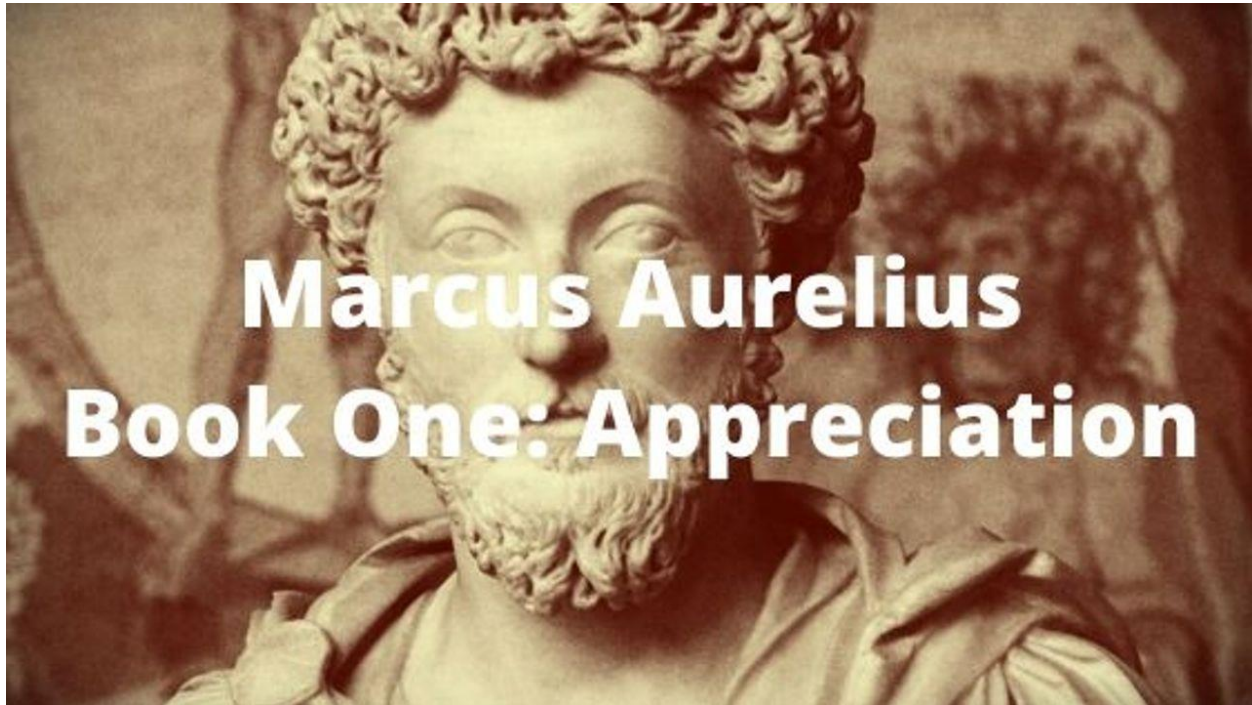
<https://Chunghiakhacky.com>

Tải và nghe thêm audiobook các sách về  
Chủ Nghĩa Khắc Kỷ Stoicism khác tại :

<https://Chunghiakhacky.com>

# [Dịch] - Nhật ký triết học của Marcus Aurelius - Quyển 1 (1)

[Andy Luong](#)



Quyển 1 - Những bài học - lòng biết ơn (1)

1. Từ ông nội ta - Verus

Ta học được về phẩm cách và khả năng kiểm soát bản thân.

2. Từ cha ta (qua những ký ức của ta và danh tiếng của ông)

Ta học được về sự chính trực và khí chất nam nhi.

### 3. Từ mẹ ta

Ta học được về:

lòng mộ đạo,

tính thương người,

khả năng kiên khem - không những không thể làm điều sai trái mà thậm chí còn chẳng tưởng tượng nổi bản thân làm những điều ấy.

Và cách sống giản dị của bà - hoàn toàn đối lập với lẽ thói của những kẻ giàu sang.

### 4. Từ ông cố ta

Ta học được việc tránh trường công, thay vào đó nên thuê những thầy tư giỏi, và hiểu rằng những khoản như thế sẽ rất đáng để ta rộng tay chi tiêu.

### 5. Từ người thầy đầu tiên của ta

Ta học được việc không ủng hộ con này hay con khác trong cuộc đua ngựa, chiến binh này hay chiến binh khác trên đấu trường.

Việc kiên nhẫn chịu đựng những mệt mỏi khó chịu và không đòi hỏi nhiều. Thay vào đó, làm những việc mình cần làm, chỉ chú tâm vào công việc của chính mình, và không cho phép mình tốn thời gian nghe những lời rèm pha vu khống.

### 6. Từ Diognetus

Ta học được việc không tốn thời gian vào những thứ vô bổ. Không bị mê hoặc bởi pháp sư hay phù thủy trong những lời dự đoán xem số mệnh của

họ, hay bùa phép, thần chú, và tất cả những thứ tương tự. Không quá chăm chú vào chọi chim chọi gà hay những thứ khác thường khiến người đời đam mê.

Việc luyện cho mình khả năng có thể lắng nghe những sự thật mất lòng.

Việc thực hành triết, và nghiên cứu về Baccheius, rồi Tandasis và Marcianus.

Việc tập viết những đoạn đối thoại như một người học trò.

Và việc chọn theo lối sống của người Hy Lạp - giường ván cứng như trong trại lính và áo choàng không tay giản dị.

## 7. Từ Rusticus

Ta nhận ra rằng ta cần phải trui rèn tính cách của mình với kỷ luật.

Việc không để bị phân tâm bởi đam mê với thuật hùng biện. Không viết luận về những vấn đề trừu tượng, hay thực hiện những nghi lễ đạo đức phô trương, không tự coi mình như một diễn giả hình tượng về **Cuộc sống giản dị** hay **Một người chỉ sống vì người khác**. Tránh khỏi những hùng biện vô bổ, thơ ca và văn chương ngôn ngữ quá kiểu cách hoành tráng.

Việc không ăn diện chỉ để đi dạo quanh nhà, hay có những hành động khoe mẽ tương tự. Không vòng vo mà đi thẳng vào vấn đề một cách giản dị nhất có thể trong những bức thư ta viết (như bức thư mà Rusticus viết cho mẹ ta từ Sinuessa). Và luôn cư xử một cách hoà nhã, sẵn sàng chấp nhận khi những người khiến ta tức giận hay phiền phức muốn làm lành.

Việc đọc một cách chú mục - không phải để mình thoả mãn chỉ với "có thể hiểu được chúng phần nào".

Và không để mình bị cuốn theo những kẻ ăn nói lưu loát một cách dễ dàng.

Và việc từ ông mà ta biết đến Epictetus cùng những bài giảng của người - và việc ông đã rộng lòng cho ta mượn chính sổ viết tay của ông khi theo học Epictetus.

## 8. Từ Apollonius

Ta học được khả năng suy nghĩ độc lập và sự kiên định không thể suy chuyển của tâm trí, khi nó hiểu được những mục tiêu cao nhất của mình, và không phụ thuộc vào bất cứ thứ gì khác ngoài lý trí, dù chỉ một giây khắc. Luôn luôn vững vàng, dù là trong đau đớn cùng cực, hay bất hạnh khi mất đi đứa con của mình, hay trong những cơn đau ốm kéo dài.

Ông cho ta cơ hội mục kiến tận mắt một con người cương quyết nhưng vẫn linh hoạt, có thể nhân nhượng khi cần; không bao giờ cáu giận khi chỉ dạy hay hướng dẫn kẻ khác; một người có thể coi kinh nghiệm cũng như kỹ năng trong việc diễn giải những nguyên tắc triết học chỉ là thứ giá trị nhỏ nhất của ông;

Và từ ông mà ta học được làm thế nào để thể hiện sự quý trọng những giúp đỡ của bạn bè một cách vừa đủ, không đánh mất lòng tự trọng nhưng cũng không tỏ ra vô ơn.

## 9. Từ Sextus

Ta học được về lòng nhân từ;

và hình mẫu về một gia đình mà người cha nắm quyền; và thế nào là sống thuận theo tự nhiên;

và thế nào là sự trang nghiêm không chút giả bộ màu mè;

và thế nào là quan tâm chân thật đến những mong muốn ước vọng của bạn bè; khả năng chịu đựng những kẻ ngờ nghệch, hay những người đề ra quan điểm khi chưa cân nhắc suy nghĩ kỹ càng. Khả năng của ông có thể hoà đồng cùng với bất cứ ai, để những cuộc trò chuyện với ông khiến người khác thoải mái và vui sướng hơn bất cứ lời xu nịnh nào, và vì vậy ông rất được tôn kính bởi những người quen biết:

Việc có cho mình một tâm trí sáng suốt để vừa nghiên cứu vừa phân tích truyền đạt những nguyên tắc cần thiết cho cuộc sống theo một cách rất thông thái và khéo sắp xếp;

và ông cũng không bao giờ để mình giận dữ hay để bất cứ cảm xúc mạnh nào chế ngự bản thân, mà thay vào đó luôn tràn đầy tình yêu thương con người;

và ông biết làm thế nào để thể hiện sự tán đồng một cách đúng mực, không thái quá. Thực sự là một người học sâu hiểu rộng mà không bao giờ phô trương.

## 10. Từ Alexander nhà ngôn ngữ học

Ta học được khả năng kiềm chế bản thân, tránh chú mục tìm kiếm và sửa lỗi sai của kẻ khác, không khiển trách một cách hằn học những người nói sai ngữ pháp, dùng từ không chuẩn, hay phát âm từ ngữ không đúng, mà chỉ đơn giản trả lời câu hỏi của họ, hay đưa thêm ví dụ, hay tranh luận về chính nội dung của vấn đề (*thay vì cách diễn giải ngôn ngữ về nó*), hay đóng góp thêm những thứ có giá trị cho cuộc tranh luận - trong lúc đó ý nhị đưa vào những cách dùng ngữ pháp hay từ ngữ đúng (*để người dùng sai có thể nhận ra mà không bị bẽ mặt*).



# [Dịch] - Nhật ký triết học của Marcus Aurelius - Quyển 1 (2)

[Andy Luong](#)

## Quyển 1 - Những bài học - lòng biết ơn (2)

### 11. Từ Fronto

Ta học được khả năng nhận biết sự ác tâm hiểm độc, thói xảo quyệt, đạo đức giả mà quyền lực có thể tạo ra; và sự nhẫn tâm đến khó hiểu lại thường được quan sát thấy ở những kẻ có xuất thân tốt.

### 12. Từ Alexander người phái Plato

Ta học được việc đừng tùy tiện nói hay viết cho người khác rằng ta quá bận rộn; cũng đừng tự bào chữa cho mình trong việc lờ đi những nghĩa vụ cần làm trong mối quan hệ với những người xung quanh, bằng việc viện ra những lý do khẩn cấp.

### 13. Từ Catulus

Ta học được việc không dừng đứng trước những lời phàn nàn của bạn bè, ngay cả nếu đó là những lời phàn nàn vô lý, có phần oan uổng cho ta, mà thay vào đó cố gắng ghi nhớ anh ta vẫn là bạn của mình;

và việc không dè sẻn những lời ca ngợi đúng đắn với giáo viên (như câu chuyện ông kể về Domitius và Athenodotus); hay những lời yêu thương con cái.



## 14. Từ anh ta - Severus

Ta học được cách thực sự yêu thương gia đình, tôn trọng sự thật và công bằng; và từ anh mà ta biết đến Thrasea, Helvidius, Cato, Dion, Brutus;

Cũng là từ anh ta nhận được tư tưởng về sự tổ chức nhà nước nơi mà luật pháp được áp dụng công bằng cho tất cả mọi người, một tổ chức nhà nước được điều hành trên nền tảng bình đẳng quyền lợi và tự do ngôn luận, và tư tưởng về đế vương chọn cách tôn trọng quyền tự do của dân chúng;

Ta cũng học từ anh cả sự nhất quán và vững vàng không suy chuyển với những giá trị của triết; và khuynh hướng thích làm việc tốt, luôn sẵn sàng chia sẻ, không bi quan mà luôn ấp ủ những hy vọng tốt đẹp, và tin tưởng rằng ta được yêu mến bởi những người bạn bè của mình;

việc anh không che giấu nếu bản thân không đồng tình trong bất cứ vấn đề gì, mà luôn cho người khác biết một cách thẳng thắn, mang tính xây dựng, và vì vậy bạn bè xung quanh anh chẳng bao giờ phải đoán điều anh thực sự nghĩ, hay đâu là thứ anh muốn hay không muốn, mà chúng luôn rõ ràng minh bạch.

## 15. Từ Maximus

Ta học được cách kiểm soát bản thân, và không bị cuốn theo bất cứ thứ gì làm mình chệch hướng;

sự lạc quan trong khó khăn bất hạnh, đặc biệt khi bị đau ốm;

và một sự pha trộn hài hoà của ngọt ngào và nghiêm cẩn trong phẩm cách;

làm những công việc đặt ra cho mình mà không phàn nàn;

Ta cũng nhớ sự khẳng định của mọi người xung quanh về việc ông thực sự nghĩ những gì ông nói, và rằng trong mọi hành động hay lời nói không bao giờ ông có ác ý;

không e sợ hay chùn bước; không hấp tấp vội vàng, nhưng cũng không do dự, và không bao giờ để những hoàn cảnh làm cho bản thân hoang mang lúng túng; không xun xoe - nhưng cũng không gay gắt hay hoang tưởng đa nghi.

độ lượng, nhân từ, trung thực;

và ông cho người ta cảm giác về sự chủ động lựa chọn con đường của mình, chứ không phải bị xếp đặt hay đưa đẩy cuốn đi;

Cả việc không ai có thể nghĩ rằng mình bị Maximus đối xử với thái độ kẻ cả bề trên, hay có thể tự cho mình là bề trên của ông;

và khiếu hài hước được sử dụng đúng lúc đúng chỗ.

## 16. Từ cha nuôi ta - Antoninus

Ta học được về lòng trắc ẩn. Và một sự kiên tâm vào những thứ ông đã chọn sau khi đã cân nhắc kỹ càng; không đặt nặng hư danh, cùng một tình yêu với lao động và sự bền bỉ;

luôn sẵn sàng lắng nghe bất cứ ai, bất cứ ý tưởng nào nhằm nâng cao lợi ích cộng đồng;

và sự kiên quyết trong việc phân chia sao cho xứng đáng với công trạng của mỗi người;

và hiểu biết từ kinh nghiệm cuộc sống để biết lúc tiến lúc lùi;

và vượt trên mọi cảm xúc cuồng nhiệt với các cậu trai trẻ (*Chú thích: thời đó quan hệ đồng tính, đặc biệt với các cậu trai trẻ lại rất thịnh, và có thể nói là một thói thời thượng của rất nhiều những kẻ quyền chức. Seneca cũng đã nhắc đến điều này rất nhiều trong các bức thư của mình*);

Và lòng vị tha của ông: không bao giờ yêu cầu mọi người phải dãi tiệt làm ông vui, hay tháp tùng ông chỉ để có người đồng hành trong những chuyến xuất ngoại; ngay cả những người không thể giữ lời hứa sẽ đồng hành cùng ông vì một lý do bất đắc dĩ, sẽ luôn thấy khi trở về ông không hề thay đổi (*không căm giận hay hận thù*).

Ta thấy cả thói quen luôn cẩn thận tra vấn trong những vấn đề đòi hỏi sự cân nhắc, và sự kiên trì của ông, rằng ông sẽ không bao giờ ngừng tìm hiểu chỉ vì đã thoả mãn với lời lý giải hay ý kiến đầu tiên xuất hiện, hay chấm dứt quá sớm những tranh luận;

việc ông có thiên hướng duy trì tình bạn, và sẽ không sớm chán hay bỏ bê bạn bè, nhưng cũng không quá thắm thiết hay thiên vị bất cứ ai;

việc ông có thể dựa vào chính mình trong mọi hoàn cảnh, và vì thế mà luôn giữ được sự vui vẻ hoà nhã;

khả năng nhìn xa trông rộng, và cách ông âm thầm chú ý đến ngay cả những chi tiết nhỏ nhất có thể ảnh hưởng đến các kế hoạch của mình;

cách ông hạn chế mọi tung hô dành cho mình, và những mưu đồ xu nịnh;

sự tận tụy của ông với những vấn đề hay nhu cầu của đế quốc. Vai trò của ông như người quản lý ngân khố. Và sự sẵn sàng chịu trách nhiệm cũng như chấp nhận những lời nói xấu rèm pha trong những nhiệm vụ ấy;

Thái độ của ông: với đấng linh thiêng - không quá cuồng tín, với con người - không mỉa dân, không mua chuộc lòng người bằng quà cáp, phỉnh nịnh hay cố làm vừa lòng họ, mà thay vào đó luôn tỉnh táo, vững vàng, đúng mực; không bao giờ thô tục hay đắm mê của lạ.

Với những tiện nghi vật chất mà vận mệnh mang đến một cách rộng rãi, ông dùng chúng mà không kiêu ngạo hay biện bạch; khi có chúng, ông có thể tận hưởng chúng mà không quá đắm mê, và khi không có chúng, ông cũng chẳng thấy thiếu thốn;

Không ai có thể nói rằng ông hoặc là một kẻ nguy hiểm, suồng sã, hoặc thông thái rởm; mà thay vào đó họ thấy ông như đúng con người ông: một người đã trải qua thử thách trong cuộc sống, đạt đến sự thông thái, không lung chuyển bởi xu nịnh tán dương, và có đủ phẩm chất để chế ngự cả bản thân lẫn cai trị họ.

Ông tôn kính những người thực hành triết, hay chí ít, những người mà ông biết rõ là thực tâm với nó. Nhưng ông không nói xấu những kẻ được coi là triết gia khác - chỉ là sẽ không nghe hay bị cuốn hút bởi họ mà thôi.

Ông cũng rất hoà nhã, và có khả năng tìm đến sự tán thành của những người xung quanh mà không thể hiện thái quá như đòi hỏi điều đó từ họ;

Ông chăm sóc sức khoẻ thể chất một cách đúng mực, không phải như một người lúc nào cũng nghĩ bệnh tật có thể làm hại mình, hay bị ám ảnh bởi vẻ bề ngoài, nhưng cũng không bỏ bê nó. Kết quả là ông rất hiếm khi phải cần đến sự chăm sóc của thầy thuốc hay những thứ thuốc viên hay thuốc bôi.

Đặc biệt là: Ông luôn sẵn sàng “nhường sân khấu” cho những chuyên gia, trong diễn thuyết, luật pháp, tâm lý học, hay bất kỳ thứ gì khác - và ủng hộ họ hết lòng, để họ có thể phát huy hết khả năng của họ;

rằng ông tôn trọng truyền thống mà chẳng cần nhắc đi nhắc lại về việc mình đã góp sức bảo tồn giá trị truyền thống như thế nào;

ông không sùng bái sự thay đổi, hay để mình bị cuốn đi theo mọi hướng, mà ông thích ở những chỗ nhất định, làm mình bận rộn với những thứ nhất định;

cách mà sau cơn đau nửa đầu ông có thể ngay lập tức trở lại với nhiệm vụ trước đó mình đang làm một cách tươi mới, đầy sinh lực và chủ động.

Ông có rất ít bí mật, và thực ra chúng hầu hết là các bí mật quốc gia mà thôi;

và ông rất cẩn trọng trong các hoạt động xã hội: những màn trình diễn trưng bày trước công chúng, việc xây dựng những công trình quá phô trương, hay sự phân phối của cải, và trong những thứ đó, ông là người chỉ quan tâm đến thứ cần làm, chứ không phải danh tiếng có được từ những hành động của mình.

Ông không tùy tiện tắm vào những giờ trái khoáy; không thích xây nhà cửa chỉ để thoả mãn bản thân, không quá cầu kỳ về thứ ông ăn, hay chất liệu màu sắc của phục trang ông mặc, hay vẻ đẹp của những nô lệ của ông (phục trang đến từ chính trang trại của ông ở Lorium, và hầu hết những thứ khác từ Lanuvium);

Mọi người biết về cách ông hành xử với người thu thuế ở Tusculum, người đã cầu xin sự rộng lượng của ông, và đó cũng chính là cách ông đã luôn hành xử.

Ông không bao giờ tỏ ra thô bạo, mất kiểm soát bản thân, hay trở nên quá bạo lực. Không ai từng thấy ông, như người ta thường nói, giận đến toát mồ hôi; Ông tiếp cận mọi việc một cách logic, có cân nhắc từ trước, theo một cách rất điềm tĩnh và có trình tự, nhưng vẫn kiên quyết, và không để thứ gì dỏ dang.

Và thứ từng được dùng để nói về Socrates cũng có thể áp dụng cho ông, rằng ông có thể hưởng thụ hay kiềm chế không ham muốn những thứ mà người khác thường khó có thể bỏ qua, và kết quả là họ thường dễ bị cuốn vào sự hưởng thụ ấy. Sức mạnh tinh thần, sự kiên trì, và khả năng tự kiềm chế trong cả hai thái cực (*tiết chế hưởng thụ hay kiểm soát ham muốn*): những dấu hiệu cho thấy một tinh thần sẵn sàng - bất khuất, như cách ông đã thể hiện trước cơn đau ốm của Maximus.

## 17. Và Chúa, cùng các đấng linh thiêng

Ta mang ơn các Ngài vì đã ban cho ta những người ông và cha mẹ thật tuyệt vời, một người chị tốt, những người thầy giỏi, những mối quan hệ giá trị, những người anh em và bạn bè tốt, và gần như không có ngoại lệ; và vì ta chưa bao giờ để mất kiểm soát đối với bất kỳ ai trong số họ, dù là khi ta có lý do của mình để làm thế, và với địa vị quyền lực của ta ta có thể làm thế một cách dễ dàng. Nhưng nhờ các Ngài, ta chưa bao giờ bị rơi vào tình trạng mất kiểm soát ấy, và vì vậy mà có thể qua được thử thách khó khăn này.

Ta cũng biết ơn các Ngài vì ta đã không được nuôi lớn lâu hơn bởi vợ lẽ của ông mình, rằng ta có thể làm chủ những năm tháng đẹp nhất tuổi trẻ của mình mà không nếm mùi giường the - trở thành người trưởng thành quá sớm, mà thay vào đó còn có thể giữ việc quan hệ nam nữ chậm lại đến thời điểm thích hợp;

rằng ta được chọn bởi một người trị vì - cha nuôi, **người có thể giữ cho ta khỏi kiêu căng ngạo mạn, và ban cho ta hiểu biết rằng một người đàn ông hoàn toàn có thể sống trong cung điện mà không cần có lính gác kẻ hầu và những bộ đồ thêu dệt lộng lẫy, hay những ngọn đuốc sáng trưng, những bức tượng hoành tráng, và những thứ để khoe mẽ khác;** mà thay vào đó hoàn toàn có thể sống như một người bình thường dù là trong cung điện, nhưng vẫn không khiến người khác nghĩ mình như một vị hoàng đế quá nhếch nhác, vô ý cầu thả trong những nghĩa vụ của mình; Ta cũng cảm ơn các ngài vì đã ban cho ta người anh như thế, những phẩm cách của anh có thể khích lệ ta cải thiện bản thân mình, **và đồng thời tình yêu thương của anh khiến ta cảm thấy mình giàu có;**

rằng những đứa con của ta không điên rồ hay có cơ thể khiếm khuyết dị dạng;

rằng ta đã không thể tiến xa hơn trong việc thành thạo thuật hùng biện, thơ ca, và những thứ nghiên cứu khác, vì nếu lúc đó ta cảm thấy mình tiến bộ hơn, có lẽ ta đã chẳng thể từ bỏ chúng *(và tập trung vào những thứ quan trọng nhưng giản dị, cốt lõi)*;

rằng ta đã sớm thắng những người có ơn nuôi nấng dạy dỗ mình lên những vị trí danh dự, thứ dường như chính họ cũng mong muốn, không vì họ còn trẻ mà làm họ thất vọng vì trì hoãn việc đó đến sau này;

rằng ta được may mắn biết đến Apollonius, Rusticus, Maximus;

rằng ta nhận được những ấn tượng hay chỉ dạy rõ ràng và thường xuyên về thế nào là sống thuận tự nhiên, và một cuộc đời như thế, Đấng linh thiêng đã làm tất cả những gì các Ngài có thể - qua ban ơn, hay nâng đỡ, để đảm bảo không gì có thể ngăn trở ta khỏi việc sống thuận theo tự nhiên. Nếu thất

bại, đó hoàn toàn là lỗi tại ta. Vì ta đã không thể luôn chú tâm vào những thứ các Ngài đã chỉ dẫn, dạy cho ta, một cách thiết thực, từng bước từng bước một;

rằng cơ thể ta đã có thể kiên trì chịu đựng trong suốt ngàn ấy năm, đặc biệt là với những khiếm khuyết của nó (*Marcus có một cơ thể ốm yếu từ bé*);

rằng ta chưa bao giờ động đến Benedicta hay Theodotus, và ngay cả sau này, khi bị đục vọng lấn át, ta cũng có thể tìm đường thoát khỏi nó để có thể lấy lại khả năng kiểm soát bản thân của mình. (*Chú thích: đoạn này không rõ, nhưng mình đoán Benedicta hay Theodotus là những người Marcus đã có thể ăn nằm với khi còn niên thiếu. Nếu kết nối với phần trên thì có thể họ là người hầu, hay thậm chí là vợ lẽ của ông của Marcus*);

và rằng, dù ta thường bực với Rusticus, ta chưa bao giờ làm điều gì để phải hối hận sau này;

rằng, dù định mệnh đã khiến mẹ ta mất sớm, thì chí ít bà đã có thể dành những năm tháng cuối đời bên ta;

rằng, bất cứ khi nào ta muốn giúp đỡ một người về tiền bạc, hay khó khăn nào đó khác, ta ta chưa bao giờ phải nghe báo lại rằng mình không có đủ điều kiện để thực hiện điều đó; và rằng bản thân ta chưa bao giờ phải rơi vào những hoàn cảnh túng thiếu như thế, để phải nhận sự giúp đỡ từ người khác;

rằng ta có một người vợ: nhu thuận, hết mực yêu thương, vô cùng giản dị;

rằng con cái ta có những người thầy tuyệt vời;

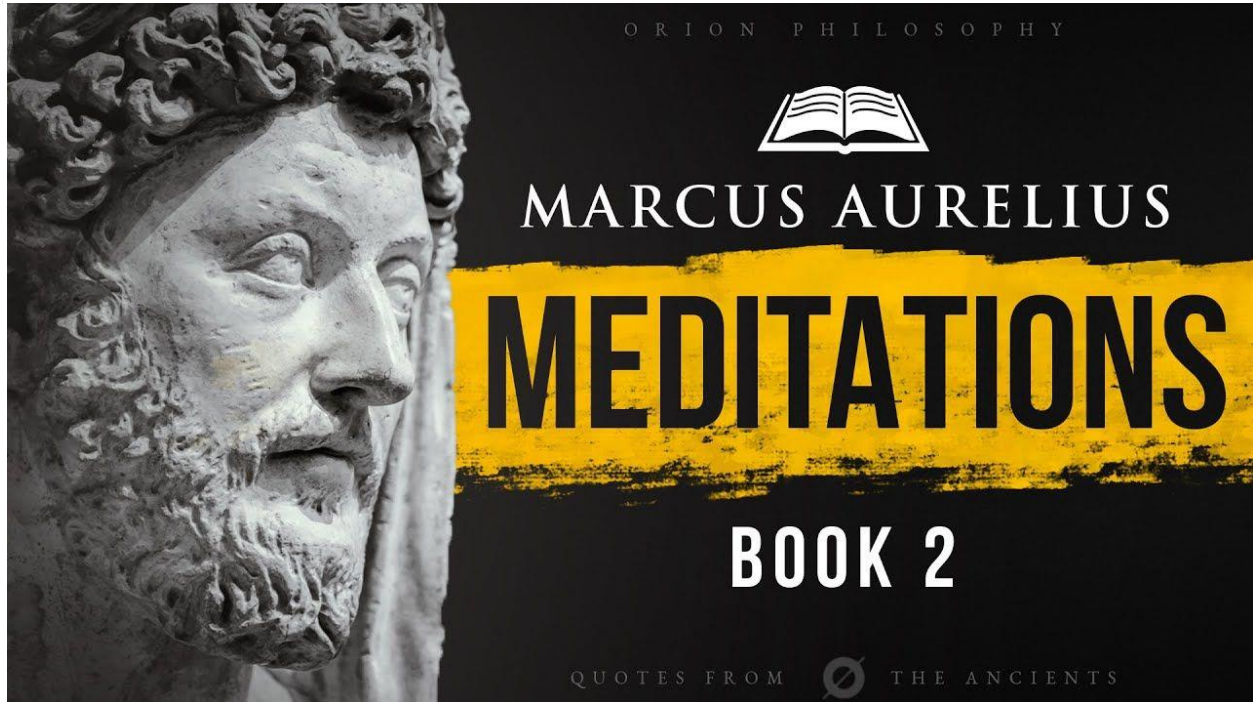


và rằng thuốc chữa lành đã được ban cho ta qua những giấc mơ, để có thể đối đầu cả với chứng ho ra máu lẫn những cơn choáng, và cơn bệnh ở Caieta;

và rằng, khi tìm thấy niềm đam mê của mình với triết, ta đã không rơi vào tay một nhà nguy hiểm, và rằng ta đã không sa lầy vào việc viết lách những luận thuyết, hay để giải những tam đoạn luận, hay khiến bản thân bận rộn với việc quan sát các hiện tượng thiên văn;

vì tất cả những điều đó cần sự trợ giúp của đấng thiêng liêng và cả may mắn.

# [Dịch] - Nhật ký triết học của Marcus Aurelius - Quyển 2 (1)



Quyển 2 (1) - Bên dòng Gran (thuộc sông Danube),  
giữa những người Quadi

1. Mỗi sớm mai thức giấc, hãy tự nhủ với lòng mình rằng: Những người ta gặp ngày hôm nay có thể sẽ phiền phức, vô ơn, kiêu căng, không trung thực, hay tị nạnh, gắt gỏng. Họ cư xử như thế là vì họ không thực sự nhận định hay phân biệt được giữa tốt và xấu. Nhưng ta, vì đã may mắn hiểu rõ cái cao đẹp của việc thiện, cũng như cái xấu của việc ác, đồng thời cũng hiểu rằng những người đó thực ra về tự nhiên rất gần gũi với ta - không phải từ chung một dòng máu gia đình, nhưng cùng chung một tâm trí - phần mà mỗi con người được đấng linh thiêng ưu ái ban cho. **Không ai trong số họ có thể thực sự làm hại ta. Cũng không ai trong số họ có thể tác động khiến ta làm những**

điều xấu xa. Và ta cũng sẽ chẳng thể tức giận với những người anh em của mình, hay ghét bỏ họ. Chúng ta được sinh ra để sống và làm việc cùng nhau, như chân, tay, mắt, hai hàm răng (trong cùng một cơ thể). Việc hành động đối kháng hay cản trở nhau là trái với tự nhiên. Và chính sự tức giận, hay quay lưng với họ, là hành động đối kháng đó vậy.

2. Bất kể ta thực sự là gì, thứ ta nhận biết được chỉ là những vật chất của tự nhiên (cấu tạo nên cơ thể này), và một phần nhỏ linh hồn và tâm trí. Ta cần vứt bỏ tất cả sách vở; và không để mình bị sao nhãng thêm nữa. Điều đó là không thể chấp nhận được. Thay vào đó, hãy hành xử như thể ta sẽ chết ngay lúc này, và có bản lĩnh coi thường những thứ chỉ liên quan đến cơ thể. Một đồng máu, những chiếc xương, và một mớ lộn xộn những tĩnh mạch, động mạch và dây thần kinh. Đồng thời, hãy xem xét linh hồn là gì: không khí, và luôn thay đổi, mỗi giây mỗi phút ta đẩy ra rồi lại hít vào. **Cuối cùng, tâm trí. Nghĩ về nó theo hướng này: ta đã là một người già; vì vậy hãy ngừng việc cho phép tâm trí mình làm nô lệ, bị lôi kéo như một con rối bởi những sợi dây - những thôi thúc ích kỷ từ ham muốn cá nhân, để rồi chống đối cả số phận và thực tại, và cứ mãi chìm đắm trong ngò vực về tương lai.**

3. Mọi thứ mà đấng linh thiêng tạo ra đều được các ngài phù hộ. Ngay cả may rủi cũng không thể tách biệt khỏi Tự nhiên, khỏi cái mạng lưới của vạn vật đan cài vào nhau và được sắp đặt bởi các Ngài. Mọi thứ đều từ đó mà ra. **Và rồi có nhu cầu cần thiết, hay những thứ có lợi cho sự vận động của cả thế giới, mà ta là một phần trong đó. Nhưng bất cứ thứ gì mà Tự nhiên thực hiện, cũng như bất cứ thứ gì được dùng để duy trì nó, thì cũng tốt cho mỗi bộ phận. Thế giới được duy trì bởi sự thay đổi không ngừng - trong những thành tố nhỏ nhất cũng như trong những thứ chúng kết**

**hợp cấu tạo thành.** Chỉ cần hiểu được điều đó là đủ rồi, và hãy luôn ghi nhớ nó như chân lý. Chấm dứt cơn khát sách vở, để ta sẽ không phải chết trong cay đắng, mà trong sự hân hoan và chân thật, biết ơn đáng linh thiêng từ tận đáy sâu trái tim mình.

4. Hãy nghĩ xem bao lâu ta đã trì hoãn nó, bao nhiêu lần đáng linh thiêng đã nhân từ gia hạn cho ta, mà ta không thể tận dụng. Rồi đến lúc nào đó ta cũng sẽ phải nhận ra cái thế giới mà ta thực sự thuộc về; quyền năng nào thực sự điều vận nó và từ đâu mà ta đến (*Chú thích: Stoicism, mà đặc biệt Marcus luôn suy nghĩ theo hướng tâm trí ta thuộc về thiên đường, nơi nó đồng hành cùng Chúa và các đấng linh thiêng. Việc nó nhập vào cơ thể này với Marcus được coi như một nhiệm vụ trong thời gian ngắn, trước khi nó có thể trở về cái cõi nguồn thiêng liêng ấy*); rằng khoảng thời gian ta được ban cho là có giới hạn, và nếu ta không sử dụng nó để giải thoát cho mình thì nó sẽ mất đi một cách vô giá trị và sẽ không bao giờ trở lại.

5. Hãy tập trung trong mỗi phút giây, như một người La Mã - như một con người - vào việc thực hiện những nghĩa vụ của ta với sự chính xác và thật sự nghiêm túc, kỹ lưỡng, quyết tâm, và với sự công bằng. Hãy giải phóng bản thân mình khỏi mọi thứ có thể làm ta sao nhãng. **Đúng, ta có thể - nếu ta làm mọi thứ với một tâm thế như thể đó là thứ cuối cùng ta sẽ làm trong đời;** chấm dứt mọi hành động hay suy nghĩ không có mục đích; không để cảm xúc chi phối, lấn át thứ tâm trí ta mách bảo; dừng cả việc giả nhân giả nghĩa, lấy mình làm trung tâm vũ trụ, để cái kính không hài lòng. Không lẽ ta đã quên rằng có rất ít thứ ta thực sự phải làm để sống một cuộc đời trọn vẹn và đáng kính? Những điều đó, nếu ta có thể thực hiện, là tất cả những gì ngay cả đấng linh thiêng có thể đòi hỏi ở ta.

6. Được thôi, hãy cứ tiếp tục làm suy thoái chính mình đi, linh hồn của ta. Nhưng sớm thôi cơ hội để người giữ được chân giá trị của mình (*như một con người - một sinh vật lý trí*) sẽ tan biến. Mỗi người chỉ có một cuộc đời. **Cuộc đời của người đã được dùng gần hết, và thay vì tự tôn trọng bản thân mình, người lại tin tưởng giao hạnh phúc của chính người cho linh hồn những kẻ khác hay sao.**

7. Những sự kiện bên ngoài, chúng khiến ta sao nhãng? Vậy hãy dành thời gian để học thứ gì đó mới và có ích; nhưng đừng để bản thân bị cuốn theo mọi hướng. Đồng thời cũng phải chắc chắn rằng ta cảnh giác với những thứ mập mờ khác. **Những kẻ cứ hùng hục làm cả đời mà không có mục đích cụ thể để định hướng suy nghĩ, hay thứ họ nên làm, thì thực ra đang lãng phí thời gian - dù họ có chăm chỉ đến đâu trong công việc đi chăng nữa.**

8. Đừng bận tâm đến những gì diễn ra trong tâm hồn người khác - và ta sẽ hiếm khi phải phiền lòng; nhưng nếu không thể chánh niệm/quán sát những gì xảy ra trong tâm trí mình thì chắc chắn ta sẽ không thể hạnh phúc.

9. Đừng bao giờ quên những điều này:

Bản chất tự nhiên của thế giới

Bản chất của chính mình

Cách mà ta - như một con người - liên hệ, gắn chặt trong thế giới

Phần của nó mà ta có ảnh hưởng tới

Rằng ta là một phần của tự nhiên, và không ai hay thế lực nào có thể ngăn ta khỏi nói và hành động thuận theo tự nhiên, luôn luôn.

10. Khi so sánh những tội lỗi (trong cách mọi người hành xử) Theophrastus nói rằng những tội lỗi được thực hiện từ ham muốn cá nhân thì còn đáng trách hơn những tội lỗi được thực hiện trong lúc tức giận, và đó theo ta là một triết lý đúng đắn. **Người đang tức giận có vẻ như đang quay lưng với lý trí, vì họ phải chịu một nỗi đau đớn, hay chấn động từ bên trong. Nhưng kẻ bị kích động bởi ham muốn, bị điều khiển bởi khoái lạc tiện nghi, có vẻ tồi tệ và vô nhân tính hơn trong tội lỗi của hắn.** Theophrastus đã đúng, với một nền tảng lý luận chắc chắn, khi nói rằng những tội lỗi được thực hiện do khoái lạc thì đáng phải chịu hình phạt nặng hơn là tội lỗi được thực hiện khi chủ thể đang chịu đựng nỗi đau hay cơn chấn động ấy. **Kẻ đang trong cơn giận dữ có thể xem như là một nạn nhân của sự sai trái, bị kích động bởi nỗi đau. Còn những kẻ kia, là chính chúng chọn lao vào những hành động tội lỗi bởi ham muốn, bởi khoái lạc.**

# [Dịch] - Nhật ký triết học của Marcus Aurelius - Quyển 2 (2)

[Andy Luong](#)

Quyển 2 (2) - Bên dòng Gran (thuộc sông Danube),  
giữa những người Quadi

11. Ta có thể rời bỏ cuộc sống ngay lúc này. Hãy để điều đó quyết định thứ ta làm, nói, hay nghĩ. Nếu thần linh thực sự tồn tại, thì việc rời xa thế giới con người này đâu phải thứ gì đáng để ta sợ hãi, vì thần linh sẽ không bao giờ đưa ta đến nơi nào có hại cho ta; nhưng nếu họ không tồn tại, hay nếu họ không quan tâm những gì xảy đến cho chúng ta, thì có ích gì khi sống trong thế giới không có thần linh và Thượng đế?

Nhưng thực tế họ có tồn tại, họ quan tâm tới chúng ta, và tất cả những gì ta cần để tránh bị hại họ đều đã đặt sâu thẳm bên trong ta. Nếu có bất cứ thứ gì tai hại ở bên kia cái chết, thần linh chắc chắn sẽ trang bị cho ta để đối mặt với chúng. **Nếu nó (cái chết) không thể làm hại phẩm cách của ta, làm sao nó có thể làm hại cuộc đời ta?** Tự nhiên chắc chắn sẽ không bỏ qua những tai hại như thế chỉ vì nó không nhận ra chúng, hay vì nó nhận ra chúng nhưng không có quyền lực để ngăn chặn hoặc sửa đổi chúng. Và nó cũng không, vì thiếu khả năng hay quyền năng, mà sai lầm để những thứ tốt đẹp và xấu xa đến với cả người tốt lẫn người xấu tương tự nhau. **Nhưng cái chết và sự sống, thành công và thất bại, đau đớn và khoái lạc hưởng thụ, giàu có hay nghèo khổ, tất cả những thứ đó đều xảy đến với cả người tốt và người xấu; chúng không cao quý cũng chẳng phải thứ gì đáng hổ thẹn - và vì vậy mà chúng không tốt cũng chẳng xấu.**

12. Mọi thứ đều tan biến nhanh đến thế nào - tất cả vật chất trong thế gian, và cả ký ức về chúng/họ theo thời gian. Và bản chất tự nhiên của mọi thứ mà ta trải nghiệm qua các giác quan, đặc biệt những thứ kích thích ta với sự thoả mãn, hay đe dọa ta với đớn đau, hay phỉnh nịnh ta bằng tính tự phụ. Năng lực lý trí của ta chính là để nhìn nhận được bản chất của chúng - rằng chúng điên rồ, đáng khinh, dơ bẩn, mục nát, và chết chóc thế nào. Và để hiểu những người ấy có giá trị đến đâu trong dòng chảy lịch sử, những người mà ý kiến và phát ngôn của họ có tiếng vang. **Và cái chết là gì - rằng nếu ta không chỉ tiếp cận nó một cách thoáng qua mà chú tâm phá vỡ những tưởng tượng về nó bằng phân tích lý trí và logic, ta sẽ nhận ra rằng nó chẳng là gì ngoài một tiến trình của tự nhiên, thứ chỉ có thể dọa trẻ con** (thậm chí không chỉ là một tiến trình của tự nhiên, mà còn là tất yếu). Và việc làm thế nào con người có thể đến gần với thần linh, với phần nào trong cơ thể này ta có thể làm thế, và trạng thái của nó lúc ấy.

13. Không gì đáng thương hại hơn một kẻ cứ mãi chạy vòng quanh theo đường tròn, "đào bới những thứ dưới lòng đất" và tiến hành điều tra nghiên cứu về tâm hồn mọi người xung quanh hắn, chẳng bao giờ nhận ra rằng mọi thứ hắn cần làm là chú tâm vào sức mạnh bên trong và tôn kính nó hết lòng. Tôn kính nó là giữ nó tránh khỏi vấy bẩn với những rối loạn, trở nên không định hướng, bất mãn với tự nhiên - với thần linh và con người. Thứ gì thiêng liêng sẽ đáng được ta tôn kính vì chúng tốt đẹp; thứ gì "con người" đáng được ta yêu mến vì chúng giống ta. Và cả với lòng thương hại nữa, đôi khi, vì họ không phân biệt được tốt xấu - cũng tồi tệ như cách một người mù chẳng thể phân biệt được đen với trắng vậy.

14. Dù cho ta có sống thêm ba ngàn năm nữa, hay 10 lần số ấy, hãy nhớ rằng: ta sẽ chẳng thể mất đi bất cứ một cuộc đời nào khác ngoài cuộc đời mà ta



đang sống ngay lúc này, hay sống một cuộc đời nào khác ngoài cuộc đời mà ta đang mất đi. **Cuộc đời dài nhất thực ra cũng chẳng khác một cuộc đời ngắn nhất. Hiện tại là thứ duy nhất có giá trị cho tất cả mọi người; và việc mất đi nó cũng thế; ta cần phải hiểu rõ rằng chỉ một khoảnh khắc nhỏ là tất cả mà một người có thể mất.** Vì ta chẳng thể mất đi quá khứ hay tương lai; làm thế nào một người có thể mất thứ anh ta không sở hữu?

Hãy ghi nhớ 2 điều:

(i) Rằng mọi thứ vẫn luôn như thế, cứ mãi lặp lại, và chẳng có gì khác biệt khi ta nhìn thấy một thứ xuất hiện lại 100 năm nay 200 năm, hay khi ta không thể tính thời gian được nữa.

(ii) Rằng cả những người sống lâu nhất và những người chết sớm nhất đều mất đi cùng một thứ. Hiện tại là tất cả mà họ có thể mất đi, vì đó cũng là thứ duy nhất họ có,;và những thứ một người không có, anh ta không thể mất chúng.

15. “Tất cả mọi thứ đều chỉ là ấn tượng/cảm nhận của bạn” - Monimus người yếm thế. Và câu trả lời rõ ràng là đủ. Nhưng đây là một quan điểm rất hữu ích, nếu ta có thể nắm được giá trị thực sự của nó.

16. Linh hồn con người tự làm mất đi giá trị của nó:

i. Trước nhất, khi nó “sưng phình lên”, trở thành dạng một khối u tách biệt với tiến trình phát triển chung của thế giới. Cấu kính bực bội với những thứ xảy ra trong đời là một dạng tách rời khỏi Tự nhiên toàn thể, vốn bao hàm toàn bộ mọi vật mọi loài.

ii. Khi nó quay lưng lại với người khác hay thậm chí âm mưu làm hại họ, như linh hồn những người đang tức giận.

iii. Khi nó bị chế ngự, điều khiển bởi hưởng thụ tiện nghi hay đau đớn.

iv. Khi nó đeo lên mình một chiếc mặt nạ, và làm hay nói những điều giả tạo và sai lầm.

v. Khi nó cho phép những hành động của nó hay sự kích động từ bên trong có thể đến (*và làm chủ nó*) mà không có mục đích, chấp nhận sự ngẫu nhiên, để mất đi tính liên mạch kết nối: ngay cả những việc nhỏ nhất cũng cần phải được hướng đến một mục tiêu. Nhưng mục tiêu của con người, giống loài có lý trí thì phải tuân theo những điều luật và quy tắc đã có từ thiên cổ.

17. Đòi người:

**Độ dài:** chỉ như trong khoảnh khắc. **Bản chất:** luôn thay đổi. **Nhận thức:** mù mờ. **Tình trạng cơ thể:** luôn tự phân huỷ. **Linh hồn:** Cứ quay vòng. **Vận mệnh:** khôn lường. **Thanh danh muôn đời:** không đáng tin cậy. Tóm lại: Cơ thể và các bộ phận của nó như một dòng sông, linh hồn như một giấc mơ và màn sương, cuộc đời thì giống như một cuộc chiến xa nhà, với thanh danh có cố công đến đâu rồi cũng sớm trôi vào quên lãng.

Vậy thứ gì có thể định hướng, dẫn đường cho ta trong cuộc đời ấy?

Chỉ có triết.

Hay rõ hơn là việc đảm bảo nguồn sức mạnh bên trong ta luôn an toàn và tự do khỏi mọi đợt tấn công; đảm bảo sức mạnh ấy có thể vượt trên mọi khoái lạc tiện nghi và đau đớn, không làm bất cứ thứ gì tùy tiện hay bất lương, lừa lọc; không phụ thuộc vào bất cứ ai khác, dù người đó có làm hay không làm gì. Và đảm bảo rằng sức mạnh ấy chấp nhận mọi thứ xảy đến với nó, và hiểu rằng mọi thứ nó phải đối mặt cũng đến từ một nguồn mà nó đến. Và trên tất cả, rằng nó chấp nhận cái chết với một tâm trạng bình thản, không coi cái chết

là gì khác ngoài việc phân rã của những bộ phận mà từ đó những cơ thể sống khác lại được tạo thành. Nếu chu kỳ ấy không làm cho những bộ phận riêng lẻ đau đớn khi cứ luôn biến chuyển từ cá thể này sang cá thể khác, tại sao con người lại phải sợ những thay đổi hay phân tách ấy? Đó là vòng luân hồi của tự nhiên. Và không gì thuận theo tự nhiên lại xấu xa.

# [Dịch] - Nhật ký triết học của Marcus Aurelius - Quyển 3 (1)

[Andy Luong](#)

**Heraclitus**

"Không ai tắm hai lần trên một dòng sông". Heraclitus xuất thân trong một gia đình quý tộc bao gồm các vị vua và linh mục với quyền lực hoàn toàn chỉ trên danh nghĩa.

## Quyển 3 (1) - Ở Carnuntum

1. Không chỉ là mỗi ngày trôi qua thời gian của ta lại ngắn dần, mà cả điều này nữa: **nếu ta sống lâu hơn, liệu ta có chắc được tâm trí mình sẽ vẫn có thể theo kịp hiểu biết về thế giới - để nó vẫn có thể đắm chìm trong những suy tư về thần linh và con người hay không?** Nếu tâm trí ta bắt đầu sao nhãng, thì ta vẫn sẽ tiếp tục thở, ăn uống, tưởng tượng mọi thứ, cảm thấy sự thôi thúc phải làm gì đó, và những khuấy động tương tự. **Nhưng để có thể sống trọn vẹn nhất cuộc sống này, suy tính về nhiệm vụ thực sự của mình, cân nhắc những thứ ta nghe hay nhìn thấy, quyết định khi nào là thời điểm thích hợp để dừng lại - tất cả những thứ đó đòi hỏi ở ta một tâm trí khoẻ mạnh vững vàng ... nhưng có thể lúc đó nó đã rời bỏ ta.**

Vậy nên ta cần phải khẩn trương hơn.

Không chỉ vì ta đến gần hơn điểm cuối của đời mình mỗi ngày, mà còn vì hiểu biết của ta - cách ta gắn mình với thế giới, và làm mình trở nên có ích trong nó - có lẽ sẽ mất đi trước cả khi ta đến thời điểm ấy.

2. Ta cần phải nhớ rằng ngay cả những sự ngẫu nhiên hay vô tâm của tự nhiên cũng có sức thu hút lôi cuốn riêng. Cách mà ổ bánh mì nở nứt ra trên bề mặt trong lò nướng; phần lằn rãnh ấy thực ra chỉ là sản phẩm không chủ tâm của việc nướng bánh, nhưng nó cũng có thể mang đến cho con người một sự thích thú nhẹ: nó khơi dậy và làm ta ăn ngon miệng hơn, mà khó có thể hiểu tại sao.

Hay cách mà những quả vả chín bắt đầu bung ra.

Và những quả ôliu đến thời điểm sắp rơi rụng: bóng dáng của sự phân huỷ mang cho chúng vẻ đẹp kỳ lạ.

Hay bông lúa trĩu cành cong rạp xuống bởi sức nặng của chính nó. Hay cái trán đầy những nếp nhăn của sự tử. Hay vết đốm bọt trắng bên mồm chú lợn đực.

Và mọi thứ khác. Nếu ta nhìn chúng một cách tách biệt sẽ chẳng có gì đẹp đẽ trong chúng, nhưng vì bản chất chúng cũng là những sản phẩm phụ của tự nhiên, chúng làm giàu cho tự nhiên, và trở nên có sức hút với chúng ta (*như người quan sát*). Và bất cứ ai có sự tinh tế và trân trọng tự nhiên - một cảm giác sâu sắc - sẽ thấy chúng mang lại cho mình niềm vui. Ngay cả thứ có vẻ như đến từ sự ngẫu nhiên hay vô tâm ấy. Người thực sự tôn kính tự nhiên sẽ thấy hàm của những động vật sống cũng đẹp như tranh vẽ hay tượng vậy. Anh ta sẽ có thể bình thản ngắm nhìn những vẻ đẹp sắc nét của tuổi già ở cả đàn ông lẫn đàn bà, và nét đáng yêu của trẻ thơ. Và những thứ tương tự như thế trong cuộc sống sẽ luôn khiến anh ta chú ý - những thứ thường bị lờ đi bởi người đời. Những thứ chỉ có thể được nhận thấy bởi những người thân thuộc với tự nhiên và biết trân trọng sự phong phú tạo vật của nó.

**Học triết học để làm gì?**

“Học triết học để làm gì?” Có lẽ, nhiều người khi nghe đến hai từ “triết học” là họ sẽ liên tưởng đến một môn học mà họ cho rằng chỉ...

3. Hippocrates chữa lành cho vô số người bệnh - rồi đến lượt chính ông đau ốm và ra đi. Những người Chaldaeans dự báo cái chết của vô số người, rồi cũng đến giờ phút cuối cùng của chính họ. Alexander, Pompey, Caesar - những người đã san phẳng biết bao thành lũy, đốn ngã, chặt đứt hàng ngàn chân người và ngựa trên chiến trường - chính họ rồi cũng phải rời bỏ cuộc đời. Heraclitus thường nói với mọi người rằng ngày tàn cả thế giới sẽ chìm trong lửa. Nhưng chính hơi ấm mới là thứ đưa tiễn ông - ông ta chết trong nhầy nhựa phân bò. Democritus bị giết bởi một loài sâu độc thông thường, và Socrates bởi chính con người.

Và?

Ta đã lên tàu, ra khơi, đi hết hành trình của mình. Đến lúc phải cập bến rồi. Nếu là để tới một cuộc đời khác, tốt thôi, không đâu không có sự hiện hữu của thần linh, cả ở bờ bên kia cũng vậy. Còn nếu là hư vô, thì ta sẽ chẳng còn phải chấp nhận những đau khổ hay khoái lạc thêm nữa, hay tiếp tục vũ điệu cuộc đời trong cái vỏ bọc mòn vẹt - là chính cơ thể này - quá yếu đuối và thấp kém so với phần cao quý hơn mà lại thường phải phục vụ nó.

Một bên là tâm trí và linh hồn, và bên kia là đất và những thành phần sẽ sớm bị thối nát phân huỷ.

4. Đừng phí những năm tháng còn lại của đời mình lo lắng về người khác - trừ khi họ làm điều gì đó ảnh hưởng đến lợi ích của cộng đồng. Vì việc đó sẽ khiến ta mất đi cơ hội làm điều gì đó thực sự có ích. Ta sẽ bị chi phối, luôn lo lắng với việc người này người kia đang làm gì, tại sao, và họ nói gì, trong đầu

họ nghĩ gì, họ đang hướng tới điều gì, và mọi thứ khác sẽ khiến ta sao nhãng, cản trở ta khỏi việc chú tâm vào chính tâm trí mình.

Ta cần tránh những ý nghĩ kiểu này trong dòng suy tư của mình: bất cứ ý nghĩ nào tình cờ nảy ra, hay không liên quan. Và hiển nhiên, cả những ý nghĩ tự quan trọng hoá bản thân hay có phần hiểm độc. **Ta cần khiến mình quen với việc sàng lọc suy nghĩ, để nếu ai đó hỏi: "Ngài đang nghĩ gì vậy?", ta có thể ngay lập tức trả lời (một cách thành thật) rằng ta đang nghĩ đến điều này hay điều nọ.** Và sẽ rất rõ ràng để nhận thấy từ câu trả lời của ta rằng những suy nghĩ trong ta thì thẳng thắn và đáng lưu tâm - những suy nghĩ của một người không vị kỷ, một người không đắm mê khoái lạc tiện nghi hay những thứ làm thoả mãn giác quan, hay tranh cãi, hay vu khống, ghen tị, hay bất cứ suy nghĩ nào khác mà ta sẽ thấy hổ thẹn nếu bị bắt gặp đang nghĩ đến.

Một người như thế - một người có thể gạt bỏ mọi trì hoãn để chọn cho mình sống cuộc đời thanh sạch linh thiêng - là một kiểu thầy tu, một người phục vụ thần linh, **luôn ghi nhớ và ý thức về sức mạnh bên trong mình, thứ khiến con người không bị ô uế bởi những khoái lạc tiện nghi, không bị đau khổ khiến bản thân trở nên yếu đuối, lòng tự kiêu không thể chạm tới, hay không bị ảnh hưởng bởi sự xấu xa hèn hạ, một lực sĩ trong cuộc đấu vĩ đại nhất - thử thách không để mình bị lấn át bởi bất cứ thứ gì xảy đến trong đời. Nhuộm mình mãi mãi trong màu công lý chẳng nhạt phai, sẵn sàng với cả tấm lòng đón nhận mọi thứ xảy đến - bất cứ thứ gì ta được giao cho - không để mình phải luôn bận tâm lo lắng hoặc với bất cứ động cơ vị kỷ nào về những thứ người khác bàn tán, hay làm, hay nghĩ.** Người chỉ làm thứ anh ta cần làm, và thường xem xét thế giới có gì cho anh ta - để làm một cách tốt nhất, và tin tưởng mọi thứ đều hướng đến sự tốt

đẹp nhất có thể. Vì chúng ta mang theo vận mệnh của mình - và chúng cũng mang ta theo.

**Ta cũng luôn ghi nhớ rằng mọi sinh vật lý trí đều có liên hệ với nhau, và rằng việc quan tâm đến đồng loại là một bổn phận của việc làm người.**

Điều đó không mang nghĩa rằng ta phải đồng ý với quan điểm của họ. Ta chỉ nên lắng nghe những người sống thuận với tự nhiên. Và những kẻ khác? Ta sẽ luôn ghi nhớ họ là dạng người nào - cả ở nhà lẫn ngoài xã hội, trong đêm cũng như ban ngày - và những kẻ họ dành thời gian cùng. Và ta chẳng thèm để tâm đến những lời ngợi ca của họ - những kẻ thậm chí không thể đạt tiêu chuẩn con người do chính họ đặt ra.

5. Cách hành xử:

Không bao giờ dưới sự ép buộc, hay bởi vị kỷ, không có cân nhắc trước, hay khi còn nghi ngại.

Đừng tô điểm đánh bóng suy nghĩ của mình

**Không một lời thừa, hay một hành động không cần thiết**

Hãy để linh hồn bên trong ta thể hiện một người đàn ông trưởng thành, một công dân, một người La Mã, một vị hoàng đế. Đảm nhận cương vị của mình như một người lính và sẵn sàng kiên nhẫn chờ đợi đến khi cuộc đời gọi tên. Không cần bất cứ một lời thề hay kẻ nhân chứng nào.

Luôn bình thản vui vẻ. Không đòi hỏi sự giúp đỡ từ người khác. Hay chờ đợi ai đó có thể mang cho ta yên bình.

Đứng thẳng. Không phải nắn cho thẳng hơn.

**6. Nếu một lúc nào đó trong cuộc đời, ta biết đến thứ gì đó tốt đẹp hơn công lý, tính trung thực, khả năng tự chủ, và lòng dũng cảm - hay nói**



**cách khác, bất cứ thứ gì tốt đẹp hơn một tâm trí hài lòng rằng nó có thể điều khiển ta thực hiện những hành động một cách có lý trí, và bình thản chấp nhận những gì vượt ngoài tầm kiểm soát của nó; nếu ta có thể thấy thứ gì tốt đẹp hơn những thứ đó, hãy nhắc mình trân trọng nó bằng cả trái tim, vì nó chắc chắn phải là một thứ vô tiền khoáng hậu - và hãy tận hưởng nó nhiều nhất có thể.**

Nhưng nếu không thứ gì có thể cho thấy nó vượt trên linh hồn bên trong ta - linh hồn đã chế ngự được mọi mong muốn khao khát mang tính cá nhân, thứ tách biệt các ấn tượng, thứ có thể tự do thoát khỏi những cám dỗ vật chất của cơ thể (như Socrates từng nói), chỉ cúi đầu trước thần linh, và nhìn nhận mọi thứ trong cuộc đời trong lợi ích cộng đồng - nếu ta hiểu rằng không gì có thể quan trọng hay giá trị hơn nó

thì đừng để tâm đến bất cứ thứ gì khác ngoài nó - vì mọi thứ đều có thể khiến ta chệch đường, cám dỗ ta khỏi đường ngay, và khiến ta chẳng thể toàn tâm toàn ý vào việc cố gắng đạt đến sự vĩ đại thực sự của một con người. Sẽ là sai lầm nếu để bất cứ thứ gì đứng giữa ta và nhiệm vụ ấy - nhiệm vụ cố gắng đạt đến sự tốt đẹp của con người lý trí, của một công dân của thế giới. **Ta nhắc lại, bất cứ thứ gì: sự tán dương của đám đông, vị trí quyền lực, của cải, hay sự đam mê lạc thú. Tất cả những thứ đó có vẻ như tương thích với nó - trong chốc lát. Nhưng rồi đột ngột chúng sẽ kiểm soát ta và cuốn ta đi.**

Vậy nên hãy thẳng thắn lựa chọn, dứt khoát một lần, và kiên tâm với nó. Chọn thứ gì tốt đẹp nhất.

- Vì thứ tốt đẹp nhất chắc chắn sẽ mang lại lợi ích thực sự cho ta.

Như một sinh vật lý trí? Vậy thì hãy theo nó đến cùng. Hay chỉ như một con vật? Nếu ta cho đó là điều ta muốn, hãy khẳng định nó và sống cùng lựa chọn của mình mà không giả dối (nhưng hãy đảm bảo ta đã cân nhắc kỹ càng về nó).

## [Dịch] - Nhật ký triết học của Marcus Aurelius - Quyển 3 (2)

[Andy Luong](#)

### Quyển 3 (2) - Ở Carnuntum

7. Đừng bao giờ coi thứ gì là tốt đẹp cho ta nếu nó khiến ta phải phản bội sự thật, hay mất đi cảm giác hổ thẹn, hay khiến ta phải căm ghét, nghi ngờ, ác tâm, hay đạo đức giả, hay khao khát những thứ chỉ nên làm sau cánh cửa đóng kín. Nếu ta có thể trân trọng tâm trí, linh hồn định hướng ta và phần thiêng liêng bên trong ta vì sức mạnh của chính nó, thì điều đó là đủ để ta có thể tránh xa khỏi những cảm xúc mạnh mẽ, hay nghiêng rãnh than vãn. Ta không cần phải ở ẩn - hay phải ở giữa cả ngàn người. Trên tất cả, ta được tự do khỏi sợ hãi và ham muốn. Và chừng nào cơ thể này vẫn chứa đựng ràng buộc linh hồn trong đó, thì nó (*sức mạnh bên trong ấy*) sẽ chẳng khiến ta phải lo lắng, dù là trong giây khắc. Nếu đến thời điểm ta phải rời bỏ cuộc đời, hãy sẵn sàng rời bỏ một cách bình thản - như cách ta sẽ làm để hoàn thành bất cứ thứ gì với một lòng biết ơn và danh dự. Và hãy tập trung vào điều này, suốt cả cuộc đời ta: để tâm trí ta luôn trong trạng thái đúng đắn - trạng thái của lý trí, của một người công dân trong cộng đồng.

8. Tâm trí của một người được uốn nắn cho ngay thẳng, thanh khiết: không có mũ, không chất bẩn, không đóng vảy

*(Lời người dịch: ở đây mình nghĩ Marcus đang dùng hình ảnh một cơ thể bệnh tật sẽ có những dấu hiệu gì để từ đó liên tưởng đến tâm trí. Vậy nên có mũ sẽ là đã tự thổi rữa, chất bẩn tức đã để những thứ bên ngoài xâm nhập vào, và không đóng vảy tức là vẫn chưa khỏi hoàn toàn. Tự chung lại có lẽ ý ngài là phải đạt đến một tâm trí thực sự lành vụn khoẻ mạnh)*

Và cũng không phải là cuộc đời không hoàn thiện khi bị cắt ngang đột ngột do vận mệnh cướp mất sự sống, như cách diễn viên bỏ dở trước khi vở kịch kết thúc vậy.

Không chịu cúi đầu nô lệ cũng không hống hách tự cao. Không khúm núm phục tùng cũng không khinh thị. Không bào chữa cũng không lẩn tránh.

9. Khả năng kiểm soát suy nghĩ của bản thân - hãy coi trọng nó. Nó là thứ duy nhất có thể bảo vệ tâm trí ta khỏi những nhận thức sai lầm - sai lầm với bản chất tự nhiên của ta, và của tất cả những sinh vật lý tính. Nó cũng là thứ khiến ta trở nên chín chắn và sâu sắc hơn trong suy nghĩ của mình, tạo cho ta tình yêu thương đồng loại, và sự phục tùng đáng linh thiêng.

**10. Quên mọi thứ khác đi. Hãy chỉ giữ lại và ghi nhớ duy nhất một điều này: mỗi người trong chúng ta đều chỉ sống trong hiện tại, khoảnh khắc ngắn ngủi này. Phần còn lại hoặc là đã được sống và trải nghiệm, hoặc là không thể thấy trước được. Cả cuộc đời ta thực ra rất ngắn ngủi, bé nhỏ như chính cái góc thế giới mà ta sống trong vậy. Nhỏ bé như thanh danh của những người vĩ đại nhất, giai thoại về họ được truyền miệng bởi những người cũng có một cuộc đời ngắn ngủi, những người thậm**

**chỉ còn chẳng biết rõ về chính họ, chứ đừng nói những kẻ đã chết từ rất lâu trước đó.**

11. Bổ sung cho những thứ đã được nêu ra ấy, hãy thêm điều này: luôn xác định thứ ta đang quan sát thấy là gì - tìm ra nét khái quát của nó - để từ đó ta có thể nhìn rõ nó: thực chất của nó. Tước đi vỏ ngoài của nó. Để có thể nhìn nó nguyên vẹn. Không bị tô sửa. Và gọi đúng tên của nó - bản thân nó và các thành phần, những thành phần mà rồi nó sẽ lại trở thành như vậy. **Không gì có ích cho sự phát triển của tinh thần như khả năng phân tích một cách chính xác và logic mọi thứ xảy đến với chúng ta. Xem xét chúng theo cách để ta hiểu chúng có thể đáp ứng nhu cầu gì, trong thế giới loại nào.** Và giá trị của chúng cho thế giới như một tổng thể, hay cho loài người nói riêng - như một công dân của thành trì cao hơn, thứ mà mọi thành phố khác chỉ như hộ gia đình mà thôi.

Đó là gì - thứ đang khiến ta chú ý đến? Nó được tạo nên bởi cái gì? Nó được thiết kế để tồn tại trong bao lâu? Và phẩm cách nào ta cần để đối mặt với nó - sự bình thản, dũng cảm, trung thực, đáng tin cậy, thẳng thắn, độc lập, hay phẩm cách nào khác?

Vậy nên trong mỗi hoàn cảnh riêng biệt khác nhau ta cần nói: "Điều này là do Chúa". Hay: "Điều này là do sự run rủi và đan trộn của vận mệnh, một cách trùng hợp hay ngẫu nhiên". Hay: "Điều đó là do một con người. Ai đó cùng loài, cùng nguồn gốc sinh sôi, cùng xã hội, nhưng anh ta không hiểu thứ mà tự nhiên đòi hỏi ở mình như một con người. Nhưng ta thì hiểu. Và vì vậy ta sẽ đối xử với anh ta đúng theo quy luật chi phối chúng ta, thứ gắn kết nhân loại - luật của tự nhiên - yêu cầu". Với lòng tốt và sự công bình.

Còn với những thứ vụn vặt không quan trọng? Ta sẽ cố làm tốt nhất có thể để đặt chúng vào đúng vị trí của chúng.

12. Nếu ta thực hiện công việc của mình một cách có nguyên tắc, với sự cẩn thận chĩn chu, nhiệt thành và kiên nhẫn, nếu ta có thể giữ mình trước những lôi kéo sao nhãng, và giữ cho linh hồn bên trong ta khỏi những thương tổn, như thế ta sẽ phải trả lại nó bất cứ thời điểm nào -

**Nếu ta có thể thực hiện điều ấy mà không có chút sợ hãi hay mong đợi nào - có thể tìm thấy hạnh phúc đủ đầy trong chính những thứ ta đang làm, như Tự nhiên đã định, và có thể thành thực một cách phi thường (trong mọi lời nói, hành động) - thì cuộc đời ta chắc chắn sẽ hạnh phúc.**

**Không ai có thể ngăn cản được điều ấy.**

13. Bác sĩ thường luôn mang dao mổ và những dụng cụ khác bên mình, để sẵn sàng cho những trường hợp khẩn cấp. Tương tự, ta hãy giữ triết luận sẵn sàng y như thế - sẵn sàng để hiểu thiên đường (*Lưu ý: thiên đường ở đây là nơi cư ngụ của thần linh và cả linh hồn con người nữa nhé*) và trần thế. Trong mọi thứ ta làm, ngay cả thứ nhỏ nhất, cũng hãy ghi nhớ cái đường dây khâu chuỗi chúng lại với nhau. Không gì ở trái đất có thể thành tội khi lờ đi thiên đường, và không gì mang tính thiêng liêng lại lờ đi trần thế.

14. Hãy dừng việc thả trôi, để mình cứ mãi vướng trong những vòng tròn không điểm kết. Ta sẽ không đọc lại tác phẩm: "Những bình luận ngắn", hay tác phẩm: "Những chiến công của người Hy Lạp và La Mã cổ", những cuốn sách thông thường mà ta đã để dành đến tuổi già. Ta cần phải chạy nước rút về đích. Hãy bỏ đi những tham vọng trước đây, và nếu vấn đề sức khoẻ toàn diện là quan trọng với ta, hãy là người tự cứu chính mình khi ta còn có thể.

15. Họ không nhận ra bao nhiêu được đúc kết trong những hành động như trộm cắp, gieo trồng, mua bán, nghỉ ngơi, quan sát điều hành công việc (không phải với đôi mắt, mà với một cách nhìn khác)

**(Lời người dịch:** *mình khá lo về mấy đoạn không rõ nghĩa như thế này. Vì như đã nói, Marcus viết nhật ký cho ông, nên có những chỗ người đọc sẽ không thể nắm bắt được hoàn cảnh khiến ông có suy nghĩ ấy, và tại sao ông phải viết lại nó để định hướng suy nghĩ của bản thân. Ở những đoạn như thế, mình sẽ cố thử diễn dịch theo ý cá nhân của mình để mọi người có góc nhìn tham khảo. Nhưng các bạn có thể bỏ qua và tự thử suy nghĩ xem nhé.*

**Diễn giải:** Ở đoạn này, cái 'cách nhìn khác' mình đoán chính là cosmopolitan view - cái nhìn từ trên cao, một phương pháp thực hành quen thuộc của Stoicism, tức là khi nhìn những thứ như ăn trộm, gieo trồng ... ta sẽ thấy chúng là những thứ thuộc về vật chất, vẫn luôn được thực hiện bởi con người từ bao đời nay, và không có mấy giá trị về tinh thần. Chữ 'bao nhiêu được đúc kết trong' của Marcus ở đây là để tự nhắc nhở mình về điều này, và từ đó giữ được thái độ bình thản với mọi việc. Không chìm vào oán giận khi bị trộm cắp, cũng không quá vui mừng khi buôn bán được hay gieo trồng được mùa. Chỉ cần luôn ghi nhớ được mục đích của mình, và làm thứ mà mình cần phải làm là đủ).

16.

Thể xác. Linh hồn. Tâm trí.

Cảm giác: Thể xác.

Dục vọng: Linh hồn

Lý lẽ: Tâm trí

Trải nghiệm những cảm giác: ngay cả những loài cầm thú cũng làm được. Để dục vọng chế ngự bản thân: ngay cả những loài động vật hoang dã cũng như thế - và những con người sa đọa, hay bạo chúa (từ Phalaris đến Nero ...)

Có thể vận dụng lý trí để định hướng cho bản thân đến những thứ tốt đẹp nhất: ngay cả những người phủ nhận thần linh cũng làm thế. Hay cả những người phản bội lại dân tộc mình. Hay cả những người làm <...> *(những việc đê tiện đáng hổ thẹn)* đằng sau cánh cửa đóng kín.

Nếu tất cả mọi thứ khác đều giống nhau cho mọi loài - như đồng tiền được dùng chung ở mọi nơi, thì có gì thực sự là đặc biệt ở con người?

Việc có thể sẵn sàng chào đón bất cứ thứ gì vận mệnh đưa đến. Không làm như bản hay rối rắm tâm hồn bên trong anh ta với đồng hỗn độn những niềm tin mù quáng sai lầm. Thay vào đó, bảo vệ nó một cách trung thành, và bình thản tuân theo Chúa - không nói điều gì không đúng, và không làm điều gì không chính đáng. Và nếu những kẻ khác không coi trọng điều ấy - một cuộc sống với sự giản dị, khiêm nhường, và vui vẻ - anh ta cũng không vì thế mà phật lòng với họ, nó sẽ không thể cản trở anh ta khỏi việc đi tiếp con đường ấy: đến cuối cuộc đời. Anh ta sẽ tiến đến cái kết thúc ấy trong sự thuần khiết, thanh thản, chấp thuận, và an bình hợp nhất với điều cần phải đến.

# [Dịch] - Nhật ký triết học của Marcus Aurelius - Quyển 4 (1)

[Andy Luong](#)

## Quyển 4 (1)

1. Sức mạnh bên trong ta, khi nó thuận theo tự nhiên, sẽ phản ứng trước hoàn cảnh bằng cách thích nghi với bất cứ sự kiện nào có thể xảy đến - và thực sự xảy đến cho nó. Nó chẳng cần bất cứ một thứ vật chất cụ thể nào. Nó theo đuổi những mục tiêu của nó khi hoàn cảnh cho phép; và biến chuyển những trở ngại thành nhiên liệu. Như cách ngọn lửa tràn lên và thiêu cháy cả những thứ có thể dập tắt một ngọn đèn hay nến nhỏ. Thứ được vút lên trên đám cháy rồi sẽ bén lửa, bị tiêu thụ bởi ngọn lửa - và khiến ngọn lửa càng bốc cao hơn.

2. Không hành động tùy tiện bừa bãi, hay hành động không dựa trên những nguyên tắc.

3. Người ta thường cố gắng tránh xa khỏi tất cả (*mọi lo toan*) - tìm đến vùng ngoại ô, bãi biển, hay những ngọn núi cao. Ta cũng đã luôn mong muốn điều đó cho mình. Thật ngờ nghếch: ta có thể “trốn đi” bất cứ lúc nào ta muốn.

Bằng cách hướng vào bên trong tâm mình.

Không nơi nào bình yên hơn - tự do hơn khỏi những phiền toái - hơn là trong chính tâm hồn ta. Đặc biệt khi ta có trong mình những suy nghĩ mà chỉ cần thấy chúng là ngay lập tức ta có được sự bình thản tuyệt đối. Và ta nhắc lại:

**sự bình thản chẳng là gì khác ngoài một tâm trí được sắp xếp ngăn nắp gọn gàng.**



Vậy nên hãy cứ tránh xa khỏi những lo toan - theo cách ấy. Làm mới bản thân mình. Nhưng hãy làm một cách nhanh gọn và đơn giản. Một sự viếng thăm chớp nhoáng trạng thái ấy là đủ để ta vượt trên mọi <...> (*muộn phiền*), và nó sẽ đưa ta về lại với thực tại một cách sẵn sàng để đối mặt với tất cả những gì đang chờ đợi mình.

Có điều gì ở đó mà ta phải phàn nàn? Với cách hành xử xấu xa, sai lầm của người đời? Nhưng hãy thử cân nhắc lại xem:

**\_ Rằng những cá thể có lý trí hiểu rằng chúng ta tồn tại vì nhau.**

**\_ rằng việc có thể hành động đúng đắn đôi khi đòi hỏi sự nhẫn nại**

**\_ rằng không ai lại làm điều sai trái một cách cố ý**

**\_ và số người đã nuôi hận thù, và ganh ghét, và căm hận, và đấu đá nhau, và chết, và đã bị chôn vùi**

... và hãy giữ im lặng.

Hay ta đang phàn nàn về những thứ mà cuộc đời đưa đến cho ta? Nhưng hãy nghĩ đến hai nguồn gốc của chúng: hoặc là Thượng đế hoặc là phân tử. Và mọi tranh luận về việc nhìn nhận cả thế giới như một thành phố.

Hay đó là cơ thể ta? **Hãy ghi nhớ rằng khi tâm trí có thể tự tách rời và nhận ra được bản chất của nó, thì nó sẽ chẳng còn gì để làm với cuộc sống đời thường này nữa - dù là khó khăn hay trôi chảy, bất cứ trạng thái nào. Và nhớ rằng mọi thứ ta được dạy - và đã chấp nhận, thấu suốt - về sung sướng hay đau khổ.**

**Hay đó là thanh danh đang khiến ta muộn phiền? Nhưng hãy nghĩ đến việc chúng ta sẽ sớm bị lãng quên thế nào. Vực thẳm thời gian vô tận sẽ nuốt trôi mọi thứ. Sự trống rỗng, vô nghĩa của những tràng vỗ tay tán**

**ương. Những người ca ngợi ta - họ thất thường, hay thay đổi đến thế nào. Và phần thế giới nhỏ bé mà mọi thứ đang diễn ra với ta. Trong khi cả thế giới cũng chỉ là một điểm trong không gian - và phần lớn cái điểm nhỏ bé ấy thậm chí còn chẳng có người sinh sống. Có bao nhiêu người sẽ ngưỡng mộ ta, và họ là những ai? Vậy nên hãy ghi nhớ nơi nương tựa này: con đường quay trở lại với bản thân ta.** Trên tất cả, không quá gắng sức, không căng thẳng. Hãy luôn thẳng thắn. Nhìn nhận mọi thứ như một người đàn ông, như một con người, như một công dân, và như một cá thể với cuộc sống hữu hạn. Và giữa những thứ ta để tâm trí mình chú ý tới, hãy nhớ hai điều:

**i. Rằng những thứ đó không thể tác động đến tâm hồn ta. Chúng nằm đó bất động, bên ngoài tâm hồn. Sự náo động thực ra đến từ bên trong - từ nhận thức của chính ta.**

**ii. Rằng mọi thứ ta nhìn thấy sẽ sớm thay đổi và rồi chấm dứt sự tồn tại. Nghĩ đến bao nhiêu thay đổi ta đã thấy trong đời. "Thế giới không là gì khác ngoài những thay đổi. Và cuộc đời chúng ta chỉ là nhận thức mà thôi"**

4. Nếu khả năng tư duy là thứ chúng ta chia sẻ, thì lý trí cũng vậy - thứ khiến chúng ta được coi là giống loài lý trí.

Nếu chấp nhận điều ấy, thì thứ lý trí chỉ cho ta cái gì cần làm và cái gì cần tránh, chúng ta cũng chia sẻ nó.

Và nếu vậy, chúng ta chia sẻ những luật lệ chung.

Vậy nên, tất cả đều là những công dân.

Và công dân của một cộng đồng to lớn hơn.

Và trong trường hợp đó, cộng đồng to lớn ấy chính là thế giới. Còn cộng đồng to lớn nào khác mà toàn thể con người thuộc về nữa? Và từ đó - từ cái tổng thể mà chúng ta chia sẻ - xuất hiện khả năng tư duy, lý trí và luật lệ.

Chúng còn có thể đến từ đâu khác? Đất tạo nên cơ thể ta cũng từ mặt đất, nước từ một vài thành tố khác, không khí từ nguồn của nó, nhiệt và lửa cũng từ nguồn riêng của chúng - vì không gì xuất hiện từ hư không, hay trở về với hư không.

Vậy nên tư duy cũng phải đến từ một nguồn nào đó khác.

**5. Cái chết: thứ gì đó tương tự như được sinh ra, một điều kỳ diệu của tự nhiên, khi các thành tố hoặc là phân rã hoặc là kết hợp thành.**

**Không phải một thứ đáng hổ thẹn. Cũng chẳng phải là một sự chống đối, đi ngược lại với lý trí, hay bản chất tự nhiên của chúng ta.**

6. Kiểu người như thế sẽ phải hành động như thế. Nếu ta phật lòng với những thứ như thế, thì ta cũng sẽ phải phật lòng với cây vả vì đã ra trái ngọt. (Dù sao đi nữa, sớm thôi cuộc đời của cả ta và người đó cũng kết thúc - cái chết đến và mọi thứ sẽ sớm đi vào quên lãng)

7. Chọn cách suy nghĩ rằng mình không bị hại - và ta sẽ chẳng còn cảm thấy như kẻ bị hại.

Không cảm thấy như kẻ bị hại - và ta sẽ không thể bị hại.

**8. Một thứ chỉ có thể huỷ hoại đời ta nếu nó có thể phá huỷ những phẩm cách của ta. Nếu không thì nó sẽ không thể làm hại ta - cả bên trong lẫn bên ngoài.**

9. Mọi thứ xảy ra đều để hướng tới sự tốt đẹp nhất có thể. Vậy nên Tự nhiên không có lựa chọn nào khác ngoài để chúng xảy ra.

10. Rằng mọi sự kiện xảy ra đều là đáng xảy ra. Nhìn thật kỹ và ta sẽ thấy điều đó. Không chỉ là đáng xảy ra một cách chung chung, mà là chúng cần phải xảy ra. Như thể có một người nào đó đã thực sự cân đo đong đếm chúng với một cái cân vậy.

Hãy cứ nhìn nhận một cách kỹ càng như vậy, và kết hợp, thể hiện nó trong những hành động của ta: lòng tốt - thứ làm nên một con người tốt đẹp.

Hãy nhớ điều đó trong mọi việc ta làm.

# [Dịch] - Nhật ký triết học của Marcus Aurelius - Quyển 4 (2)

[Andy Luong](#)

## Quyển 4 (2)

11. Nhìn nhận mọi thứ, không phải theo cách kẻ thù của ta nhìn nhận chúng, hay cách kẻ thù của ta muốn ta nhìn nhận chúng, mà như chúng thực sự là.

12. Có hai điều cần thiết phải luôn ghi nhớ: (i) chỉ làm những thứ mà cái lý trí toàn thể (logos) và luật lệ định hướng cho ta, với lợi ích của cộng đồng luôn hiện hữu trong suy nghĩ; (ii) xem xét lại lập trường của mình, khi một người nào đó có thể chinh đốn ta hay làm ta tin theo. Nhưng sự chuyển hoá ấy cần luôn luôn dựa trên những gì ta tin là đúng, hay có lợi cho người khác - chứ không dựa trên bất cứ thứ gì khác (*ví dụ như khả năng thuyết phục của người khiến ta nghe theo*). Cũng không phải vì nó lôi cuốn hay phổ biến hơn.

13. Ta có một tâm trí?

Đúng.

Vậy tại sao không sử dụng nó? Chẳng phải tất cả những gì ta mong muốn là nó làm được nhiệm vụ của nó hay sao?

14. Ta được "thiết kế" như một phần của cái cái toàn thể; ta sẽ tan biến vào thứ đã sinh ra ta.

Hay nói đúng hơn, sẽ được hoàn lại.

Về cái cội nguồn mà từ đó mọi thứ đều xuất hiện.

Bởi sự thay đổi luôn diễn ra với ta, trong ta.

15. Rất nhiều bó hương trên cùng một bàn thờ: có bó tàn trước, bó tàn sau; nhưng điều đó chẳng tạo nên khác biệt nào hết.

16. Giờ họ nhìn ta như một con quái vật, một chú khỉ. Nhưng chỉ một tuần sau họ sẽ nghĩ ta là thần thánh - nếu ta có thể tìm lại được niềm tin của mình và trân trọng cái lý trí - logos.

**17. Đừng sống như thể ta có rất nhiều năm không đếm xuể chờ đợi phía trước. Cái chết luôn phủ bóng xuống ta. Trong khi ta còn sống và có thể - hãy sống như một con người tốt đẹp.**

18. Sự thanh thản sẽ đến khi ta có thể dừng quan tâm xem họ nói gì. Hay nghĩ gì, hay làm gì. Chỉ thứ ta làm mà thôi. (Liệu điều đó có công bằng? Liệu điều đó có phải điều đúng đắn nên làm?)

<...> Không để bị sao nhãng bởi sự ngờ nghệch u tối của họ. Hãy chạy thẳng đến vạch đích của cuộc đời, một cách kiên định không lung lay.

19. Những kẻ hào hứng với danh tiếng sau khi chết quên mất rằng những người nhớ đến, ngợi ca họ cũng sẽ sớm ra đi mà thôi. Và cả những người sau họ nữa. Cho đến khi trí nhớ của họ, truyền từ người này sang người khác giống như ngọn nến truyền lửa, cháy hết sáp rồi vụt tắt.

Nhưng cứ cho là những người nhớ về thanh danh của ta sẽ bất tử và ký ức về ta sẽ không bao giờ mất đi. Việc đó có gì thực sự tốt đẹp cho ta hay không? Và không chỉ sau khi ta chết, mà ngay cả trong thời gian ta còn sống trên đời. Những lời tán dương có tác dụng gì, ngoại trừ nó cho ta chút thoải mái tiện nghi trong cuộc sống?

"Bạn đã chệch đường - phớt lờ món quà của tự nhiên trong tay, mà lại đi quan tâm đến những lời nói của kẻ khác trong tương lai".

**20. Thứ gì thực sự đẹp thì đẹp và toàn vẹn trong chính nó. Sự tán dương ngợi ca là thứ bên ngoài. Đối tượng của lời ngợi ca vẫn sẽ là chính nó - không tốt hơn cũng chẳng xấu đi. Điều đó có thể được áp dụng, ta nghĩ, cho cả những thứ đẹp đẽ trong cuộc sống đời thường - những đồ vật, hay tác phẩm nghệ thuật.**

**Có gì thực sự đẹp mà cần hỗ trợ hay không? Không, cũng giống như sự công bình - hay chân lý, lòng tốt, sự khiêm nhường. Có gì trong số chúng cải thiện nhờ được tán dương hay không? Hay bị kém đi vì những lời khinh bỉ? Liệu viên ngọc lục bảo có bất chợt trở nên khiếm khuyết nếu không ai ngưỡng mộ nó? Hay vàng, ngà voi, áo tía? Cây đàn lia? Con dao? Đoá hoa? Bụi cây?**

21. Nếu linh hồn chúng ta là vĩnh cửu, làm cách nào không gian có đủ chỗ cho chúng - tất cả chúng - từ khởi thủy của thời gian đến nay?

Làm thế nào mặt đất có chỗ cho tất cả những cơ thể đã bị chôn vùi từ khi thời gian bắt đầu? Chúng tồn tại ở đó thêm một thời gian nữa, rồi sau đó, qua việc thay đổi và phân tách, nhường chỗ cho những cơ thể khác. Vậy thì điều đó chắc cũng sẽ xảy ra với những linh hồn cư trú trong không gian. Chúng sẽ nấn ná thêm một chút, và sau đó thay đổi - tan ra và hoà vào lửa, được cái toàn thể vũ trụ - cái toàn thể mà từ đó mọi thứ sinh ra - thu nhận lại, để có thể có chỗ cho những sinh linh mới.

Đó là một đáp án khả dĩ.

Nhưng ta cũng không nên chỉ nghĩ đến cái khối khổng lồ những thân xác đã bị chôn vùi theo thời gian. Có những thân xác bị tiêu thụ, mỗi ngày, bởi chính

chúng ta và những loài vật khác. Có bao nhiêu đã bị nuốt, tiêu hoá theo cách đó, đi vào trong cơ thể khác và nuôi dưỡng chúng, vậy mà vẫn có chỗ cho tất cả - chuyển hoá thành thịt và máu, biến đổi thành không khí và lửa.

Vậy sự thật có thể được xác định như thế nào?

Qua việc xem xét kỹ càng: vật chất và nguồn gốc.

22. Đừng để bị cuốn đi theo hướng này hướng khác, mà luôn hành xử với sự công bình và nhìn nhận mọi thứ như chúng thực-sự-là - theo đúng bản chất của chúng.

23. Hỡi vũ trụ bao la: Mọi thứ mà đồng điệu hoà hợp trong bạn, thì cũng hoà hợp với ta. Không gì là quá muộn hay quá sớm, nếu nó là đúng thời điểm với bạn.

Và Tự nhiên: mọi thứ đều là quả ngọt cho ta như cách mà các mùa của bạn mang đến. Từ bạn mọi thứ được sinh ra, tồn tại trong bạn, rồi lại trở về với bạn.

Nhà thơ xưa nói: "thành phố thân yêu của Cecrops". Vậy chẳng lẽ ta không nên nói: "... của Zeus" hay sao?

24. "Nếu anh mong muốn tìm kiếm sự bình yên, hãy hành động ít đi". Hay chính xác hơn, **hãy làm những thứ quan trọng nhất** - thứ mà logos, cái lý trí toàn thể của nhân loại đòi hỏi, và theo một cách cần thiết nhất. **Điều đó sẽ mang đến sự thoả mãn gấp đôi: làm ít hơn, nhưng tốt hơn.**

**Bởi vì hầu hết những thứ chúng ta nói hay làm là không cần thiết. Nếu ta có thể loại bỏ chúng, ta sẽ có nhiều thời gian hơn, và thêm sự bình thản. Mỗi giây khắc trong đời, hãy tự hỏi bản thân mình: "Điều đó có thực sự cần thiết?"**



Nhưng ta cũng cần phải loại bỏ những suy nghĩ, sự giả định không cần thiết nữa. Để có thể hạn chế những hành động không cần thiết theo sau chúng.

# [Dịch] - Nhật ký triết học của Marcus Aurelius - Quyển 4 (3)

[Andy Luong](#)

## Quyển 4 (3)

25. Rồi sau đó có thể ta sẽ nhận ra cuộc sống của một người tốt là thế nào - một người có thể hài lòng với những gì tự nhiên giao phó cho anh ta, và hài lòng với việc luôn sống một cách công bằng và tốt bụng tử tế.

26. Có phải ta đã thấy điều đó trước đây? Giờ hãy xem thứ này. *(Lời người dịch: câu này mình phải đoán ý, và có vẻ Marcus đang ám chỉ thói thích tìm tòi cái mới, của lạ của những bậc vua chúa quý tộc xưa. Vậy nên mới dẫn đến về sau khi ông nhắc mình không nên để bị sao nhãng).*

Đừng để bị sao nhãng. Đừng tự làm phức tạp hoá vấn đề.

Ai đó đã làm điều sai trái ... cho chính anh ta.

Điều đó xảy đến với ta. Tốt thôi. Nó được tự nhiên giao/ban cho ta, chính là tự nhiên - thứ đan kết tất cả thành một hệ thống kể từ thời điểm ban đầu.

Cuộc đời rất ngắn. Đó là tất cả những gì ta cần phải nói *(với chính mình, để có thể bình thản đón nhận những thứ tự nhiên giao/ban cho ấy)*. Hãy thực hiện thứ ta có thể trong hiện tại - một cách cẩn trọng, và công bình.

Và biết điều độ tiết chế trong việc nghỉ ngơi.

**27. Một thế giới trật tự hay một mớ hỗn độn. Nhưng vẫn là một thế giới. Nhưng liệu ta có thể thực sự tin rằng có sự sắp xếp bên trong ta mà lại**

**không có sự sắp xếp ở những thứ bên ngoài? Ở những thứ rất khác biệt, phân tán, mà lại đan xen với nhau?**

28. Tính cách: tăm tối, ẻo lả, cứng nhắc. Sói, cừu, trẻ con, những con người ngờ nghệch, bọn lừa đảo, kẻ pha trò, người bán hàng, bạo chúa.

*(Lời người dịch: câu này chắc như một cách để ngài nhớ về những thứ vẫn tồn tại trên thế gian bao đời nay. Có thể liên kết lại với #1 Quyển 2 khi ngài tự nhủ mỗi sáng sớm về những loại người có thể gặp trong ngày).*

29. Kẻ xa lạ: một kẻ không biết thế giới bao hàm những gì. Hay cách nó vận hành.

Kẻ trốn chạy: một kẻ thoái thác, trốn tránh những nghĩa vụ của mình với cộng đồng

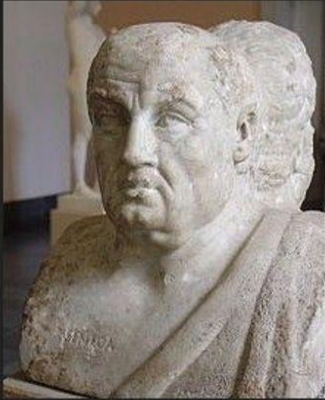
Mù (tính từ): một kẻ cứ nhắm chặt đôi mắt của tâm trí.

Nghèo (tính từ): đòi hỏi những thứ bên ngoài; không nghĩ rằng mình đã có đủ mọi thứ cần thiết cho cuộc sống.

Kẻ chống đối (danh từ): một kẻ nổi loạn, tự tách mình khỏi cái toàn thể Tự nhiên vì hấn căm hận sự vận hành của nó (nó đã sinh ra hấn, giờ lại tạo ra điều này)

Kẻ có khuynh hướng ly giáo (danh từ): kẻ tách tâm hồn mình khỏi những người khác trong cái toàn thể. Trong khi chúng phải là một.

*(Lời người dịch: đoạn này khá hay, và là một bài luyện rất hữu ích của triết thực hành - tự mình kiểm tra lại định nghĩa của từ ngữ, chứ không để suy nghĩ thông thường của người đời áp đặt. Ví dụ như cách Seneca từng định nghĩa lại nghèo không phải là có ít của cải, mà là cứ mong muốn nhiều hơn vậy).*



It is not the man who has too little, but the man who craves more, that is poor.

(Lucius Annaeus Seneca)

izquotes.com

30. Một triết gia không có phục trang và không một cuốn sách. "Ta không có gì để ăn", ông ta nói, khi đang đứng đó gần như trần trụi, "nhưng ta tồn tại trong cái toàn thể" (*Lời người dịch: ý ở đây hơi khó hiểu một chút, và các bản dịch khá khác nhau. Mình đoán Marcus đang ám chỉ ngay cả triết gia cũng không thể chỉ "ăn" kiến thức và sự thông tuệ được. Từ đó dẫn lại về sự tồn tại phụ thuộc của mỗi người trong cái tổng thể đan xen của Tự nhiên, và vì vậy mà cần phải biết trân trọng nó*). Và không có gì để đọc, ta vẫn sẽ tồn tại trong nó.

31. Hãy trân trọng cái kiến thức và quy tắc ứng xử mà ta nắm được, và để nó hỗ trợ ta. Sẵn lòng giao phó mọi thứ cho thần linh, và rồi sống tiếp đời mình - không phải là chủ nô của ai, cũng chẳng phải nô lệ của ai.

32. Ví dụ, thời đại của Vespasian. Con người cũng làm chính xác những thứ ấy: cưới xin, sinh thành nuôi nấng con cái, đau ốm, chết, gây ra chiến tranh, tiệc tùng, thực hiện công việc kinh doanh, trồng trọt, nịnh hót, khoe khoang, ngờ vực, mưu toan, mong kẻ này kẻ nọ chết đi, than vãn về cuộc đời của họ,

bị trúng mũi tên của thần tình yêu, phung phí tiền bạc, khao khát những vị trí cao và quyền lực.

Và cuộc đời của họ chẳng còn chút gì tồn tại đến giờ.

Hay thời đại của Trajan. Cũng những thứ tương tự. Và thời của họ cũng đã qua.

Hãy tìm hiểu lịch sử các thời đại. Và xem có biết bao người đã sống hết mình và sớm ra đi và phân rã thành những thành tố đã tạo nên chính họ.

Nhưng trên tất cả, hãy nhớ về những người mà chính ta biết đến. Những người chỉ toàn làm việc vô bổ, không làm những việc nên làm - những thứ đã được giao cho họ bởi cái lý trí toàn thể - logos, mà họ nên kiên tâm với chúng và nên tìm kiếm sự hài lòng chỉ trong việc thực hiện chúng mà thôi.

**Và một điểm then chốt cần ghi nhớ trong tâm trí: giá trị của sự chú tâm phụ thuộc vào đối tượng của nó. Tốt nhất đừng nên phí công sức vào những thứ nhỏ nhặt, vô giá trị, dành cho chúng nhiều thời gian hơn chúng xứng đáng.**

33. **Những từ ngữ một thời phổ biến giờ trở nên cổ xưa, lạ lẫm.** Và những cái tên nổi tiếng nữa: Camillus, Caeso, Volesus, Dentatus ... Scipio và Cato ... Augustus ... Hadrian và Antonius, và ...

**Mọi thứ đều phai mờ rất nhanh, trở thành giai thoại, rồi cũng sớm bị trôi vào quên lãng.**

**Mà đó là những người đã đã vang bóng một thời. Phần còn lại - "không ai biết, chẳng ai hỏi đến" chỉ giây phút sau khi qua đời. Vậy thì thanh danh muôn đời là gì? Ngoài một sự trống rỗng hư vô.**

Vậy chúng ta phải cố gắng làm việc vì điều gì?

**Chỉ điều này: có được hiểu biết đúng đắn (về bản thân và thế giới); hành động một cách vô tư không ích kỷ; và nói năng trung thực. Một ý chí quyết tâm để có thể chấp nhận mọi thứ xảy đến như thể chúng là cần thiết và không có gì mới lạ bất ngờ, thuận theo như nước chảy từ cùng một nguồn, một con suối.**

34. Hãy trao bản thân cho Clotho (*một trong những vị thần nắm vận mệnh*) một cách tự nguyện, và để nàng quay tròn số phận của ta và biến nó thành bất cứ thứ gì nàng muốn.

35. Mọi thứ đều mang tính nhất thời, cả người biết và thứ/người được biết đến.

**36. Luôn tâm niệm về việc mọi thứ đều sinh ra từ sự thay đổi. Hiểu biết rằng tự nhiên không yêu gì hơn việc thay đổi những thứ đang tồn tại và tạo ra những thứ mới. Tất cả mọi thứ có sự tồn tại thì đều là hạt mầm của những thứ sẽ sinh ra từ chúng. Không lẽ ta cho rằng chỉ có những thứ tạo ra cây cối hay trẻ con là hạt mầm. Hãy nhìn sâu hơn thế đi.**

37. Bên bờ vực cái chết mà vẫn còn nặng lòng, còn xáo trộn không yên, còn tin rằng những thứ bên ngoài có thể hại ta, vẫn lỗ mãng với người khác, vẫn không thừa nhận chân lý: rằng sự thông tuệ thể hiện trong chính các hành động ngay thẳng, công bình.

38. Hãy nhìn sâu vào tâm trí của cả những người thông thái, để biết họ sẽ làm gì, hay sẽ không làm gì.

# [Dịch] - Nhật ký triết học của Marcus Aurelius - Quyển 4 (4)

[Andy Luong](#)

## Quyển 4 (4)

39. Không điều gì diễn ra trong tâm trí người khác lại có thể làm hại ta. Hay những biến chuyển, đổi thay trong thế giới xung quanh ta cũng vậy.

Vậy đâu là thứ có thể hại ta?

Trong chính khả năng đánh giá của ta, khi ta cho rằng thứ gì đó đang hại mình. Nếu ta có thể chấm dứt những đánh giá ấy, mọi thứ sẽ ổn. Hãy để phần trong ta tạo ra cái đánh giá ấy giữ im lặng, ngay cả nếu cơ thể này bị đâm chém hay bị thiêu cháy, hay chịu mưng mủ hôi hám, hay bị ung nhọt tàn phá. Nói cách khác: **nó cần phải hiểu được rằng những thứ xảy đến với tất cả mọi người - cả người tốt lẫn kẻ xấu - thì không tốt cũng chẳng xấu.** Rằng những thứ xảy đến với mọi cuộc đời - dù là cuộc đời sống thuận theo tự nhiên hay cuộc đời sống trái với tự nhiên - thì cũng chẳng thuận tự nhiên hay không thuận tự nhiên.

40. Cả thế giới này là một thực thể sống - một bản chất, một tâm hồn. Hãy ghi nhớ điều đó. Và làm cách nào mọi thứ đóng góp vào cái tồn tại duy nhất ấy, dịch chuyển trong cùng một trạng thái. Và làm cách nào mọi thứ giúp sinh ra những thứ khác. Xoay vần và đan quyện vào nhau.

41. "Một mảnh linh hồn mang theo cái xác bên ngoài này" - Epictetus

42. Chẳng có gì xấu trong việc trải qua những biến đổi - hay tốt trong việc sinh ra từ những biến đổi.

43. Thời gian như một dòng sông, dòng chảy mãnh liệt của những sự kiện, thoáng lướt qua và đã vượt qua ta, và dòng khác đang đến và sẽ lại ra đi.

**44. Mọi thứ xảy đến thì đều đơn giản và thân thuộc như những bông hồng của mùa xuân, hay trái chín mùa hạ: bệnh tật, cái chết, lời báng bổ, mưu đồ ... tất cả những thứ đó, những thứ khiến những kẻ ngu ngốc điên rồ cảm thấy hạnh phúc hay tức giận.**

45. Thứ theo sau ăn nhập với thứ đi trước. Không giống như một bản danh mục ngẫu nhiên - thứ mà sự sắp đặt là tùy tiện, mà là gắn kết với nhau một cách logic. Và cũng giống như những thứ đang tồn tại thì trật tự và hài hoà, những thứ mới xuất hiện cũng tuân theo một trật tự. Không phải chỉ là sự nối tiếp đơn thuần, mà phù hợp một cách đáng kinh ngạc.

46. Hãy luôn ghi nhớ lời Heraclitus: "Khi đất chết, nó biến thành nước; nước, thành khí; khí, thành lửa; và quay trở lại ban đầu"

"Những kẻ đã vô tình quên mất con đường đời đang dẫn họ đến đâu"

"Họ lạc lõng, trở nên xa lạ với những thứ xung quanh" - cái lý trí toàn thể (*logos*) - chi phối, điều vận tất cả. Và " Họ cảm thấy xa lạ với những thứ họ gặp hàng ngày"

"Lời nói và hành động của ta đừng nên như những kẻ ngủ mơ" (vì ta vẫn có thể nói và hành động khi đang ngủ) "hay giống lũ trẻ đang bắt chước cha mẹ chúng" - chỉ làm và nói những gì người ta bảo.

47. Giả sử một vị thần thông báo rằng ta sẽ chết ngày mai hay ngày kia. Nếu không phải một kẻ hèn nhát yếu đuối, ta sẽ chẳng phản đối ra mặt về ngày



nào điều đó sẽ xảy đến - vì ngày cụ thể nào đâu có gì thực sự khác biệt. Vậy nên, cũng đừng nghĩ quá to tát về việc sẽ chết sau nhiều năm nữa hay chỉ mai hay ngày kia, vì chúng cũng đâu có khác biệt.

48. Đừng quên bao nhiêu thầy thuốc đã chết, sau khi cau mày, nhăn trán trước vô số giường bệnh những người đã không may qua đời. Bao nhiêu nhà chiêm tinh (đã chết), sau khi đã dự đoán kết cục của rất nhiều người khác.

**Bao nhiêu triết gia, sau những bản luận dài dòng về cái chết và sự bất tử.** Bao nhiêu chiến binh, sau khi bắt hàng ngàn kẻ khác phải chết dưới vũ khí của họ. Bao nhiêu tên bạo chúa, sau khi lạm dụng quyền sinh sát một cách vô tội vạ, như thể họ thì bất tử vậy.

Cả bao nhiêu thành phố đã đối mặt với cái kết thúc cuối cùng: Helike, Pompeii, Herculaneum, và vô số cái tên khác.

Và tất cả những tên tuổi khác mà chính ta biết, cứ lần lượt ra đi. Một người đặt người khác xuống mộ, và rồi đến lượt chính anh ta, và rồi người đặt anh ta xuống - tất cả trong một khoảng thời gian ngắn ngủi như nhau.

**Tóm lại, hãy nhớ điều này: đời người thì ngắn ngủi và tầm thường. Ngày hôm qua là “một giọt của sự sống”, ngày mai là đồng tro tàn hay xương khô.**

Vậy nên hãy sống cuộc đời mình theo cách mà tự nhiên yêu cầu. Và chuẩn bị cho mình để có thể từ bỏ nó mà không than phiền.

Như quả oliu chín mọng rồi rụng xuống.

Ngợi ca mẹ tự nhiên, và biết ơn cái cây đã tạo ra nó.

49. Hãy giống như hòn đá ngoài biển khơi, với những ngọn sóng cứ không ngừng đập vào nó dữ dội. Nó vẫn đứng đó không suy chuyển, và cơn giận dữ của biển cả cũng sẽ chìm xuống xung quanh nó mà thôi.

49a. Thật không may khi điều đó xảy ra.

**Không. Phải là thật may khi điều đó xảy ra và ta vẫn bình thản như thể chưa bao giờ bị ảnh hưởng bởi nó - không bị làm hại trong hiện tại, và không hoảng sợ về tương lai. Nó có thể xảy đến cho bất cứ ai. Nhưng không phải ai cũng có thể giữ được sự bình thản bên trong mình. Tại sao lại coi một thứ là bất hạnh, và thứ khác là may mắn? Liệu ta có thể thực sự coi một thứ là bất hạnh khi nó không đi ngược lại bất cứ đặc tính tự nhiên nào hay không? Hay ta nghĩ rằng một thứ không đi ngược lại với bất cứ đặc tính tự nhiên nào lại là trái với ý chí của tự nhiên? Nhưng ta biết ý chí tự nhiên là gì. Liệu thứ xảy ra cho ta ấy, có khiến ta không thể hành động theo những phẩm cách: công bằng, độ lượng, có tự chủ, đúng mực, cẩn trọng, trung thực, khiêm nhường, thẳng thắn, và tất cả các đức tính khác, những thứ khiến chúng ta mang tính người hay không?**

**Vậy hãy ghi nhớ nguyên tắc này, khi một thứ nào đó đe dọa làm đau ta: chính thứ đó thì không thể là bất hạnh được; vì việc có thể chịu đựng nó và chiến thắng số mệnh là một may mắn.**

50. Một cách tiếp cận quen thuộc nhưng hiệu quả trước nỗi sợ chết: nghĩ đến danh sách những người sống lâu đến nỗi những người khác phải cầu cho họ biến mất khỏi cuộc sống. Họ thu được gì trong việc sống dai như thế? Cuối cùng, tất cả đều nằm dưới 6 tấc đất mà thôi - Caedicianus, Fabius, Julian,

Lepidus, và những người khác. Họ chôn cất những người cùng thời, rồi cũng đến lượt họ. **Cuộc đời chúng ta luôn rất ngắn ngủi. Và phải sống trong những hoàn cảnh này, với những con người như thế, và với cái cơ thể đầy khiếm khuyết này? Không gì đáng để ta vui mừng cả. Hãy nghĩ đến vực thẳm thời gian đã qua, và tương lai bất định. Ba ngày trong đời hay ba thế hệ: cũng đâu có gì khác biệt nhau.**

51. Hãy chọn con đường ngắn nhất, con đường mà Tự nhiên đã vạch ra cho ta - nói và hành động theo cách có lý trí nhất. Hãy tuân thủ điều đó, và giải thoát bản thân khỏi mọi đau đớn mệt mỏi, hay toan tính và kỳ vọng.

## [Dịch] - Nhật ký triết học của Marcus Aurelius - Quyển 5 (1)

[Andy Luong](#)

### Quyển 5 (1)

1. Lúc bình minh, nếu ta chẳng thể buộc mình rời khỏi giường, hãy tự nhắc bản thân: "Ta phải dậy và làm việc - như một con người. Có gì để ta phải phàn nàn, khi ta thực hiện những thứ mà vì chúng mà ta được sinh ra, được đưa đến thế giới này để thực hiện? Hay đây là thứ ta được sinh ra để làm - Nằm rúc trong chăn hưởng ấm áp?"

Nhưng nằm đây trong chăn thật thoải mái.

Vậy ta sinh ra chỉ để cảm nhận sự thoải mái? Thay vì làm việc và trải nghiệm? Không lẽ ta không nhìn thấy cây cối, chim muôn, kiến, nhện, ong, chúng đều thực hiện nghĩa vụ của mình, góp phần tạo nên trật tự tự nhiên của thế giới, một cách tốt nhất chúng có thể hay sao? Còn ta, ta không chịu thực hiện công

việc của mình như một con người? Tại sao ta vẫn chưa sốt sắng thực hiện những thứ mà tự nhiên đòi hỏi ở mình?

Nhưng chúng ta cũng cần ngủ.

Đồng ý. Nhưng tự nhiên đã đặt ra một giới hạn cho hoạt động ấy - như cách nó đặt ra giới hạn cho các hoạt động khác của chúng ta như ăn và uống. Và ta đã vượt quá giới hạn. Ta đã ngủ nhiều hơn cần thiết. Nhưng với công việc thì không. Ta vẫn làm ít hơn phần việc dành cho mình.

Ta không yêu quý bản thân mình đúng mức. Hay yêu tự nhiên, và thứ nó đòi hỏi ở ta. **Những người yêu công việc họ làm thì quên mình với chúng, họ thậm chí còn quên tắm rửa hay ăn uống. Vậy không lẽ ta không một lòng với công việc của mình như người thợ khắc với việc chạm khắc, hay vũ công với việc nhảy múa, hay những kẻ tham lam với tiền bạc, kẻ đang ngoi lên trong xã hội với địa vị chức quyền? Khi họ thực sự chìm trong công việc, họ thậm chí quên ăn quên ngủ còn hơn rời bỏ làm gián đoạn công việc của mình.**

**Vậy không lẽ việc giúp đỡ người khác lại ít giá trị hơn với ta? Và không đáng để ta nỗ lực?**

2. Giữ sạch mọi thứ bám víu và làm mình sạch sẽ - tất cả những phiền toái và sao nhãng - và đạt đến sự bình thản tuyệt đối.

Tất cả chỉ như trò chơi của trẻ con mà thôi.

3. Nếu một hành động hay lời nói là thích hợp theo tự nhiên, thì nó là thích hợp với ta. Đừng để bị thất vọng vì lời nói hay phê bình của người khác. Nếu nói hay làm theo cách ấy là đúng đắn, thì ta cần phải làm hay nói đúng như thế.

**Người khác tuân theo đường hướng/nguyên tắc của riêng họ, hay sự thúc đẩy từ bên trong. Đừng để bị sao nhãng vì chúng. Hãy cứ bước tiếp con đường của mình. Thuận theo bản chất tự nhiên của mình (như một con người), và thuận theo Tự nhiên toàn thể - theo con đường mà cả hai tạo nên cho ta.**

4. Ta sẽ làm mọi thứ thuận theo tự nhiên, cho đến khi ta phải nằm xuống và nghỉ ngơi. Giao phó hơi thở cuối cùng của mình cho cùng một nguồn mà từ đó ta có khả năng hít thở mỗi ngày, trở về với nguồn mà từ đó cha ta thu những hạt giống, mẹ ta nhận máu xương, người vú nuôi có sữa, và kết quả là ta có thức ăn, sữa uống mỗi ngày. Đất mẹ, thứ đã nâng đỡ mỗi bước chân ta, và cho ta bao nhiêu thứ trong đời.

5. Sống sao để không ai có thể nói ta là một kẻ nhanh trí (*theo nghĩa giỏi ứng đối mà không thực sự tận tâm với công việc*).

Được, nhưng cũng có những thứ khác mà ta không thể đoán chắc là: "không có trong mình". Hãy luyện phẩm cách mà ta có thể bộc lộ: lòng trung thực, nghiêm nghị, sức chịu đựng, tính cần kiệm, sự cam chịu, sự tiết chế, sự kiên trì, điều độ, đứng đắn, và một tâm hồn cao thượng. **Không lẽ ta không thấy có bao nhiêu thứ ta có thể tiếp tục cống hiến - vượt trên lời thoái thác: "ta không thể"? Vậy mà ta vẫn chấp nhận để mình tầm thường. Hay đó là một thứ bấp sinh, khiến ta cứ luôn than thở, tham lam, khúm núm xun xoe, hay làm ta than phiền về cơ thể mình, cầu cạnh và phô trương, trong khi bên trong lại vô cùng hỗn loạn rối ren?**

Không. Ta có thể phá vỡ chúng và để mình được tự do, từ rất lâu trước đây rồi. Vậy nên, đáng ra phải là ta chậm chạp mới đúng. "Không phải là nhanh trí".

Và ta cũng cần phải cải thiện cái chậm trễ ấy. Nó không phải thứ ta có thể đơn giản là cứ phớt lờ, chứ đừng nói là hài lòng với nó.

6. Một số người, khi họ làm phúc hay giúp đỡ ai đó, luôn tìm cơ hội để nhắc lại việc làm tốt đẹp ấy của họ. Một số khác không như thế, nhưng họ vẫn luôn ghi nhớ trong đầu, và coi nó như một món nợ mà người họ giúp đỡ cần phải trả. Nhưng có những người thậm chí chẳng còn nhớ trong đầu. Họ giống như những cây nho, cứ mỗi năm lại ra từng chùm quả ngọt mà chẳng bận tâm có được đền đáp hay không.

Như con ngựa ở cuối đường đua ...

Như chú chó sau khi cuộc đi săn kết thúc ...

Như chú ong đã hoàn thành việc cất giữ mật ...

Và như con người sau khi giúp đỡ ai khác.

**Họ không ồn ào khoe khoang về nó. Thay vào đó, họ chỉ đơn giản là tiếp tục sống và làm những thứ khác, như cây nho trông đợi đến mùa ra hoa kết trái tiếp theo.**

**Ta cũng nên như vậy. Hành động đơn giản, hướng đến lợi ích cộng đồng, một cách gần như vô thức.**

Đúng. Nhưng hãy ý thức về cái tính cộng đồng ấy. Vì đặc điểm của một giống loài mang tính cộng đồng, và vì vậy cần phải thấy mình thực hiện những hành

động vì cộng đồng. Và tin tưởng rằng những người xung quanh cũng thấy như vậy.

Đúng. Nhưng đừng hiểu sai điều ta đã tâm niệm ấy. Vì như thế ta sẽ trở thành đúng những kẻ mà ta nhắc đến trước đó, bị mê muội bởi những lý lẽ có thể chấp nhận được (*Lời người dịch: ý ở đây không rõ lắm, theo mình hiểu thì có vẻ Marcus đang nhấn mạnh đến việc chỉ thực hiện hành động vì cộng đồng mà thôi, nó sẽ khác với việc lấy lợi ích cộng đồng làm mục đích cho sự khoa trương khoe mẽ của người thực hiện hành động*). Nhưng nếu thực sự nghĩ về những điều ta tâm niệm ấy, sẽ không cần phải lo lắng về việc sao nhãng bỏ bê những nhiệm vụ vì cộng đồng.

7. Những lời cầu nguyện của người Athen:

Hỡi Zeus, xin hãy cho mưa xuống, mưa xuống

Trên đất đai và ruộng đồng của Athen

Hoặc là không cầu nguyện - hoặc là cầu nguyện một cách thẳng thắn rõ ràng như thế.

8. Cũng giống như khi ta tình cờ nghe được người ta nói rằng: "thầy thuốc kê cho anh ta thực hiện thứ này thứ nọ" (như cưỡi ngựa, hay tắm nước lạnh, hay đi chân trần ...) ta cũng phải hiểu tương tự với điều này: "Tự nhiên kê cho anh ta bị ốm". Hay bị mù. Hay mất đi chân tay. Hay bất cứ thứ gì khác. Từ "kê" ở ý trên (*bác sĩ kê*) mang nghĩa là "ra lệnh, nhằm tốt cho sự hồi phục của anh ta". Và với tự nhiên cũng thế. Thứ xảy đến với mỗi chúng ta đều được sắp đặt. Chúng thúc đẩy số mệnh của tất cả.

Và khi ta mô tả thứ gì là "đang xảy ra", ta đang nói theo cách của những người thợ xây, khi họ nói rằng phiến đá "chiếm chỗ" trong bức tường hay kim tự

tháp, vì nó hỗ trợ cho cấu trúc, và đồng điệu hay phù hợp với những phần khác.

Vì chỉ có một sự kết hợp hài hoà duy nhất. Cũng giống như cả thế giới là một thể duy nhất được tạo nên bởi rất nhiều cơ thể nhỏ, thì số mệnh vũ trụ cũng là một mục đích duy nhất, kết hợp của toàn bộ mục đích của những phần nhỏ hơn. Ngay cả những kẻ vô học cũng trân trọng nó khi họ nói rằng thế lực nào đó mang đến cho họ điều này hay điều khác. Mang đến, đúng. Hay bắt phải tuân theo. Và trong trường hợp đó, hãy chấp nhận nó - như cách ta chấp nhận thứ thầy thuốc kê cho mình. Nó có thể không phải luôn nhẹ nhàng thoải mái, nhưng ta cần phải tuân theo nó, vì ta muốn mình khoẻ mạnh trở lại. **Hãy xem xét thành tựu của Tự nhiên theo hướng ấy - theo cách ta xem xét sức khoẻ của mình - và chấp nhận thứ xảy đến (ngay cả khi có vẻ rất khó để chấp nhận được).** Chấp nhận nó vì điều nó dẫn đến: sức khoẻ tốt của thế giới, và sự tốt đẹp thịnh vượng của Zeus, vị thần sẽ chẳng mang nó đến cho bất cứ ai nếu không phải vì lợi ích chung của toàn thể vũ trụ. **Tự nhiên sẽ không làm như thế - mang thứ gì đó bất hạnh, không có lợi cho thứ nó cai quản.**

**Vậy nên, có hai lý do để trân trọng thứ xảy đến. Một là nó xảy đến với ta. Nó được kê cho ta, dành cho ta. Sợi tơ đã được xe từ rất lâu rồi, bởi nguồn cội xa xưa nhất.**

**Lý do thứ hai là thứ xảy đến cho mỗi cá nhân là nguyên nhân đem đến những gì tốt lành cho thế giới - nguyên nhân của phúc lợi, sự toàn vẹn, và thậm chí cả sự tồn tại của nó. Vì cái toàn thể sẽ bị thương tổn nếu ta cắt bỏ thứ gì - bất cứ thứ gì - khỏi tính liên tục và gắn kết của nó. Không chỉ là từng phần, mà cả mục đích. Và đó là thứ ta làm khi ta thất vọng và than phiền: chặt đứt và phá huỷ.**



9. Đừng để mình cảm thấy bị chọc tức, thua cuộc, hay ngã lòng vì những ngày tháng có thể không được lấp đầy với những hành động thông thái và đúng đắn. Thay vào đó, hãy đứng dậy, quay lại con đường sau thất bại, và trân trọng bản thân vì đã sống, đã hành động như một con người - dù có không hoàn hảo đến thế nào - và trân trọng con đường mà ta đang cố gắng theo đuổi.

Và đừng nghĩ đến triết như người thầy chỉ dạy ta, mà như chút bọt biển và lòng trắng trứng dùng để chữa bệnh viêm mắt - như thuốc mỡ làm dịu cơn đau, hay như thuốc nước ấm áp. **Đừng phô trương sự phục tùng cái lý trí toàn thể - logos, mà chỉ cần bản thân biết và vững tâm là đủ. Hãy nhớ: triết chỉ đòi hỏi ta thứ mà bản chất tự nhiên của ta đã luôn đòi hỏi.** Trong khi thứ ta đang theo đuổi trong cuộc đời, một lần nữa, lại là thứ gì đó khác - thứ gì đó không thuận theo tự nhiên.

Nhưng cái gì được ưa chuộng hơn?

**Đó chính là cách mà khoái lạc bẫy ta, chẳng phải sao? Không lẽ sự cao thượng không đáng được ưa chuộng hơn? Hay tự do tâm trí? Hay trung thực? Cẩn trọng? Sùng đạo? Và liệu có thứ gì đáng ưa chuộng hơn chính tư duy - hơn logic, hơn sự thấu hiểu? Nghĩ đến sự chắc chắn của chúng. Hay sự bình thản luôn luôn mà chúng có thể tạo ra.**

## [Dịch] - Nhật ký triết học của Marcus Aurelius - Quyển 5 (2)

[Andy Luong](#)

## Quyển 5 (2)

10. Có những thứ trên đời được bọc trong một tấm màn bí mật mà rất nhiều triết gia tên tuổi cũng phải bó tay không thể nắm bắt được. Ngay cả những triết gia Stoicism cũng lúng túng trước một số vấn đề. **Bất kỳ đánh giá hay quan điểm nào của chúng ta cũng sẽ phải thay đổi - như chính chúng ta vậy.** (*Lời người dịch: ý này thực sự rất rất hay, và mình nghĩ là khởi đầu cho rất nhiều tư tưởng hay trường phái nhấn mạnh đến cái tiến trình - process, thay vì định nghĩa xác định mọi vật ở trạng thái bất định - static*)

Hãy xem xét mọi thứ thật kỹ càng - chúng dễ chuyển biến thế nào, hay vô nghĩa ra sao (*Lời người dịch: vô nghĩa ở đây là xét theo góc nhìn của sự vô hạn của cả vũ trụ và thời gian, chứ không phải là vô nghĩa trong thời điểm cụ thể nhé*). Những thứ mà ngay cả những kẻ đời bại hư hỏng, hay một ả điếm, một kẻ trộm cũng có thể sở hữu.

Sau đó, hãy quan sát kỹ cách những người xung quanh ta hành xử. **Ngay cả những người tốt đẹp nhất trong số họ cũng khó để ta có thể sống cùng - chứ đừng nói là sống cùng chính ta.** Trong cái vực thăm thẳm tối như cống rãnh ấy của cuộc đời - trong dòng chảy vật chất, thời gian, của vận động và những chủ thể chuyển động - ta chẳng thấy có gì đáng để ta quý trọng và sống vì.

Thực ra là ngược lại. Ta cần phải tự an ủi bản thân và chờ đợi sự phân huỷ. Từ giờ đến lúc đó, không được để mình mất kiên nhẫn, mà hãy nương náu trong hai thứ:

i. Không gì phi tự nhiên có thể xảy ra cho ta

ii. Ta có thể tự kiểm soát bản thân mình để không làm bất cứ điều gì mà Chúa hay linh hồn mình không chấp thuận. Không ai có thể bắt ép ta.

11. Ta đang làm gì với linh hồn mình?

Tự chất vấn bản thân, để có thể nắm được điều gì đang chiếm lĩnh trong cái gọi là tâm trí ta, và linh hồn ta đang ở trạng thái như thế nào. Linh hồn của trẻ con, của một thiếu niên, hay của đàn bà? Linh hồn của bạo chúa? Linh hồn của thú săn mồi - hay của con mồi?

12. Một cách khác để hiểu thứ mà người đời thường coi là "tốt đẹp":

Giả sử ta cho rằng có một số phẩm cách nhất định được coi là tiêu chuẩn cho sự tốt đẹp: như cẩn trọng, khả năng tự chủ, công bình, dũng cảm chẳng hạn. Nếu ta hiểu "tốt đẹp" nghĩa là những phẩm cách ấy, ta sẽ không thể nghe theo dòng suy nghĩ: "rất nhiều thứ tốt đẹp ..." Vì những lời đó sẽ trở nên vô nghĩa với ta. Nhưng nếu ta tiếp thu quan điểm của đám đông, ta sẽ dễ dàng theo được dòng suy nghĩ ấy. Ta sẽ không gặp vấn đề gì trong việc nhận ra ý nghĩa thực sự của nó và tại sao nó lại buồn cười (*Lời người dịch: nó ở đây là cái hài kịch chế giễu những kẻ giàu sang, được nhắc đến ở dưới: sự thừa thãi khiến họ không cả có chỗ mà đi cầu*).

Điều đó cho thấy hầu hết mọi người thực ra đều có thể nhìn nhận được sự khác biệt. Nếu không thì họ đã không thể chấp nhận dòng suy nghĩ ban đầu, và phải ngay lập tức phủ nhận nó, trong khi chấp nhận dòng suy nghĩ thứ hai - dòng suy nghĩ coi của cải và những lợi ích của việc nổi tiếng và đời sống cao sang - là đáng khao khát và thích hợp.

Giờ hãy đi sâu thêm một bước nữa. Hãy tự hỏi liệu mình có nên chấp nhận chúng là tốt đẹp - và trân trọng chúng - những thứ mà ta phải tốn công mới

có thể lái suy nghĩ của mình đến chỉ để dòng suy nghĩ ấy có nghĩa - những thứ mà sự thừa thãi của chúng khiến chủ nhân "... không có cả chỗ để đi cầu"

13. Ta được tạo nên từ vật chất và thứ cho nó sự sống, làm nó có thể chuyển động, và cả hai đều không thể dừng hoàn toàn sự tồn tại, vì nếu vậy khác gì ta phải chấp nhận việc chúng từng thực sự sinh ra từ hư không. Mỗi phần của ta đều sẽ được sắp đặt lại như một phần khác của thế giới, và phần khác đó chính nó cũng sẽ lại tiếp tục quá trình chuyển biến. Cứ thế đến vô cùng.

Ta được tạo ra từ một trong những chuyển biến đó, và cha mẹ ta, và tổ tiên trước đó. Cứ thế đến vô cùng.

N.B. Sẽ vẫn tốt đẹp, ngay cả nếu thế giới có theo những vòng luân hồi lặp đi lặp lại.

14. Cái trí tuệ toàn thể - logos và sự vận dụng của nó (*lý trí*) là sức mạnh đủ cho chính chúng và nhiệm vụ của chúng trong đời. Ngay từ khi bắt đầu, chúng đã đi theo những quy tắc của chính chúng, và tiến đến cái kết được dành cho chúng. Chúng ta gọi những hành động đó là những hành động có định hướng, do chính những quy tắc chi phối khiến chúng hướng đến mục tiêu của mình.

15. **Không có gì thuộc về con người, trừ thứ định nghĩa chúng ta như con người.** Đâu thể đòi hỏi gì khác ở chúng ta. **Những thứ khác thì không thích hợp cho bản chất tự nhiên của con người, và bản chất con người của chúng ta cũng sẽ không trở nên khiếm khuyết chỉ bởi thiếu chúng.**

Điều đó dẫn đến kết luận rằng chúng không đáng là mục tiêu của chúng ta, hay là thứ phương tiện có thể giúp chúng ta đạt đến sự tốt đẹp thực sự của con người. Nếu bất cứ thứ gì trong số chúng là thiết yếu đối với chúng ta, thì việc ta coi thường hay cương quyết khước từ chúng sẽ là không thích hợp. Và chúng ta cũng sẽ không khâm phục những người có thể hoàn toàn dửng

dựng trước chúng. **Nếu chính những thứ bên ngoài đó là tốt đẹp, thì sẽ rất khó để có thể có gì tốt đẹp trong việc từ bỏ chúng. Nhưng trong thực tế chúng ta càng kiểm soát bản thân và khước từ chúng được bao nhiêu, hay thậm chí cả khi chúng bị tước khỏi ta một cách không tự nguyện, thì ta lại càng trở nên tốt đẹp hơn.**

16. **Những suy nghĩ, những thứ ta hướng sự chú ý của mình đến chính là thứ sẽ quyết định chất lượng tâm trí ta. Linh hồn ta sẽ được nhuộm đúng màu sắc của những suy nghĩ đó.** Vậy nên hãy nhuộm nó với những suy nghĩ như:

i. Ở bất cứ nơi đâu, ta cũng có thể sống một cuộc đời tốt đẹp.

Số mệnh của ta là sống trong cung điện - vậy thì hãy sống một cuộc đời tốt đẹp trong cung điện.

ii. Mọi thứ bị hút về hướng mà chúng có ý nhắm tới.

Mọi thứ đều hướng về mục tiêu của chúng.

Mục tiêu của một thứ nhất định là điểm có lợi cho nó - hay tốt đẹp cho nó.

Thứ tốt đẹp với một sinh vật lý trí là tính không vị kỷ. Đó là lý do ta có mặt trên đời. Điều đó đâu có gì mới. Chẳng lẽ ta không nhớ hay sao? Những thứ thấp kém hơn vì những thứ cao cả hơn, và những thứ cao hơn vì nhau. Những gì có ý thức thì cao hơn những gì không có. Và những gì có lý trí, một phần của cái lý trí toàn thể - logos, thì còn cao hơn nữa.

17. **Việc mong muốn những thứ không thể được là điên rồ. Và những kẻ xấu thì không thể thôi những mong muốn điên rồ ấy.**

18. Không điều gì xảy đến với một người mà anh ta không thể chịu đựng được. Điều tương tự xảy đến với những người khác, và họ đối mặt với nó một cách can trường, tâm trí họ không hề bị ảnh hưởng - chỉ vì họ dễ quên hoặc là do họ muốn thể hiện "phẩm cách" của mình. Vậy không lẽ sự thông tuệ lại thua kém cả sự ngờ ngạc lãng quên hay sự tham cầu danh vọng ấy hay sao?

19. Mọi thứ bên ngoài không thể chạm vào linh hồn ta. Chúng không thể thực sự tiếp cận nó, làm di chuyển, hay định hướng nó. Vì chỉ có chính nó mới có thể tự di chuyển hay định hướng cho mình. Nó sẽ xem xét mọi thứ và nắm bắt chúng theo cách nó cho là thích hợp.

20. Theo một nghĩa nào đó, những người khác (*cộng đồng*) là mối quan tâm, nhiệm vụ chính của ta. Công việc của ta là đối xử tốt với họ và chịu đựng họ (*với sự khoan dung*).

Nhưng khi họ cản trở nhiệm vụ của ta, họ sẽ trở nên xa lạ, không liên quan - như mặt trời, gió, những giống loài khác. **Hành động của ta có thể bị ngăn trở bởi họ, nhưng không gì có thể ngăn trở được mục đích và ý định của ta. Vì ta có thể điều tiết và thích nghi. Tâm trí sẽ thích nghi và biến đổi trở ngại với hành động của ta thành thứ phục vụ mục đích của nó.**

Trở ngại với hành động thúc đẩy hành động.

**Những thứ đứng chắn đường, rồi sẽ trở thành con đường.**

21. Trân trọng thứ vĩ đại nhất trên thế giới (*lý trí toàn thể - logos*) - thứ mà tất cả đều được sử dụng vì nó và được điều khiển bởi nó.

Và trân trọng, tôn vinh thứ vĩ đại nhất trong ta (*tâm trí*): phần chia sẻ bản chất với thứ vĩ đại nhất của thế giới ấy. Mọi thứ - trong ta - đều được sử dụng cho mục đích của nó, và cuộc đời ta được điều khiển bởi nó.

22. Nếu điều đó không gây hại cho cộng đồng/nhân loại, nó cũng sẽ không gây hại cho các thành viên trong cộng đồng.

Khi ta nghĩ ta bị hại, hãy áp dụng điều này: Nếu cộng đồng không bị hại bởi nó, thì ta cũng không. Và nếu có, tức giận cũng không phải là câu trả lời thích hợp để giải quyết vấn đề. Hãy đơn giản là chỉ cho kẻ phạm tội điều hắn đã làm sai.

**23. Hãy luôn ghi nhớ mọi thứ đến với ta và trôi qua nhanh thế nào - những người đang ở bên ta, những thứ ta đang sở hữu, và cả những người, những thứ đã mất đi nữa. Cuộc sống trôi qua ta như một dòng sông: cái "là gì" nằm trong dòng chảy miên viễn, cái "tại sao" thì muôn hình vạn trạng. Không gì là ổn định, ngay cả những thứ đang ở đây ngay lúc này. Quá khứ và tương lai vô tận mở ra trước mắt ta - vực thẳm mà ta chẳng thể nhìn đến đáy.**

**Vậy phải là một kẻ ngờ nghệch đến thế nào mới có thể tự quan trọng hoá bản thân mình, hay buồn khổ. Hay phẫn uất. Như thế những thứ làm ta tức giận sẽ tồn tại lâu dài vậy.**

# [Dịch] - Nhật ký triết học của Marcus Aurelius - Quyển 5 (3)

[Andy Luong](#)

## Quyển 5 (3)

24. Hãy ghi nhớ:

Vật chất: phần của ta trong nó nhỏ bé thế nào.

Thời gian: phần được ban cho ta ngắn ngủi và chóng vánh thế nào.

Vận mệnh: vai trò của ta nhỏ bé đến đâu trong nó.

25. Vậy, ta tin rằng những kẻ khác đang làm hại ta? Đó thực ra là vấn đề của họ. **Tính cách và hành động của họ không phải thứ ta có thể kiểm soát. Hành động của họ với ta, là do tự nhiên sắp đặt. Nhưng những thứ ta làm là do ta, ta có thể kiểm soát chúng.**

26. Tâm trí có thể kiểm soát, thậm chí cai quản linh hồn. Nó cần duy trì được sự bình thản trước những kích động của cơ thể - dù là nhẹ nhàng hay dữ dội. **Không gắn mình với cơ thể, mà có thể tự ngăn cách và đặt những cảm nhận ấy vào đúng vị trí của chúng. Khi ta cảm thấy chúng đang tác động đến suy nghĩ của mình, qua sự liên kết giữa tâm trí và cơ thể, đừng cố kháng cự lại cái cảm nhận ấy. Vì cảm nhận ấy đến là thuận theo tự nhiên. Nhưng đừng để tâm trí bắt đầu những đánh giá của nó, coi thứ này là tốt, thứ kia là xấu.**

27. "Hãy sống với thần linh (*Lời người dịch: theo kiểu để thần linh luôn hiện hữu trong tâm trí*)". Và làm thế tức là cho họ thấy linh hồn ta chấp nhận thứ



nó nhận được và tuân theo điều mà tinh thần yêu cầu - phần tinh thần mà Thượng Đế/Chúa ban cho mỗi chúng ta để định hướng và dẫn dắt ta. Đó chính là tâm trí, hay Đạo/Lý trí (*logos*) của chúng ta.

28. Đừng để mình bực dọc với mùi cơ thể hay mùi hôi miệng của kẻ khác. Điều đó mang lại lợi ích gì? Với cái mồm, hay nách như thế, họ sẽ buộc phải sinh ra những mùi ấy.

Nhưng họ có não! Vậy tại sao họ không thể nhận ra vấn đề?

Vậy, ta có não hay không? Nếu có, tốt cho ta. Hãy dùng lời lẽ thuyết phục để sửa đổi người đó. Chỉ cho anh ta. Khiến anh ta nhận ra. Nếu anh ta nghe theo, ta đã giải quyết được vấn đề. Mà đâu cần phải giận dữ.

28a. Không phải là kẻ đóng vai vua, cũng không phải gái điếm

*(Lời người dịch: ý này bó tay. Trong bản dịch mới của James Harris cho người đọc đương đại mình thấy bỏ hẳn ý này. Ở đây mình chỉ đoán có lẽ Marcus đang tự nhắc bản thân về việc hành động, làm thực, chứ không phải chỉ như vai diễn, hay như một á gái bao phô trương để mọi người thấy và chú ý)*

29. Ta có thể sống ở đây như cách mà ta mong đợi sẽ được sống nếu ta ở đó

*(Lời người dịch: mình đoán ý ngài khi nói "ở đó" chính là thiên đường, nơi linh hồn có lý trí của con người trở về hội tụ với nhau và chia sẻ với thần linh).*

Và nếu họ không để ta làm thế, ta có thể rời bỏ cuộc đời ngay lúc này, mà chẳng thiệt thòi gì cả. Nếu khói khiến ta ho, ta sẽ rời đi. Có gì quá khó khăn trong việc ấy? *(Lời người dịch: nếu khói khiến ta ho ... là một trích đoạn trong The discourse của Epictetus, cuốn sách là nguồn cảm hứng cho Marcus đi theo Stoicism)*

Cho đến khi nào mà hoàn cảnh chưa đến ngưỡng ấy, ta hoàn toàn tự do. Không ai có thể ngăn ta làm thứ ta muốn làm. Và ta muốn thứ đúng đắn với một sinh vật lý trí, sống trong cộng đồng.

30. Tâm trí vũ trụ chắc chắn không ích kỷ.

Nó tạo ra những thứ ở tầng thấp hơn vì những thứ ở tầng cao hơn, và khiến những thứ ở tầng cao hơn hoà hợp với nhau. Hãy xem nó làm cho tất cả phụ thuộc, liên kết thế nào với nhau, ban cho mỗi đối tượng thứ chúng đáng được nhận, và khiến những thứ tốt đẹp hơn được đứng cùng hàng.

**31. Ta đã cư xử như thế nào với thần linh, cha mẹ, anh chị em, vợ, con cái, thầy dạy, vú nuôi, bạn bè, người thân, và nô lệ của mình? Ta có chắc họ chưa từng nhận được thứ gì từ ta mà "sai trái, không đáng phải nhận, từ cả hành động lẫn lời nói của ta"** (*Lời người dịch: đoạn trong ngoặc kép là Marcus trích trong Odysseys của Homer*)

**Xem xét mọi thứ ta đã trải qua, sống sót qua. Và nếu câu chuyện cuộc đời ta đã hoàn tất, và những nhiệm vụ được giao ta đã hoàn thành. Sẽ có bao nhiêu thứ tốt đẹp ta đã được nhìn thấy? Bao nhiêu đau khổ hay hưởng thụ ta đã có thể đối mặt và kiểm soát? Bao nhiêu vinh quang ta đã từ chối? Bao nhiêu kẻ xấu ta đã có thể khoan dung mà đối xử tốt với chúng?**

32. Làm thế nào mà những linh hồn - không có phẩm chất bẩm sinh, không được rèn luyện - lại có thể làm xáo động một linh hồn đã được rèn luyện và có sự hiểu biết đúng đắn?

Và linh hồn đó (đã được rèn luyện và có sự hiểu biết đúng đắn) là như thế nào?

Một linh hồn biết về khởi đầu và kết thúc, và hiểu rằng lý trí toàn thể - *logos* - xuyên suốt mọi thứ, điều vận, sắp đặt mọi thứ, mỗi thứ một nơi chốn, một khoảng thời gian, trong cái dòng chảy vĩnh cửu của cuộc đời.

33. Sớm thôi, ta sẽ trở thành tàn tro hay xương khô. Nhiều nhất cũng chỉ còn lại một cái tên - và ngay cả nó cũng chỉ trong giây khắc, một tiếng vọng mà thôi. **Những thứ mà chúng ta khao khát trong cuộc sống thì thật ra đều trống rỗng, tầm thường và nhạt nhẽo. Chẳng khác nào hình ảnh những chú chó cứ mãi hằm hè nhau. Hay trẻ con cựa cãi tị nạnh - mới cười đấy mà rồi khóc ngay được.** Niềm tin, sự nhún nhường, sự công bằng, chân lý - "biến khỏi mặt đất và chỉ có thể được tìm thấy nơi thiên đường"

Vậy tại sao ta vẫn ở đây? Những cảm giác của ta thì luôn thay đổi và không chắc chắn; giác quan của ta thì mập mờ và dễ bị lừa; ngay cả chính linh hồn cũng chỉ là làn hơi từ máu bốc lên; và danh tiếng trong thế giới này đâu có chút giá trị.

Vậy thì sao?

Hãy kiên nhẫn chờ đợi nó (*cái chết*) - hoặc là sự huỷ diệt, hoặc là biến hoá sang trạng thái khác.

Tải và nghe thêm các sách khác về  
Chủ Nghĩa Khắc Kỷ Stoicism tại  
<https://chunghiakhacky.com/>

Thế còn từ giờ đến lúc đó?

Hãy tôn kính và thờ phụng thần linh, đối xử với con người theo cách họ xứng đáng được nhận, khoan dung với người khác và nghiêm khắc với chính bản thân mình. Hãy nhớ rằng, không gì thực sự thuộc về ta ngoài chính máu thịt của cái cơ thể này, và không gì khác đặt dưới sự kiểm soát của ta.

34. Một cuộc đời yên ổn là điều ta có thể đạt đến, nếu ta tiếp tục cố gắng để suy nghĩ và hành động của mình có hệ thống.

Thần linh và con người có chung hai đặc tính (và mọi sinh vật lý trí khác)

i. Không để những kẻ khác hạn chế, hay ảnh hưởng đến ta

ii. Luôn hướng tới sự đúng đắn trong hành động và suy nghĩ, và chỉ giới hạn ham muốn của mình trong việc đó mà thôi.

35. Nếu:

việc xấu ấy không phải do ta thực hiện

hay là kết quả của một hành động của ta

và cộng đồng không bị làm hại, hay chịu ảnh hưởng xấu, thì tại sao ta phải phiền lòng vì nó?

Đâu mới là mối nguy cho cộng đồng?

36. Đừng để bị ám ảnh bởi những tưởng tượng trong đầu mình, mà hãy chỉ đơn giản là làm những thứ ta có thể và nên làm. Và nếu <...> (họ) tự bắt bản

thân họ chịu đựng những thứ không cần thiết, đừng coi nó như một mối hại (một thói quen xấu).

Như ông già hỏi xin lại món đồ chơi của đứa trẻ mồ côi trên đường rời đi - dù ông hiểu rõ nó chỉ là một món đồ chơi mà thôi. Và những sự chịu đựng ấy thực ra, về bản chất, cũng như vậy mà thôi. *(Lời người dịch: "Như ông già hỏi xin lại món đồ chơi của đứa trẻ mồ côi trên đường rời đi ..." - có lẽ ngài đang trích từ 1 vở nhạc kịch nào đó không rõ nguồn)*

36a. Trên ngai vàng

Phải chăng ta đã quên nó thực sự là gì sao?

- Ta biết, nhưng nó quan trọng với họ

Vì vậy mà ta cũng phải là một kẻ ngốc hay sao?

37. Ta từng là một kẻ may mắn, nhưng rồi vận may đã rời bỏ ta.

Nhưng vận may thực sự là thứ chính ta tạo ra cho mình. Vận may thực sự: phẩm cách, mục đích đúng đắn, và những hành động ngay thẳng tốt đẹp.

# [Dịch] - Nhật ký triết học của Marcus Aurelius - Quyển 6 (1)

[Andy Luong](#)

## Quyển 6 (1)

1. Tự nhiên luôn vô cùng linh hoạt, với những vật chất luôn dễ biến đổi và tuân phục (*lý trí toàn thể - logos*). Và cái lý trí toàn thể ấy, thứ điều vận tất cả, sẽ chẳng có lý do gì để làm điều xấu. Nó không biết đến cái xấu, không làm điều gì xấu, và cũng chẳng khiến ai hay đối tượng nào bị hại cả. Nó chỉ đơn thuần là đề ra những khởi đầu và kết thúc cho mọi thứ.

2. Chỉ cần ta làm điều đúng đắn. Mọi thứ khác đều không quan trọng.

Lạnh hay nóng.

Mệt mỏi hay thư giãn

Bị khinh thường hay được ngợi ca

Đang chết dần ... hay bận rộn với những nhiệm vụ khác.

Vì cái chết cũng chính là một trong những nghĩa vụ của cuộc đời. Và với cái chết, ta vẫn phải tuân thủ: "làm thứ cần phải làm".

**3. Hãy luôn tập trung vào bên trong. Đừng để bản chất hay giá trị thật của bất cứ thứ gì trượt khỏi nhận thức của ta.**

4. Sớm thôi mọi thứ đang tồn tại cũng sẽ biến đổi, sẽ bay lên như khói (giả định rằng mọi thứ biến thành một), hay phân rã thành những phần tách biệt.

5. Lý trí - *logos* - biết vị trí của nó, và thứ nó cần phải thực hiện, và đối tượng, hay những thứ mà nó cần phải xử lý.

6. Cách trả thù tốt nhất là không giống như kẻ gây nên hằn thù ấy (*hay không làm những hành động xấu như kẻ đã làm điều ấy với ta*).

**7. Cứ cần mẫn chuyển từ một hành động tốt đẹp, không vị kỷ này sang một hành động khác tương tự, với Thượng Đế/Chúa trong tâm trí.**

**Hãy chỉ tìm kiếm niềm vui và sự bình thản trong việc ấy mà thôi.**

8. Tâm trí là thứ có thể tự thức tỉnh và định hướng cho chính nó. Nó có đủ năng lực để trở thành bất cứ điều gì nó lựa chọn. Và nó cũng có thể chọn cách nhìn nhận những thứ xảy đến với nó.

9. Mọi thứ được mang đến bởi tự nhiên, chứ không phải cái gì ở ngoài tự nhiên, hay trong tự nhiên, hay tách rời với tự nhiên.

10. (i) Hỗn loạn, độn cái, rải rác; hay (ii) Thống nhất, trật tự, hữu ý

Giả sử là (i): tại sao ta muốn sống trong sự hỗn loạn, thiếu trật tự ấy? Tại sao ta phải quan tâm đến thứ gì trừ cái kết cục "cát bụi lại trở về với cát bụi"? Tại sao ta phải lo âu? Đẳng nào thì mọi thứ cũng chắc chắn sẽ phân rã, bất kể ta có làm gì, có cố gắng đến đâu đi chăng nữa.

Nhưng giả sử là (ii): Tôn kính. Bình thản. Có niềm tin vào cái lý trí toàn thể - *logos*, thứ quyền lực chịu trách nhiệm cho tất cả.

11. Khi những hoàn cảnh mà ta chẳng thể tránh khỏi khiến ta bực bội, chấn động, hãy cố hướng tâm trí mình vào bên trong, và đừng để mất sự nhịp nhàng chừng nào ta còn giữ được. Nếu có thể ghi nhớ để hướng vào trong như thế, thì chắc chắn ta sẽ sớm lấy lại được sự bình thản của mình.

12. Nếu ta có một người mẹ kế và một mẹ đẻ, ta sẽ kính trọng người mẹ kế, đúng ... nhưng ta sẽ luôn trở về với mẹ ruột của mình.

**Triều đình ... và triết:** hãy luôn tìm về với "người mẹ ruột" đó, để có thể nghỉ ngơi trong sự chăm sóc ấy. Chính triết sẽ khiến cả triều đình - lẫn chính bản thân ta - trở nên có thể chịu đựng được.

**13. Giống như việc nhìn thấy món (cá) nướng và các món ăn khác được phục vụ trước mặt và ta chợt nhận ra rằng: đây là xác một con cá. Hay một con chim. Hay một phần của con lợn. Hay loại rượu thượng hạng này thực ra cũng chỉ là nho mà thành, và cái áo choàng tía sang trọng này là từ lông cừu nhuộm với sò huyết. Hay việc ái ân - đơn thuần chỉ là một thứ bên ngoài chà sát lên bộ phận ấy của ta, một cơn sướng ngắn ngủi, và một chút chất lỏng đục màu.**

**Những nhận thức như thế - áp lên sự vật sự việc và cho ta cái nhìn xuyên thấu chúng, để ta có thể nhận ra thực sự chúng là gì. Đó là thứ ta cần phải thực hiện luôn luôn - trong cả cuộc đời mình khi mọi thứ đòi hỏi ở ta lòng tin tưởng - để có thể khiến chúng trở nên trần trụi và từ đó hiểu được chúng vô nghĩa đến thế nào, để có thể bóc hết những lớp vỏ ngoài, những lời đồn đại - những huyền thoại bao phủ quanh chúng.**



**Vì vẻ ngoài là bậc thầy lừa dối: khi ta nghĩ rằng ta đang bận rộn với những việc quan trọng, đó là khi vẻ bề ngoài, những nhận thức bề mặt đang làm lu mờ khả năng suy xét của ta.**

(So sánh với đoạn Crates viết về Xenocrates)

14. Những thứ khiến người bình thường ấn tượng có thể nằm trong các loại được kết nối với nhau bởi quan hệ vật lý đơn giản (giống như gỗ hay đá), hoặc bởi sự tăng trưởng tự nhiên (những quả vả, nho, ôliu ...) Những thứ khiến người hiểu biết hơn ấn tượng được kết nối với nhau bởi linh hồn sống động (bầy cừu, đàn bò). Những người tinh tế hơn nữa thì ấn tượng với thứ được dẫn dắt bởi lý trí - không phải là cái lý trí phổ thông, mà là lý trí được tôn kính bởi hiểu biết hay những kỹ năng khác của nó - hoặc chỉ do tình cờ sở hữu rất nhiều nô lệ.

**Nhưng những người tôn kính thứ lý trí khác - thứ chúng ta cùng chia sẻ, như một con người, hay như một người công dân - sẽ không ấn tượng với bất cứ thứ gì khác. Vì họ chỉ tập trung vào duy nhất một thứ - trạng thái của chính tâm trí họ - để tránh mọi sự vị kỷ và phi logic, và hành động, làm việc cùng người khác để đạt đến mục tiêu đó.**

15. Một vài thứ đang gấp rút lao vào sự sống, vài thứ khác lại lao ra khỏi nó. Một vài thứ từng tồn tại giờ đã biến mất. Những thay đổi, và dòng chảy luôn biến chuyển cứ thế tái tạo thế giới, giống như dòng chảy không ngừng của thời gian tạo nên vĩnh hằng.

**Chúng ta thấy mình trên một dòng sông. Có thứ gì xung quanh thực sự có giá trị với ta, khi chúng thậm chí còn chẳng thể đứng yên lại một chỗ một cách vững vàng?**

Giống như sự vương vấn một chú chim sẻ: ta chỉ vừa thoáng thấy mà nó đã bay đi rồi.

Và cả cuộc đời cũng vậy: như sự bay hơi của máu (*Lời người dịch: cái này được nhắc đến vài ba lần trong cả cuốn sách, khi thời ấy họ tin rằng linh hồn là do máu bay hơi tạo thành*), hay sự hô hấp. Ta trả lại cái quyền năng hô hấp mà ta nhận được khi sinh ra (mới chỉ hôm qua hay ngày trước đó), trả nó, đẩy nó ra như không khí ta hít thở mỗi giây phút vậy.

16. Thứ gì trong ta đáng để ta tự hào?

Không phải khả năng thoát mồ hôi (cây cối cũng có thể thoát hơi nước như thế)

Hay hô hấp (ngay cả những con quái thú hay động vật hoang dã cũng thở)

Hay bị ấn tượng bởi những suy nghĩ vụt qua

Hay bị điều khiển bởi những xung động, cơn bốc đồng của chính ta như con rối bị điều khiển bởi sợi dây nối

Hay di chuyển theo bầy đàn

Hay nạp vào, rồi lại thải ra sau đó

Vậy thứ gì đáng để ta tự hào?

Khán giả vỗ tay tán dương? Không. Không nhiều hơn tiếng tặc lưỡi của họ. Sự tán dương của đám đông thực ra đâu có khác biệt - chỉ là tiếng tặc của rất nhiều cái lưỡi mà thôi.

Vậy nên ta bỏ ngoài tai những thừa nhận của đám đông. Và thế thì còn điều gì để ta đáng tự hào?

Ta nghĩ là điều này: **làm những thứ ta được tạo ra để làm, và không làm những thứ trái với chúng**. Đó là mục đích của mọi trao đổi buôn bán, mọi nghệ thuật, và những hành động đó nhắm đến điều gì: **rằng những thứ chúng tạo ra sẽ thực hiện nhiệm vụ chúng được thiết kế để thực hiện**. Người trông vườn chăm cho những chùm nho, kẻ huấn luyện ngựa, người gây giống chó - đó là điều họ nhắm tới. Và việc dạy học, hay giáo dục - còn gì khác họ cố gắng đạt tới?

Vậy nên đó là thứ đáng để ta tự hào. Hãy luôn ghi nhớ điều đó, và ta sẽ không thể bị cám dỗ để nhắm tới bất cứ thứ gì khác.

**Và nếu ta chẳng thể dùng đặt giá trị vào những thứ khác? Thì ta sẽ chẳng bao giờ có được tự do - tự do, độc lập, khả năng điềm tĩnh không nao núng. Vì ta sẽ luôn thấy mình ganh ghét, ghen tị, sợ rằng người khác sẽ đến và cướp chúng khỏi ta. Hay mưu toan chống lại những kẻ đang có chúng - những thứ ta cho rằng có giá trị. Những kẻ thấy mình cần chúng thì sẽ chắc chắn phải cảm thấy rối loạn - và nhất định sẽ trút những giận dữ của mình lên các vị thần linh. Trong khi việc tôn trọng tâm trí, và đặt nó lên trước nhất - sẽ khiến ta có được cảm giác thoải mái từ bên trong, hoà hợp với cộng đồng xung quanh và chia sẻ cùng trạng thái bình thản với thần linh - tôn kính thứ họ ban cho ta, và thứ họ sắp đặt.**

## **[Dịch] - Nhật ký triết học của Marcus Aurelius - Quyển 6 (2)**

[Andy Luong](#)

## Quyển 6 (2)

17. Các nguyên tố di chuyển lên trên, xuống dưới, theo mọi hướng. Nhưng chuyển động của phẩm cách thì khác hẳn - sâu hơn rất nhiều. Nó chuyển động theo một nhịp độ đều đặn theo một hướng khó nhận thấy, và luôn hướng về phía trước.

18. Cách hành xử của đám đông. Họ từ chối ca ngợi những người cùng thời, những người đang chia sẻ cuộc sống với họ. Không, mà lại mong được ngợi ca bởi hậu thế - những người họ chưa bao giờ, và sẽ không bao giờ được gặp - và dồn toàn tâm huyết vào đó. Ta chắc có lẽ cũng phải buồn phiền vì không thể làm người anh hùng của ông cố ta.

19. Đừng vội cho rằng một việc nào đó là không thể thực hiện được nếu ta thấy nó khó khăn. Hãy nhìn rộng hơn, và nếu thấy nó có thể đạt được bởi con người, thì ta cũng sẽ làm được.

**20. Trên sàn đấu, đối thủ của ta có thể dùng móng tay cào ta hay dùng đầu húc ta, để lại vết bầm thâm tím, nhưng ta không lên án hay kết tội họ vì những thứ đó, hay buồn lòng vì họ đã làm thế, hay kể từ đó về sau coi họ là những kẻ bạo lực. Ta chỉ đơn giản là để mắt đến họ, cẩn trọng hơn một chút mà thôi. Không phải vì căm ghét hay nghi ngờ. Chỉ là một sự thân thiện có khoảng cách.**

**Ta cần phải thực hiện điều đó trong những khía cạnh khác của cuộc sống. Cần tha thứ cho những hành động của người đối đầu với ta, và giữ khoảng cách - mà không nghi ngờ hay căm ghét.**

**21. Nếu ai đó bác bỏ ta - chỉ ra chỗ sai của ta hay cho ta thấy ta đang có cái nhìn lệch lạc về vấn đề - ta sẽ vui vẻ mà thay đổi ý kiến của mình. Vì**

**sự thật mới là thứ ta theo đuổi, và sự thật không bao giờ hại bất cứ ai.  
Thứ hại chúng ta là việc cứ ngoan cố tự lừa dối mình và sự ngờ nghệch  
trong nhận định.**

22. Ta làm những nghĩa vụ của mình; những thứ khác không thể khiến ta bận tâm. Chúng hoặc là vô tri vô giác, hay không được cân nhắc trước bởi lý trí, hay ngẫu nhiên và lan man lạc lối.

23. Khi ta đối mặt với những con vật không có lý trí, hay mở rộng hơn là mọi thứ và hoàn cảnh, hãy rộng lượng và thẳng thắn. Ta sở hữu lý trí, và chúng thì không. Khi ta đối mặt với người khác, hãy cư xử như một con người. Họ cùng chia sẻ lý trí với ta. Và trong mọi hoàn cảnh hãy nương tựa thần linh.

**Cũng đừng lo lắng bao lâu ta phải tiếp tục thực hiện điều đó.**

**Chỉ một buổi chiều cũng đủ rồi.**

**24. Alexander Đại Đế và kẻ chặn gia súc của ngài đều phải chết, và cái chết ấy đến một cách giống nhau cho cả hai người. Họ đều được hấp thu trở lại trong cội nguồn sự sống, hay phân rã thành những nguyên tử.**

25. Hãy nghĩ đến bao nhiêu sự thay đổi diễn ra bên trong ta mỗi giây khắc - trong linh hồn, trong thân thể. Tại sao nó lại có thể khiến ta ngạc nhiên khi rất nhiều, nhiều hơn thế - tất cả những thứ diễn ra trong thế giới đại đồng này - đang xảy đến cùng một lúc?

26. Nếu ai đó hỏi ta cách viết tên mình, liệu ta có nghiên răng và dẫn ra lần lượt mỗi ký tự hay nguyên âm một hay không? (*Lời người dịch: những nghiên răng, dẫn ra ... ở đây nên hiểu khái quát một chút về cái thái độ hơi có phần*

*phản kháng chống đối, đặc biệt khi bị yêu cầu làm điều gì đó mà bản thân cho là quá tầm thường, không đáng công. Điều này nếu xét trên khía cạnh công việc cộng đồng, đặc biệt là từ địa vị của một vị hoàng đế, có lẽ lại nhiều đến mức khó có thể tưởng tượng được).* Nếu người hỏi đó mất bình tĩnh, liệu ta có phải mất sự bình tĩnh của chính mình theo anh ta hay không? Hay ta sẽ chỉ đơn giản là tiếp tục đánh vắn mà thôi.

**Hãy nhớ - sứ mệnh của ta có thể được chia thành từng phần nhỏ giống như vậy. Tập trung vào chúng, và hoàn thành nhiệm vụ một cách trình tự - mà không để mình bị kích động hay dùng sự giận dữ để đối mặt với giận dữ.**

27. Việc ngăn cấm người khác mong muốn thứ họ tin là tốt cho họ thì thật vô lý, hay thậm chí là độc ác đến thế nào. Nhưng đó chính là điều ta đã không để họ làm khi ta tức giận với những hành vi sai phạm của họ. Họ bị cuốn theo thứ họ tin là tốt cho họ.

Nhưng chúng không thực sự tốt cho họ.

Vậy hãy chỉ cho họ thấy điều đó. Chứng minh nó cho họ. Thay vì tức giận, và mất đi khả năng kiểm soát của bản thân mình.

28. Cái chết. Kết thúc của mọi nhận thức từ giác quan, của việc bị chi phối bởi cảm xúc, bởi những hoạt động tinh thần, **và của việc bị nô lệ cho cơ thể đầy khiếm khuyết này.**

29. Thật hổ thẹn thay: nếu linh hồn bỏ cuộc khi mà cơ thể vẫn còn khoẻ mạnh.

30. Tránh để mình trở thành một tên bạo chúa - đó sẽ là một vết nhơ không thể gột sạch. Vì nếu không cẩn trọng điều đó hoàn toàn có thể xảy ra. Vậy nên hãy chắc chắn rằng ta sẽ luôn duy trì sự thành thật, ngay thẳng, cung kính, nghiêm túc, không màu mè, một đồng minh của lẽ phải, ngoan đạo, tốt bụng, triu mến, và luôn sẵn sàng thực hiện những nghĩa vụ của mình. **Hãy phấn đấu để trở thành con người mà triết học mong muốn ở ta.**

**Tôn kính thần linh; và chăm nom để mắt tới mọi người. Cuộc đời con người chúng ta ngắn lắm. Phần thưởng duy nhất cho sự tồn tại của ta ở đây là những phẩm cách không vấy bẩn và những hành động không vị kỷ.**

Hãy luôn nhớ Antoninus như một hình mẫu chuẩn mực. Nghị lực của ông trong việc thực hiện những việc thuận theo lý trí ... sự vững vàng của ông trong bất cứ hoàn cảnh nào ... cảm giác tôn kính của ông ... thái độ bình thản của ông ... sự hoà nhã ... sự khiêm cung ... sự khao khát nắm bắt mọi thứ. Và cách mà ông không bao giờ hài lòng khi chưa chắc chắn rằng mình đã xem xét tường tận, hiểu ngọn ngành một sự việc hay một thứ gì đó ... cách ông chịu đựng những chỉ trích có phần bất công với mình, mà không hề đáp trả ... cách ông không bao giờ hấp tấp vội vàng ... cách ông từ chối nghe những kẻ chỉ điểm ... ông có thể đánh giá tính cách, và hành động một cách đáng tin cậy đến thế nào ... không ưa việc nói xấu sau lưng, hay sự hèn nhát, ganh tị, hay những lời tranh biện hùng hồn mà rỗng tuếch ... mà thay vào đó hài lòng với những thứ đơn giản - nơi ở, giường nằm, phục trang, đồ ăn thức uống, người phục vụ ... ông làm việc chăm chỉ thế nào, chịu đựng giỏi ra sao ... khả năng

của ông làm việc xuyên suốt đến tối mờ - vì ông có một chế độ ăn uống đơn giản đạm bạc (nó khiến ông thậm chí còn chẳng phải đi giải, trừ giờ đã định) ... sự trước sau như một, đáng tin cậy của ông với tư cách một người bạn ... sự bao dung với những kẻ công khai chất vấn quan điểm của ông, và sự hân hoan của ông khi những ý tưởng suy nghĩ của mình được cải thiện ... lòng mộ đạo - mà không chút mê tín ...

Để khi thời của chính ta đến, ta sẽ vững vàng và kiên định được như ông.

31. Hãy thức tỉnh, và trở vào bên trong mình đi. Đừng để bản thân như vẫn đang say giấc thêm nữa, chúng *(những thứ đã khiến ta bận tâm)* chỉ là những giấc mơ mà thôi. Hãy làm đầu óc mình tỉnh táo và rõ ràng lại, và đối xử với mọi thứ xung quanh như chính những thứ trong giấc mơ ấy.

32. Ta là sự kết hợp của một thân xác và linh hồn.

Những sự việc xảy đến với thân xác này thì vô nghĩa. Vì chính thân xác thì không thể phân biệt được chúng.

Và không gì có ý nghĩa với tâm trí trừ chính những hành động hay quyết định của nó. Và chúng là những thứ nằm trong tầm kiểm soát của nó. Đồng thời, hãy nhớ rằng chỉ những gì ngay lúc này mới là vấn đề mà thôi. Những việc trong quá khứ và tương lai thì đều vô nghĩa.



Tải và nghe thêm các sách khác về  
Chủ Nghĩa Khắc Kỷ Stoicism tại  
<https://chunghiakhacky.com/>

# [Dịch] - Nhật ký triết học của Marcus Aurelius - Quyển 6 (3)

[Andy Luong](#)

## Quyển 6 (3)

33. Việc cảm thấy đau đớn ở tay chân là bình thường, nếu ta dùng tay để thực hiện những nhiệm vụ của đôi tay con người, và dùng chân để thực hiện những nhiệm vụ của đôi chân con người. Và đối với một con người thì việc đôi lúc bị căng thẳng cũng là điều bình thường - nếu anh ta sống một cuộc đời bình thường của con người.

Và nếu những điều đó là bình thường, thì làm sao chúng có thể là điều xấu được cơ chứ?

34. Trộm cướp, kẻ đòi truy, kẻ giết người thân, những tên độc tài: những dạng khoái lạc mà chúng tận hưởng.

35. Chẳng lẽ ta không nhận ra rằng những người chuyên nghiệp, đạt đến trình độ cao trong nghề, lúc nào đó trước đây đã vượt qua những người kém cỏi hơn, nhưng họ vẫn không bao giờ thôi tuân thủ những quy tắc, hay tinh túy của nghề của họ? Vậy không lẽ chúng ta, con người, những sinh vật lý trí, lại tuân thủ cái lý trí của mình, thứ ta chia sẻ cùng thần linh, ít hơn là những người thợ xây hay bác sĩ tuân thủ những quy tắc tối cao trong nghề của họ hay sao?

36. Châu Á và châu Âu: những góc nhỏ tách biệt của thế giới

Đại dương: chỉ như một giọt nước trong cái toàn thể

Núi Athos: một đụn đất

Hiện tại: một giây khắc tách ra từ cái vĩnh hằng

Nhỏ xíu, nhất thời, vô nghĩa (*Lời người dịch: Lưu ý vô nghĩa ở đâu là vô nghĩa trong cái vĩnh cửu của thời gian không gian nhé. Cách suy nghĩ này rất hay, vì nó đưa thái độ trở về với sự cân bằng và bình thản, thay vì để mình bị cuốn theo bất cứ thứ gì đang chi phối tâm trí cảm xúc của ta*).

36a. Mọi thứ đều xuất phát từ nó - cái tâm trí vũ trụ ấy - hoặc là kết quả, hoặc là hậu quả. Hàm sự tử, chất độc, và mọi thứ nguy hại khác - từ bụi gai đến bùn lầy ... cũng đều là sản phẩm phụ của cái tốt và cái đẹp. **Vậy nên đừng nhìn chúng như thể chúng xa lạ với những thứ ta quý trọng, mà tập trung vào cái cội nguồn mà từ đó mọi thứ được sinh tạo ra.**

37. Nếu ta có thể thực sự cảm nghiệm được hiện tại, thì ta đã nhìn thấy tất cả - như tất cả mọi thứ từ thuở hồng hoang, và sẽ mãi là như thế. Cùng những vật chất ấy, cùng những hình dạng như thế. Tất cả.

38. Hãy thường xuyên tự nhắc mình nhớ đến cái cách mà mọi thứ liên kết với nhau, mối tương quan giữa chúng. Tất cả đều đan cài vào nhau, và vì thế mà cảm thông với nhau. Những sự kiện cứ nối tiếp nhau, là kết quả của nhau. Mọi thứ cứ kéo rồi lại đẩy nhau, cùng tồn tại, và là một.

39. Những thứ được sắp đặt cho ta - hãy luyện cho mình có thể hoà hợp làm một với chúng. Và những người cùng trải nghiệm chúng với ta - hãy đối xử với họ bằng tình yêu thương.

Một tình yêu thương chân thành.

40. Những đồ đạc, dụng cụ, trang bị. Nếu chúng có thể hoàn thành nhiệm vụ chúng được thiết kế/tạo ra để thực hiện, thì chúng là hữu dụng. Ngay cả nếu người tạo ra chúng có ở xa hàng nghìn dặm.

Nhưng với những thứ xảy đến một cách tự nhiên, cái sức mạnh tạo ra chúng thì ở ngay trong chúng và vẫn luôn ở đó. Đó là lý do tại sao chúng ta cần dành cho nó một lòng tôn kính đặc biệt, với nhận thức rằng nếu ta sống và hành động theo sự điều khiển của nó, thì mọi thứ trong ta sẽ luôn được sắp đặt một cách thông suốt. Cũng giống như mọi thứ trong thế giới này.

**41. Ta xem xét những thứ ta không thể kiểm soát và vẫn cứ muốn tự mình phân loại chúng là "tốt" hay "xấu". Chính vì vậy mà khi thứ gì đó "xấu" xảy đến, hay cái "tốt" không xảy đến, ta oán trách thần linh, cảm**

**thấy căm ghét những người chịu trách nhiệm - hay những người ta cho là phải chịu trách nhiệm. Hầu hết những hành xử sai lầm của ta đều xuất phát từ việc cố gắng áp cho sự vật sự việc tiêu chí ấy. Nhưng nếu ta có thể giới hạn "tốt" và "xấu" trong những hành động của mình, ta sẽ không oán trách thần linh, và sẽ không đối xử với người khác như kẻ thù.**

42. Tất cả chúng ta đang thực hiện cùng một dự án. Một số có ý thức về việc đó, và nắm bắt được; một số chẳng hề biết (ta nghĩ đây là điều Heraclitus ám chỉ khi ông nói rằng "những kẻ đang ngủ thực ra cũng đang làm việc chăm chỉ" - rằng họ cũng phối hợp trong những thứ xảy đến). Một số trong chúng ta làm việc theo cách này, và một số theo cách khác. Và những kẻ than phiền và cố cản trở hay phá ngang - họ cũng giúp nhiều như bất cứ ai khác. Thế giới cũng cần cả họ nữa.

Vậy nên hãy xác định trong tâm trí ai là người ta sẽ chọn làm việc cùng. Nguồn sức mạnh điều vận mọi thứ sẽ tận dụng ta bất kể thế nào - sẽ đặt ta vào danh sách trả công của nó và khiến ta làm việc. Nhưng hãy đảm bảo rằng đó không phải công việc Chrysippus nhắc đến: những dòng vô nghĩa trong vở kịch, chỉ được đặt vào để mang lại tiếng cười mà thôi.

43. Mặt trời có cố làm công việc của mưa hay không? Hay Asclepius có cố làm công việc của Demeter? Và những vì sao - khác biệt, nhưng cùng trong một hệ thống?

44. Nếu thần linh đã ra quyết định về ta và những thứ xảy đến với ta, thì đó là những quyết định tốt đẹp (khó có thể hình dung thần linh lại có một quyết định xấu hay sai lầm). Và tại sao họ phải tốn năng lượng để làm hại ta cơ chứ? Họ được gì khi làm thế - hay thế giới được gì, thứ họ quan tâm trước nhất?

Và nếu họ không đưa ra những quyết định về ta như một cá thể, họ chắc sẽ làm thế vì lợi ích cộng đồng. Và bất cứ thứ gì theo đó đều là thứ ta sẽ hân hoan chấp nhận và trân trọng.

**Và nếu họ không đưa ra quyết định, về bất cứ thứ gì - và nghĩ như thế thì thật báng bổ (vì nếu thế, thì hãy chấm dứt hy sinh, cầu nguyện, thề thốt, và làm mọi thứ ta làm, với niềm tin rằng thần linh đang ở đây bên ta) - nếu họ không có quyết định gì về cuộc đời chúng ta ... được, chính ta sẽ tự quyết định đời mình. Sẽ tự cân nhắc thứ gì "có lợi" cho ta để làm. Và thứ thực sự có lợi cho một người là thứ bản chất tự nhiên của anh ta đòi hỏi. Và bản chất tự nhiên của ta là sinh vật lý trí. Lý trí và là một công dân trong cộng đồng.**

**Thành phố của ta, nhà nước của ta là La Mã - như Antoninus. Nhưng như một con người? Đó là cả thế giới. Vậy nên với ta, "tốt đẹp" chỉ có thể mang nghĩa thứ tốt cho cả hai cộng đồng ấy mà thôi.**

## **[Dịch] - Nhật ký triết học của Marcus Aurelius - Quyển 6 (4)**

[Andy Luong](#)

### Quyển 6 (4)

45. Bất cứ thứ gì xảy đến với ta đều là để tốt cho thế giới. Điều đó là đủ. Nhưng nếu nhìn kỹ hơn ta sẽ dần nhận ra một điều khác nữa: bất cứ thứ gì xảy đến với một người đều là để tốt cho những người khác (tốt theo nghĩa thông thường - như cách mọi người định nghĩa nó).

46. Như cách mà trường đấu và những màn biểu diễn khác làm ta chán ngán - ta đã chứng kiến tất cả trước đây - và sự lặp đi lặp lại làm những dây thần kinh của ta khó chịu, thì cuộc đời cũng thế. Cũng những sự việc ấy, những nguyên nhân ấy, ở mọi nơi mọi phía.

Còn kéo dài bao lâu nữa?

47. Hãy luôn ghi nhớ điều này trong tâm trí: rằng mọi dạng người đều (đã và sẽ) chết - ở mọi ngành nghề, từ mọi quốc gia. Hãy đi theo cái suy nghĩ ấy về tận Philistion, Phoebus, và Origanion. Và mở rộng nó cho mọi loài.

Chúng ta cũng sẽ phải đi đến kết thúc ấy, nơi mà tất cả bọn họ đều đã đi qua: những con người giỏi hùng biện và thông thái - Heraclitus, Pythagoras, Socrates ...

những anh hùng thời xa xưa, những chiến binh và nhà vua theo sau họ

Eudoxus, Hipparchus, Archimedes

những người sáng dạ, rộng lượng, chăm chỉ, khôn khéo, hay vị kỷ

và thậm chí cả Menippus và những người cùng trang lứa, những người đã cười vào những công việc kinh doanh mong manh và ngắn ngủi

Tất cả đều đã ở dưới đất từ rất lâu rồi

Và điều đó có gì hại cho họ hay không? Hay những người bao quanh họ - những người mà ngay cả tên tuổi chúng ta cũng không hay biết?

Chỉ có một điều duy nhất là có giá trị: sống cuộc đời này một cách đúng đắn và trung thực. Và kiên nhẫn, khoan dung với những người không thể làm điều đó.

**48. Khi ta cần sự khích lệ, hãy nghĩ đến phẩm cách của những người xung quanh ta: nghị lực của người này, sự giản dị của người kia, hay sự rộng lượng của người khác, và những thứ tương tự. Không gì có thể mang tính khích lệ hơn là nhận ra những phẩm cách trong chính những con người quanh ta, khi chúng như tưới mát cho ta.**

Thật tốt nếu có thể giữ suy nghĩ ấy trong tâm trí.

49. Việc ta chỉ nặng  $x$  hay  $y$  cân mà không phải 300 cân chẳng làm ta bận tâm. Vậy tại sao việc ta chỉ có  $x$  hay  $y$  năm sống trên đời lại khiến ta bận lòng? **Ta chấp nhận một giới hạn với cơ thể mình. Hãy chấp nhận giới hạn với thời gian theo cách tương tự như vậy.**

**50. Hãy nỗ lực hết mình để thuyết phục họ. Nhưng hãy có bản lĩnh để hành động độc lập, nếu công lý đòi hỏi điều đó ở ta. Nếu gặp phải sức mạnh quá lớn, thì hãy lùi lại và chấp nhận trong bình thản. Dùng chính việc thối lui ấy để luyện tập những phẩm cách khác.**

**Hãy nhớ rằng nỗ lực của ta cũng vẫn phải phụ thuộc vào hoàn cảnh cụ thể; và đừng nhắm tới những điều không thể.**

Vậy phải hướng tới điều gì?

**Sự cố gắng của chính mình.** Và ta đã thành công. Điều mà ta đặt ra để làm đã được hoàn thành.



51. Tham danh vọng nghĩa là gắn hạnh phúc của đời ta với những gì người khác nói hay làm

Đam mê lạc thú nghĩa là gắn nó với những thứ xảy đến với mình

Sự phán xét sáng suốt là gắn hạnh phúc của đời ta với hành động của chính mình

52. Ta đâu cần phải biến điều này thành một điều gì đó khác. Nó chẳng làm ta phiền lòng. **Những thứ bên ngoài, chính chúng thì không thể định hình quyết định của ta.**

53. Luyện cho mình có thể thực sự lắng nghe những gì người khác nói. Và hãy cố gắng đi vào trong tâm trí họ.

**54. Thứ gì gây hại cho tổ ong thì cũng gây hại cho những con ong**

55. Nếu thủy thủ đoàn cự lại thuyền trưởng, hay bệnh nhân cự lại bác sĩ, thì họ sẽ thừa nhận thẩm quyền của ai đây? Khi đó, làm thế nào để hành khách được an toàn, hay bệnh nhân được khoẻ mạnh?

56. Tất cả những người đã đến với thế giới này cùng ta và đã rời bỏ nó.

57. Mật ong sẽ đắng với những người bị bệnh vàng da. Còn những người bị đại lại sợ nước. Và ý niệm về cái đẹp của trẻ con là một quả bóng. Vậy tại sao điều đó có thể làm ta xáo trộn? Không lẽ ta nghĩ rằng những tin tưởng, suy nghĩ sai lầm lại ít nguy hại hơn việc cảm nhận mật là đắng hay chó dại?

58. Không ai có thể ngăn ta khỏi việc sống như bản chất tự nhiên của ta đòi hỏi. Và không gì có thể xảy đến với ta trong đời mà lại không phải là sự đòi hỏi của tự nhiên.

59. Những người mà họ muốn chiếm được cảm tình, và kết quả, và những thứ họ làm trong quá trình lấy lòng ấy. Mọi thứ sẽ bị rửa trôi bởi thời gian nhanh đến thế nào? Thời gian đã xoá nhoà quá khứ một cách chóng vánh đến thế nào.

## [Dịch] - Nhật ký triết học của Marcus Aurelius - Quyển 7 (1)

[Andy Luong](#)

### Quyển 7 (1)

1. Cái ác: cũng vẫn những điều xưa cũ quen thuộc.

Bất kể việc gì xảy đến, hãy ghi nhớ điều này trong tâm trí: nó đã từng xảy ra trước đây, từ đầu này đến đầu kia của thế giới. Chúng lấp đầy những trang sách sử, cả cổ xưa lẫn tân thời, và những thành phố, những ngôi nhà. Chẳng có gì mới mẻ ở đây cả.

Mọi thứ đều rất quen thuộc, và nhất thời.

2. Làm sao những hiểu biết của ta có thể bị phá vỡ, nếu ta không loại bỏ những suy nghĩ tư tưởng dẫn đến chúng? Nhưng ta có thể nhen nhóm lại chúng nếu ta muốn, giống như những cục than hồng vậy. **Khi cần ta có thể kiểm soát suy nghĩ của mình, vậy làm sao ta có thể gặp rắc rối? Những thứ ngoài tâm trí ta thì không có ý nghĩa gì với nó. Hãy thấm nhuần bài học ấy và ta có thể đứng vững vàng.**

Ta có thể trở lại với cuộc sống. Nhìn mọi thứ như ta đã từng nhìn trước đây. Và cuộc sống sẽ trở lại. *(Lời người dịch: ở đây mình đoán có lẽ Marcus gặp phải một bất hạnh nào đó do hoàn cảnh bên ngoài khiến ông đau buồn. Vậy nên nhìn mọi thứ như ta đã từng nhìn trước đây tức là khi cảm xúc của ông chưa bị ảnh hưởng bởi bất hạnh ấy, và vẫn còn rất vững vàng với những suy nghĩ sáng suốt).*

3. Sự náo nhiệt vô nghĩa của những cuộc diễu hành khoa trương, những khúc Aria nhạc kịch, những đàn bò, bầy cừu, những cuộc thao diễn quân sự. Một khúc xương ném cho chú chó cảnh, chút thức ăn vớt vào trong bể cá. Những con kiến cần mẫn lao dịch khốn khổ, những chú chuột hốt hoảng chạy tán loạn, những con rỗi bị giật dây.

**Bị bao quanh bởi tất cả những thứ đó, chúng ta cần phải luyện cho mình khả năng chấp nhận. Mà không khinh thị. Nhưng hãy nhớ rằng giá trị thực sự của ta được định bởi thứ ta dành tâm huyết của mình vào.**

4. Khi nói, để tâm vào chính những lời mình nói; khi hành động, tập trung vào kết quả của từng hành động. Hiểu rằng một thứ nhắm đến điều gì, và thứ còn lại mang nghĩa gì.

5. Liệu trí tuệ của ta có đủ cho việc này? Nếu đủ, ta sẽ dùng nó vào công việc, như một công cụ tự nhiên ban cho ta. Và nếu không, ta sẽ trao lại công việc

cho người nào đó có thể làm tốt hơn ta - trừ khi ta không còn lựa chọn nào khác.

Hay ta sẽ cố làm tốt nhất có thể với nó, và phối hợp với bất cứ ai có thể tận dụng nó, để thực hiện những thứ mà cộng đồng cần. Vì bất cứ thứ gì ta làm - độc lập hay với người khác - chỉ có thể nhắm tới một mục đích duy nhất: sao cho hợp với những đòi hỏi ấy.

**6. Bao nhiêu người được nhớ đến nhưng rồi cũng đã rơi vào quên lãng, và cả những người nhớ tới họ cũng đã qua đời rất lâu rồi.**

7. Đừng bao giờ xấu hổ vì cần được giúp đỡ. Như một người lính công thành, ta cũng có nhiệm vụ của mình cần thực hiện. Và nếu ta bị thương, ta sẽ cần một đồng đội đỡ ta dậy? Vậy thì sao (*đâu có gì phải hổ thẹn ở đây cơ chứ*)?

8. Đừng bận tâm đến tương lai. Khi và nếu nó đến, ta vẫn sẽ có cùng một nguồn lực để dựa vào - đó chính là lý trí.

9. Mọi thứ đan cài vào nhau, trong cái mạng lưới thiêng liêng vô hình ấy; không có phần nào của nó là không có sự liên kết cả. Chúng kết hợp hài hoà vào nhau, và cùng nhau chúng tạo nên thế gian.

Một thế gian duy nhất, được tạo bởi tất cả mọi thứ.

Một tính thiêng liêng, hiện diện trong tất cả

Một thực thể và một luật lệ - cái logos mà tất cả những sinh vật lý trí chia sẻ

Và một sự thật

Nếu đây thực sự là cực đỉnh của một quá trình, những sinh linh chia sẻ cùng ngày sinh, cùng lý trí (*ý chỉ loài người nói chung, sinh vật lý trí và mang tính cộng đồng*).

10. Mọi vật chất đều sớm sẽ được hấp thu trở lại vào tự nhiên, và tất cả những gì sống động sẽ sớm được phục hồi trong logos (*cái lý trí toàn thể*), và mọi dấu vết của chúng sẽ sớm bị xoá nhoà bởi thời gian.

11. Với một sinh vật lý tính, một hành động trái với tự nhiên là hành động xung đột với lý trí ấy.

12. Thăng, chứ không phải được nắn cho thẳng

13. Phần lý trí trong những sinh linh khác nhau thì đều liên đới, giống như chân tay của cùng một cơ thể, và có xu hướng hành động như một bộ phận của cái tổng thể to lớn hơn.

Điều này sẽ rõ ràng hơn với ta nếu ta có thể tự nhắc mình: Ta là một chi (melos) của một cơ thể lớn hơn - một cơ thể có lý trí.

Hoặc ta có thể nói "một phần" (meros) - chỉ khác 1 ký tự. Nhưng khi đó thì ta đã không bao quát cả những người khác. Khi đó giúp đỡ họ không phải là phần thưởng trong chính nó. Ta vẫn chỉ nhìn nó như Một thứ đúng đắn cần được làm. Ta chưa nhận ra ai là người ta đang giúp đỡ.

*(Lời người dịch: ý Marcus ở đây là khi ta coi mình là một phần của cái cơ thể lớn hơn ấy, ta sẽ thấy việc giúp đỡ người khác không chỉ là ban ơn cho họ, mà chính là ta làm nhiệm vụ đối với cái cơ thể lớn hơn mà mình là một phần trong đó - hay chính ta cũng được hưởng lợi ích từ việc giúp đỡ người khác ấy, nếu xét một cách tổng quát hơn)*

14. Cứ để nó xảy ra, nếu nó muốn, với bất cứ thứ gì nó có thể xảy đến với. Và thứ chịu ảnh hưởng của nó có thể than phiền về nó nếu thứ ấy muốn. **Điều đó không thể làm hại ta nếu ta không diễn giải rằng nó có hại cho mình. Và việc không diễn giải như vậy thuộc quyền lựa chọn của ta.**

15. Bất kể ai đó làm gì hay nói gì, nhiệm vụ của ta là làm một con người tốt đẹp. Như vàng hay ngọc lục bảo hay áo choàng tía tự nhắc lại với chính chúng: "Bất kể ai đó nói hay làm gì, nhiệm vụ của ta là làm ngọc lục bảo, và màu sắc của ta không thể bị làm cho phai đi"

16. Tâm trí không thể tự cản trở con đường của chính nó. Nó không khiến chính nó sợ hãi và phải tuân theo những ham muốn. Nếu những thứ bên ngoài có thể khiến nó sợ hãi hay làm nó tổn thương, thì cứ việc; nó sẽ không tự rơi vào con đường ấy bởi chính nhận thức của nó.

Hãy để cơ thể tránh những khó chịu, thiếu tiện nghi (nếu nó có thể), và nếu nó cảm thấy những cảm xúc tiêu cực ấy, hãy để nó phản ánh. **Nhưng linh hồn là thứ cảm thấy sợ hãi và đau đớn, và là thứ nhận thức chúng đầu tiên, mà nó chẳng chịu đựng điều gì. Vì nó có thể không bao giờ kết luận rằng nó đã sợ hãi hoặc đau đớn.**

**Tâm trí bản thân nó thì không có nhu cầu, trừ những nhu cầu mà nó tự tạo ra cho mình. Không thể bị làm phiền, trừ khi chính nó làm phiền nó. Không biết bất cứ một cản ngăn nào, trừ những cản ngăn từ bên trong.**

17. Hạnh phúc an nhiên có thể đến từ may mắn, hay do phẩm cách

17a. (nhưng người đang làm gì ở đây, hỏi những tưởng tượng *(lệch lạc)* kia?  
Hãy trở về nơi từ đó các người đến, và giải thoát cho ta. Ta không cần các người.

Đúng, ta biết, chỉ có sức mạnh của thói quen mới đưa được các người tới đây.  
Không, ta không giận dữ với các người. Chỉ đơn giản là hãy đi đi.

# [Dịch] - Nhật ký triết học của Marcus Aurelius - Quyển 7 (2)

[Andy Luong](#)

## Quyển 7 (2)

18. Sợ thay đổi ư? Nhưng có thứ gì tồn tại mà không thay đổi hay không? Có thứ gì gắn với bản chất của tự nhiên hơn thế? Liệu ta có thể tắm nước nóng và cứ để nguyên củi như thế (*không đun lên*) hay không? Hay ăn thức ăn mà không chuyển hoá chúng (*trong cơ thể mình*)? **Hay có bất cứ một tiến trình quan trọng nào có thể diễn ra mà không có thứ gì bị thay đổi hay không?**

Chẳng lẽ ta không nhận thấy? Điều đó đúng với chính ta - và cũng quan trọng như thế với tự nhiên.

19. Sự tồn tại trong cuộc đời này như trong một dòng sông chảy xiết. Mọi thân thể - những thứ xuất hiện từ tự nhiên và hoà trộn, đan cài trong nó thành một thể thống nhất, như cách tay chân ta kết hợp với nhau. Thời gian đã nuốt trôi Chrysippus, Socrates, và Epictetus, rất nhiều lần.

Vì cái tên "Epictetus" ở đây có thể hiểu là bất cứ ai, bất cứ thứ gì.



20. Nỗi sợ duy nhất của ta là thực hiện điều gì đó trái với bản chất tự nhiên của một con người - một hành động sai lầm, hay theo một cách thức sai lầm, hay tại một thời điểm sai lầm.

21. Sớm thôi - việc ta sẽ quên hết tất cả; sớm thôi - việc chính mình bị lãng quên.

22. **Khả năng quan tâm yêu thương người khác ngay cả khi họ phạm lỗi lầm là duy nhất có ở con người.** Ta có thể làm thế, nếu ta đơn giản là nhận ra rằng: **họ cũng là con người, rằng họ hành động mù quáng trong vô minh, rằng đó không thực sự là ý muốn của họ, và rằng cả hai ta sẽ sớm phải rời bỏ cuộc đời này. Và, trên tất cả, rằng họ không thực sự làm hại ta. Họ không thể ảnh hưởng đến khả năng lựa chọn/ra quyết định của ta.**

23. Tự nhiên dùng vật chất và tạo ra con ngựa. Như cách nghệ nhân làm với sáp. Và rồi nung chảy nó và dùng chính nguyên liệu ấy để tạo ra một cái cây. Rồi một con người. Rồi một thứ gì đó khác. Mỗi sự tồn tại đều rất ngắn ngủi mà thôi.

Việc hợp lại, hay bị tan ra, chẳng có gì hại hết.

24. Tức giận ra mặt là phi tự nhiên ... hay đến cuối cùng vì tốt hơn mà nó bị dập tắt, để không ai có thể nhen nhóm lại được nữa. Hãy cố kết thúc sự phi tự nhiên ấy của nó từ đó (nếu ngay cả việc nhận thức được ta đang hành động sai lầm cũng mất đi, thì còn gì đáng sống?)

*Lời người dịch: những đoạn mà bản gốc không thể phục hồi được như thế này rất khó để diễn giải và nắm bắt được ý của Marcus. Mình nghĩ ở đây chỉ có thể học được cái ý trong đoạn trong ngoặc cuối cùng mà thôi.*

25. Sớm thôi, tự nhiên, quyền năng kiểm soát tất cả, sẽ thay đổi mọi thứ ta nhìn thấy và dùng chúng như nguyên liệu cho những thứ khác - vòng luân hồi ấy cứ lặp đi lặp lại mãi thôi. Nhờ thế mà thế gian có thể luôn được đổi mới.

26. Khi người khác làm hại ta, hãy tự hỏi điều tốt hay xấu nào họ nghĩ sẽ đến như kết quả của hành động ấy. Nếu ta hiểu động cơ của họ, ta sẽ dễ đồng cảm với họ thay vì oán giận họ. Nhận thức của ta về tốt xấu có thể giống với họ, hay ít nhất là không quá khác biệt, và trong trường hợp đó ta sẽ thấy mình cần tha thứ cho họ. Hoặc nếu nhận thức về tốt xấu của ta khác họ. Trường hợp ấy họ lạc lối và đáng nhận được sự cảm thông từ ta. Liệu điều đó có thực sự khó đến vậy?

27. **Đừng nghĩ quá nhiều đến những thứ ta không có, mà hãy chú tâm nhiều hơn đến những thứ ta sở hữu. Nhìn vào những thứ ta có, những thứ ta coi trọng nhất, và nghĩ xem ta sẽ thêm muốn chúng thế nào nếu không sở hữu chúng. Nhưng hãy cẩn thận. Đừng để cảm giác thoả mãn ấy khiến ta bắt đầu quan trọng hoá chúng quá mức - để rồi nó sẽ khiến ta buồn phiền nếu mất chúng.**

28. Hãy tập trung vào bên trong: những đòi hỏi của tâm trí sẽ được thoả mãn bằng việc làm những thứ ta nên làm, và bởi sự bình thản nó mang lại cho ta.

29. Hãy loại bỏ những nhận thức sai lầm

Dừng việc bị giật dây như một con rối

An trú trong hiện tại

Hiểu biết về những gì xảy đến - cho ta, cho người khác

Nghiên cứu những thứ tồn tại, đến tận cốt lõi: vật chất (*dùng để tạo ra chúng*) và nguồn gốc của chúng

**Nghĩ trước về giờ khắc cuối cùng của đời mình**

**Lỗi lầm của kẻ khác? Để chúng cho vị thần tạo ra họ.**

30. Hướng suy nghĩ của ta đến thứ được nói ra. Tập trung tâm trí vào điều xảy đến và thứ gì khiến nó xảy đến.

**31. Thanh tẩy bản thân mình thật sạch sẽ. Với sự giản dị, với khiêm nhường, với sự không khác biệt của mọi thứ bên ngoài, ngoại trừ đúng đắn hay sai lầm trong thâm tâm.**

Quan tâm đến những người xung quanh, những đồng loại của ta. Và tuân theo Chúa.

31a. " ... tất cả đều liên đới", điều đó đã được nói, "và thực tế chỉ toàn là những nguyên tử". Chỉ cần nhớ về đầu là đủ rồi. "tất cả đều liên đới". [...]

32. [Về cái chết]: nếu là nguyên tử, sẽ tan rã. Nếu là cái một - cái hợp thể duy nhất - sẽ bị đập tắt, trở nên nguội lạnh, hoặc biến đổi

33. [Về đau đớn] **những nỗi đau không thể chịu đựng nổi sẽ tự nó mang đến kết thúc. Còn những cơn đau kéo dài, mãn tính thì luôn là có thể chịu đựng: trí tuệ vẫn có thể duy trì trạng thái bình thản của nó bằng cách tách biệt nó khỏi cái cơ thể yếu ớt này, và tâm trí sẽ không thể bị tác động suy chuyển. Và phần mà cơn đau hoành hành - hãy để nó tự lên tiếng nếu có thể.**

34. [Về tham vọng] Cách tâm trí của họ vận hành, những thứ họ mong cầu hay sợ hãi. **Chuỗi sự kiện trong đời thì giống như đụn cát, cứ trôi đi rồi lại dầy lên - lần trước sớm bị che lấp bởi lần sau**

35. Nếu tâm trí một người được lấp đầy bởi sự cao quý, thấu hiểu mọi thời đại, mọi sự tồn tại, liệu bạn có nghĩ rằng cuộc đời con người chúng ta sẽ mang ý nghĩa nhiều với ông ấy hay không?

Làm sao có thể? - ông ấy nói

Hay *(ông ấy có nghĩ rằng)* cái chết rất đáng sợ

"Không, dù chỉ một chút"

*(Lời người dịch: #35 này được trích từ tác phẩm của Plato nhé)*

36. Từ Antisthenes: chính vua chúa, hoàng gia là những người làm việc tốt nhưng lại mang tiếng xấu

37. Ô nhục: là việc tâm trí có thể kiểm soát, tạo hình, đúc nặn sắc mặt *(về bề ngoài)* như cách nó muốn, nhưng lại không thể tạo hình hay đúc nặn chính nó.

# [Dịch] - Nhật ký triết học của Marcus Aurelius - Quyển 7 (3)

[Andy Luong](#)

## Quyển 7 (3)

38. "Và tại sao ta lại nghĩ mình nên tức giận với thế giới? Cứ như thể thế giới sẽ nhận biết được vậy!"

39. *(Đấng tối cao)* Cầu xin ngài hãy mang lại niềm vui, hạnh phúc cho chúng ta, và cả những vị thần linh nữa!

40. Sống cuộc đời con người cũng giống như cách người ta thu hoạch thóc lúa. Hạt này gặt xuống, rồi hạt kia lại nảy mầm lên.

41. Nếu ta và hai đứa con nhỏ của mình không thể khiến thần linh cảm động. Thì chắc chắn họ phải có những lý do của họ.

*(Lời người dịch: đây là lời Marcus viết khi hai đứa con trai sinh đôi của ngài qua đời. Sự kiện này có được nhắc đến trong bài "[Giờ khắc cuối cùng của hoàng đế triết gia](#)" mình đã dịch và đăng trên Spiderum trước đây)*

42. "Vì những thứ tốt đẹp và công bình luôn ở phía ta, sát cánh cùng ta"

43. Đừng hòa theo những than khóc của kẻ khác, đừng để những cảm xúc mãnh liệt làm ta xáo trộn hay thậm chí là cuồng loạn.

44. "Bởi cách trả lời thích hợp duy nhất mà ta có thể có là: 'Anh sai quá rồi, bạn của ta, nếu anh nghĩ rằng một người thực sự tốt đẹp lại quan ngại về rủi ro sẽ phải chết đến nỗi không thể tập trung vào điều duy nhất này: liệu thứ

ông ta làm là đúng hay sai, và hành động của ông ta thể hiện ông ta là người tốt hay người xấu" (trích *Apology* - Plato)

45. "Nó giống như thế này, thưa quý toà: vị trí mà một người chấp nhận cho mình, hay nơi đâu cấp trên xếp đặt cho anh ta - khi đó, ta nghĩ rằng đó là nơi anh ta phải đứng và đối mặt với kẻ thù, và không lo lắng về việc sẽ bị giết, hay bất cứ thứ gì khác ngoài việc hoàn thành bổn phận của mình" (trích *Gorgias* - Plato)

46. "Nhưng, bạn thân mến, cân nhắc cái khả năng rằng sự cao quý hay đức hạnh không đồng nghĩa với tính mạng còn hay mất. **Chẳng phải một con người chân chính thì nên quên đi việc phải sống cho được một số năm nhất định, và đừng để mình bám quá chặt vào cuộc sống, mà thay vào đó phó mặc việc ấy cho thần linh, chấp nhận, như cách các bà thường nói, rằng 'không ai có thể thoát khỏi số mệnh', và hướng sự quan tâm của mình đến việc sống thế nào cho tốt nhất cuộc đời mà anh ta đang có trước mắt?"** (trích *Gorgias* - Plato)

47. Hãy nhìn hành trình của những vì sao và tưởng tượng như thế ta cũng di chuyển, cũng quay cùng với chúng vậy. Và hãy thường xuyên nghĩ về cách mà những thành tố cứ luôn chuyển hoá biến đổi. Những suy nghĩ như thế sẽ có thể tẩy sạch bụi trần nơi thế gian này.

48. [Plato đã rất đúng đắn khi nói] Nếu ta muốn đàm luận về nhân thế, ta cần đặt mình vào góc nhìn từ trên cao xuống thế gian. Những bày đàn gia súc, đội quân, đồng ruộng; cưới xin, ly dị, sinh nở, cái chết; những phòng xét xử ồn ào, những hoang mạc; tất cả những người ngoại bang; những lễ hội, hay ngày lễ khóc thương, ngày có phiên chợ ... **tất cả hoà trộn vào nhau, một bản hoà âm của những thứ đối nghịch.**

49. Hãy nhìn lại quá khứ - để chế nối tiếp chế chế - và từ đó, ta có thể suy đoán về tương lai: vẫn cứ như thế mà thôi. Không có lối thoát khỏi chuỗi nhịp nhàng những sự kiện cứ thế nối tiếp nhau ấy.

Đó chính là lý do tại sao quan sát cuộc đời 40 năm thì cũng tốt như cả ngàn năm. Liệu ta có thể thực sự thấy cái gì mới mẻ hay không?

50. Thứ từ đất sinh ra, rồi lại trở về với đất

Nhưng thứ đến từ thiên đường

Sẽ trở về với thiên đường

Hoặc là tin điều đó, hoặc là tin vào việc đám nguyên tử sẽ bung ra, và những thành phần vô tri phân tán ra mọi hướng (*quan điểm của phái Epicureanism*).

51. "... với đồ ăn thức uống và những câu niệm chú. Hãy tìm kiếm cho mình một cách khác để đánh bại thần chết"

51a. Làm việc một cách hân hoan vui vẻ, và sẵn sàng cam chịu

Cơn gió đến từ thiên đường

52. Một lực sĩ khoẻ hơn. Nhưng không phải là một công dân tốt đẹp hơn, một con người tốt đẹp hơn, một phương sách tốt hơn ở nơi khắc nghiệt, một người khoan dung hơn trong việc tha thứ cho những lỗi lầm của kẻ khác.

53. Ở bất cứ nơi đâu, nếu có việc gì có thể được thực hiện dưới sự điều vận của lý trí - *logos*, phần mà con người chia sẻ với thần linh, thì tất cả đều sẽ được sắp xếp một cách có trật tự. Nơi đâu có lợi bởi những nỗ lực của ta

thành tựu, vì chúng hướng mọi thứ vận hành thuận theo bản chất tự nhiên của ta, thì ở đó ta sẽ không có gì phải sợ hãi.

54. Ở bất cứ đâu, tại mỗi giây khắc, ta đều có quyền lựa chọn:

Chấp nhận sự kiện xảy đến một cách khiêm nhường

Đối xử với người khác như họ xứng đáng được nhận *(cách đối xử giữa người với người, như anh em, như chân với tay trong cùng một cơ thể lớn hơn)*

Hướng tới suy nghĩ này một cách cẩn trọng, để không gì phi lý trí có thể len vào kiểm soát ta.

55. Đừng chú ý đến những thứ trong tâm trí kẻ khác. Nhìn thẳng phía trước, nơi tự nhiên đang hướng ta đến - *cái tự nhiên toàn thể*, từ những thứ xảy đến với ta; và bản chất của chính ta, qua những hành động của mình.

Tất cả mọi thứ đều phải làm điều mà chúng sinh ra để làm. Và mọi thứ trong đời được tạo ra để phục vụ cho lý trí toàn thể - logos. Với những sinh vật lý trí cũng như với những sinh vật không có lý trí *(ta sẽ luôn thấy một quy luật)*: những thứ tầng thấp hơn tồn tại vì những thứ tầng cao hơn, và những thứ tầng cao hơn tồn tại vì nhau.

Giờ, điều chính yếu mà ta được sinh ra để thực hiện là sống và làm việc cùng những người khác.

Thứ hai, kháng cự lại những ham muốn khuấy động của cơ thể. **Vì những cá thể có lý trí/trí tuệ và biết sử dụng nó có khả năng tự tách rời - kháng cự lại những khuấy động và cảm giác, vì cả hai đều chỉ liên quan đến những thứ vật chất mà thôi. Trí tuệ sẽ tìm cách làm người điều khiển, chứ không phải là nô lệ của chúng. Và nó nên như vậy: chúng được tạo ra cho nó sử dụng.**



Và điều thứ ba là tránh nóng nảy hay cả tin

Tâm trí nào thực sự linh hoạt được những điều ấy và hướng thẳng về phía trước có thể tự kiểm soát chính nó.

# [Dịch] - Nhật ký triết học của Marcus Aurelius - Quyển 7 (4)

[Andy Luong](#)

## Quyển 7 (4)

56. Hãy nghĩ rằng ta đã chết - ta đã sống hết cuộc đời mình. Giờ hãy nắm lấy phần còn lại và sống nó một cách chuẩn mực.

57. Chỉ yêu những gì đã xảy đến - những gì là định mệnh. Không có gì hài hơn.

58. Những việc xảy ra trong đời ta, hãy liên tưởng đến những người đã từng trải nghiệm chúng trước ta, và cảm thấy bị sốc, giận dữ hay phẫn uất trước sự kiện tương tự như thế.

Giờ họ đang ở đâu? Không đâu cả.

**Liệu ta có muốn giống họ hay không? Tại sao ta không kể những kích động/giận dữ, thứ xa lạ với bản chất tự nhiên của ta, cho những kẻ gây nên sự kiện ấy, hoặc những người khác - những người để cho chính họ bị ảnh hưởng bởi sự kiện (*bên ngoài*) - còn ta tập trung vào thứ mà ta có thể làm với chúng?**

Vì ta có thể sử dụng chính những sự kiện xảy đến ấy, coi chúng như nguyên liệu thô. Chỉ cần chú tâm, và cố sống như kỳ vọng của chính mình. Trong mọi thứ. Và khi đối mặt với lựa chọn, ghi nhớ: nhiệm vụ của ta là với những thứ thực sự quan trọng.

59. Đào sâu (*vào bên trong*), suối nguồn của sự tốt đẹp ở ngay đó thôi. Và bao lâu ta còn tiếp tục đào, chúng sẽ nổi lên những bong bóng báo hiệu cho ta.

60. **Thứ cơ thể cần là sự ổn định.** Trong bất cứ hoàn cảnh nào, hay bất kể làm gì, nó cũng không thể làm ta ngạc nhiên hay choáng váng. Sự liên kết và vẻ đẹp mà nét mặt "mượn" của trí tuệ - đó cũng chính là điều mà cơ thể cần.

Nhưng điều đó cũng nên đến một cách tự nhiên, không gượng ép.

**61. Không phải một vũ công, mà như một lực sĩ: chờ đợi, xuống thế chắc chắn, giữ vững vàng trước những đợt tấn công đột ngột bất ngờ** (*của vận mệnh*).

62. Hãy xem họ thực sự là ai, những người mà ta cứ mong chờ sự tán dương hay chấp thuận của họ, và tâm trí họ như thế nào. Vì từ đó ta sẽ thôi không trách tội khi họ vô tình phạm lỗi, và ta cũng sẽ không cảm thấy cần sự chấp thuận của họ nữa. Ta sẽ hiểu được nguồn gốc của cả những đánh giá cũng như những hành động của họ.

63. "Con người, linh hồn chúng ta thường rời xa khỏi chân lý một cách trái với ý muốn" (*trích Plato*)

Chân lý, đúng vậy, và cả công lý, sự tự chủ, lòng tốt ...

Điều đó rất quan trọng để ghi nhớ trong tâm trí. Nó sẽ khiến ta kiên nhẫn hơn với những người xung quanh.

64. Với những hoàn cảnh khi ta cảm thấy đau đớn, hãy nhớ suy nghĩ này cho tâm trí:

**Rằng không có gì đáng hổ thẹn ở đây hết. Đau đớn không thể làm ảnh hưởng đến trí tuệ - vì nó không thể ngăn trí tuệ khởi hành động một cách có lý trí và không vị kỷ.**

Và trong hầu hết mọi trường hợp thì điều Epicurus đã nói sẽ hữu ích: **rằng đau đớn thì không bao giờ là không thể chịu đựng được hay cứ kéo dài mãi.** Bao lâu ta còn có thể ghi nhớ điều này, tâm trí ta sẽ có thể nhớ được những giới hạn của đau đớn và không phóng đại, làm trầm trọng thêm sự đau đớn bởi những tưởng tượng của chính nó.

Và cũng hãy nhớ rằng cũng có những thứ gây khó chịu phiền hà chẳng khác đau đớn - như chóng mặt, sốt, ăn uống mất ngon ... Khi ta thấy mình phiền muộn, sao nhãng vì những thứ ấy, hãy tự nhắc mình: "Ta đang đầu hàng cơn đau".

65. Hãy cẩn thận, đừng để mình đối xử với sự tàn bạo như chính cách nó đối xử với con người.

66. Làm sao chúng ta có thể biết chắc rằng Telauges không tốt hơn Socrates?

Việc hỏi liệu cái chết của Socrates có vinh quang hay không, hay ông ta có thực sự tranh luận một cách sâu sắc với những nhà ngụ biện (*the sophists*), hay ông ta cho thấy khả năng chịu đựng kiên cường bằng cách chịu rét cả đêm ngoài trời, và khi người ta ra lệnh cho ông bắt giữ người đàn ông từ Salamis, ông đã cho rằng lựa chọn tốt hơn là từ chối không thực hiện mệnh

lệnh (và thực hiện đúng như thế), và "nghênh ngang trên đường phố" (một thứ đáng để ta nghi ngờ) (*Lời người dịch: nghênh ngang trên đường phố - một câu trong vở hài kịch Những đám mây của Aristophanes, chế giễu Socrates*). Tất cả những thứ ấy là chưa đủ cho ta kết luận.

Điều quan trọng nhất là loại linh hồn nào ông ta có.

**Liệu ông ta có hài lòng trong việc đối xử với người khác bằng công lý, và đối xử với thần linh với lòng sùng kính, và không nổi nóng bất ngờ với những lỗi lầm của kẻ khác, không biến mình thành nô lệ cho sự ngờ nghệch của kẻ khác, không coi bất cứ thứ gì tự nhiên tạo ra là kỳ lạ, bất thường, hay coi nó như sự áp đặt không thể chịu nổi, không để tâm trí chịu đứng dưới cơ thể.**

**67. Tự nhiên không hoà trộn mọi thứ một cách quá sát sao đến nỗi ta không thể vẽ ra vạch ranh giới của bản thân mình - để nắm hạnh phúc toàn vẹn của mình trong tay. Thực ra hoàn toàn có thể là một con người tốt đẹp, đức hạnh mà chẳng cần ai biết đến. Hãy ghi nhớ điều đó.**

***Thực ra hoàn toàn có thể là một con người tốt đẹp, đức hạnh mà chẳng cần ai biết đến. Hãy ghi nhớ điều đó.***

Và cả điều này nữa: ta đâu cần nhiều để sống hạnh phúc. Và vì ta đã từ bỏ những hy vọng trở thành một nhà tư tưởng hay nhà khoa học, đừng để điều đó trở thành lý do khiến ta từ bỏ việc cố đạt đến tự do, sự khiêm nhường, phục vụ người khác, và tuân theo Chúa.

**68. Sống cuộc đời mình trong thanh thản, tự do - miễn nhiệm trước mọi cưỡng bách. Cứ để những người khác la ó như họ muốn. Hay thậm chí cứ để cả những con vật xẻ thịt ta ra. Làm sao mà bất cứ thứ gì trong số**

ấy có thể khiến ta mất đi tâm trí bình thản của mình - thứ giúp ta đánh giá một cách xác đáng mọi điều mọi vật xung quanh mình - và sẵn sàng để tận dụng bất cứ thứ gì xảy đến theo một cách tốt đẹp? Để *Lương tri* ta có thể nhìn nhận tình huống và nói: "Đây là con người thực của ta, bất kể bên ngoài trông ta như thế nào". Trong khi *Khả năng thích nghi* thêm vào: "Người thực ra là thứ ta đang mong chờ". Vì với ta hiện tại là cơ hội để rèn luyện những phẩm cách - của một cá nhân trong cộng đồng - tóm lại, là nghệ thuật mà con người chia sẻ với thần linh. Cả hai đều coi bất cứ thứ gì xảy đến là tự nhiên, không mới mẻ, hay khó để đối mặt và xử lý, mà mọi thứ đều là quen thuộc và dễ dàng giải quyết.

69. Sự hoàn hảo của tính cách: sống mỗi ngày như ngày cuối cùng của đời mình, không mê loạn, lừa dối, hay giả bộ.

70. Thần linh, với sự tồn tại vĩnh cửu của họ, mà họ còn không cảm thấy phiền phức với việc phải chịu đựng con người và những hành động của chúng ta, qua suốt bao thế hệ. Và không chỉ chịu đựng, họ còn thậm chí chủ động quan tâm chăm lo cho con người.

Còn ta thì sao - ở bờ vực cái chết - ta vẫn từ chối chăm lo cho những người xung quanh - những con người, dù chính ta là một trong số họ.

71. Thật ngờ nghệch nếu cố gắng tránh khỏi lỗi lầm của kẻ khác. Chúng là không thể tránh khỏi. Chỉ cần cố gắng tránh khỏi lỗi lầm của chính mình là đủ rồi.

72. Bất cứ khi nào nguồn sức mạnh, khiến chúng ta là thực thể có lý trí và sống cộng đồng, đối mặt với thứ gì không có những đặc tính ấy, thì nó có thể coi thứ ấy là thấp kém hơn nó.

73. Ta ban ơn, giúp đỡ và họ đã nhận lấy nó. Nhưng, như một kẻ ngờ nghệch, ta đòi hỏi hơn thế: được ghi công với hành động tốt đẹp của mình, được trả công. Tại sao?

74. Không ai phản đối thứ gì có lợi cho anh ta.

Việc có ích cho người khác là tự nhiên.

Vậy đừng phản đối thứ gì có ích cho ta – “việc phục vụ - làm lợi cho người khác”.

75. Tự nhiên quyết định sự khởi nguồn của thế giới. Hoặc là tất cả những gì tồn tại được sinh ra để tuân theo nó một cách logic, hay ngay cả những thứ mà trí tuệ toàn thể của thế giới hướng ý chí của nó vào đều là ngẫu nhiên (*tu tưởng sau là của phái Epicureanism*).

Nguồn gốc của sự thanh thản trong nhiều hoàn cảnh.

## [Dịch] - Nhật ký triết học của Marcus Aurelius - Quyển 8 (1)

[Andy Luong](#)

## Quyển 8 (1)

1. Một điều khác có thể khích lệ cho sự khiêm nhường: Nghĩ thử xem, ta đâu thể khẳng định rằng cả đời mình đã sống đúng như một triết gia - thậm chí chỉ quãng thời gian trưởng thành cũng không. TỰ ta hiểu rõ bản thân còn cách triết bao xa. Và cả những người khác cũng biết nữa. TỰ ta hiểu có nhiều lúc mình đã dễ dãi với bản thân. Thời nay thật chẳng dễ dàng gì - để có thanh danh như một triết gia. Và ngay cả địa vị của ta cũng là một điều cản trở nữa.

VẬY ta hiểu vấn đề một cách rõ ràng, đúng không? Giờ hãy quên đi những gì họ nghĩ về ta. Sẽ là hài lòng nếu ta có thể sống phần còn lại của đời mình, bất kể có ngăn ngại thế nào, như cách mà tự nhiên, và bản chất của ta yêu cầu. Tập trung vào điều đó, và đừng để bất cứ thứ gì làm ta sao nhãng. **Ta đã để mình lạc trôi theo mọi hướng và cuối cùng mới nhận ra rằng ta chưa bao giờ tìm thấy được thứ mà mình mong muốn: cách sống cuộc đời này. Không phải trong những tranh biện, hay trong tiền bạc của cải, sự nổi tiếng, hay những khoái lạc cơ thể. Chẳng ở đâu trong số chúng.**

VẬY ta có thể tìm thấy nó ở đâu?

**Trong việc làm những thứ mà bản chất tự nhiên của con người đòi hỏi.**

Bằng cách nào?

Qua những quy tắc tối quan trọng. Thứ nên được tuân thủ, và để nó điều khiển cả động cơ cũng như hành động của ta.

Những quy tắc nào?



**Những quy tắc phân biệt tốt và xấu. Rằng không gì tốt đẹp trừ khi nó dẫn đến sự công bằng, khả năng tự chủ, dũng cảm, và ý chí tự do. Và không gì xấu trừ những thứ ngược lại.**

2. Với mỗi hành động, hãy tự hỏi: Nó ảnh hưởng đến ta như thế nào? Liệu ta có thay đổi suy nghĩ của mình vì nó?

**Nhưng sớm thôi cuộc đời ta sẽ kết thúc, và rời bỏ mọi thứ. Vậy nên đây là câu hỏi duy nhất: liệu đó có phải hành động của một con người có trách nhiệm, biết mình là một phần của cộng đồng, và cùng chịu những luật lệ chi phối của Thượng Đế như thành thánh hay không?**

3. Alexander và Caesar và Pompey. So sánh họ với Diogenes, Heraclitus, Socrates? Những triết gia ấy hiểu về cái gì, tại sao, và như thế nào. Tâm trí họ phục vụ họ.

Những cái tên nổi tiếng kia? Không gì khác ngoài sự lo âu và nô lệ (*Lời người dịch: nô lệ ở đây là nô lệ cho tham vọng, ham muốn vv. của chính họ nhé. Một sự phũ không hề nhẹ của Marcus dành cho những cái tên huyền thoại như Alexander đại đế*).

4. Ta có thể cố (*nhịn*) giữ hơi thở của mình cho đến khi chuyển tái xanh, nhưng ngay cả như thế cũng sẽ chẳng thay đổi được gì, họ sẽ vẫn làm những điều ấy mà thôi.

*(Lời người dịch: Câu này thực sự không rõ nghĩa. Mình nghĩ bản dịch tiếng Anh đã dịch sai câu này ở vế sau ('they' thay vì 'it'). Vì mình nghĩ ý của Marcus ở đây là ngay cả khi một người có cố nhịn thở đến nỗi chuyển tái xanh, thì hơi thở sau đó sẽ vẫn quay về với sự vận hành tự nhiên của nó. Nếu dịch như thế thì ý nghĩa câu này sẽ rõ và chắc chắn hơn rất nhiều, vì nó nhắc ta nhớ về việc*

dù con người có cố thay đổi tự nhiên thế nào, cuối cùng sự vận hành của tự nhiên vẫn phải diễn ra như nó vốn thế.

Trong khi nếu dịch như (và kết quả là cả bản dịch tiếng Việt của ông Tiết Hùng Thái), thì ta phải hiểu việc cố nhịn thở ở đây như cách để tỏ ý ta chống lại hành động của 'họ'. Nhưng nếu như thế, nghe rất buồn cười. Hoặc kể cả nếu có để 'they' như bản dịch tiếng Anh thì về bản tiếng Việt vẫn nên chuyển thành 'chúng' - ý chỉ các hơi thở, thay vì dịch là 'họ').

5. Bước đầu tiên: Đừng lo lắng. Tự nhiên điều vận và kiểm soát tất cả mọi thứ. Và sớm thôi ta sẽ chẳng còn là ai, chẳng còn ở đâu nữa - như Hadrian, như Augustus.

Bước thứ hai: tập trung vào thứ ta cần phải thực hiện. "Dán mắt mình" vào nó, chỉ nó mà thôi. Tự nhắc mình rằng nhiệm vụ của ta là làm một con người tốt đẹp; và tự nhắc cả về thứ gì tự nhiên đòi hỏi ở con người. Sau đó làm mọi thứ theo chúng, không chần chừ, và nói sự thật như ta nhận thấy. Nhưng với lòng tốt. Với sự khiêm nhường. Và không đạo đức giả.

6. Công việc của tự nhiên: chuyển đổi mọi thứ đến mọi nơi, biến đổi chúng, nhắc chúng lên rồi chuyển đến chỗ này chỗ khác. Cứ thay đổi luôn luôn. Nhưng đừng lo lắng: chẳng có gì mới mẻ ở đây cả. Mọi thứ đều quen thuộc. Thậm chí ngay cả tương quan cũng không đổi.

7. Bản chất tự nhiên của mọi thứ đều phát triển tiến lên. **Và sự tân tiến cho một tâm trí sáng suốt tức là không chấp nhận sai lầm và sự không chắc chắn trong nhận thức của nó, coi những hành động không vị kỷ là mục đích duy nhất của nó, chỉ hướng sự cố gắng của nó vào những thứ thuộc quyền kiểm soát của chính nó (nhằm có được hay lánh xa chúng), trân trọng những thứ tự nhiên yêu cầu ở nó - tự nhiên mà nó là một phần**

**trong đó, như bản chất của một chiếc lá đối với cây.** Ngoại trừ một điều rằng bản chất tự nhiên của chiếc lá thì không có ý thức hay lý trí, và phải chịu những trở ngại. Trong khi bản chất của con người thì không bị ảnh hưởng bởi bất cứ trở ngại nào, đồng thời bản chất ấy cũng là có lý lẽ, công bằng, vì nó có quyền năng để có thể phân cho mỗi sự vật sự việc một khoảng tương ứng và công bằng về thời gian, sự tồn tại, mục đích, hành động, và cơ hội. Xem xét một cách kỹ càng và tinh tảo hơn. Không phải liệu chúng có thực sự cân bằng từng điểm từng điểm một, mà trong một tổng thể: cân nhắc so sánh cái tổng thể này với cái tổng thể khác.

8. Không có thời gian để đọc nữa. Nhưng để kiểm soát sự kiêu ngạo của ta, có.

Để có thể vượt qua mọi đau đớn cũng như khoái lạc, có. Để từ bỏ những tham vọng, có. Để không cảm thấy giận dữ với sự điên rồ và khó chịu của người khác - mà thậm chí vẫn có thể quan tâm đến họ - cho điều đó, ta có thời gian.

9. Đừng để người khác phải nghe ở ta quá nhiều lời than vãn về cuộc đời nơi triều chính. Hay về chính bản thân ta.

10. Sự hối tiếc là việc ta cảm thấy khó chịu vì đã bỏ qua thứ gì đó có lợi cho mình. Nhưng nếu thứ ấy thực sự có lợi cho ta thì nó phải tốt đẹp - thứ mà một con người tốt đẹp, đức hạnh sẽ quan tâm đến.

**Nhưng không một ai thực sự tốt đẹp, đức hạnh lại cảm thấy hối tiếc vì đã bỏ lỡ khoái lạc.**

Vậy nên nó không thể là một thứ có ích, hay tốt đẹp

11. Về cơ bản, đó là gì? Đây là bản chất của nó, và thứ gì tạo nên nó, hay mục đích tồn tại của nó? Nó đang làm gì trên thế gian? Và sẽ ở đây trong bao lâu?

12. Khi ta chẳng thể lôi mình ra khỏi giường lúc sáng sớm, hãy nhớ rằng tính cách đặc trưng của ta - thứ khiến ta là một con người - là làm việc cùng người khác. Ngay cả động vật cũng biết ngủ thế nào. Nhưng tính cách đặc trưng của ta, thứ thuận hơn theo tự nhiên - thì sẽ luôn trội hơn cả về mặt bẩm sinh cũng như cả sự thoả mãn nó mang lại.

13. Áp dụng chúng một cách đều đặn, vào mọi thứ xảy đến:

**Vật lý. Đạo đức. Logic.**

*(Lời người dịch: ở đây Vật lý thực ra có thể hiểu là toàn bộ khoa học nhé, thời đấy chưa tách ra thành các ngành riêng biệt như bây giờ. Và Logic là toàn bộ những ngành về ngôn ngữ học và cách vận dụng lý trí trong cuộc sống)*

**14. Khi ta phải giao thiệp với ai đó, tự hỏi mình: người đó nhận định về tốt và xấu như thế nào? Nếu anh ta nghĩ x hay y về khoái lạc và đau đớn (và những thứ tạo nên những cảm giác mạnh mẽ ấy), về vinh nhục, về cái chết và sự sống, thì ta sẽ không thể bị sốc hay ngạc nhiên khi anh ta làm x hay y.**

**Thực tế, ta sẽ có thể tự nhắc mình rằng anh ta đâu có lựa chọn nào khác**

*(Lời người dịch: kiểu với những suy nghĩ như thế, thì anh ta sẽ chẳng thể nhận ra những lựa chọn khác để hành động cho đúng đắn được).*

15. Hãy nhớ rằng: ta không nên ngạc nhiên khi thấy cây vả tạo ra những trái vả, hay thế giới tạo ra tất cả mọi thứ *(bao gồm cả những thứ tốt đẹp và những thứ xấu xa)*. Một bác sĩ giỏi không bao giờ ngạc nhiên khi bệnh nhân của ông ta lên cơn sốt, hay người lái tàu *(không bao giờ ngạc nhiên)* khi cơn gió lớn cản trở hay đe dọa con tàu của anh ta.

16. Hãy nhớ rằng việc chỉnh đốn tâm trí mình và chấp nhận những sự sửa đổi cho đúng cũng là một hành động mà ta được tự do lựa chọn. Hành động lựa chọn đó là của ta, dựa trên ý muốn của ta, quyết định của ta - và đó chính là lý trí của ta.

Tải và nghe thêm các sách khác về  
Chủ Nghĩa Khắc Kỷ Stoicism tại  
<https://chunghiakhacky.com/>

# [Dịch] - Nhật ký triết học của Marcus Aurelius - Quyển 8 (2)

[Andy Luong](#)

## Quyển 8 (2)

17. Nếu nó *(việc có thực hiện một hành động xấu hay không)* nằm trong tầm kiểm soát của ta, tại sao ta lại chọn thực hiện nó? Nếu trong tầm kiểm soát của kẻ khác, thì ta sẽ đổ lỗi cho ai đây: Nguyên tử? Hay thần linh? Cả hai cách đều ngò nghếch mà thôi.

Đừng bao giờ đổ lỗi cho bất cứ ai hay thứ gì khác bên ngoài. Đồng ý, đôi khi ta có thể chính đốn người khác. Nhưng nếu không, hãy chỉ tập trung vào việc cố gắng sửa lại những thiệt hại họ gây ra. Giờ giả sử ngay cả điều đó ta cũng không thể làm. Vậy thì việc đổ lỗi sẽ dẫn ta đến đâu?

Đừng làm những điều vô ích.

18. Mọi thứ chết đi sẽ không tan biết. Chúng ở lại trong thế giới này, rồi chuyển hoá, phân rã thành những phần nhỏ hơn riêng biệt, những phần là thành tố của thế giới này, và của chính ta. Những thứ ấy cứ lần lượt biến chuyển theo vòng luân hồi - mà chẳng bao giờ oán than.

19. Mọi thứ ở đây đều là vì một mục đích nào đó, từ những chú ngựa đến những cây nho. Có gì đáng ngạc nhiên trong sự thực ấy? Ngay cả mặt trời cũng sẽ nói với ta rằng: "Ta có một mục đích", và những vị thần linh khác cũng vậy.

Vậy tại sao ta được sinh ra? Để hưởng khoái lạc? Liệu câu trả lời ấy có bao giờ đứng vững được trước sự suy xét một cách nghiêm túc hay không?

20. Tự nhiên giống như một người ném trái bóng lên không, định trước quỹ đạo và độ cao của nó - và nó sẽ rơi xuống đâu. Vậy trái bóng thu được gì khi nó bay lên cao? Hay mất gì khi nó rơi xuống đất?

Hay những cái bong bóng, chúng thu được gì trong sự tồn tại của chúng? Hay mất gì khi vỡ ra.

Và tương tự với ngọn nến.

*(Lời người dịch: mỗi lần đọc đoạn này mình không thể không liên tưởng đến Trang Tử, đến Đạo, và cái tư tưởng sống và chết thực ra cũng chỉ là một mà thôi. Và đọc xong trong lòng luôn cảm thấy một cảm giác bình thản đến lạ!).*

21. Hãy xem xét từ trong ra ngoài cái cơ thể con người này: Nó như nào? Nó sẽ như nào lúc về già? Hay đau ốm? Hay khi nó bị rao bán trên đường phố?

*(ý chỉ những người nô lệ)*

Tất cả rồi sẽ sớm ra đi - cả những kẻ tán dương và những người nhận được sự tán dương ấy, cả những kẻ ghi nhớ và những người để lại "tiếng thơm

muôn đời". Để lại ở cái góc nhỏ xíu mà họ đã cư ngụ. Và thậm chí ngay ở đó cũng không phải tất cả đều đồng thuận với nhau (hay thậm chí với chính những người mang tiếng thơm ấy).

Và thực ra cả trái đất cũng chỉ là một điểm trong vũ trụ mà thôi.

22. Chú tâm, dán mình vào những thứ trước mắt ta: ý nghĩ, hành động, lời nói.

**22a. Đây là thứ ta xứng đáng nhận được. Ta có thể là một con người tốt đẹp ngay hôm nay. Nhưng thay vào đó ta lại chọn ngày mai.**

23. Thứ gì ta làm được? Ta gắn nó với lợi ích cộng đồng.

Thứ gì vận mệnh hay thần may mắn làm với cuộc đời ta? Ta chấp nhận nó - và quy nó cho thần linh, và cái cội nguồn mà từ đó mọi thứ xuất hiện và phát triển.

24. Giống như những cái bồn tắm - dầu, mồ hôi, bụi bẩn, nước xám đục, và tất cả những thứ ghê tởm khác.

Toàn bộ cuộc đời, toàn bộ cái thế giới hữu hình này.

25. Verus, bỏ lại Lucilla phía sau, rồi đến chính Lucilla. Maximus, bỏ lại Secunda; và rồi chính Secunda. Diotimus, bỏ lại Epitynchanus. Rồi đến lượt Epitynchanus. Faustina, bỏ lại Antoninus. Rồi đến lượt Antoninus.

Một kết cục, với tất cả bọn họ.

Hadrian, bỏ lại Celer. Và rồi đến lượt Celer.

Họ đã đi đâu rồi, những con người tuyệt vời, sáng suốt, đáng tự hào? Tuyệt vời như Charax và Demetrius phái Plato và Eudaemon và những người khác nữa. Những sinh linh với cuộc sống ngắn ngủi, khi cái chết đã đến với họ từ



lâu trước đây. Một vài trong số họ còn chẳng được nhớ tới, một vài thì trở thành huyền thoại, và một vài người khác cũng biến mất dù đã từng là huyền thoại.

Vậy nên, hãy đừng bao giờ quên rằng: những bộ phận trên cái cơ thể con người này của ta rồi cũng sẽ phân rã, và sự sống trong ta sẽ tắt, hay nhận lệnh và đi nơi khác.

26. Hạnh phúc của một người nằm trong hành động của anh ta.

Hành động của một con người: lòng tốt với người khác; khinh thường những kích động mạnh và nhất thời của cảm xúc; chất vấn diện mạo, vẻ bề ngoài; quan sát tự nhiên và những sự kiện của tự nhiên.

27. Ba mối quan hệ:

i. Với cơ thể ta cư ngụ; ii. với đấng linh thiêng, và cái cội nguồn mà mọi thứ từ đó sinh ra; iii. với những con người xung quanh ta.

28. Hoặc là đau đớn ảnh hưởng đến cơ thể (tức là vấn đề của cơ thể) hoặc nó ảnh hưởng đến linh hồn. Nhưng linh hồn có quyền lựa chọn việc không bị ảnh hưởng, duy trì sự thanh thản, sự yên bình của chính nó. Tất cả quyết định của ta, những mong mỏi, ham muốn, và những thứ ta ghét bỏ, đều từ đó mà ra. Không một thế lực xấu nào có thể chạm vào nó (*quyền lựa chọn của linh hồn ta*).

**29. Để có thể loại bỏ những nhận thức sai lầm, hãy tự nhủ: "Ta có sức mạnh bên trong mình để có thể giữ linh hồn mình khỏi những điều xấu xa, dục vọng và mê lầm. Để nhìn mọi thứ đúng với bản chất của chúng và đối xử với chúng như chúng xứng đáng. Đừng bao giờ đánh giá thấp, hay không tận dụng khả năng bẩm sinh ấy".**

30. Nói với Nghị viện - hay bất cứ ai khác - bằng giọng điệu đúng đắn, mà không áp chế họ. Và cẩn trọng trong việc lựa chọn đúng từ ngữ để nói.

31. Cung điện của Augustus: phu nhân, con gái của ông, cháu trai, con nuôi, em gái, Agrippa, họ hàng, người phục vụ, bạn bè, Areius, Maecenas, ngự y, thầy tế lễ ... tất cả bọn họ, đều đã chết.

Và xem xét cả những trường hợp khác ... không chỉ cái chết của những cá nhân (giống như gia đình của Pompey).

Dòng chữ họ viết lên bia mộ - "hậu duệ cuối cùng của dòng họ". Hãy xem tổ tiên của họ đã lo lắng thế nào về việc nhất định phải có người nối dõi. Nhưng một ai đó cần phải là người cuối cùng. Và khi đến lượt người đó, sẽ là dấu chấm hết cho toàn bộ dòng họ.

## **[Dịch] - Nhật ký triết học của Marcus Aurelius - Quyển 8 (3)**

[Andy Luong](#)

## Quyển 8 (3)

32. Ta cần phải tự hệ thống lại cuộc đời mình - từ hành động này đến hành động khác. Và hãy hài lòng nếu mỗi hành động đạt được mục đích của nó, nhiều nhất có thể. Không ai có thể ngăn cản ta làm việc đó.

Nhưng có những trở ngại từ bên ngoài ...

Không gì có thể là trở ngại với việc cư xử một cách công bằng, đúng mực, chu đáo cần thận.

Cứ cho là thế, nhưng có lẽ sẽ có trở ngại với những hành động cụ thể hơn.

Nhưng nếu ta chấp nhận trở ngại ấy và hành động với thứ ta được ban, một phương án thay thế sẽ đến với ta - và nó sẽ chính là thứ để ta tiếp tục cố gắng sắp xếp và hệ thống lại. **Từng hành động một, hành động này nối tiếp hành động khác.**

33. Chấp nhận nó mà không tự cao, buông bỏ nó mà vẫn bình thản như không có gì khác biệt.

*(Lời người dịch: mỗi người hoàn toàn có thể liên hệ xem 'nó' ở đây là gì nhé. Và thử nghĩ xem 'nó' với Marcus là gì nữa. Mỗi lần ngồi nghĩ mình lại có những ý tưởng khác nhau, kể cũng khá thú vị)*

34. Ta đã từng bao giờ thấy một cái tay hay chân bị chặt đứt, hay một cái đầu, nằm xa phần cơ thể mà nó từng thuộc về chưa ...? Đó là điều mà ta làm với bản thân mình - hay đã cố gắng làm - khi ta chống lại những thứ xảy đến với mình, khi ta tách bản thân khỏi cộng đồng và tự cô lập. Hoặc khi ta làm thứ gì đó một cách ích kỷ, chỉ vì mưu lợi cho bản thân.

Ta đã "chặt đứt" mình khỏi cái thể thống nhất ấy - trạng thái tự nhiên của mình, thứ ta sinh ra để chia sẻ cùng mọi người. Và giờ đây ta lại tự đứt bản thân mình khỏi nó.

**Nhưng ta có một lợi thế ở đây: ta có thể tự mình kết nối trở lại.** Đó là một đặc quyền mà Chúa/Thượng đế đã ban duy nhất cho con người, mà không một bộ phận nào trong một cái toàn thể nào khác có nó - bị tách ra, cắt lìa, và kết nối trở lại. Nhưng hãy xem cách Ngài ưu ái chúng ta. Ngài không để chúng ta bị đứt gãy hoàn toàn, và thậm chí khi chúng ta bị cắt lìa, Ngài cho phép chúng ta kết nối trở lại, ghép mình lại, và lấy lại vị trí của mình một lần nữa: như một bộ phận của cái toàn thể ấy.

35. Vì tự nhiên đã ban cho mỗi sinh linh có lý trí gần như tất cả những quyền năng của nó, chúng ta nhận được cả năng lực này nữa. Cũng giống như tự nhiên thu nhận lấy mọi trở lực, mọi chướng ngại, và sử dụng chúng - chuyển hoá chúng cho hợp với mục đích của nó, sát nhập chúng vào chính nó - một sinh linh có lý trí cũng có thể chuyển hoá những vật cản, biến chúng trở thành nguyên liệu thô và dùng chúng để đạt được mục đích của mình.

36. Đừng để trí tưởng tượng của ta bị đời vùi dập. **Đừng cố hình dung mọi thứ xấu xa tồi tệ có thể xảy đến. Hãy gắn chặt với hoàn cảnh trước mắt, và tự hỏi: "Tại sao điều này là không thể chịu nổi? Tại sao ta không thể chịu đựng nó?". Ta sẽ phải xấu hổ khi trả lời những câu hỏi đó.**

**Rồi sau đó hãy tự nhắc mình rằng quá khứ và tương lai chẳng có quyền lực gì với ta hết. Chỉ có hiện tại - và ngay cả hiện tại cũng rất ngắn ngủi. Hãy tự nhận ra những giới hạn của nó. Và nếu tâm trí cố thuyết phục ta**

**rằng nó không thể chịu đựng được trước hoàn cảnh ấy ... được, lúc ấy  
hãy bảo nó tự biết hổ thẹn đi.**

37. Giờ đây Pantheia hay Pergamos có còn tiếp tục canh gác ngôi mộ của Verus hay không? Hay Chabrias hay Diotimus với lăng mộ của Hadrian? Chắc chắn câu trả lời là không. Liệu những hoàng đế ấy có biết nếu những người canh mộ ấy vẫn đứng đó? Và ngay cả nếu họ biết, liệu họ có được hài lòng hay không?

Và ngay cả nếu điều đó làm họ hài lòng, thì liệu những người tiếc thương họ có sống mãi hay không? Chẳng lẽ chính những người ấy lại không bị số mệnh kéo đến tuổi già và rồi qua đời? Và khi điều đó xảy đến, những vị hoàng đế ấy sẽ làm gì?

38. Xú khí của sự phân huỷ. Thối thối trong một cái bao.

Nhìn thật kỹ. Và ta sẽ thấy.

39. “Theo đánh giá tốt nhất ta có thể đưa ra, khi xem xét tính cách của con người, ta chẳng thể tìm thấy một phẩm cách nào có thể đối lại sự công bình. Nhưng ta tìm thấy một phẩm cách có thể đối lại với khoái lạc: đó là khả năng tự chủ và kiểm soát bản thân.

40. Dừng cảm giác đau đớn do ta tưởng tượng ra và ta sẽ có thể trở lại trạng thái như mình chẳng hề bị tác động.

Ta?

Lý trí của ta.

Nhưng ta đâu phải chỉ là lý trí.

Tốt thôi. Chỉ cần đừng để lý trí bị thương tổn. Nếu phần nào khác của ta bị tổn thương, hãy để nó tự *(lên tiếng và)* quyết định.

41. Với các giống loài có thể chuyển động *(động vật và con người)*, thứ có hại là bất cứ thứ gì ngăn trở sự vận hành của các giác quan - hay sự thành toại của thứ chúng có ý định thực hiện. Ta cũng có thể xét tương tự với những thứ trở ngại có hại cho cây cối. Và cũng tương tự như vậy, với những loài có lý trí, bất cứ thứ gì gây trở ngại cho sự vận hành của tâm trí đều có hại.

Giờ, áp dụng nó cho chính ta.

Liệu đau đớn hay khoái lạc có thực sự chi phối ta hay không? Hãy để các giác quan của ta đối mặt với chúng. Chúng có phải là những trở ngại cho hành động của ta hay không? Nếu ta thất bại trong việc nhận ra những tình huống khả năng có thể xảy đến *(Lời người dịch: kiểu chỉ nhắm đến một kết quả hoàn hảo trong đầu)*, thì điều đó sẽ có hại cho ta, như một sinh vật có lý trí. Nhưng nếu ta dùng trí xét đoán thông thường *(về sự vận hành của mọi thứ theo tự nhiên trong cái toàn thể, và khả năng duy trì quyền lựa chọn và quyết định của lý trí con người, tách biệt với vật chất)*, thì ta sẽ thấy mình không hề bị hại hay thậm chí chỉ là bị ngăn trở mà thôi. Không ai có thể ngăn trở sự vận hành của tâm trí ta. Không gì có thể chạm đến nó - không phải lửa, hay kim loại, không phải bạo chúa, hay bất cứ ngược đãi nào - không gì hết. Bao lâu nó còn là "một địa hạt ... tĩnh lặng hoàn hảo"

42. Ta không có quyền làm tổn thương chính mình. Vì *(ngay cả với người ngoài)* ta đã từng làm tổn thương bất cứ ai chưa, nếu như ta có thể tránh điều đó?

43. Người đời tìm thấy khoái lạc theo những cách khác nhau. Ta tìm thấy nó trong việc giữ cho tâm trí mình thông suốt. Trong việc không quay lưng lại với mọi người, hay những thứ xảy đến với chúng ta như con người. Trong việc chấp nhận và sẵn sàng chào đón mọi thứ, mọi sự kiện đến với ta trong đời. Trong việc đối xử với mỗi thứ như nó đáng nhận được.

44. Hãy tặng bản thân một món quà: giây phút hiện tại.

Những người mong đợi thanh danh muôn đời quên mất rằng những thế hệ sau đó cũng vẫn là những con người (có thể rất phiền toái, khó chịu như những người họ đã biết mà thôi. Và rồi những người (ở thế hệ sau) ấy cũng sẽ chết. Vậy có vấn đề gì khi họ sẽ nói X về ta, hay nghĩ Y?

**45. Hãy cứ nâng ta lên, rồi ném ta đi. Đến bất cứ nơi đâu người (Tự nhiên) muốn. Tinh thần của ta sẽ vẫn toàn vẹn ở đó - toàn vẹn và bình thản - bao lâu mà sự tồn tại và hành động của nó còn thuận theo tự nhiên.**

Liệu có lý do nào để giải thích tại sao linh hồn ta lại cần phải chịu đựng và bị hạ thấp - trong những đau khổ, căng thẳng, lộn xộn, sợ hãi? Làm sao có thể cơ chứ?

46. Không gì có thể xảy đến với một người mà không nằm trong cái toàn thể hệ thống trải nghiệm của cả nhân loại. Cũng như sự trải nghiệm của một con

bò là một phần của tập trải nghiệm của toàn thể loài bò, cây nho của cả giống nho, và hòn đá là những gì đúng với những hòn đá.

**Không gì có thể xảy đến mà lại bất thường hay phi tự nhiên, vì vậy mà bất cứ than vãn phàn nàn nào cũng đều là vô nghĩa. Tự nhiên không khiến chúng ta phải chịu đựng những thứ không thể chịu đựng được.**



# [Dịch] - Nhật ký triết học của Marcus Aurelius - Quyển 8 (4)

[Andy Luong](#)

## Quyển 8 (4)

47. Những thứ bên ngoài không phải là vấn đề. Mà vấn đề là sự đánh giá của ta về chúng. *(Nếu những đánh giá nhận định ấy là sai lầm)* ta có thể xóa nó đi ngay lúc này.

Nếu vấn đề là một thứ nằm trong nhận thức, hay tính cách của ta, thì ai có thể cản ta khỏi việc chỉnh đốn tâm trí mình cho ngay thẳng, đúng đắn trở lại?

Và nếu vấn đề là vì ta đang không làm một thứ mà ta nghĩ ta nên làm, tại sao không đơn giản là thực hiện nó?

Nhưng có những chướng ngại không thể vượt qua.

Vậy thì nó không phải là vấn đề. Nguyên nhân của việc ta không thể thực hiện được điều cần phải làm nằm ngoài bản thân mình.

Nhưng làm thế nào ta có thể sống mà để nó không được hoàn thành?

Vậy hãy rời bỏ, với lương tâm thanh thản, như thể ta đã hoàn thành nó, và thậm chí hãy trân trọng cái chướng ngại ấy.

48. **Nhớ rằng khi nó có thể rút vào trong và tìm kiếm sự thanh thản ở đó, tâm trí là vẹn toàn và không thể bị tổn thương.** Nó không làm gì trái

với ý chí của nó, ngay cả khi sự ngoan cố của nó có là phi lý. Vậy nếu những xét đoán của nó là thận trọng và có cơ sở logic <...> ?

Tâm trí mà không để những cảm xúc - dù mạnh mẽ mãnh liệt đến thế nào - chế ngự thì thực sự là một pháo đài. Không có nơi nào an toàn hơn. Một khi ẩn náu ở đấy, ta sẽ luôn luôn an toàn. Không thấy điều này là vô minh. Thấy, nhưng lại không tìm đến với sự an toàn ấy thì chẳng khác gì bất hạnh.

49. Không gì khác ngoài ấn tượng đầu tiên mà ta thu được. Ví dụ như việc ai đó lãng mạ ta. Đúng - nhưng điều đó không có nghĩa là sự lãng mạ ấy có bất cứ tai hại nào thực sự đến ta. Sự thật rằng con trai ta đang đau ốm - điều đó ta có thể nhận thấy. Nhưng "nó có thể sẽ chết vì căn bệnh ấy", thì không. Giữ mình gắn với ấn tượng đầu tiên mà thôi. Đừng suy diễn thêm. Và không gì có thể xảy đến với ta.

Hoặc cứ suy diễn thêm. Nhưng phải chắc chắn chúng đến từ cái hiểu rằng mọi thứ đều có thể xảy ra trên thế gian.

50. Quả dưa chuột bị đắng? Vậy hãy vứt nó đi.

Có những bụi gai trên đường? Thì hãy đi vòng qua để tránh chúng.

**Đó là tất cả những gì ta cần biết. Không gì hơn thế. Đừng đòi hỏi phải hiểu "tại sao những thứ đó lại có thể tồn tại". Bất cứ ai hiểu về thế giới sẽ cười vào ta, giống như người thợ mộc nếu ta cảm thấy bị sốc khi tìm thấy mặt cửa trong xưởng của anh ta, hay như anh thợ đóng giày với những mẩu da thừa trong xưởng.**

**Hiển nhiên, họ có chỗ để vứt những thứ ấy, trong khi tự nhiên đâu có cửa để quét những thứ như quả dưa chuột đắng hay bụi gai trên đường đi. Nhưng điều tuyệt vời trong công việc của tự nhiên là làm cách nào,**

khi đứng trước hạn chế ấy, nó có thể thu nhận mọi thứ trong nó, dù đã gãy vỡ, cũ nát và vô dụng, chuyển hoá chúng thành một phần của nó, và tạo ra những thứ mới từ chúng. Để mà có thể không cần đến những nguyên liệu vật chất từ bất cứ nguồn nào khác bên ngoài, hay cần chỗ nào đó để xử lý những thứ dư thừa. Nó dựa vào chính mình trong mọi thứ nó cần: không gian, vật chất, và nỗ lực thực hiện công việc.

51. Ta không được bắt cứn trong các hành động của mình. Không mập mờ trong ngôn từ. Không thiếu chuẩn xác đúng đắn trong suy nghĩ. **Không quá hài lòng đến tự cao với linh hồn bên trong mình, hay thậm chí để sự tự cao đó tràn ra ngoài. Cũng đừng quá bận rộn.**

Giả sử họ giết ta, chặt ta thành nhiều mảnh với dao kiếm của họ, hay để ta tắm trong những lời nguyện rửa. Bằng cách nào những thứ ấy có thể ngăn tâm trí ta khỏi tiếp tục duy trì sự rõ ràng, minh mẫn, tự kiểm chế và luôn công bằng?

Một người đứng bên dòng suối nước trong mát ngọt lành và nguyện rửa nó. Trong khi dòng nước tinh khiết vẫn trào lên. Hắn có thể đổ bùn, hay phân vào nó, và dòng nước sẽ cuốn đi tất cả những thứ đó, và rửa trôi chúng, mà chẳng bị như bắn bởi chúng.

Làm thế nào để có được nó: không phải là một bể nước, mà là một dòng suối cứ chảy mãi không ngừng?

Bằng cách cố gắng, nỗ lực để đạt được sự tự do đích thực. Từng giờ từng giờ một. Thông qua sự kiên trì, trung thực, và khiêm nhường.

52. Ai không hiểu biết về thế giới thì cũng sẽ chẳng thể hiểu được vị trí của mình.

Ai không hiểu tại sao thế giới tồn tại thì cũng sẽ chẳng thể hiểu bản thân mình là ai. Và bản chất của mình là gì.

Ai không hiểu bất cứ điều gì trong những điều ấy thì cũng không thể hiểu mục đích của mình ở đây là gì.

Và ta sẽ nghĩ gì về những kẻ quan tâm đến sự tán dương ngợi ca của những người như thế, những người không hiểu cả vị trí lẫn bản chất của họ?

*(Lời người dịch: Cái hiểu biết về thế giới mà Marcus đề cập ở đây nên được hiểu là cái nhận thức về lý trí toàn thể - logos, một thứ rất tương đồng với Đạo của Lão Trang - thay vì cái hiểu biết kiểu khoa học mà thời đây còn sơ cấp).*

**53. Ta muốn nhận sự tán dương tôn vinh từ những người "tự vả vào mồm mình" mỗi ngày, sự chấp thuận của những người tự căm ghét chính bản thân họ** (Liệu một người phải hối tiếc về gần như tất cả những việc anh ta làm thì có thể coi là dấu hiệu của lòng tự trọng hay không?)

54. Không chỉ hoà nhập vào bầu không khí xung quanh ta - qua hơi thở, mà còn vào cái lý trí toàn thể bao trùm mọi vật - qua tư tưởng, suy nghĩ. **Lý trí cũng có mặt ở khắp nơi, và được phát tán rộng rãi trong những người chấp nhận nó như cách không khí được lan tỏa qua việc hít thở vậy.**

**55. Sự tồn tại của cái ác không làm hại thế giới. Và một hành động xấu không làm hại nạn nhân. Chỉ một người duy nhất bị hại bởi nó - chính**

**là kẻ mà lựa chọn làm việc xấu nằm trong khả năng lựa chọn của hắn, và ngay khi mà hắn lựa chọn thực hiện hành động ấy.**

56. Ý chí của người khác thì cũng độc lập với ta như hơi thở và cơ thể họ vậy. Sự tồn tại của chúng ta có thể là vì nhau, nhưng ý chí của ta kiểm soát, làm chủ địa hạt của chính nó. Nếu không thì sự xấu xa độc ác của họ có thể gây hại cho ta. **Đó không phải là ý định của Chúa - để hạnh phúc của ta nằm trong tay kẻ khác.**

57. Chúng ta nói rằng ánh sáng mặt trời "đổ xuống chúng ta", và "tràn lên chúng ta" theo mọi hướng. Nhưng nếu xét kỹ ta sẽ thấy nó đâu có bao giờ đổ hay tràn ra. Vì nó không phải thực sự đổ xuống, mà là mở rộng ra. Những chùm tia sáng (aktai) được gọi như thế vì sự mở rộng của nó (ekteinesthai).

Để có thể nhìn nhận bản chất thật của ánh sáng mặt trời, hãy xem cách ánh sáng chiếu qua một khoảng hẹp vào trong căn phòng tối. Nó mở rộng theo đường thẳng, đập vào bất cứ vật rắn nào chắn trên đường đi của nó và ngăn không cho nó tiếp tục vươn ra. **Và khi đó nó sẽ dừng lại - mà không tan biến, hay mờ nhạt dần.**

Đó là cách mà sự toả ra - hay lan rộng - của suy nghĩ nên được áp dụng: không phải trút ra, mà là mở rộng ra. Và không đập vào các vật chướng ngại một cách giận dữ và bạo lực, hay mờ nhạt đi trước chúng, mà giữ vững chỗ đứng của nó và chiếu sáng những vật tiếp nhận nó.

Thứ gì không truyền ánh sáng thì tự tạo ra bóng tối cho mình.

58. Nỗi sợ chết là nỗi sợ sự mất cảm giác, hay sợ những cảm giác mới lạ mà chúng ta sẽ phải trải nghiệm. Nhưng nếu chúng ta mất đi cảm giác, thì ta sẽ không thể cảm nhận thứ gì tồi tệ hết. Còn nếu có những cảm giác mới lạ khác

mà ta chưa từng trải nghiệm, thì sự tồn tại của ta cũng sẽ thay đổi cùng nó - thay đổi, chứ không phải dừng lại.

59. Con người tồn tại là vì chính những người đồng loại của mình. Ta có thể hướng dẫn họ, hay kiên nhẫn chịu đựng họ.

60. Mũi tên chuyển động theo một cách, nhưng tâm trí chuyển động theo cách khác. Ngay cả khi phải tạm ngưng, hay cân nhắc những kết luận, thì đó cũng vẫn là những chuyển động tiến lên của tâm trí, tiến đến mục tiêu của nó.

61. Hãy thâm nhập vào tâm trí của người khác, và để họ làm tương tự với ta.

# [Dịch] - Nhật ký triết học của Marcus Aurelius - Quyển 9 (1)

[Andy Luong](#)

## Quyển 9 (1)

1. Làm điều gì đó bất công, bất chính là một sự vô lễ, báng bổ (*với thần thánh*). Tự nhiên tạo ra những sinh linh lý trí vì nhau: không phải để hại nhau mà để giúp đỡ nhau, vì chúng ta đáng được đối xử như thế. Vậy thì việc vi phạm ý chí của tự nhiên, của tạo hoá cũng chính là báng bổ những thần linh cổ xưa nhất vậy.

Và dối trá, nói sai sự thật cũng vậy. Bởi vì "tự nhiên toàn thể" chính là cội gốc của tất cả. Cái tự nhiên toàn thể ấy gắn rất sát với bản chất của những thứ sinh ra từ nó, và vì vậy mà tự nhiên toàn thể cũng chính là Chân lý/sự thật - nguồn gốc của mọi thứ đúng đắn. Việc cố tình dối trá, nói sai sự thật là báng bổ - kẻ nói dối phạm tội lừa gạt, và như thế tức là làm điều bất công, bất chính. Và ngay cả việc nói dối mà không nhận ra là mình nói dối cũng vậy. **Vì kẻ nói dối dù vô ý cũng đã phá vỡ sự hài hoà của tự nhiên, tính trật tự của nó. Hẳn tạo ra xung đột với cái cách mà thế giới được sắp đặt, hệ thống. Bất cứ ai bị định hướng đến những thứ ngược lại sự thật cũng thế - dù họ làm thế trái với ý muốn của họ. Tự nhiên cung cấp cho mỗi người khả năng phân biệt đúng sai. Nhưng họ đã phớt lờ chúng, và giờ thì chẳng thể nhận ra đâu là sự khác biệt nữa rồi.**

Và cả việc coi theo đuổi khoái lạc là điều tốt, cũng như chạy trốn đau khổ như thứ gì xấu xa - cả điều đó cũng là báng bổ. **Ai làm vậy thì chắc chắn sẽ thấy**

mình cứ luôn oán trách tự nhiên - than phiền rằng nó không đối xử với người tốt kẻ xấu như họ đáng được đối xử, mà lại thường để kẻ xấu hưởng khoái lạc hay có được những thứ tạo ra khoái lạc, và khiến người tốt phải chịu khổ đau, hay gặp phải những thứ gây nên đau đớn. Và hơn thế nữa, ai sợ đau đớn sẽ có lúc sợ thứ chắc chắn sẽ phải xảy đến nơi thế gian này - và điều đó cũng là báng bổ. Đồng thời, trong khi theo đuổi khoái lạc, ta sẽ khó tránh khỏi những việc sai trái - và đó chính là khi sự báng bổ thể hiện rõ.

Giờ, với những thứ mà tự nhiên coi như không khác biệt; nếu nó thực sự ưa chuộng thứ gì hơn trong số chúng thì nó đã không tạo ra cả hai. **Và nếu ta muốn có thể thực sự tuân theo tự nhiên, nhất trí với nó, ta cần phải hiểu và chia sẻ được cái quan niệm không khác biệt - *indifference* - ấy.** Ưa chuộng vui vẻ khoái lạc hơn đau đớn khổ sở; sự sống hơn cái chết, sự nổi tiếng hơn vô danh; rõ ràng là sự báng bổ. Tự nhiên chắc chắn không kén chọn như thế.

Và khi ta nói rằng tự nhiên coi chúng là không khác biệt, ý ta là chúng xảy đến một cách không khác biệt (*ý là ngẫu nhiên, cho bất cứ ai*), chỉ khác nhau về thời điểm, với những đối tượng tồn tại và những đối tượng sẽ xuất hiện trong sự tồn tại tiếp sau nữa, qua một sắc lệnh cổ xưa của Thượng đế - sắc lệnh cho thấy từ thời điểm ban đầu Thượng đế bắt tay vào sáng tạo thế giới mà ta biết, bằng cách đặt ra những nguyên tắc về những gì sẽ xuất hiện và quyết định cái nguồn sức mạnh tạo ra sự tồn tại và thay đổi, và các giai đoạn nối tiếp nhau của chúng.

2. Vận may thật sự là đến khi ta phải rời bỏ cuộc sống mà vẫn không gặp phải bất cứ sự gian dối, đạo đức giả, sa đoạ hay kiêu căng nào. Nhưng "hành trình tốt đẹp thứ hai - chỉ sau cái mỹ mãn ấy" là có thể rời bỏ sự sống khi ta đã trải



nghiệm và có đủ. **Hay ta định để mình chìm xuống với cái ác? Chẳng phải kinh nghiệm đã dạy ta rằng - cần phải tránh nó như tránh bệnh dịch hay sao? Vì nó chính là một dạng bệnh dịch - một khối ung thư của tâm trí - tồi tệ hơn bất cứ thứ gì là kết quả của không khí ô nhiễm hay khí hậu độc hại. Những căn bệnh như thế thì chỉ có thể đe dọa sự sống của chính ta, còn để mình chìm xuống với cái ác thì sẽ huỷ hoại cả tính người của ta.**

3. Đừng coi thường cái chết, mà hãy chào đón nó. Vì cái chết cũng là một thứ thuận theo tự nhiên. Như tuổi trẻ và tuổi già. Như sự phát triển và trưởng thành. Như việc đến tuổi thì hàm răng cũ sẽ rụng và hàm răng mới mọc lên, hay bộ râu, hay những sợi tóc chớm bạc. Như ái ân và thai nghén và sinh nở. **Như tất cả những thay đổi về cơ thể khác tại mỗi giai đoạn của cuộc đời, thì sự phân hủy của cơ thể ta cũng chẳng có gì khác biệt.**

**Vậy nên đây là cách mà một người suy nghĩ thấu đáo nên chờ đợi cái chết: không phải với thái độ hờ hững không quan tâm, không phải với sự thiếu kiên nhẫn, không phải với sự khinh thường, mà chỉ đơn giản là coi nó như một trong những thứ sẽ xảy đến mà thôi. Cũng như cách ta đoán trước sự xuất hiện của đứa trẻ từ bụng mẹ nó đang thai nghén; đó cũng là cách ta nên chờ đợi giờ cuối của đời mình, khi linh hồn ta sẽ thoát ra khỏi cái vỏ bọc của nó.**

Hay có lẽ ta cần một câu cách ngôn nho nhỏ để làm đồ dự phòng lúc tâm trí mình cần được hỗ trợ. Được thôi, hãy xem xét hai thứ có thể dung hoà ta với cái chết: bản chất của những thứ ta bỏ lại sau lưng khi ra đi, và những dạng người ta sẽ không còn phải tiếp xúc, sống chung với họ nữa. Không cần thiết phải cảm thấy bực bội với họ - thực ra, ta nên tìm cách làm họ hạnh phúc, và khoan dung nhẹ nhàng với họ - nhưng ghi nhớ trong tâm trí rằng mọi thứ ta

tin tưởng đều vô nghĩa với những kẻ mà ta bỏ lại khi qua đời. Vì đó là toàn bộ những thứ có thể níu kéo ta (nếu bất cứ thứ gì thực sự có thể làm điều đó) - thứ duy nhất khiến ta muốn được ở lại: cơ hội để sống với những người có cùng chung hiểu biết, cách nhìn nhận với mình. Nhưng ngay lúc này đây - hãy xem xem việc sống giữa đám người ấy mệt mỏi đến thế nào - cái đám lộn xộn mà ta phải sống chung này? Đủ để khiến ta muốn nói với cái chết: **"Đến sớm hơn đi. Trước khi ta bắt đầu quên mất chính mình, như bọn họ"**.

4. Làm việc xấu tức là làm hại chính mình. Làm việc bất công tức là tự bất công với chính mình - vì nó làm mất phẩm giá của ta *(như một con người)*.

5. Và cũng cần phải nhớ rằng ta có thể phạm phải sự bất công bằng cách không làm gì cả.

6. **Đánh giá khách quan mọi thứ**, ngay lúc này, tại chính thời điểm này.

**Hành động không vị kỷ**, ngay lúc này, tại chính thời điểm này

**Sẵn lòng chấp nhận** - ngay lúc này, tại chính thời điểm này - **mọi thứ, mọi sự kiện bên ngoài**

Đó là tất cả những gì ta cần.

7. Hãy xoá sạch mọi tưởng tượng. Biến đục vọng thành đá. Dập tắt mọi ham muốn khao khát. **Để tâm trí ta có thể tập trung vào chính nó mà thôi.**

8. Những loài động vật không có lý trí thì được ban cho một dạng linh hồn tương tự nhau, cũng như những loài có lý trí thì cùng chia sẻ một linh hồn - một linh hồn có lý trí. Cũng giống như mọi loài trên thế giới chia sẻ cùng cái thế giới này vậy. Cũng giống như tất cả chúng ta đều nhìn thấy cùng một thứ ánh sáng, và thở chung trong một bầu không khí - tất cả chúng ta, những sinh vật có thị giác và hô hấp.

9. Mọi thứ đều bị thu hút bởi những thứ giống chúng, nếu thứ như thế tồn tại. Mọi thứ vật chất đều cảm nhận được lực hút của mặt đất. Mọi chất lỏng đều có thể trôi đi cùng nhau. Và những thứ trên không cũng vậy, thế nên chúng thậm chí còn phải tự ngăn để không trộn lẫn vào nhau. Lửa, một cách tự nhiên, được cuốn lên trên bởi ngọn lửa cao hơn, nhưng cũng sẵn sàng để bắt vào, dù chỉ với một sự tiếp xúc nhỏ nhất, những ngọn lửa dưới đất. Vậy nên bất cứ thứ gì khô hanh hơn bình thường đều có thể trở thành nguyên liệu của nó, vì có ít những thứ cản trở tính bắt lửa trộn lẫn trong chúng.

**Và những thứ có chung bản chất trí tuệ cũng dễ được khích lệ tìm kiếm những thứ giống chúng. Nếu không phải là cao hơn nữa. Vì ưu thế của chúng so với mọi loài, mọi cá thể khác được kết hợp bởi thái độ sẵn sàng hoà trộn và với những thứ tương đồng với chúng.**

Ngay cả với những sinh vật không lý trí ta cũng thấy những bầy đàn, hay tổ, và tình cảm giống loài không khác của chúng ta. Vì chắc chắn là chúng có linh hồn, và bản năng kết nối trong cùng giống loài thể hiện tính ưu việt, vượt trội của nó – thứ ta sẽ chẳng bao giờ có thể thấy ở hoa màu, những hòn đá, hay cây cối. Và những sinh vật lý trí thì còn phát triển cao hơn, với tổ chức nhà nước, bạn bè, gia đình, hội nhóm, các hoà ước, hiệp ước. **Và trong những loài phát triển hơn ấy có một dạng hợp nhất ngay cả giữa những thứ tách biệt, dạng mà ta thấy ở những vì sao. Một mức độ phát triển cao có thể tạo ra sự đồng cảm giữa những thứ có vẻ hoàn toàn khác biệt.**

Nhưng hãy nhìn lại mọi thứ ngay lúc này. Chính giống loài lý trí (con người) lại là giống loài duy nhất để mất đi cái xu hướng cộng đồng và gắn kết - của sự hội tụ. Chỉ ở con người ta mới không thấy sự phối hợp hài hòa với nhau. Nhưng bất kể chúng ta có cố lờ nó đi thế nào, thì cũng không thể mất hẳn được cái đặc tính ấy. Sức mạnh của tự nhiên lớn lao hơn rất nhiều. Ta có thể thấy điều đó, nếu ta nhìn nhận thật kỹ càng.

Những vật đặc, nặng có thể được kéo lên khỏi mặt đất dễ hơn rất nhiều so với việc con người muốn tách ra khỏi cộng đồng/nhân loại.

***Những vật đặc, nặng có thể được kéo lên khỏi mặt đất dễ hơn rất nhiều so với việc con người muốn tách ra khỏi cộng đồng/nhân loại.***

10. Nhân loại, thần linh, và thế giới: tất cả đều ra hoa kết quả. Mỗi dạng có hoa trái vào mùa của mình. Thông thường ta giới hạn từ ngữ như hoa quả cho cây nho hay những loài rau màu khác. Không nhất thiết. Hoa trái của cái lý trí toàn thể - logos, thì dung dưỡng cả chúng ta và chính nó. Và những thứ khác sinh ra, xuất hiện từ nó nữa – tất cả đều thuộc cùng một dạng như bản thân cái lý trí toàn thể ấy.

11. Hãy thuyết phục họ đừng làm thế.

Nếu ta có thể.

**Nhưng nếu không, hãy nhớ rằng: khả năng nhẫn nại được ban cho ta là có mục đích. Thần linh cũng kiên nhẫn với họ, và thậm chí giúp họ có những thứ cụ thể: như sức khỏe, tiền bạc, danh vọng ... Đó chính là lòng bao dung vô bờ bến của thần linh.**

**Và ta, cũng có thể, nếu ta thực sự muốn vậy. Có gì có thể ngăn cản ta cơ chứ?**

# [Dịch] - Nhật ký triết học của Marcus Aurelius - Quyển 9 (2)

[Andy Luong](#)

## Quyển 9 (2)

12. Làm việc:

Không phải để khơi gợi sự thương hại, hay giành được sự đồng cảm và ngưỡng mộ. Thay vào đó, hãy chỉ vì điều này:

Hoạt động (*Lời người dịch: theo nghĩa con người sinh ra để hoạt động, làm việc*).

Sự bình thản, tĩnh lặng bên trong.

Như cái lý trí toàn thể - *logos* - yêu cầu.

13. Ngày hôm nay ta đã thoát được khỏi lo toan.Ồ không, đúng hơn phải là ta loại bỏ được nó, vì nó từ bên trong ta, trong nhận thức của ta - chứ không phải từ bên ngoài.

14. Tất cả mọi thứ đều đã được biết đến qua kinh nghiệm (*của những người, những thế hệ đi trước*), tất cả đều là phù du qua thời gian, hay tầm thường, vì chỉ toàn là quan tâm vật chất. Mọi thứ lúc này thì cũng giống như chúng đã từng, trong thời kỳ của những người mà chúng ta đã chôn cất từ lâu.

15. Những thứ chờ đợi ta ở bên ngoài, "láng vẳng quanh cửa". Chúng đơn độc, không liên kết. Hỏi chúng là ai/gì thì chúng không biết, và không thể tự mô tả bản thân chúng.

Vậy thứ gì cho ta mô tả về chúng?

Tâm trí ta.

16. Không phải trong sự bị động mà là trong sự chủ động làm việc hay thực hiện các hành động, ta sẽ thấy nguồn gốc của cả cái tốt lẫn cái xấu ở những sinh vật lý trí mang tính cộng đồng, cũng giống như những phẩm cách và thói xấu không bao giờ nằm trong sự bị động, mà luôn trong sự chủ động.

17. Một hòn đá được ném lên không. Nó chẳng mất gì khi rơi xuống, và cũng chẳng được gì khi bay lên.

18. Hãy thử đi vào tâm trí họ, và ta sẽ thấy quan toà mà ta xiết bao sợ hãi - và họ sáng suốt thế nào khi đánh giá chính bản thân họ.

19. Mọi thứ đều trong cùng một dòng chảy (*luôn biến đổi không ngừng*). Cả chính ta nữa, cũng sẽ thay đổi trong dòng xoáy ấy, và biến mất; và thực ra là cả thế giới này nữa.

20. Những sai lầm của người khác: hãy cứ kệ chúng ở đấy.

*(Lời người dịch: ý Marcus là hãy giữ sự tập trung vào những việc quan trọng mà ta cần phải làm, đừng để bản thân bị sao nhãng vì những sai lầm của người khác ấy. Nhưng, như trong một vài đoạn khác trong sách, nếu việc ta cần phải làm liên quan đến họ, thì Marcus cũng sẽ cố gắng chỉ cho họ thấy đâu là đúng đắn. Nhưng sẽ không để họ làm ngài buồn phiền hay cản bước ngài).*

21. Khi ta ngừng hành động, hay đi theo một suy nghĩ đến kết luận cuối cùng, thì đó là một dạng của cái chết. Và nó không làm hại ta.

Nghĩ về cuộc đời: thời thơ ấu, rồi tuổi trẻ, rồi thanh niên, rồi tuổi già. Mỗi lần biến đổi là một dạng của cái chết (*cho thời trước đó*). Vậy, có gì quá tồi tệ trong những lần biến đổi ấy hay không?

Nghĩ về cuộc đời của ông ta, mẹ ta, và cha nuôi ta. Hãy xem xem bao nhiêu cái chết và lần biến đổi và kết thúc đã trải qua, và tự hỏi mình: Liệu có gì tồi tệ trong đó hay không?

Nếu không, thì cũng sẽ chẳng có gì tồi tệ trong cái kết thúc cuộc đời chính ta - cả kết thúc và những biến đổi trong nó.

22. Hãy tìm thẳng đến trí tuệ (*Lời người dịch: ý ở đây là bỏ qua tất cả những xét đoán về vật chất bên ngoài*) - trí tuệ của chính ta, của thế giới, và của người hàng xóm của ta (*mình nghĩ 'người hàng xóm' ở đây có thể mở rộng là thế nhân/thiên hạ được*).

(Trí tuệ) của chính ta - hãy căn cứ nó vào công lý.

Của thế giới - tự nhắc mình về cái tổng thể mà ta là một phần trong đó

Của người hàng xóm (*thiên hạ*) - để nhận biết họ hành động một cách ngờ nghệch hay theo lý trí. Và để hiểu trí tuệ của họ, về bản chất, cũng giống như của ta.

23. Ta tham gia vào cộng đồng bằng chính sự tồn tại của mình. Rồi tham gia vào sự sống/sự vận hành của nó bằng hành động của mình - tất cả hành động. Mỗi hành động mà không hướng đến cái lợi ích chung (trực tiếp hoặc gián tiếp) thì đều là một sự nhiễu loạn cho cuộc sống của ta, một trở ngại đối với cái toàn thể, và là nguồn gốc của sự chia rẽ. Như một người trong Hội đồng mà có tư tưởng bè phái thì luôn bước lạc nhịp với số đông, với toàn thể.



24. Sự hờn dỗi trẻ con, những trò chơi của trẻ con, "**những linh hồn mang theo cái vỏ thân xác đầy khiếm khuyết**"; "Odysseus ở Âm phủ" còn thấy cuộc sống thật hơn.

25. Xác định mục đích của nó - điều gì khiến nó là nó - và xem xét kiểm tra điều đó (bỏ qua hình thức cụ thể của nó). Rồi tính toán độ dài thời gian mà một thứ như thế có thể tồn tại.

**26. Sự đau khổ kéo dài bất tận - tất cả chỉ vì không cho phép tâm trí thực hiện nhiệm vụ của nó. Quá đủ rồi.**

27. Khi phải đối mặt với sự nhục mạ của người khác, hay sự căm ghét, hay bất cứ thứ gì tương tự ... hãy nhìn sâu vào tâm hồn người đó. Đi vào trong anh ta. Xem xem anh ta là loại người thế nào. Ta sẽ thấy ta chẳng cần gì phải dốc sức lấy lòng anh ta.

Nhưng ta vẫn cần phải mong cho anh ta những điều tốt đẹp. Vì anh ta là người thân gần nhất của ta (*kiểu đồng loại - con người với con người*). Thần linh phù hộ cho anh ta cũng như cách họ phù hộ cho ta - bằng những dấu hiệu và giấc mơ và những cách khác - để đạt được những thứ mà anh ta mong muốn.

28. Vòng luân hồi của thế giới chẳng bao giờ thay đổi - cứ lên rồi xuống, từ thời đại này sang thời đại khác.

Hoặc là cái trí tuệ của thế giới điều vận từng thứ (nếu vậy, hãy chấp nhận ý muốn của nó), hay nó thực hiện ý định một lần - một lần duy nhất cho tất cả - và tất cả mọi thứ theo sau là kết quả (và nếu vậy, tại sao phải lo lắng?)

Cách này hay cách khác: các nguyên tử hay cái toàn thể hợp nhất. Nếu đó là Chúa/Thượng đế, tất cả đều sẽ tốt đẹp. Nếu là sự ngẫu nhiên, đừng bắt chước nó.

**Đất rồi sẽ lại bao bọc tất cả chúng ta, và rồi biến chuyển khi đến lượt, và cả điều đó cũng thay đổi, mãi mãi. Và cả sự thay đổi cũng sẽ thay đổi, mãi mãi.**

**Nghĩ đến chúng: những con sóng của sự biến đổi và thay thế, cứ không ngừng vỡ tung ra. Và nhìn nhận sự sống hữu hạn của ta theo đúng bản chất của nó.**

29. Bản thiết kế của thế giới giống như một cơn lũ, cuốn trôi mọi thứ trước đó. Sự ngờ nghệch của họ - những con người nhỏ bé tất bật với công việc của chính quyền nhà nước, với triết - hay thứ họ nghĩ là triết. Chẳng là gì khác ngoài sự ngớ ngẩn ngốc nghếch.

Cứ cho là thế. Vậy thì sao?

Hãy làm những điều tự nhiên yêu cầu. Tiếp tục tiến bước - nếu nó nằm trong khả năng quyết định của ta - và đừng lo ngại liệu có ai trân trọng ta vì những việc đó. Cũng đừng hy vọng vào nền cộng hoà của Plato, mà hãy hài lòng với những tiến bộ dù là nhỏ bé nhất, và vững lòng để có thể coi nhẹ những kết quả thu được bất kể chúng là gì.

Ai có thể thay đổi tâm trí họ? Và nếu không có sự thay đổi ấy, thì còn gì khác ngoài những than vãn rên rỉ, nô lệ, và sự giả vờ tuân phục? Hãy cứ tiếp tục trích dẫn về Alexander, Philip, Demetrius của Phalerum nếu muốn. Liệu họ có biết về ý chí của tự nhiên và để mình làm học trò của nó, là điều chỉ có họ

mới có thể nói. Và nếu họ ưa thích việc đóng vai vua chúa hơn? Được thôi, chẳng ai có thể bắt ta phải làm theo họ.

Tôn chỉ của triết là khiêm tốn giản dị và thẳng thắn.  
Đừng lôi kéo ta trở nên tự cao.

30. Khi nhìn mọi thứ từ trên cao: hàng ngàn bày đàn động vật, những cuộc hành lễ, những hải trình khi biển lặng hay bão tố, những cách khác nhau để chúng ta đến với thế giới, chia sẻ cuộc sống với nhau, và rời bỏ nó. Xem xét cả những cuộc đời đã từng được sống, từ rất lâu trước đây, và những cuộc đời sẽ được sống sau thời của ta, và cả những cuộc đời đang được sống ngay lúc này, nhưng ở những vùng đất xa lạ với ta. **Bao nhiêu người thậm chí chẳng cả biết đến tên ta. Bao nhiêu người sẽ sớm quên nó. Bao nhiêu ca ngợi ta lúc này - nhưng ngày mai, có lẽ, sẽ khinh bỉ ta.**

Để thấy việc được tưởng nhớ đâu có mấy giá trị. Giống như danh tiếng. Như mọi thứ khác vậy.

31. Có thái độ không khác biệt với những thứ, những sự kiện bên ngoài.

**Và tập trung vào sự công bình trong chính những hành động của ta.**

**Có nghĩa là: suy nghĩ và hành động hướng đến lợi ích của cộng đồng.**

**Điều mà ta được sinh ra để thực hiện.**

# [Dịch] - Nhật ký triết học của Marcus Aurelius - Quyển 9 (3)

[Andy Luong](#)

## Quyển 9 (3)

32. Ta có thể loại bỏ hầu hết những thứ tạp niệm làm rối loạn tâm trí - những thứ chỉ tồn tại ở trong tâm trí mà thôi - và dọn quang không gian cho chính bản thân mình:

... bằng cách hiểu về sự rộng lớn thực sự của cả thế giới

... bằng cách suy ngẫm về sự vô hạn của thời gian

... bằng cách nghĩ về tốc độ mà mọi thứ biến đổi - mỗi phần trong chúng; khoảng thời gian nhỏ bé giữa sự ra đời và cái chết của chúng ta trong số kiếp con người; sự vô hạn của quá khứ trước đó; và sự vĩnh cửu của tương lai sau này.

33. Mọi thứ mà ta thấy rồi sẽ sớm tan biến, và những ai nhìn thấy chúng tan biến cũng sẽ sớm tan biến, và thực ra những người có thể hưởng tuổi già thì cũng chẳng được lợi gì hơn những người chết trẻ cả *(Lời người dịch: mình hiểu ý Marcus ở đây là theo nghĩa tương đối khi xem xét sự chênh lệch của tuổi già – chết trẻ với sự vô hạn của thời gian)*.

34. Tâm trí họ thế nào. Họ làm những việc gì. Thứ gì khơi gợi tình yêu và sự ngưỡng mộ trong họ.

Tưởng tượng việc tâm hồn họ bị lột trần. Và cả tính tự phụ của họ. **Liệu ta có còn nghĩ rằng sự khinh bỉ của họ có thể làm tổn thương người khác - hay những lời ngợi ca của họ có ích gì cho người khác.**

35. Phân huỷ thực ra chính là tái tạo lại.

Đó là điều tự nhiên vẫn luôn thực hiện. Tự nhiên - thông qua nó mà mọi thứ xảy ra như chúng đáng phải xảy ra, và vẫn mãi xảy ra trong dòng chảy ấy, sẽ tiếp tục, theo dạng này hay dạng khác, chẳng bao giờ ngừng.

Rằng mọi thứ xảy ra đều tồi tệ, và sẽ luôn như thế, rằng thần linh không có quyền điều vận tất cả, và thế giới bị kết án sẽ mãi chìm trong cái ác, tội lỗi - làm sao ta có thể thốt ra những lời như thế cơ chứ?

36. Sự mục rữa, tầm thường của những thành phần tạo nên mọi thứ: chất lỏng, đất bùn, xương, rác rưởi. Hay đá cẩm thạch, thứ tạo nên bởi đất cứng, vàng và bạc là phần cặn bã, quần áo bằng lông, áo choàng tía nhuộm bởi máu sò huyết. Và tất cả những thứ khác.

Và tương tự với hơi thở, thứ tạo nên sự sống của ta - chuyển từ trạng thái này sang trạng thái khác.

37. Đủ rồi, cái đời sống thảm hại, than vãn, đầy ngờ ngạc chẳng khác lũ khỉ lũ vượn này.

Điều gì là vấn đề ở đây? Liệu có gì thực sự mới mẻ? Thứ gì có thể khiến ta thực sự ngạc nhiên khi bắt gặp.

Mục đích của nó? Hãy xem xét điều ấy.

Vật chất tạo ra nó? Nhìn vào đó.

Tất cả chỉ có vậy.

Hướng tới các vị thần linh? Được thôi, ta có thể thử cố gắng để trở nên đơn giản hơn, hoà nhã hơn. Ngay chính lúc này.

Trăm năm hay chỉ ba năm ... Đâu có gì khác biệt.

38. Nếu họ làm điều gì sai trái có hại cho ta, thì thực ra chính họ mới là người phải chịu đựng từ hành động sai trái ấy của mình.

Nhưng ta có chắc là họ thực sự đã làm điều gì sai trái hay không?

39. Hoặ c là mọi thứ đều phát sinh từ cùng một nguồn trí tuệ và hình thành một cơ thể duy nhất (và các phần cần phải chấp nhận những vận động của cả cơ thể) hoặ c là chỉ toàn những nguyên tử, cứ không ngừng tụ lại và tán ra mãi mãi, chẳng gì khác.

Vậ y thì sao phải lo lắng?

Hã y nói với tâm trí mình: Ngườ i đã chết? Hay bị tổn thương? Hay đã trở nên hung ác, bất lương?

Ngườ i có phải là một cá nhân trong cộng đồng? Và ngườ i có ăn uống như cách một cá nhân trong cộng đồng nên ăn uống?

**40. Hoặ c là thần linh có quyền năng hoặ c không có. Nếu họ không, tại sao ta phải cầu nguyện? Nhưng nếu họ có, tại sao không cầu nguyện cho thứ gì khác thay vì cầu nguyện cho thứ này thứ kia xảy đến hay đừng xảy đến? Hã y cầu nguyện rằng mình sẽ không cảm thấy sợ hãi. Hay ham muốn, hay đau khổ tiếc thương. Nếu thần linh có thể làm một điều gì, thì họ chắc chắn có thể đáp ứng những lời nguyện cầu ấy cho ta.**

Nhưng những thứ đó thần linh đã giao phó cho ta tự quyết.

**Vậy thì chẳng phải sẽ tốt hơn là làm thứ mà ta có thể tự quyết hay sao - như một con người tự do - thay vì thụ động chịu sự kiểm soát của thứ không nằm trong quyền tự quyết của mình, như một kẻ nô lệ, hay một kẻ ăn xin? Và điều gì khiến ta nghĩ rằng thần linh không quan tâm đến những thứ mà họ đã trao cho ta quyền tự quyết?**

Bắt đầu cầu nguyện như thế và ta sẽ thấy.

Không phải "cách nào đó để ngủ với cô ả" - mà là cách nào để chấm dứt dục vọng của mình.

Không phải "cách nào đó để tống khứ được hấn" - mà là cách nào để không cố làm thế.

Không phải "cách nào đó để cứu được con của ta" - mà là cách nào để thôi không sợ hãi trước bất hạnh đó.

Hãy thử định hướng lại mọi lời cầu nguyện như thế, và xem xem điều gì xảy ra.

**41. Epicurus nói: "Trong thời gian ta ốm, ta cũng không hướng những cuộc trò chuyện của mình đến tình trạng sức khỏe; ta đã không phí thời gian của những người tới thăm mình với chủ đề ấy, mà thay vào đó tiếp tục bàn luận về triết, và tập trung vào một điểm cụ thể: làm cách nào tâm trí có thể vẫn cảm nhận được (*chịu ảnh hưởng của*) những cảm giác của cơ thể trong khi duy trì được sự thanh thản, và tập trung vào sức khỏe của chính nó. Ta cũng không để các thầy thuốc đi khệnh khạng xung quanh như những ông lớn quan trọng. Ta tiếp tục sống cuộc đời mình theo cách nó nên được sống"**

Như thế. Trong bệnh tật - hay trong bất cứ hoàn cảnh nào.

Không từ bỏ triết, dù cho có chuyện gì xảy ra; không chuyện phiếm với những kẻ ngờ nghệch hay vô học - những nguyên tắc tốt mà tất cả các trường phái triết đều áp dụng.

Tập trung vào thứ ta đang làm, và những công cụ giúp ta làm nó.

42. Khi ta gặp phải thói vô liêm sỉ của kẻ khác, hãy tự hỏi mình: liệu có thể có một thế giới mà không có sự vô liêm sỉ hay không? Câu trả lời rõ ràng là không.

Vậy thì đừng đòi hỏi thứ gì không thể có. Chắc chắn phải có những kẻ vô liêm sỉ trên thế gian. Và ở đây ta có một trong số chúng.

**Làm tương tự với những kẻ xấu xa, không đáng tin cậy, hay có bất kỳ thói xấu nào khác. Việc ghi nhớ rằng dạng người như thế phải tồn tại sẽ khiến ta có thể dễ dàng chịu đựng một cá nhân cụ thể của dạng người ấy.**

**Một điểm có ích nữa là hãy tâm niệm: Phẩm cách nào tự nhiên đã ban cho ta để có thể chống lại thói xấu ấy? Như cách mà tự nhiên đã ban cho ta sự tốt bụng như một phương thuốc để chống lại sự ác tâm. Và những phẩm cách khác để đối lại với những thói xấu khác.**

Và khi những người khác đi chệch đường, ta luôn có thể cố gắng chỉnh đốn họ, vì anh ta đang làm sai một thứ gì đó - làm thứ gì đó theo một cách sai trái.

**Mà làm thế nào mà điều đó có thể làm ta tổn thương? Nếu xem xét ta sẽ thấy rằng không một kẻ nào khiến ta phiền lòng lại có thể làm thứ gì đó thực sự gây tổn thương cho tâm trí ta. Nhưng đó là tất cả những gì mang nghĩa là "có hại" hay "tổn thương" cho ta. Đúng, những kẻ thô lỗ làm những**



việc thô lỗ. Có gì lạ hay chưa từng được nghe nói đến trong điều ấy? **Chẳng phải ta nên tự trách chính mình - vì không lường trước rằng họ sẽ hành động theo cách đó? Lý trí cho ta phương tiện để có thể nhìn thấy trước điều ấy - rằng một kẻ thuộc dạng thế nào thì nhất định sẽ hành động theo mô típ nhất định của dạng ấy - nhưng ta đã chẳng để tâm đến khả năng ấy của mình. Và giờ ta ngạc nhiên rằng hắn đã làm điều ấy với mình. Vì thế, khi ta gọi ai đó là "không đáng tin cậy" hay "vô ơn", hãy hướng những trách móc vào chính bản thân mình. Người làm sai thực ra chính là ta. Bằng cách cho rằng một người với những đặc điểm như thế là xứng đáng với lòng tin của mình. Hoặc bằng cách gia ơn cho họ rồi hy vọng sẽ được trả ơn, thay vì coi chính việc gia ơn ấy - chính nó là phần thưởng cho mình.** Còn thứ gì mà ta trông đợi từ việc giúp đỡ người khác nữa? Chẳng phải việc ta làm những thứ tự nhiên yêu cầu ở ta đã là đủ rồi hay sao? Ta còn muốn một khoản thù lao cho nó nữa ư? Như thế đôi mắt ta trông đợi phần thưởng cho việc nhìn, hay chân ta cho việc bước. Đó là nhiệm vụ mà chúng được tạo ra để thực hiện. Bằng cách làm những thứ chúng được tạo ra để làm, chúng thi hành chức năng riêng biệt của chúng. Trong khi con người được tạo ra để giúp đỡ, tương trợ lẫn nhau. Và khi ta thực sự giúp ai đó - hay hỗ trợ họ làm điều gì đó - ta đang làm nhiệm vụ mà mình được tạo ra để làm. Ta thực hiện chức năng của chính mình.

# [Dịch] - Nhật ký triết học của Marcus Aurelius - Quyển 10 (2)

[Andy Luong](#)

## Quyển 10 (2)

11. Cách mà mọi thứ cứ luôn biến đổi, từ dạng này sang dạng khác, từ hình thái này sang hình thái khác - hãy học cách để có thể nhìn nhận điều ấy. Áp dụng nó thường xuyên; và dùng nó để rèn luyện chính bản thân mình. Không có gì tốt hơn khả năng ấy cho sự dày dặn, trưởng thành của tâm trí ta.

11a. Một người đã thoát được khỏi sự ràng buộc của thân xác mình - và nhận ra rằng một lúc nào đó sớm thôi sẽ phải rời bỏ cuộc sống, bỏ lại mọi thứ sau lưng - quyết định dành toàn bộ tâm sức mình để phục vụ công lý trong mọi hành động, và hoàn toàn chấp nhận mọi sự sắp đặt của tự nhiên xảy đến cho anh ta. **Người khác nói hay nghĩ gì về anh ta, họ đối xử với anh ta như thế nào, chẳng phải thứ khiến anh ta bận tâm. Mà chỉ có hai câu hỏi: liệu việc anh ta đang làm ngay lúc này có phải việc đúng đắn để làm? Và liệu anh ta có thể chấp nhận và thậm chí là hân hoan đón nhận mọi thứ được ban/giao cho anh ta? Anh ta đã thoát khỏi mọi công việc, mọi nghĩa vụ khác. Và chỉ mong có thể tiếp tục đi con đường thẳng ấy - đến với Chúa/Thượng đế, theo những quy luật.**

12. Tại sao ta lại để mình bận tâm vì những phỏng đoán, những nỗi ngờ vực vô có như thế? Chẳng phải ta có khả năng nhận định thứ gì cần phải làm hay sao. Nếu ta nhìn thấy con đường, đi theo nó. Một cách vui vẻ

**hân hoan, mà không quay đầu lại. Còn nếu không, hãy dừng lại và tìm cho mình lời khuyên tốt nhất. Nếu có bất cứ thứ gì chần ngang, hãy cứ dẫn bước, tận dụng tất cả những gì ta có trong tay, và bám chắc vào thứ mà ta cho là đúng đắn (vì đó là thứ tốt nhất mà ta có thể cố đạt đến, và ngay cả nếu ta thất bại, thì ít nhất ta cũng đã nỗ lực đạt đến nó).**

12a. Ai có thể tuân theo lý trí trong mọi hoàn cảnh thì sẽ có được cả sự bình thản và linh hoạt, đầy sức sống, đồng thời luôn giữ được vẻ hân hoan và bình tĩnh.

13. Khi ta thức dậy, hãy tự hỏi bản thân mình:

Liệu có gì khác biệt không, nếu người khác trách móc ta vì một thứ đúng đắn mà ta đã làm?

Ta sẽ thấy điều ấy chẳng mang lại bất cứ sự khác biệt nào.

Phải chăng ta đã quên rằng những người cứ nồng nhiệt ca ngợi hay trách móc người khác, là những kẻ như thế nào, sống cuộc đời của chính họ như thế nào, cách họ ăn uống, ngủ nghỉ?

Quên rằng cách cư xử của họ, những nỗi sợ hãi, ham muốn của họ, những trộm cắp cướp phá của họ - không phải về vật chất, mà những lỗi thuộc về cái phần đáng ra là cao quý nhất trong họ? Cái phần đáng ra có thể khiến họ kiên định, nếu nó chọn, với lòng trung thành, sự khiêm nhường, chân lý, trật tự, hạnh phúc.

**14. Tạo hoá ban cho và tạo hoá lấy đi. Bất cứ ai hiểu biết và khiêm nhường đều sẽ nói với Ngài rằng: "Hãy cứ ban và lấy đi như Ngài muốn", không phải một cách thách thức, mà trong sự chấp thuận và thiện ý.**

15. Khoảng thời gian còn lại ngắn lắm. Hãy sống như thể ta chỉ có một mình - giữa thiên nhiên hoang dã. Không có gì khác biệt giữa 'ở đây' và 'ở đó': thành phố mà ta đang sống đây thực ra là cả thế giới.

**Hãy để mọi người xung quanh nhìn thấy một người sống thuận theo tự nhiên, và hiểu được điều đó là thế nào. Hãy cứ để họ giết ta, nếu họ chẳng thể chịu đựng được khi nhìn thấy người khác sống cách sống ấy (còn tốt hơn là sống thế này).**

16. Hãy thôi nói hay bàn luận về thế nào mới là một con người tốt đẹp. Mà hãy sống, hãy là một con người tốt đẹp như thế.

17. Luôn giữ ý niệm về thời gian và không gian, và xem xét về kích thước và tuổi thọ của những thứ xung quanh ta - về kích thước, chỉ như một hạt nho trong không gian bao la; và về tuổi thọ - chỉ như một nửa vòng xoay của cái vặn nút chai so với vĩnh cửu. *(Lời người dịch: cái ví von 'chỉ như một nửa vòng xoay của cái vặn nút chai' này dịch ra tiếng Việt hơi thô. Mình đoán có lẽ là một hình tượng so sánh hay được dùng ở La Mã ngày ấy. Nhưng chuyển về tiếng Việt chắc có thể thay bằng 'một cái chớp mắt' nhé).*

18. Hãy nhớ rằng mọi thứ đang tồn tại thì thực ra đều đã 'xây xước', đang trong quá trình chuyển hoá, và sẽ sớm bị vỡ vụn và mục rữa.

Hoặc là mọi thứ được sinh ra thì đều sẽ chết đi.

19. Họ hành xử như thế nào trong những việc thường ngày, như ăn, ngủ, giao phối, bài tiết, và những thứ khác. Rồi khi họ hống hách ra lệnh và hả hê vì điều đó, hay thịnh nộ và lớn tiếng quát tháo từ trên cao *(Lời người dịch: trên cao ở đây hiểu theo nghĩa vị trí có chức có quyền nhé)*. Thế nhưng, hãy xem có

bao người mà họ đã ngoan ngoãn phục tùng chỉ mới đây thôi, và lý do cho điều đó - và những người mà họ sẽ lại ngoan ngoãn phục tùng chẳng bao lâu nữa.

20. Mỗi người trong chúng ta đều cần thứ tự nhiên ban cho, vào đúng thời điểm tự nhiên ban nó cho ta.

21. "Mặt đất mong mưa, bầu trời mong ..." Và thế giới mong tạo ra những thứ sẽ phải ra đời. Và ta nói: "Ta chia sẻ những mong muốn ấy"

(Vì chẳng phải đó là điều ta hướng tới khi nói "có xu hướng xảy ra" đó sao?)

22. Những khả năng có thể xảy ra:

i. Có thể tiếp tục cuộc sống (ta đã quen với điều ấy)

ii. Kết thúc nó (đó là lựa chọn của ta, sau tất cả)

iii. Chết (khi đã hoàn thành bốn phận)

Đó là toàn bộ những khả năng. Một lý do để lạc quan.

23. Hãy luôn nhận định một cách đơn giản và khách quan, rằng ở đây cũng chẳng khác gì một nơi nào đó hoang sơ trống trải khác, và mọi thứ nơi đây thì cũng giống như trên những đỉnh núi, hay ngoài bãi biển, hay ở bất cứ đâu khác. Plato đã đi vào cốt lõi khi nói: "rào một chuồng cừu trên những ngọn núi, và vắt sữa dê hay cừu"

*(Lời người dịch: lời của Plato đại ý là về nhà triết học khi chọn góc nhìn từ trên cao nhìn xuống một ông vua, thì lại thấy như thể ông này thực ra chẳng khác gì một người 'chăn cừu' tầm thường nhỏ bé)*

24. Tâm trí ta. Nó là gì? Nó giúp ta tạo ra điều gì? Ta đang dùng nó làm gì?

Có phải nó đang trống rỗng về hiểu biết, tư tưởng?

Tách biệt và lỏng lẻo trong kết nối với mọi thứ xung quanh?

Tan chảy cùng xác thịt và hoà trộn với nó, để cho những kích động của xác thịt làm chủ cả nó nữa?

**25. Khi một kẻ nô lệ chạy trốn khỏi chủ của hắn, chúng ta gọi hắn là kẻ nô lệ bỏ trốn. Nhưng những quy luật tự nhiên cũng là một người chủ, và khi phá bỏ những quy luật ấy, ta đã tự biến mình thành một kẻ nô lệ bỏ trốn.**

**Để mình cảm thấy đau buồn, giận dữ, hay sợ hãi tức là cũng đang cố thoát khỏi một thứ định ra bởi sức mạnh điều vận tất cả, cả ở hiện tại, quá khứ và tương lai.** Và sức mạnh ấy chính là luật, thứ quyết định mọi thứ xảy đến cho mỗi chúng ta. Vậy nên việc để mình cảm thấy đau buồn, giận dữ, hay sợ hãi thực ra cũng là đang bỏ trốn - bỏ trốn khỏi công lý.

**26. Người đàn ông để lại một giọt sự sống, rồi rời bỏ. Và rồi một thế lực khác chẳng phải anh ta nhận lấy nó rồi tiến hành công việc, tạo ra một đứa trẻ.**

Cái này ... từ cái đó?

Hoặc:

**Một người đưa thức ăn vào cơ thể qua thực quản. Và rồi một thế lực khác chẳng phải anh ta nhận lấy nó và tạo ra những cảm giác, ham muốn, sự sống hàng ngày, sức khoẻ thể chất, và rất nhiều thứ khác.**

**Xem xét những thứ ấy diễn ra trong im lặng và cố nhìn ra cái thế lực thúc đẩy chúng. Và ta sẽ thấy cái thế lực đưa đẩy mọi thứ trong đời. Không phải bằng mắt thường, nhưng cũng rõ hết như vậy.**

27. Luôn ghi nhớ rằng những điều này đều đã xảy ra trước đây. Và sẽ tiếp tục xảy ra trong tương lai - cũng một kịch bản từ đầu đến cuối, trên cùng một sân khấu (*thế gian*). Vẽ chúng ra trong đầu ta, như cách ta biết chúng từ kinh nghiệm hay từ lịch sử: triều đại của Hadrian, của Antoninus. Triều đại của Philip, Alexander, Croesus. Tất cả đều giống nhau. Chỉ có những con người sống trong đó là khác mà thôi.

28. Những người cảm thấy đau đớn và oán hận: hình dung họ như những chú lợn bị chọc tiết, đá loạn xạ và kêu ré lên.

Như một người đơn độc ở trên giường, im lặng khóc than về những sợi dây ràng buộc chúng ta vào nhau.

Rằng tất cả đều phải tuân thủ. Nhưng chỉ có những người lý trí mới có thể làm điều đó một cách tự nguyện mà thôi.

## [Dịch] - Nhật ký triết học của Marcus Aurelius - Quyển 10 (3)

[Andy Luong](#)

### Quyển 10 (3)

29. Dừng bất cứ việc gì ta đang làm trong giây khắc và tự hỏi mình: Lý do ta sợ chết là vì ta sẽ không còn có thể làm việc này nữa hay sao?

30. Khi đối mặt với những hành xử xấu xa của người khác, hãy quay vào chính bản thân mình và tự hỏi ta đã từng hành xử như thế trong quá khứ chưa, nếu rồi thì đó là khi nào? Ta đã từng coi tiền bạc hay khoái lạc, hay địa vị xã hội, là tốt đẹp chưa, và khi nào? Sự giận dữ của ta sẽ sớm tan biến ngay khi ta nhận ra rằng họ chỉ hành xử như vậy vì họ chịu sự kiểm soát của những thôi thúc mạnh mẽ (họ còn có thể làm gì khác được?)

Hoặc là giúp họ loại bỏ sự thôi thúc mạnh mẽ ấy, nếu ta có thể.

31. Khi nhìn Satyron, hãy nghĩ đến Socraticus, hay Eutyches, hay Hymen.

Khi nhìn Euphrates, hãy nghĩ đến Eutylichion hay Silvanus.

Với Alciphron, nghĩ đến Tropaeophorus.

Khi nhìn Xenophon, nghĩ đến Crito hay Severus

Khi nhìn chính bản thân mình, hãy nghĩ đến các vị hoàng đế trước đây.

Và làm tương tự với những người khác. Để nó nhắc ta nhớ rằng: Họ giờ ở đâu?

Chẳng ở đâu cả ... hay bất cứ nơi đâu.



Theo cách đó, ta có thể nhìn thấy cuộc đời con người đúng với bản chất của nó. Như làn khói. Hư không. Đặc biệt khi ta có thể nhớ lại rằng một khi họ bị thay thế, họ chấm dứt tồn tại trong những tháng năm vô tận sắp đến.

Vậy tại sao phải rời lên? Chẳng phải việc sống một cách đúng đắn cuộc đời con người ngắn ngủi này là đủ rồi sao?

Những nguyên liệu ta đã để vuột mất, những cơ hội ...! Chúng là gì ngoài sự rèn luyện - rèn luyện cho lý trí của ta, vì trong cuộc sống mọi thứ cần được quan sát một cách chính xác, khoa học.

**Vậy nên hãy cố gắng kiên trì, cho đến khi chúng** *(Lời người dịch: chúng ở đây hiểu là tất cả những sự kiện xảy đến trong đời, đặc biệt là những khó khăn, thử thách nhé)* **thực sự là của ta, được ta "tiêu hoá" hoàn toàn. Như một cái bụng khoẻ mạnh có thể tiêu hoá bất cứ thứ thức ăn nào. Như một ngọn lửa hung dữ nuốt bất cứ thứ gì ta quăng vào nó, biến thành ánh sáng và sức nóng.**

32. Rằng không ai có thể nói một cách thật bụng rằng ta không phải là một người thẳng thắn và trung thực. Rằng bất cứ ai nghĩ thế đều đang tin vào một điều sai lầm. Trách nhiệm ấy là của ta; không ai có thể ngăn cản ta khỏi việc tiếp tục là một con người trung thực và thẳng thắn. Đơn giản quyết định không tiếp tục sống nếu ta không thể giữ được những phẩm cách ấy nữa. Vì nó sẽ đi ngược lại với lý trí của ta.

33. Với những vật chất tạo thành chúng ta, điều gì sáng suốt nhất mà ta có thể làm hay nói? Bất cứ điều sáng suốt ấy là gì, ta cũng có thể làm hay nói nó. Đừng giả bộ như có thứ gì đang ngăn cản ta.

Ta sẽ không bao giờ ngừng khiến trách chính mình cho đến khi ta cảm nhận được sự vui sướng - sự vui sướng giống như khi những kẻ ham khoái lạc tìm thấy lạc thú - chỉ khi làm những thứ mà một con người đúng nghĩa sẽ làm trong giới hạn mà hoàn cảnh - vốn có hay ngẫu nhiên - cho phép. "Vui sướng" mang nghĩa làm nhiều nhất những gì tự nhiên yêu cầu ở ta mà ta có thể làm. Và ta có thể làm điều đó ở bất cứ đâu. Một đặc quyền không được trao cho cái xy lanh - đặc quyền được quyết định lựa chọn hành động của chính nó. Hay cho nước, lửa, hay bất cứ thứ gì khác cũng được điều vận bởi tự nhiên, hay bởi một linh hồn không có lý trí. Có quá nhiều thứ ngăn cản chúng và chặn trên đường của chúng. **Nhưng trí tuệ và lý trí thì có thể tạo ra con đường của chính mình, vượt qua bất cứ thứ gì đứng chắn - bằng khả năng bẩm sinh hay chỉ bằng sức mạnh của ý chí.** Hình dung trước mắt mình sự thanh thản mà chúng có khi thực hiện điều đó - sự thanh thản mà với nó lý trí có thể vượt qua mọi thứ, như lửa có thiên hướng bị hút lên cao hay đá rơi xuống đất, như cái xy lanh sẽ lăn xuôi xuống một mặt phẳng nghiêng.

Đó là tất cả những gì ta cần. Mọi chướng ngại khác thì hoặc là ảnh hưởng đến cái cơ thể không sự sống này, hoặc chẳng có chút quyền lực nào để có thể làm lung lay hay gây hại *(cho linh hồn và tâm trí ta)* nếu sự nhận thức sai lầm không kiểm soát ta hay nếu lý trí ta không tự đầu hàng nó. Nếu không thì những người mà chúng cản ngăn sẽ ngay lập tức bị hạ thấp, làm cho mất phẩm giá. **Ở tất cả các thực thể khác, khi bất cứ thứ gì xấu xảy đến cho chúng, nó tác động đến chúng theo hướng tồi tệ đi. Trong khi với một con người, anh ta có thể được cải thiện bởi nó** (nếu ta có thể diễn đạt nó theo cách này) - **và chúng ta sẽ ngưỡng mộ anh ta vì chính cách mà anh ta phản ứng như một con người chân chính.**

Và cũng hãy ghi nhớ rằng không gì có thể làm hại một trong những công dân của tự nhiên ngoài thứ có thể gây hại cho "thành phố" (*Lời người dịch: thành phố ở đây mình dịch theo nghĩa hẹp - đúng với bản gốc, nhưng chính xác thì ý này nên được suy nghĩ mở rộng là đất nước, hay cả thế giới nhé*) mà anh ta đang sống trong. Và không gì gây hại cho "thành phố" ngoài thứ có thể gây hại cho luật lệ. Và chẳng có gì mà mọi người coi là bất hạnh lại có thể làm điều đó. Bao lâu những luật lệ quy tắc còn an toàn, thì "thành phố" cũng vậy - và những công dân trong nó.

34. Nếu ta có thể đắm mình trong những quy luật của chân lý, thì một lời nhắc ngắn gọn, ngẫu nhiên cũng đủ để xua tan mọi sợ hãi và đau khổ:

*... những chiếc lá mà gió*

*đưa xuống đất; cũng giống như những thế hệ con người*

**Con cái của ta, những chiếc lá**

**Và những chiếc lá đang trung thành tán dương, và chông chất lên ta những lời ngợi ca, hay quay đi và nói ra những lời chửi thề, cười nhạo và chế giễu ta từ một khoảng cách an toàn.**

**Danh tiếng vinh quang được truyền lại bởi những chiếc lá**

**Tất cả những "thứ xuất hiện vào mùa xuân" - và gió sẽ cuốn chúng đi.**

**Và cây cối sẽ trở những mầm, những chiếc lá khác thay thế chúng**

Không ai trong chúng ta có nhiều thời gian cả. Vậy mà ta hành động như thể ta sẽ trường sinh vậy - cách ta sợ hãi hay khao khát (những thứ bên ngoài) ...

Sớm thôi, sẽ là bóng tối. Và bất cứ ai chôn cất ta cũng sẽ sớm khóc cho số phận ngắn ngủi của chính họ.

35. Một đôi mắt khoẻ mạnh có thể nhìn bất cứ thứ gì có thể được nhìn thấy, chứ không nói: "Không, quá chói" (một dấu hiệu của bệnh viêm mắt)

Một thính giác hay khứu giác khoẻ mạnh có sự chuẩn bị cho bất cứ tiếng động hay mùi nào; một cái bụng khoẻ mạnh cũng có khả năng tiêu hoá tất cả các loại thức ăn, như cái cối xay với bất cứ thứ gì ta đem xay.

Vậy thì một tâm trí khoẻ mạnh cũng phải có sự chuẩn bị cho mọi tình huống

**Và người nào cứ luôn nói: "Con cái ta vẫn ổn phải không?" hay "Mọi người cần phải tán đồng với mình" thì cũng giống như đôi mắt chỉ có thể nhìn được những màu nhạt nhạt, hay hàm răng chỉ có thể ăn được cháo mà thôi.**

**36. Bất kể ta có sống tốt cuộc đời mình đến đâu. Sẽ vẫn có những người đứng quanh giường của ta và chào đón sự kiện đau buồn ấy.**

Ngay cả với những con người trí tuệ và tốt đẹp. Chẳng phải sẽ luôn có một ai đó nghĩ rằng: "Cuối cùng thì cũng đến ngày này! Để ta thoát khỏi lão thầy già cối ấy. Dù lão chẳng bao giờ nói thành lời, ta vẫn có thể cảm nhận được lão luôn đánh giá ta". Và đó là cho một con người tốt đẹp đấy. Còn ta, có bao nhiêu

tính cách, hay thứ gì ta sở hữu, khiến rất nhiều người sẽ vui sướng vì có thể thoát khỏi ta khi ta chết đi?

Nhớ lấy điều đó, khi giây phút cuối ấy đến với ta. Ta sẽ sẵn lòng hơn để ra đi nếu ta có thể tự nhủ rằng: **"Đó chính là cuộc đời mà ta đang rời bỏ. Ngay cả những người xung quanh ta, những người ta đã dành bao thời gian tâm huyết để chiến đấu vì họ, cầu nguyện cho họ, chăm sóc họ - ngay cả họ cũng muốn ta ra đi, trong hy vọng rằng điều đó sẽ khiến cuộc sống của họ dễ dàng hơn. Ai có thể chịu đựng việc phải ở lại đâu lâu hơn nữa?"**

**Nhưng, cũng đừng chấm dứt cuộc đời trong sự giận dữ với họ. Hãy cứ là chính mình: tận tâm, cảm thông, khoan dung.** Và không phải như thể ta bị dứt khỏi cuộc đời. Mà theo cách một người rời bỏ cuộc đời trong thanh thản, linh hồn tách rời khỏi thể xác - đó là cách ta nên rời bỏ cuộc sống này. **Chính tự nhiên đã gắn ta với họ - chính tự nhiên đã thắt những nút thắt ấy. Và tự nhiên giờ lại tháo bỏ chúng cho ta.**

Ta được cởi bỏ khỏi những thứ quanh mình. Không phải kéo đi một cách trái với ý muốn của bản thân ta, mà hoàn toàn tự nguyện không chống đối.

Có những thứ mà tự nhiên đòi hỏi. Và đây là một trong số chúng.

**37. Học cách tra vấn mọi hành động, "Tại sao họ lại làm vậy?"**

**Bắt đầu với những hành động của chính ta.**

**38. Hãy nhớ rằng thứ sức mạnh kiểm soát mọi thứ là ở bên trong - ẩn sâu trong chúng ta. Là sức mạnh của thuyết phục, của sự sống, và, nếu có thể nói,**

của một con người. **Đừng tưởng tượng rằng những thứ khác cũng là một phần của nó - da thịt bọc quanh nó, và cả những bộ phận bên trong đi cùng nó. Những thứ đó là dụng cụ - như chiếc rìu của người thợ, chỉ trừ việc chúng gắn với ta từ khi sinh ra,** và không còn công dụng gì nếu không có thứ giúp chúng chuyển động hay dừng chúng lại, như con thoi của người thợ dệt, cây bút của nhà văn, cái roi của người đánh xe.

## [Dịch] - Nhật ký triết học của Marcus Aurelius - Quyển 11 (1)

[Andy Luong](#)

28 tháng 5

### Quyển 11 (1)

1. Đặc điểm của một linh hồn thông suốt, lý trí:

**Tự nhận thức, tự đánh giá chính nó, và hiểu rõ sức mạnh có thể khiến nó trở thành bất cứ thứ gì nó muốn.**

**Nó tự thu hoạch mùa màng của mình, chứ không như những loài cây trồng khác (và, theo một cách khác, các loài động vật), khi chúng cần được thu hoạch bởi đối tượng khác.**

**Nó vươn tới những mục tiêu mà chính nó đặt ra, bất kể giới hạn cuộc đời nó đặt ở đâu. Không giống như vở múa hay kịch sân khấu hay những thứ tương tự, nơi mà màn trình diễn là chưa trọn vẹn nếu bị ngắt giữa chừng, mà ở bất cứ thời điểm nào - bất kể lúc nào ta chọn - nó đều đã hoàn thành sứ mệnh của mình, hoàn thành công việc của mình một cách trọn vẹn. Bởi vậy nó có thể nói: "Ta đã làm thứ mà ta được tồn tại để làm"**

Nó xem xét thế giới và khoảng không gian bao quanh thế giới, và cách mà chúng được sắp đặt cùng nhau. Nó đào sâu vào sự vô tận của thời gian để mở rộng hiểu biết và sự nhận thức về những chu kỳ sinh và tái sinh mà thế giới trải qua. Nó hiểu rằng những kẻ đến sau chúng ta sẽ chẳng nhìn thấy điều gì mới lạ khác biệt, rằng những người đi trước chúng ta cũng không thấy được nhiều hơn chúng ta, và rằng bất cứ ai với 40 năm trong đời và đôi mắt thì đều đã nhìn thấy cả quá khứ và tương lai - vì cả hai đều như nhau mà thôi.

Và đây cũng là đặc tính của một linh hồn minh mẫn có lý trí:

**Thương yêu những người xung quanh nó. Trung thực. Khiêm nhường. Không đặt thứ gì trên nó - đây thực ra cũng là một đặc tính của luật lệ. Không có sự khác biệt giữa lý trí và công lý.**

2. Đạt đến sự khách quan, không yêu thích cũng chẳng ghét bỏ (*indifference - một trong những thuật ngữ nền tảng của Stoicism*) với những thứ như hát hay, nhảy đẹp, hay võ giỏi: phân tích giai điệu thành những nốt nhạc đã tạo ra chúng, và khi ta nghe mỗi nốt nhạc, tự hỏi liệu ta có bị nó chi phối, liệu ta

thực sự không có quyền lực gì trước sức thu hút của nó. Điều đó là đủ để ta giữ được khoảng cách của mình.

Tương tự với điệu nhảy đẹp: những chuyển động riêng biệt và cả hoạt cảnh. Và tương tự với võ thuật.

Và với mọi thứ khác - trừ phẩm cách và thứ sinh ra từ nó. Nhìn nhận từng phần riêng biệt và từ đó dùng những phân tích để tạo cho mình thái độ không khác biệt.

Áp dụng nó cho cả tổng thể cuộc sống nữa.

3. Một linh hồn kiên nghị:

**Kiên nghị trong việc tách biệt nó khỏi cơ thể.** Rồi có thể là tan rã hay vỡ vụn - hay chuyển biến tiếp tục.

**Nhưng sự kiên nghị đó phải đến từ lựa chọn của chính nó, chứ không phải chỉ là phản ứng lại trước những sức mạnh bên ngoài** (như những người Cơ Đốc). **Lựa chọn ấy phải qua sự suy xét thấu đáo, nghiêm túc, và có tính thuyết phục với cả những người khác. Mà không đóng kịch.**

4. Ta đã làm điều gì đó cho lợi ích chung của cộng đồng? Nếu vậy thì ta cũng đã chia sẻ chính lợi ích đấy.

Tập trung vào điểm ấy. Và đừng từ bỏ.

5. "Và nghề nghiệp của anh?" "Lòng tốt, sự tốt đẹp" (*ý chỉ của phẩm cách*) (Và làm thế nào để có thể đạt được điều đó, nếu không phải từ suy nghĩ - về thế giới, về bản chất của con người?)

*Lời người dịch: Bản gốc để trong ngoặc kép, mình đoán chắc Marcus trích từ một vở kịch hay tác phẩm nào đấy, nhưng không tìm được nguồn.*



6. Đầu tiên, hay xem xét bi kịch. Để nhắc ta về thứ có thể xảy đến, và rằng chúng xảy đến mà không thể tránh được - và nếu có gì đó làm ta vui trên sân khấu ấy (*Lời người dịch: ý chỉ việc được thưởng thức vở bi kịch. Cái "vui - pleasure" ở đây hơi khó dịch, theo mình nó không phải niềm vui theo nghĩa thường, mà là cảm giác của trái tim, của tấm lòng khi cảm thấy đồng cảm với những hoàn cảnh ấy*), thì nó chẳng nên khiến ta giận dữ ở đây. Ta có nhận ra rằng đó là những thứ tất cả chúng ta đều sẽ phải trải qua, và rằng ngay cả những kẻ khóc lóc, than rằng "Ôi đỉnh Cithaeron!"(1) cũng phải chịu đựng chúng. Và một vài những đoạn rất hay khác. Ví dụ như:

**Nếu ta và hai đứa con mình không thể lay động thần linh**

**Thì thần linh nhất định phải có những lý do của họ**

hay

Và tại sao ta lại nên giận dữ với thế giới cơ chứ?

và:

Thu hoạch cuộc đời như thu hoạch ngũ cốc và các loại khác.

Rồi, sau bi kịch, là những hài kịch cổ: mang đầy tính giáo dục ẩn sau chính sự thẳng thắn của nó, lời thoại giản dị, mang đậm tính châm chọc những điệu bộ kiểu cách (Diogenes cũng dùng chính cách ấy cho cùng mục đích)

Rồi xem xét đến hài kịch Trung Đại (rồi hiện đại) và thứ chúng nhắm tới - dần dần thoái hóa thành hiện thực thuần túy và những kỹ năng sân khấu rỗng tuếch. Không phủ nhận là có những đoạn khá hay, ngay cả ở những tác giả ấy, nhưng đâu là đích mà tất cả những thứ ấy nhắm đến - cả kịch bản lẫn dàn dựng?

7. Triết đang nhìn thẳng vào ta. Không một hoàn cảnh nào thích hợp để theo đuổi triết hơn là chính hoàn cảnh của ta ở hiện tại.

8. Một cành cây bị cắt lìa khỏi cành bên cạnh thì cũng đồng thời bị cắt lìa khỏi toàn bộ cái cây. Vậy thì một con người tách rời khỏi những người xung quanh thì cũng chính là tách rời khỏi toàn bộ cộng đồng.

Cành cây thì bị cắt bởi ai đó, một đối tượng khác. Nhưng con người thì tự tách chính mình - qua căm giận, qua chối bỏ - và không nhận ra rằng họ đang tự cắt lìa chính mình khỏi toàn bộ nhân loại.

Ngoại trừ việc chúng ta có một món quà, được ban cho ta bởi Zeus, vị thần đã tạo ra loài người. Chúng ta có thể tự hàn gắn mình và trở lại thành một phần của cái toàn thể đó.

Nhưng nếu những vết cắt tách là quá thường xuyên, nó sẽ khiến phần bị tổn thương rất khó để nối lại, và phục hồi. Ta có thể thấy sự khác biệt giữa những cành vẫn luôn ở đó từ khởi đầu, luôn gắn chặt với cây và phát triển cùng nó, và cành đã bị cắt và ghép lại.

"Một thân, hai đầu". Như cách nói của người trồng vườn.

9. Khi ta tiếp tục sống cuộc đời mình với lý trí, người khác sẽ đứng chắn con đường của ta. Họ không thể ngăn ta khỏi làm những thứ tốt đẹp; nhưng cũng đừng để họ khiến ta cảm thấy không thể hoà hợp, bao dung với họ. Hãy quan tâm đến cả hai mục tiêu đó. Không chỉ là những đánh giá cần trọng, hành động ngay thẳng - mà cả sự chịu đựng nữa, với những người cứ cố cản bước ta hay gây rắc rối cho ta bằng những cách khác.

**Vì giận dữ cũng là một sự yếu đuối, như chính việc phá vỡ hay từ bỏ trước vấn đề.** Cả hai đều là bỏ chạy: người sợ hãi, không còn muốn đối mặt nữa - và chạy trốn, và cả người khiến bản thân trở nên xa lạ với đồng loại của mình.

***Vì giận dữ cũng là một sự yếu đuối, như chính việc phá vỡ hay từ bỏ trước vấn đề!***

10. Tự nhiên không bao giờ thấp hơn nhân tạo; nghệ thuật sao chép tự nhiên, chứ không phải ngược lại. Và nếu ta tán thành ý kiến ấy, thì thứ tự nhiên phát triển cao nhất, toàn vẹn nhất - chính là Tạo hoá - chẳng thể nào thiếu tài khéo hơn là người thợ với sản phẩm thủ công của mình.

Giờ, mọi nghệ thuật đều tiến triển từ mục tiêu thấp đến mục tiêu cao hơn. Vậy chẳng lẽ Tạo hoá lại không làm tương tự?

Vậy nên ta có công lý (*mình đoán ý Marcus là công lý là phẩm cách cao nhất*). Chính là cội nguồn của mọi phẩm cách khác. Vì làm thế nào ta có thể thực hiện những gì công lý yêu cầu ở ta nếu ta để mình bị phân tâm bởi những thứ không có giá trị, nếu ta ngây thơ, cả tin, và thiếu kiên định?

11. Chính việc cố gắng đạt được những thứ ấy (*những thứ bên ngoài, như tiền bạc, danh vọng, địa vị, vv.*), hay cố gắng tránh chúng, khiến ta ở trong trạng thái xáo động. Vậy mà chúng lại còn chẳng tìm đến ta, mà thực ra chính ta là kẻ tìm đến chúng.

Hãy thôi xét đoán về chúng, bận tâm đến chúng. Và ngay lập tức chúng sẽ ngoan ngoãn nằm im, và ta sẽ thoát khỏi cuộc đuổi bắt ấy.



# [Dịch] - Nhật ký triết học của Marcus Aurelius - Quyển 11 (2)

[Andy Luong](#)

## Quyển 11 (2)

12. Linh hồn là một khối cầu trong trạng thái cân bằng: không cố nắm lấy những thứ bên ngoài nó, hay thu lại vào trong. Không vỡ tung ra bên ngoài, không chìm sâu vào trong, nó rục rỡ dưới ánh sáng mà qua đó nó nhìn thẳng vào chân lý – bản chất của mọi thứ bên ngoài và của chính nó.

### 13. Ai đó khinh thường ta.

Đó là vấn đề của họ.

Vấn đề của ta: không làm hay nói thứ gì để có thể bị khinh thường.

Ai đó ghét ta. Đó là vấn đề của họ.

Vấn đề của ta: có thể luôn nhẫn nại và vui vẻ với mọi người, bao gồm cả những người đó. Sẵn sàng chỉ cho họ lỗi lầm của họ. Không hằn học, hay phô trương khả năng tự kiểm soát của bản thân mình, mà theo một cách thực lòng, ngay thẳng. Như Phocion (nếu không phải ông ta chỉ giả vờ mà thôi). Đó là cách chúng ta nên giữ trạng thái bên trong mình, và không bao giờ để thần linh thấy ta trong tình trạng giận dữ hay căm hận.

Bao lâu ta còn có thể làm những điều đúng với bản chất của mình, và chấp nhận thứ mà tự nhiên toàn thể của thế giới ban cho ta - bao lâu ta còn có thể

làm việc vì lợi ích của những người khác, bằng bất cứ phương tiện, cách thức nào mà ta có – thì liệu có gì có thể thực sự hại ta hay không?

14. Họ nhìn nọt nhau khi thực ra rất khinh nhau, và cái khát vọng thống trị nhau, chính nó lại khiến họ trở nên cúi đầu khom lưng và lúng túng.

15. Vẻ giả dối đáng khinh của những người mở lời: "nghe này, tôi sẽ sòng phẳng và công bằng với bạn". Lời ấy có ý nghĩa gì? Nó thậm chí còn chẳng cần phải được nói ra. Điều đó nên là hiển nhiên - được viết bằng chữ in hoa ngay trên trán ta. Nó cần được nghe thấy qua giọng ta, được nhìn thấy qua mắt ta, như một người nhìn vào mặt tình nhân và có thể nắm được toàn bộ câu chuyện qua một ánh nhìn. **Một con người thẳng thắn, chân thật nên giống một người nặng mùi, chỉ ở trong cùng phòng với anh ta là ngay lập tức biết điều đó** (*Lời người dịch: thực sự là một hình ảnh so sánh độc nhất vô nhị*). Nhưng sự giả vờ chân thật thì giống như con dao ở sau lưng vậy.

Tình bạn giả dối là điều tệ nhất. Tránh xa nó bằng mọi giá. Nếu ta chân thật, ngay thẳng, và có ý định tốt, nó cần được thể hiện qua đôi mắt ta. Sẽ không thể nhầm lẫn được.

16. Sống một cuộc đời tốt đẹp:

Ta có khả năng làm điều đó. Nếu ta học được cách để có một thái độ không khác biệt (*indifferent*) với những thứ không tạo ra sự khác biệt nào mà ta xem là quan trọng. Đây là thứ ta cần học: bằng cách xem xét mọi thứ, từng phần lẫn toàn thể. Ghi nhớ trong đầu rằng không một thứ gì bên ngoài có thể điều khiển cách ta nhận thức về nó. Chúng không thể áp đặt bản thân lên ta. Chúng lảng vảng trước mắt ta, nhưng không thể tác động đến nhận thức của ta.

Chính ta mới là người tạo ra những đánh giá - rồi, nếu ta có thể nói, là ghi/áp chúng lên chính mình. Nhưng ta không nhất thiết phải làm vậy. Ta có thể giữ trang giấy trắng - và nếu một vết nào đó quệt lên đó, ta có thể ngay lập tức tẩy nó đi.

**Đồng thời hãy nhớ rằng ta chỉ cần phải chú tâm như thế trong khoảng thời gian ngắn ngủi thế nào. Vì sớm thôi cuộc đời sẽ kết thúc.**

Và tại sao điều đó lại là quá khó khi mọi thứ dường như đều chống lại ta? Nếu hiện trạng ấy được sắp đặt bởi tự nhiên, chấp nhận nó một cách bình thản và dừng việc chống trả. Còn nếu không phải, thì hãy nắm chắc thứ bản chất tự nhiên của ta đòi hỏi, và hướng đến mục tiêu ấy, ngay cả khi nó không mang lại cho ta chút vinh quang nào hết.

**Không ai bị ngăn cấm trong việc cố đạt đến sự tốt đẹp thực thụ như một con người.**

17. Nguồn gốc và thực chất của mọi thứ. Chúng biến đổi thành cái gì, và dạng mới mà chúng sẽ trở thành sau quá trình biến đổi, và rằng việc biến đổi ấy thực ra chẳng mang lại chút hại nào cho chúng.

18. *(10 suy nghĩ cần nhớ khi thấy mình bị chi phối bởi cơn giận)*

i. Quan hệ của ta với họ. Rằng chúng ta xuất hiện trên thế giới này là vì nhau (cộng hưởng tồn tại). Hay từ một góc nhìn khác, ta đến với thế giới này để đóng vai trò người cai quản họ - như con đầu đàn trong bầy.

Bắt đầu từ điểm này: nếu không phải là các nguyên tử, thì là Tạo hoá - điều vận mọi thứ. Trong trường hợp này, những thứ thấp kém hơn phải vì những thứ cao hơn, và những thứ cao hơn vì nhau.

ii. Họ hành xử thế nào khi ăn uống, trên giường ngủ, vv. Tín ngưỡng của họ định hướng họ thế nào. Họ tự hào thế nào về những thứ họ làm.

**iii. Rằng nếu họ đúng khi làm thế, thì ta chẳng có quyền gì mà phàn nàn. Nhưng nếu họ làm thế là không đúng, thì họ đã làm thế một cách không cố ý, mà vì ngờ nghệch, vô minh.** Vì cũng như mọi linh hồn đều không cố ý đi ngược lại với chân lý, thì mọi linh hồn đều không cố ý khi đối xử không đúng mực với linh hồn khác. Đây chính là lý do tại sao họ tức giận khi bị gọi là bất công, hay kiêu ngạo, hay tham lam - bất cứ sự bóng gió nào về việc họ không phải người tốt.

**iv. Rằng bản thân ta cũng đã mắc đủ thứ sai lầm. Ta cũng chỉ như họ mà thôi.**

**Ngay cả nếu có những sai lầm đến giờ ta đã giữ cho mình tránh được, ta vẫn có khả năng mắc chúng trong tương lai.**

**Hay nếu sự nhút nhát đã giữ ta xa chúng. Hoặc nỗi sợ mọi người sẽ nói gì nếu thấy ta phạm phải chúng. Hay những lý do khác cũng tẻ như thế.**

v. Rằng ta chẳng thể biết chắc điều họ làm là sai lầm. Rất nhiều thứ là bước nối, phương tiện cho những mục đích khác. Ta cần phải biết, phải trải nghiệm rất rất nhiều trước khi ta có thể phán xét hành động của người khác bằng sự hiểu biết thật sự.

**vi. Khi ta mất bình tĩnh, hay thậm chí cảm thấy tức giận: hãy tự nhắc mình rằng đời người thực ra ngắn ngủi lắm. Chẳng bao lâu nữa tất cả chúng ta sẽ nằm dưới đất bên cạnh nhau mà thôi.**

**vii. Rằng không phải những thứ họ làm khiến ta phiền lòng: vì vấn đề đó là của tâm trí họ, không phải tâm trí ta. Đó là ngộ nhận của ta. Loại**



**bỏ nó.** Hãy sẵn sàng để có thể từ bỏ suy nghĩ rằng đó là một thảm họa ... và cơn giận của ta sẽ qua đi. Ta có thể làm điều đó như thế nào? **Bằng cách nhận ra rằng không một hành động sai lầm nào của người khác lại có thể khiến ta phải hổ thẹn.** Vì nếu không phải sự nhục nhã, hổ thẹn (*vì không thể sống như một con người tốt đẹp*) là điều xấu xa duy nhất, ta đã tự bắt mình phải chịu bao nhiêu tội - trở thành một tên trộm, hay những thứ có Chúa mới biết.

viii. Tức giận và đau buồn còn gây hại nhiều hơn thế nào so với những thứ khơi gợi chúng.

ix. Rằng lòng tốt là tối thượng, miễn là nó chân thành - chứ không phải mĩ mai hay giả vờ. Có gì mà một người xấu xa nhất có thể làm nếu ta tiếp tục đối xử với anh ta bằng lòng tốt và nhẹ nhàng uốn nắn anh ta - nếu ta có cơ hội - sửa đổi anh ta một cách thân thiện tại chính thời điểm mà anh ta định hại ta. "Không, không, bạn của ta. Đó không phải điều chúng ta ở đây, trên thế gian này, để làm. Vì không phải ta sẽ bị hại bởi nó. Mà là chính anh". Và chỉ cho anh ta, nhẹ nhàng thôi, và đừng chỉ tay, rằng như thế đấy. Rằng những con ong không hành động như thế - hay bất cứ loài vật nào mang bản chất cộng đồng. Đừng làm việc đó một cách nhạo báng hay lên mặt chê trách, mà bằng sự quan tâm chân thành - với không chút căm ghét, hận thù nào trong tim. Và cũng đừng lên mặt giảng đạo hay cố gây ấn tượng với bên thứ ba, mà hãy nói trực tiếp với anh ta. Ngay cả khi có những người khác ở xung quanh.

Hãy ghi nhớ 9 điểm ấy trong tâm trí, như món quà của 9 nữ thần, và bắt đầu trở thành một con người chân chính. Từ giờ cho đến cuối cuộc đời.

**Và bên cạnh việc không để mình tức giận với người khác, cũng đừng cố làm hài lòng ai.** Cả hai đều là những dạng ích kỷ; cả hai đều sẽ làm hại chính ta. **Khi ta bắt đầu để mình mất bình tĩnh, hãy nhớ: Chẳng có gì mang tính người trong cơn thịnh nộ hết. Vì chỉ có sự nhã nhặn và lòng tốt mới định nghĩa con người - một người trưởng thành.** Đó là người sở hữu sức mạnh, và khí phách, lòng can đảm, chứ không phải một kẻ rên rỉ ưa giận dữ. **Vì một**

tâm trí tự do khỏi những cảm xúc mạnh mẽ bao nhiêu, thì nó cũng gần với sức mạnh toàn vẹn của nó bấy nhiêu: và vì, cũng giống như cảm giác đau đớn là biểu hiện của sự yếu đuối, thì giận dữ cũng vậy. Bởi việc để mình bị đau đớn chi phối hay bị cơn giận làm chủ, thì đều ở trong tình trạng chịu đựng, và đầu hàng.

... và một suy nghĩ nữa, từ Apollo:

**x. Rằng việc mong đợi những kẻ xấu xa không làm hại người khác là điên rồ. Đó là đòi hỏi cái không thể. Và biết rằng họ (*những kẻ xấu*) hành xử như thế với người khác mà lại hy vọng họ sẽ không làm thế với mình là ngạo mạn - cách suy nghĩ của một bạo chúa.**

19. Bốn thói quen của trí óc cần phải cảnh giác, và xoá bỏ chúng khỏi tâm trí ngay khi ta nhận ra chúng. Nói với bản thân mình:

Ý nghĩ này là không cần thiết.

Ý nghĩ này là không mang tính xây dựng, hay có hại cho những người xung quanh ta

Đây có lẽ không phải là điều ta thực sự nghĩ (việc nói những gì mình không thực sự nghĩ - chẳng phải đó là định nghĩa của sự ngớ ngẩn, lối bịch hay sao)

Và lý do thứ tư để tự trách mình: **rằng phần thiêng liêng hơn trong ta đã bị đánh bại và phải phục tùng phần thấp kém hơn - xác thịt và những kích động khoái lạc hưởng thụ của nó.**

**[Dịch] - Nhật ký triết học của  
Marcus Aurelius - Quyển 11 (3)**

## Quyển 11 (3)

20. Linh hồn và ngọn lửa trong ta có xu hướng vươn lên cao vì bản chất tự nhiên của chúng. Nhưng chúng thuận theo sự an bài của thế giới và chấp nhận hoà trộn với mọi thứ ở đây. Còn những thành tố của đất và nước trong ta, chúng có xu hướng bị kéo xuống, cũng là bởi bản chất tự nhiên của chúng. Nhưng chúng bị bắt hướng lên, và nằm ở những vị trí không phải đúng cho chúng. Vậy đấy, ta có thể thấy ngay cả những thành tố cũng thuận theo sự an bài ấy - khi được sắp đặt và có phần nào ép buộc - và giữ vững vị trí ấy cho đến khi có dấu hiệu cho thấy chúng có thể từ bỏ và trở về với trạng thái đúng với bản chất của mình.

Vậy thì tại sao trí tuệ của ta lại là kẻ duy nhất chống đối - kẻ duy nhất phản nản về vị trí của mình? **Đâu có gì ép buộc được nó. Chỉ toàn là những yêu cầu đến từ bản chất tự nhiên của chính nó. Vậy mà nó từ chối tuân theo, và cố chống đối bằng cách hành động ngược lại. Vì việc để bị cuốn theo những thứ sai trái và khoái lạc, hay cơn giận, nỗi sợ, sự đau đớn, là chống đối bản chất tự nhiên. Và để tâm trí phản nản về bất cứ thứ gì xảy đến thì cũng là từ bỏ vị trí mà nó cần phải chấp nhận.** Nó được tạo ra để thể hiện sự sùng kính - tôn thờ đấng thiêng liêng - cũng nhiều như việc phải hành động theo công lý. Đó cũng là một phần của sự cùng tồn tại và nguồn gốc của sự công bình.

21. "Nếu ta không có một mục đích nhất quán trong cuộc đời, ta sẽ chẳng thể sống một cách kiên định trước sau như một"

Tức là vô dụng, cho đến khi ta xác định cho mình một mục đích.

Không có một chuẩn mực chung cho tất cả những thứ mà mọi người nghĩ là tốt đẹp - trừ một số rất ít, những thứ ảnh hưởng tới tất cả chúng ta. **Vậy nên mục đích của ta cũng nên là thứ hướng đến tất cả - một mục đích của công dân nói chung. Nếu ta có thể hướng toàn bộ trí lực của mình vào đó, thì những hành động của ta sẽ có được sự nhất quán. Và bản thân ta cũng vậy.**

22. Chuột nơi thành thị và chuột ngoài đồng quê. Sự khốn cùng và hoảng loạn của chuột nơi thành thị.

*(Lời người dịch: Câu này chỉ có thể đoán ý mà thôi. Mình nghĩ Marcus đang so sánh hai hình ảnh này để nhắc bản thân về sự bức bách của chốn thành thị có thể ảnh hưởng thế nào đến tâm lý)*

23. Socrates từng nói những ý kiến của đám đông chẳng khác nào: "con quái vật ở dưới gầm giường" - chỉ dùng để dọa trẻ con mà thôi.

24. Vào những ngày lễ hội, người Sparta đặt ghế của khách trong bóng râm, nhưng chính họ lại ngồi bất cứ chỗ nào cũng được.

25. Socrates từ chối lời mời của Perdiccas "để tránh chết hàng ngàn cái chết" (vì chấp nhận một ân huệ mà ông chẳng thể đáp lại)

26. Đây là lời khuyên được truyền lại qua những ghi chép còn được lưu của Epicurean: **luôn nghĩ đến một trong những người thời xưa, người đã có thể sống một cuộc đời đạo hạnh.**

27. Những người theo phái Pythagorean khuyên chúng ta hãy nhìn những vì sao lúc rạng đông. Để nhắc ta nhớ chúng cứ tiếp tục thực hiện nhiệm vụ được giao cho chúng - luôn luôn gắn với nhiệm vụ ấy, theo một cách kiên định. Và trật tự của chúng, tính thuần khiết, trần trụi. Những vì sao chẳng có bất cứ thứ gì để phải che giấu.

28. Socrates quấn mỗi chiếc khăn tắm, lần mà Xanthippe đã lấy chiếc áo choàng của ông và bỏ đi mất. Những người bạn cảm thấy xấu hổ và tránh khi thấy Socrates trong tình cảnh đó, và Socrates đã nói gì với họ.

*(Lời người dịch: mình đã cố tìm nhưng giai thoại này không được lưu truyền lại đời sau. Nhưng theo style mình đọc từ Plato thì chắc có lẽ Socrates sẽ nói: Khi nhìn những con ngựa, chúng cũng trần truồng, nhưng các ông có quan tâm chym chúng dài ngắn thế nào hay không? Hay điều duy nhất các ông quan tâm là chúng phi nhanh như thế nào. Hay đối với chó săn cũng vậy, điều các ông quan tâm đâu phải là những bộ phận của chúng, mà là cái khả năng đi săn của chúng, quyết định chúng là chó săn tốt hay tồi? Vậy tại sao các ông không thể chỉ quan tâm đến tôi như một con người, mà phải ngượng ngùng vì cách ăn mặc trong tình cảnh này?)*

29. Trong các kỹ năng đọc và viết, để có thể chỉ cho người khác những quy tắc, ta trước nhất cần chính mình học được và tuân thủ những quy tắc ấy. Và điều ấy còn quan trọng hơn rất nhiều nếu "kỹ năng" ta xét đến là cách sống cuộc đời mình.

30. Vì ta chỉ là một nô lệ, một kẻ tuân lệnh, và chẳng thể đòi hỏi gì ở cái lý trí toàn thể - *logos* - ấy cả (trích từ một vở bi kịch cổ)

31. Nhưng trái tim ta hoan hỉ (trích Odyssey - Homer)

32. "Và chế nhạo phẩm cách bằng những lời trêu chọc và nụ cười khinh bỉ của chúng" (trích Works and Days - Hesiod)

33. Khờ khạo, điên rồ là chờ đợi quả vả vào mùa đông, hay mong tìm lại đứa con bé bỏng của mình khi nó đã quá tuổi trưởng thành.

34. "Khi anh hôn con trai mình trước khi nó đi ngủ", Epictetus nói, "hãy tự nhủ thầm với chính mình: Nó hoàn toàn có thể chết vào sáng mai"

Nhưng đó là những lời nói xui rủi.

Việc nói về những sự kiện tự nhiên ư? Liệu có gì thay đổi được số phận không, khi ta nói rằng bông lúa đang được gặt?

**35. Những trái nho.**

**Còn xanh ... chín mọng ... rồi khô lại**

**Luôn trong quá trình chuyển hoá**

**Không phải là "không", mà là "chưa".**

36. "Không ai có thể lấy trộm tự do ý chí của ta" - Epictetus

37. Epictetus cũng nói rằng: "Chúng ta cần nắm vững được nghệ thuật của sự đồng ý. **Chúng ta cần chú tâm vào những kích động bên trong mình, đảm bảo rằng chúng không trở nên quá mãnh liệt, rằng chúng thuận theo lợi ích chung của cộng đồng, và rằng chúng tương xứng với giá trị thực sự của những thứ chúng hướng ta nhắm tới. Ta cần gạt bỏ dục vọng dưới mọi hình thức và không cố tránh những thứ nằm ngoài tầm kiểm soát của bản thân mình".**

38. "Đây không phải là cuộc tranh biện về bất cứ thứ gì", ông ấy nói, "mà là về chính sự minh mẫn sáng suốt"

39. Socrates: "Liệu anh muốn gì, đầu óc lý trí hay không lý trí?"

Chắc chắn là đầu óc lý trí rồi.

"Lành mạnh hay bệnh hoạn?"

Lành mạnh.

"Vậy thì hãy cố gắng để có được chúng".

Chúng tôi đã có rồi.

"Vậy tại sao vẫn còn tranh cãi?"



# [Dịch] - Nhật ký triết học của Marcus Aurelius - Quyển 12 (1)

[Andy Luong](#)

## Quyển 12 (1)

1. Mọi thứ mà ta cố gắng đạt được - bằng việc cứ "đi vòng vo tam quốc" - ta hoàn toàn có thể có chúng ngay bây giờ, chính thời khắc này đây. Chỉ cần ta thôi đừng tự cản trở chính bản thân mình. Chỉ cần ta buông bỏ quá khứ, tin cậy giao phó tương lai cho Chúa/Thượng Đế, và hướng hiện tại vào sự sùng kính và công bình.

Sùng kính: để ta có thể chấp nhận bất cứ thứ gì được giao/ban cho mình. Tự nhiên muốn giao nó cho ta, và ta cho nó.

Công bình: để ta có thể nói ra sự thật, một cách thẳng thắn, không lẩn tránh, và hành động như ta nên làm - và như cách mọi người đáng được nhận.

**Đừng để bất cứ điều gì làm ta nhục chí: những hành xử không phải phép của người khác, hay nhận thức sai lầm của chính ta.** Những điều mọi người sẽ nói (*về ta*), hay cảm xúc của cơ thể đang bao bọc ta (hãy để cái phần cơ thể bị ảnh hưởng tự lo cho những cảm xúc ấy). Và nếu, khi đến lúc rời bỏ cuộc sống, ta có thể dẹp tất cả mọi thứ sang bên trừ tâm trí mình và phần thiêng liêng trong ta ... **nếu không phải việc chấm dứt sự sống là thứ ta sợ hãi mà là việc không bao giờ bắt đầu sống thực sự, sống đúng đắn ... thì ta sẽ xứng đáng với cái thế giới đã tạo ra mình.**

Không còn là một kẻ xa lạ trên chính mảnh đất quê hương.

Không còn có thể bị kinh ngạc trước những sự việc xảy ra mỗi ngày - như thể chúng là những sự lạ chưa từng được nghe biết đến.

Không còn chịu sự định đoạt của cái này hay cái khác.

2. Chúa/Thượng Đế thấy tất cả linh hồn chúng ta thoát khỏi thể xác chứa chấp nó, rũ sạch lớp vỏ, và tẩy sạch khỏi mọi bụi bẩn. Vì chỉ với trí tuệ của Ngài, Ngài nắm được tất cả những gì từ Ngài tuôn chảy vào chúng. Nếu ta học được cách làm tương tự, ta có thể tránh được rất nhiều lo phiền. **Khi ta nhìn xuyên qua lớp vỏ bên ngoài bao bọc ta, chẳng lẽ ta vẫn còn có thể bất an vì quần áo, dinh thự, danh tiếng - những thứ sơn phết, những cái tử chỉ để che phủ ấy hay sao?**

***Khi ta nhìn xuyên qua lớp vỏ bên ngoài bao bọc ta, chẳng lẽ ta vẫn còn có thể bất an vì quần áo, dinh thự, danh tiếng - những thứ sơn phết, những cái tử chỉ để che phủ ấy hay sao?***

3. Ba phần của ta: cơ thể, hơi thở, và tâm trí. Hai thứ đầu được ủy thác cho ta; chỉ có phần thứ ba là thực sự của ta mà thôi.

Nếu ta có thể tách biệt bản thân - ý ta là tâm trí - để nó tự do khỏi những gì người khác làm hay nói, hay khỏi chính những thứ ta làm hay nói, khỏi những thứ mà ta sợ sẽ xảy đến, sự phiền phức của cơ thể chứa đựng ta và hơi thở bên trong nó, và những gì mà sự hỗn độn quay cuồng từ bên ngoài cuốn vào, để tâm trí có thể được tự do khỏi số mệnh, để nó được thực sự minh triết, và sống cuộc đời theo cam kết của chính nó - chỉ làm thứ đúng đắn, chấp nhận bất cứ thứ gì xảy đến, và nói sự thật.

Nếu ta có thể tự do khỏi những kích động hay ấn tượng bám lấy tâm trí, tự do khỏi cả tương lai lẫn quá khứ - có thể làm mình, như Empedocles từng nói: "một khối cầu hân hoan trong sự tĩnh lặng của chính nó", và tập trung vào việc sống những gì có thể được sống (tức là hiện tại) ... thì ta sẽ có thể dành thời gian còn lại của đời mình trong thanh thản. Và lòng khoan dung. Và bình tâm với cái tinh thần bên trong ta.

4. Có một điều chưa bao giờ làm ta hết kinh ngạc: tất cả chúng ta đều yêu bản thân mình nhiều hơn những người khác, nhưng lại đặt nặng ý kiến của họ hơn là ý kiến của chính mình. Nếu một vị thần - hay một con người thông thái - xuất hiện trước mắt ta, và cấm ta không được giấu suy nghĩ hay tưởng tượng của mình mà phải ngay lập tức nói chúng ra, công bố chúng bằng lời rõ ràng, ta chắc sẽ chẳng thể sống hết một ngày. Điều đó cho thấy ta coi trọng ý kiến của người khác, thay vì của chính mình, nhiều đến thế nào.

5. Làm thế nào mà thần linh sắp đặt mọi thứ một cách tài tình như thế, quan tâm cho cuộc sống tốt đẹp của chúng ta nhiều như thế, mà lại có thể bỏ qua, không chú trọng đến một việc: rằng có những người - thực ra là những người ưu tú nhất, những đối tác thực sự của các vị thần, những người mà lòng sùng đạo và những công việc, hành động tốt đẹp của họ mang họ đến gần nhất với sự thiêng liêng của các vị thần - rằng những người đó, khi chết, lại chấm dứt hoàn toàn sự tồn tại của mình? Vĩnh viễn biến mất.

Được, cứ cho là điều ấy đúng, ta có thể chắc chắn rằng họ đã muốn sắp đặt mọi thứ khác đi, nếu điều đó là có thể. Nếu đó là điều đúng đắn, họ chắc chắn đã làm thế, và nếu điều đó là tự nhiên, thì tự nhiên sẽ đòi hỏi nó phải xảy ra

như vậy. Vậy từ sự thật rằng chúng không thể xảy ra – và bắt buộc phải như thế - ta có thể kết luận rằng điều đó là không thích hợp.

Chắc ta cũng nhận ra việc mình đặt ra nghi vấn ấy chính là đang thách thức sự công bằng của thần linh. Và tại sao ta lại đem công bằng vào đây, nếu không phải rằng các vị thần, thực ra, vô cùng công bằng, và luôn luôn như vậy?

Và nếu họ công bằng đến tuyệt đối như thế, thì làm cách nào họ có thể vô tình mà bỏ qua một thứ rất bất công - rất phi logic như thế - trong việc sắp đặt thế giới?

6. Hãy rèn luyện những thứ tưởng như không thể.

Tay trái gần như vô dụng với mọi thứ, vì thiếu luyện tập. Nhưng nó lại có thể cầm cương tốt hơn cả tay phải. Chỉ từ luyện tập mà thôi.

7. Tình trạng của linh hồn và thể xác khi cái chết đến với ta.

Sự ngăn ngủi của cuộc đời.

Sự vĩnh cửu của thời gian trước và sau đó.

Sự mong manh của số phận.

8. Tìm hiểu, vạch trần nguồn gốc của tất cả mọi thứ. Và mục đích của các hành động.

Đau khổ. Khoái lạc. Cái chết. Danh tiếng.

Ai là người phải chịu trách nhiệm cho những tất bật lo toan của ta.

Rằng không ai ngăn cả ta.

Mà tất cả nằm trong cách ta nhận thức về sự vật sự việc.

9. Trong việc rèn luyện triết, ta cần phải giống như một người đấu quyền, chứ không như một người đánh kiếm.

Vũ khí của người đánh kiếm được chọn lựa, nâng lên rồi hạ xuống.

Nhưng vũ khí của người đấu quyền là một phần của anh ta. Tất cả những gì anh ta cần làm là nắm chặt tay lại.

10. Nhìn mọi thứ như chúng thực sự là. Vật chất, nguồn gốc (*hay nguyên nhân*), và mục đích của chúng.

11. Quyền tự do thực hiện chỉ duy nhất những thứ mà Chúa/Thượng Đế mong muốn ở ta, và chấp nhận bất cứ thứ gì Chúa/Thượng Đế trao cho ta.

11a. Nó được làm bằng thứ gì.

## [Dịch] - Nhật ký triết học của Marcus Aurelius - Quyển 12 (2)

[Andy Luong](#)

## Quyển 12 (2)

12. Làm sao ta có thể trách cứ thần linh. Họ không làm bất cứ điều gì sai trái, dù là cố ý hay chỉ vì ngẫu nhiên. Và con người cũng vậy, họ không làm những điều sai trái ấy một cách cố ý (*mà chỉ vì ngờ nghệch và lầm lạc mà thôi. Đây là lời dạy của Socrates mà hầu hết triết gia sau ông đều thừa nhận và tán thành: không ai làm điều sai trái một cách cố ý*). Không ai đáng trách, đáng bị đổ lỗi hết.

13. Sự ngờ nghệch của những người để mình bị kinh ngạc bởi những thứ xảy đến. Giống như khách du lịch ngạc nhiên về những phong tục nơi xứ lạ.

14. Là một sự kiện cần thiết không thể tránh được, hoặc một lệnh tối cao, từ Thượng đế chí tôn. Hoặc chỉ là hỗn độn, ngẫu nhiên, không mục đích, không phương hướng.

Nếu đó là một sự cần thiết không thể tránh được, tại sao ta lại phản kháng, cố cưỡng lại nó?

Nếu đó là Chúa/Thượng đế, đấng tối cao mà ta vẫn luôn tin tưởng cung kính thờ phụng, thì hãy cố sống cho xứng với sự phù hộ của Ngài.

**Nếu là hỗn độn không sắp xếp, thì hãy biết ơn về việc ở giữa nơi biển cả dữ dội này ta có một tâm trí để định hướng cho mình. Và nếu cơn bão cuốn ta đi xa, hãy cứ để nó cuốn phần cơ thể, hơi thở, và những thứ khác, nhưng không phải với tâm trí. Thứ không thể bị cuốn đi.**

15. Ngọn đèn sáng đến khi tắt, mà không mất đi ánh hào quang, nhưng với ta, phải chăng tất cả những phẩm cách ấy đã cạn khô quá sớm - sự thật, công lý, khả năng tự chủ tự kiểm soát?

16. Khi ai đó dường như đang gây hại cho ta (*hãy thử xét*):

Nhưng làm sao ta có thể chắc chắn về điều đó (*tức là hành động ấy đúng là nhằm gây hại cho ta, mà không phải vì một lý do nào khác mà họ làm vậy*)?

Và trong bất cứ trường hợp nào, hãy ghi nhớ:

rằng kẻ đó đã bị xét xử và kết tội - bởi lương tâm của chính hắn

(như tự móc mắt mình ra vậy)

**rằng việc mong đợi một kẻ xấu không làm hại người khác thì cũng như mong đợi cây vả đùng ra quả ngọt, trẻ con đùng khóc lóc, ngựa đùng hí vang - mong những thứ chẳng thể tránh khỏi đùng xảy ra.**

Họ còn làm gì khác được - với những tính cách ấy của họ?

**Và nếu ta vẫn để mình tức giận, thì hãy tập trung giải quyết cơn giận của chính mình.**

17. Nếu một hành động là không đúng đắn, thì đừng phạm phải nó. Nếu điều gì đó là không đúng đắn, thì đừng nói. Hãy để ta tập trung vào <...>

18. Bất cứ lúc nào, hãy luôn nhìn vào bản chất của mọi thứ - cái bản chất đằng sau vẻ bề ngoài - và làm nó lộ ra bằng cách phân tích:

Nguồn gốc, nguyên nhân

Vật chất

Mục đích

Và khoảng thời gian nó tồn tại

19. Đã đến lúc ta phải nhận ra rằng ta có một thứ bên trong mình, mạnh hơn và phi thường hơn những thứ bên ngoài ảnh hưởng đến ta và khiến ta cứ mãi xáo động như con rối.

Suy nghĩ của ta ngay lúc này? Nỗi sợ? Sự ganh ghét?

Ham muốn? Những cảm xúc như thế?

20. Không cam kết bất cứ thứ gì:

i. một cách ngẫu nhiên, không có mục đích rõ ràng; ii. vì bất cứ lý do gì ngoài lợi ích chung.

21. Rằng sớm thôi ta sẽ chẳng còn là ai cả, và chẳng ở đâu trên thế gian này nữa hết. Như tất cả mọi thứ ta nhìn thấy ngay lúc này. Hay tất cả mọi người đang sống.

Số mệnh của tất cả là phải thay đổi, chuyển hoá, và tan biến. Để những thứ mới lại được sinh ra.

22. Tất cả nằm trong cách ta nhận thức và đánh giá. Và ta có quyền kiểm soát nó. Ta có thể tránh những ngộ nhận bằng ý chí của mình, như người lái thuyền lấy mũi dất làm định hướng để đi quanh. Thanh thản, hoàn toàn bình lặng, và thả neo an toàn.

23. Một hành động dừng lại khi nó nên được dừng thì không tồi tệ hơn chỉ bởi vì nó phải dừng lại. Cũng như người gắn mình với nó vậy. Điều tương tự cũng có thể được đưa ra với một chuỗi hành động mà ta gọi là "cuộc đời". Nếu nó dừng lại khi nó nên được dừng, thì nó không tồi tệ hơn chỉ vì nó dừng lại ở đó. Và người mà đến được điểm kết thúc của con đường thì đâu có lý do



gì để than phiền. Thời gian và điểm dừng được đặt ra bởi tự nhiên - bản chất tự nhiên của ta, trong một vài trường hợp (chết khi tuổi già); hay tự nhiên toàn thể, mà mỗi phần của nó, cứ luôn nâng lên hạ xuống và thay đổi, cứ thế tiếp tục làm mới thế giới luôn luôn, và giữ thế giới theo lịch trình của nó.

Không thứ gì có lợi cho cộng đồng mà lại xấu hay hoàn toàn xa lạ. Cái kết thúc của cuộc đời không phải thứ xấu xa - nó không hạ thấp chúng ta (tại sao ta lại phải cảm thấy hổ thẹn vì một hành động không tự nguyện và chẳng làm tổn thương ai?). Nó là một thứ tốt đẹp - được đặt ra bởi thế giới, thúc đẩy nó, và được nó thúc đẩy.

Đây là cách chúng ta có thể trở nên giống với thần linh - đi theo con đường của Thượng Đế, với những mục tiêu lý trí.

24. Ba thứ, lúc nào cũng quan trọng và cần thiết:

i (a). Những hành động của ta: rằng chúng không được thực hiện một cách khinh suất hay không theo công lý.

i (b). những sự vật bên ngoài: rằng chúng có thể hoặc là xảy ra ngẫu nhiên hoặc là được sắp đặt. Ta chẳng thể than phiền nếu chúng là ngẫu nhiên. Ở thái cực kia, ta cũng sẽ chẳng thể tranh biện với Thượng đế cho được.

ii. Mọi thứ là như thế nào, từ hạt giống cho đến sự chóng vánh của cuộc đời, của sự hiện hữu, và từ sự chóng vánh chớp mắt ấy đến khi linh hồn ta buông bỏ. Những phần làm nên ta đến từ đâu, và sẽ trở về đâu.

**iii. rằng nếu bất chợt ta được nâng lên cao và có thể nhìn cả thế gian muôn hình muôn dạng từ trên ấy, đồng thời nhìn mọi thứ xung quanh ta (những vì sao, hành tinh khác), trong không trung và cả bên ngoài nó, ta sẽ thấy mọi thứ là nhỏ bé đến thế nào. Và bất kể ta có nhìn nó thường**

**xuyên đến thế nào, nó vẫn sẽ luôn như vậy: luôn là những dạng thể sống như thế, với cuộc đời ngắn ngủi ấy.**

Vậy thì, tự cao, ngạo mạn ... về những thứ ta đang có?

25. Loại bỏ những nhận thức sai lầm của mình và ta sẽ sống tốt (và ai có thể ngăn ta loại bỏ chúng?)

Tải và nghe thêm các sách khác về  
Chủ Nghĩa Khắc Kỷ Stoicism tại  
<https://chunghiakhacky.com/>

# [Dịch] - Nhật ký triết học của Marcus Aurelius - Quyển 12 (3) - Kết thúc

[Andy Luong](#)

## Quyển 12 (3)

26. Để mình giận dữ về một điều gì đó đồng nghĩa với ta đã quên rằng:

Mọi thứ xảy đến đều là hợp với tự nhiên.

Hành động sai trái của người khác là vấn đề của họ, chứ không phải ta.

Và hơn nữa ...

**Rằng bất cứ thứ gì xảy đến thì đều đã luôn xảy ra trước đây, và sẽ lại xảy đến trong tương lai, và thậm chí đang xảy đến ngay lúc này ở nơi nào đó khác. Hoặc ít nhất cũng tương tự như thế.**

**Thứ kết nối một con người với đồng loại của mình: không phải máu mủ, hay sinh mệnh, mà là tâm trí.**

Và

Rằng tâm trí con người là *(một phần của)* Chúa, và thuộc về Chúa

Rằng không gì là thực sự thuộc về một ai đó riêng lẻ. Trẻ con, cơ thể, hay thậm chí chính cuộc sống - tất cả đều đến từ một nguồn cội giống nhau.

**Rằng tất cả nằm ở cách ta chọn để nhìn nhận vấn đề.**

## **Rằng hiện tại là tất cả những gì ta có để sống cuộc đời mình. Hoặc để mất nó.**

27. Thường xuyên điếm qua danh sách những người cảm thấy giận dữ tốt cùng với một thứ gì đó: những người nổi tiếng nhất, hay bất hạnh nhất, hay đáng căm ghét nhất, hay bất cứ thứ gì nhất khác. Và tự hỏi: Họ giờ đang ở đâu? Làn khói, bụi đất, huyền thoại ... hay thậm chí không có cả giai thoại về họ. Nghĩ đến tất cả những ví dụ: Fabius Catullinus ở thôn quê, Lusius Lupus ở vườn cây trái, Stertinius ở Baiae, Tiberius ở Capri, Velius Rufus ... ám ảnh và cao ngạo.

Và những thứ chúng ta khát khao có được thì thực ra lại tầm thường thế nào. Và việc có thể chấp nhận những thứ ta được ban cho, đồng thời cho thấy sự ngay thẳng, khả năng tự chủ, sự sùng kính tuân theo Chúa/Thượng đế, đồng thời không đề cao bản thân vì những phẩm cách ấy, thì cao hơn, sáng suốt hơn đến thế nào. Không gì khó chịu hơn những kẻ lấy làm hãnh diện về sự khiêm nhường của mình.

28. Mọi người hỏi: "Đã bao giờ ngài thấy những vị thần mà ngài thờ phụng chưa thừa hoàng đế? Làm cách nào ngài biết chắc được về sự tồn tại của họ".  
Ta trả lời:

i. Chỉ cần các người nhìn xung quanh mình. ii. Ta chưa bao giờ thực sự có thể nhìn thấy linh hồn mình. Nhưng ta vẫn tôn kính nó.

Đó là cách ta biết thần linh có tồn tại và tại sao ta lại tôn thờ họ - bởi ta cảm thấy sức mạnh, quyền năng của họ, hết lần này qua lần khác.

29. Sự cứu rỗi (*cho linh hồn*): đến trong việc nhìn mọi thứ như chúng thực sự là - bản chất của chúng, và mục đích của chúng.

Trong việc chỉ làm thứ gì đúng đắn, nói những lời đúng sự thật, và không ngập ngừng do dự.

Còn có thể là gì khác ngoài việc sống trọn vẹn cuộc đời này - bằng cách cứ xâu chuỗi hết việc tốt này đến việc tốt khác thành những vòng kín, không một kẽ hở.

30. Là đơn nhất, không phải số nhiều:

Ánh mặt trời. Dù nó bị chặn lại bởi những bức tường, hay ngọn núi, và hàng ngàn thứ khác.

Vật chất. Dù tách rời, phân chia thành hàng ngàn dạng, với những khuôn hình khác nhau.

Cuộc sống. Dù phân ra thành hàng ngàn những bản chất với những giới hạn riêng của từng cá thể.

Trí tuệ. Ngay cả nếu nó có vẻ như bị phân chia.

Những thành tố khác - hơi thở, vật chất - thiếu sự tự nhận thức hay khả năng liên kết với nhau (nhưng vẫn hoà nhập làm một và lực hấp dẫn vẫn cứ kéo chúng lại gần nhau).

Nhưng trí tuệ thì bị cuốn một cách đặc biệt vào những thứ giống như chính nó, và hoà hợp lại một cách không thể tách rời, cùng chia sẻ sự nhận thức ấy.

31. Ta muốn điều gì? Giữ mãi hơi thở? Còn các cảm xúc thì sao? Ham muốn? Phát triển? Thôi phát triển? Sử dụng giọng nói của mình? Khả năng suy nghĩ? Có gì trong số chúng đáng để ta thực sự sở hữu?

Nhưng nếu ta có thể sống mà không có tất cả chúng, thì hãy cứ tiếp tục đi theo lý trí, và Chúa/Thượng đế. Đến điểm kết thúc. Việc luyện tập những thứ ấy - đau khổ vì cái chết khiến ta mất chúng - cũng là một trở ngại cho chính ta.

**32. Phần thời gian được ban cho mỗi người là nhỏ bé đến thế nào nếu so với cái vực thẳm vô hạn của tổng thể thời gian. Vì cả cuộc đời, thực ra cũng sẽ sớm bị nuốt trôi vào trong nó như một khoảnh khắc mà thôi.**

**Và phần vật chất tạo nên chúng ta, cũng nhỏ bé thế nào, và cả những linh hồn nữa.**

**Và cái phần nhỏ bé của thế giới mà ta sống trong.**

**Hãy ghi nhớ những điều ấy, và đừng coi bất cứ thứ gì là quan trọng ngoại trừ những gì bản chất tự nhiên đòi hỏi ở ta, và chấp nhận những gì Tạo hoá ban cho ta.**

33. Tâm trí tự quyết định cho chính nó như thế nào. Tất cả đều phụ thuộc vào điều ấy. Nhưng mọi thứ khác, bất kể là thứ nằm trong quyền năng của ta, hay vượt ngoài tầm kiểm soát của ta - cũng đều là tro và khói, thiếu sinh khí, sự sống mà thôi.

34. Một khích lệ để ta có thể coi cái chết không quan trọng: ngay cả những người mà chuẩn mực đạo đức chỉ là hưởng thụ khoái lạc hay tránh né khổ đau, cũng có thể coi khinh nó.

35. Nếu ta chỉ coi duy nhất sự chín chắn là tốt đẹp ...

Và việc làm được nhiều hay ít những công việc, những hành động đúng theo lý trí mạch bảo cũng chẳng khác biệt gì nhau

Và việc được nhìn thế giới trong khoảng thời gian dài hay ngắn cũng chẳng khác biệt

... thì cái chết sẽ chẳng thể khiến ta sợ hãi.

36. Ta đã sống như một người công dân trong thành phố vĩ đại (*ý Marcus là cả thế gian cũng có thể coi như một thành phố vậy*). 5 năm hay 100 năm - có gì khác biệt ở đây? Vì thứ gì tuân theo luật lệ chung thì cũng sẽ công bằng với tất cả (*ý chỉ cái chết là luật lệ chung cho tất cả loài người*).

Và việc bị bắt buộc rời bỏ nơi này, không phải bởi một bạo chúa hay một quan toà bất lương, mà bởi Tự nhiên/Tạo hoá, quyền năng đã mang ta đến từ ban đầu - tại sao điều ấy lại có thể tồi tệ được cơ chứ?

Như ông bầu gánh hát kéo màn và đuổi người diễn giữa chừng

"Nhưng tôi mới chỉ diễn đến màn thứ ba thôi mà"

Đúng. Vậy thì đây sẽ là một vở kịch có ba màn, độ dài được quyết định bởi quyền năng đã tạo ra ta, và giờ nó quyết định ta phải "*thôi diễn*". Chẳng quyết định nào trong hai quyết định ấy nằm dưới quyền kiểm soát của chính ta.

Vậy thì hãy ra đi trong phong nhã ung dung - như cách chính cái quyền năng ấy cũng hài lòng để ta ra đi vậy.

# Bonus: Giờ khắc cuối cùng của hoàng đế triết gia - Marcus Aurelius

*Đọc lại mấy lần rồi, lần nào cũng rưng rưng, nên quyết định dịch lại gửi tặng các Nhện. Đây là chương cuối cuốn "How to think like a Roman Emperor" của Donald Robertson nhé.*

[Andy Luong](#)



Vindobona, 17 tháng 3 năm 180 AD. Ngài ra hiệu cho lính gác đến gần và nói khẽ: “Đưa ta ra chỗ mặt trời mọc, ta đã sẵn sàng cho kết thúc rồi”. Ngài chỉ đủ sức để nói những lời ấy mà thôi. Marcus nhận thấy nỗi sợ hãi trong đôi mắt của người lính trẻ. Anh ta lưỡng lự giây lát trước khi gật đầu một cách vụng về và trở lại vị trí ở cửa vào. Ngài kéo cái khăn đang đặt trên đầu và xoay người một cách khó khăn, như thể phải nằm xuống lần cuối. Ngài có thể cảm nhận cái chết đến rất gần từ mọi phía. Thật dễ dàng để trôi vào quên lãng,



được tự do khỏi mọi đau đớn, khó nhọc của cuộc đời. Bệnh dịch đang tàn phá cơ thể đã trở nên yếu ớt của ngài từ bên trong. Ngài không ăn uống gì vài ngày rồi, tự làm mình yếu đi bởi nhịn ăn. Giờ, khi mặt trời đã lặn, mọi thứ thật tĩnh lặng. Mi mắt ngài khép lại, dù cơn đau khiến ngài không thể chìm vào giấc ngủ. Vị hoàng đế rơi vào trạng thái lúc tỉnh lúc mơ. Nhưng ngài chưa băng hà.

Ngài nghĩ, "Đôi mắt ta đang cảm thấy thật nặng nề - đã đến lúc chúng cần phải nhắm lại vĩnh viễn". Cảm giác êm đềm của ý thức đang tan biến bắt đầu chiếm lấy ngài.

\*\*\*

Ta đã lịm đi, hay lại mất đi ý thức. Ta chẳng thể nói liệu mắt mình đang mở hay đóng nữa. Mọi thứ đều tối tăm. Sớm thôi rạng đông sẽ đến, và những chú chim sẻ sẽ cất lên tiếng hát chào ngày mới. Mùa xuân đã đến, và những dòng suối đang tan băng. Dòng nước tinh khiết ấy đang chảy vào con sông thiêng liêng đi qua doanh trại ngoài kia.

Những người lính hình dung linh hồn của dòng sông Danube như vị thần sông cổ đại. Vị thần ấy, trong yên lặng, trao cho chúng ta một bài học quý nếu chúng ta chịu lắng nghe: **mọi thứ đều sẽ thay đổi, và sớm thôi tất cả sẽ tan biến**. Bạn chẳng thể bước hai lần lên cùng một dòng sông, Heraclitus đã từng nói, vì dòng nước cứ luôn chảy và thay đổi. Chính Tự nhiên cũng là một dòng chảy mãnh liệt, giống như dòng sông Danube, kéo theo mọi thứ trong nó. Dù là những thứ mới chỉ xuất hiện và tồn tại, sớm thôi dòng sông thời gian sẽ rửa trôi nó một lần nữa, chỉ để mang đến sự tồn tại cho một thứ khác. Quá khứ trường kỳ giờ đã ở phía ngược dòng đối với ta, và xuôi dòng là sự tăm tối thăm thẳm của tương lai, mà chẳng ai có thể nhận biết.

Ta sẽ chẳng còn cần đến thuốc thang, hay những người thần y thêm nữa. Ta cảm thấy nhẹ nhõm vì mọi ồn ào, hỗn loạn đều đã qua. Đã đến lúc dòng sông thời gian rửa trôi đi sự sống này. Vì cả cuộc đời lẫn cái chết cũng đều là những sự thay đổi mà thôi. Chúng ta có thể cố ngăn những thứ không thể tránh khỏi, nhưng chắc chắn không thể trốn thoát hoàn toàn khỏi chúng. Vì đó là một sự cố gắng thật ngớ ngẩn,

Với thịt, đồ uống và lời nguyện phù thủy

Để xoay chuyển dòng và giữ cái chết ở lại (*trích thơ Euripides*)

Nhìn lại, ta thấy giờ đây mọi thứ có vẻ rõ ràng hơn, rằng **cuộc đời của hầu hết mọi người là bi kịch mà họ tự tạo ra**. Đám đông thì cứ luôn hoặc là tự đề cao bản thân trong sự kiêu hãnh hoặc là đau khổ trong những lời than phiền. Hầu như mọi thứ họ quan tâm đến đều mỏng manh, vụn vặt, và thoáng qua. Và vì vậy mà chẳng mấy ai có thể sống một cách thực sự vững vàng. Giữa dòng chảy của vụn vặt, đâu có gì chắc chắn để một người có thể đặt hy vọng của mình vào.

Anh có thể bị cuốn hút bởi chú chim sẻ nhỏ làm tổ bên dòng sông - đó là thứ ta từng nói. Nhưng ngay khi nó thu hút anh, nó sẽ bay đi, biến mất khỏi tầm nhìn. Ta từng để mình bị cuốn theo những chú chim sẻ của riêng mình như thế (*ý chỉ những đứa con của ngài*). Ta gọi chúng là những chú chim non trong tổ: mười ba đứa, cả trai lẫn gái, được Faustina sinh cho ta. Giờ chỉ còn Commodus và 4 cô bé, khuôn mặt chúng u buồn vì khóc thương cho ta. Những đứa còn lại đã bị lấy đi quá sớm, từ cách đây khá lâu rồi. Ban đầu ta đã vô cùng đau khổ. **Nhưng Stoicism đã dạy ta làm cách nào để có thể vừa yêu thương lũ trẻ của mình vừa chấp nhận và chịu đựng khi Tự nhiên đòi chúng lại**. Khi ta đang khóc thương cho hai đứa con trai sinh đôi, Apollonius

đã kiên nhẫn an ủi và giúp ta từ từ lấy lại bình tĩnh. **Việc khóc thương là tự nhiên - ngay cả một vài loài động vật cũng khóc thương khi con cái chúng chết. Nhưng có những kẻ để nỗi đau mất mát của mình vượt quá mức tự nhiên, và để chúng cuốn họ đi hoàn toàn trong những suy nghĩ và cảm xúc đau khổ tuyệt vọng. Còn một người thông thái sẽ chấp nhận nỗi đau, chịu đựng nó, nhưng không tự mình làm nó trầm trọng thêm.**

Tự nhiên cũng đòi lại người con trai yêu quý Marcus Annus Verus của ta, không lâu trước khi em trai ta – Lucius - mất. Ta đặt cho nó cái tên của chính ta thời bé, cái tên đã được truyền lại từ đời này qua đời khác trong gia đình. Marcus bé bỏng của ta chảy máu đến chết trên bàn của thần y trong khi họ cắt bỏ khối u dưới tai nó. Ta chỉ có thể khóc thương cho nó 5 ngày trước khi phải rời Rome ra chiến trường Pannonia. Sau đó, chính Apollonius thân yêu đã nhắc ta nhớ về câu nói của Epictetus: "Chỉ có những kẻ điên mới mong nhìn thấy cây vả ra quả vào mùa đông". Điều đó cũng đúng với một người héo hon vì đứa con của mình khi nó phải trở về với Tự nhiên. **Ta yêu chúng, bằng tất cả tấm lòng, nhưng phải học cách chấp nhận chúng cũng chỉ là những sinh linh với cuộc đời hữu hạn ngắn ngủi mà thôi.**

Giống như những chiếc lá bị gió cuốn xuống đất,

Thế hệ này đến thế hệ khác, kiếp con người *(trích thơ Homer)*

Những đứa con của ta còn là gì khác ngoài những chiếc lá như thế? Chúng đến vào mùa xuân và bị cuốn đi trong cơn gió mạnh mùa đông; rồi những đứa trẻ khác được sinh ra để thế chỗ chúng. Ta mong có thể giữ chúng mãi mãi bên mình, dù ta luôn biết chúng chỉ là những sinh linh mỏng manh. **Nhưng trái tim cứ mãi gào thét "Làm ơn cho con cái ta sự bình an!" thì cũng giống như đôi mắt chỉ muốn nhìn thấy những gì tốt đẹp, hay việc**

**cứ ương bướng từ chối chấp nhận rằng mọi thứ đều thay đổi, bất kể ta có thích những thay đổi ấy hay không.**

**Một người thông thái nhìn sự sống và cái chết như hai mặt của cùng một đồng xu.** Khi Xenophon, một trong những người học trò ưu tú nhất của Socrates, nhận tin con trai ông chết trong trận chiến, ông đã nói gì? **"Ta hiểu, sự sống của con trai ta luôn là hữu hạn mà thôi". Ông ấy thực sự đã khắc cốt ghi tâm lời dạy rằng thứ gì được sinh ra thì cũng chắc chắn sẽ chết đi.** Thực ra ta cũng đã trải nghiệm điều tương tự trước đây, khi mất đi người cha của mình, Annius Verus, lúc chỉ mới là một đứa trẻ. Ta hầu như chẳng có chút ký ức nào về ông, ngoại trừ việc được nghe về danh tiếng của ông như một con người tốt đẹp và khiêm nhường. Mẹ ta, Lucilla, đã tiễn đưa ông, và rồi đến lượt ta phải chôn cất tiễn đưa bà. Hoàng đế Antoninus, cha nuôi ta, đã phải tiễn biệt hoàng hậu của người, rồi đến lượt Lucius và ta, những đứa con của ông, phải đặt ông vào quan tài trong tiếng khóc thương. Rồi đến em trai ta, hoàng đế Lucius, chết một cách bất ngờ, và ta lại phải chôn cất cậu. Cuối cùng, ta tiễn hoàng hậu thân yêu của mình, Faustina, về nơi an nghỉ. Sớm thôi ta sẽ gặp lại nàng, khi Commodus đặt thân xác này trong lăng của Hadrian bên dòng Tiber. Những người bạn của ta sẽ đọc diếu văn cho ta từ Rome và nhắc mọi người rằng **Marcus Aurelius không mất đi, mà chỉ trở về với Tự nhiên** (***Lời người dịch: theo Ryan Holiday thì có một vài nguồn đã lưu lại rằng khi nghe tin Marcus mất, tất cả dân chúng đã ra đường và cùng đồng thanh nói: chúng tôi trả Ngài về với Tự nhiên***). Thần mặt trời lặn xuống đêm nay và sẽ mang ta theo ngài; ngày mai sẽ có người khác "mọc lên" và thế chỗ ta.

Vậy là giờ người đã ở đây, cái Chết, người bạn cũ của ta - vì chắc hẳn ta có thể coi người như bạn. Người đã làm khách của ta rất nhiều lần, khi ta chào đón

ngươi qua cánh cửa trí tưởng tượng của mình. Bao dịp ngươi đã đồng hành cùng ta trong những lần ngồi suy tưởng, khi ta hình dung về những triều đại từ rất lâu trước đây? Mọi thứ tưởng như khác biệt, nhưng về bản chất đều giống nhau: những kẻ vô danh cưới xin, nuôi lớn con cái, ngã bệnh, rồi rời bỏ thế giới. Một số lao vào chiến trận, số khác lại tiệc tùng, hay làm việc trên đồng ruộng, hay buôn bán những vật họ chế tác. Một số xu nịnh kẻ khác, hay tìm cách lên đến vị trí được người ta xu nịnh, để rồi luôn nghi ngờ những kẻ dưới trướng đang âm mưu hãm hại họ, hay chính họ cũng đang bày mưu tính kế. Rất nhiều kẻ có tên trong các mưu đồ, cầu xin cái chết đến với kẻ khác, cầu nhàu về vị trí của họ, rồi bị quyến rũ trong tình yêu, tích lũy của cải, hay mơ tưởng những vị trí chức quyền, hoặc thậm chí cả vương miện. **Có bao kẻ mà tên tuổi, thân phận chúng ta không bao giờ biết đến, cuộc đời họ đã lu mờ, nằm xuống và chìm vào quên lãng, như thể họ chưa từng được sinh ra trên đời? Nhưng kể cả những kẻ quý tộc mà người đời sau còn biết đến, liệu có gì thực sự khác biệt hay không?** Cái chết sẽ đến gõ cửa cả cung điện hoàng đế cũng như cái lều của người ăn xin như nhau. Augustus, người lập nên đế chế này, gia đình ông, tổ tiên, những người thầy tu, quân sự, và toàn bộ tùy tùng - họ giờ đang ở đâu? Không nơi nào mà người trần mắt thịt có thể nhìn thấy. **Alexander đại đế và người quản la của ngài, cả hai đều đã trở về với cát bụi, một kết cục giống nhau.**

Và còn những triều đại hùng vĩ xa xưa, mà giờ đã vĩnh viễn mai một không dấu tích? Hãy nghĩ đến những nỗ lực của tổ tiên họ để có người thừa tự, chỉ để cuối cùng cả gia tộc kết thúc đứt đoạn với dòng chữ: "Người cuối cùng của dòng tộc" khắc trên một bia mộ ngoài kia. Và bao nhiêu thành phố cũng đã chết? Cả những dân tộc bị xoá sạch khỏi lịch sử. Khi được hỏi tại sao ông ta không vui mừng trước chiến thắng huỷ diệt người Carthage, Scipio vĩ đại đã

đau buồn khi dự đoán một ngày chính Rome của ông cũng sẽ sụp đổ như thế. Tất cả mọi thời đại trong lịch sử đều dạy ta một bài học duy nhất: không có gì tồn tại mãi mãi trên đời. Từ triều đại của Alexander, đã quá lâu trước đây, đến thời của Hadrian và Antoninus, những người ta từng được sánh bước bên họ, ngày nay chỉ được biết đến qua những bức tượng và câu chuyện kể mà thôi. Thậm chí chính những cái tên Hadrian và Antoninus giờ cũng đã mang sắc thái cổ xưa, như những cái tên Scipio Africanus hay Cato thành Utica trong sách sử vậy. Ngày mai rồi chính tên ta cũng sẽ mang theo sắc thái ấy với mọi người, dùng để nói về một thời kỳ đã qua: "triều đại của Marcus Aurelius".

Ta sẽ gia nhập cùng họ: Augustus, Vespasian, Trajan, và những người khác. **Nhưng với ta, việc được nhớ tới như thế nào, hay thậm chí có được nhớ tới hay không, cũng đâu có gì khác biệt.** Bao nhiêu người, từng một thời được hát ngợi ca bởi đám đông, mà giờ đây đã hoàn toàn chìm vào quên lãng? Và những kẻ hát lời ngợi ca họ cũng vậy. Thật phù phiếm khi lo lắng liệu lịch sử sẽ lưu lại hành động của ta như thế nào. Ngay cả lúc này, xung quanh ta, biết bao người vẫn luôn lo lắng liệu thế hệ sau sẽ nghĩ về họ như thế nào. Họ chắc hẳn cũng sẽ phải muộn phiền về một sự thật rằng hàng thế kỷ trước, trước khi họ sinh ra, tên tuổi của họ chẳng được bất cứ ai biết đến. **Miệng lưỡi người đời đâu thể cho ai thứ danh vọng hay vinh quang thực sự đáng để anh ta tìm kiếm khát khao.** Vấn đề duy nhất chỉ là ta sẽ đối mặt với thời khắc cuối cùng này như thế nào, khi ngay cả nó cũng sẽ sớm trôi qua, vì ta đã dần mất đi cảm nhận về cái cơ thể này, hay nói cách khác, ta đang trượt dần vào trạng thái không tồn tại như trong một giấc mơ vậy.

Cái chết, khi ta cưỡi ngựa trong khúc khải hoàn qua những con đường của Rome bên cạnh Lucius, người có ở bên ta không? Có phải người đã ẩn trong

chính những kẻ nô lệ đứng cùng chúng ta trên xe ngựa, giữ những vòng hoa bằng vàng trên đầu chúng ta, thì thầm đằng sau chúng ta: "hãy nhớ rằng các người cũng sẽ phải chết". Ngay cả khi Lucius phô trương xe vàng và châu báu và hàng dài những tù binh Parthian trong cùm xích, quân lính của em ta mang về một thứ còn tai họa hơn từ phương Đông: bệnh dịch hạch theo họ về Rome. Nó kéo dài 14 năm, nhưng cuối cùng căn bệnh chứng kiến xác chết chất cao trên những chiếc xe cang ở Rome cũng đã lấy đi một hoàng đế khác.

**Stoicism dạy ta hãy nhìn thẳng vào cái chết, và tự nhắc mình mỗi ngày rằng: "ta là một sinh linh hữu hạn", trong khi vẫn luôn giữ được thái độ hài hoà vui vẻ.** Họ nói rằng khi Zeno, người sáng lập trường phái, đã về già, một lần ông trật bước và ngã. Ông đập đầu xuống đất, và rồi tự mĩa mai: "Ta có thể tự mình đến; sao người phải gọi ta?" Giờ ta cũng đã là một ông già, và, dù người có gọi ta hay không, ta cũng đã sẵn sàng để gặp người, hồi cái chết.

Nhưng vẫn còn bao người sợ hãi ngay cả việc gọi tên người. Stoicism dạy ta rằng không có gì là đúng như tên gọi: "một dấu hiệu xấu". Socrates là người đầu tiên đề ra ý kiến rằng cái chết chỉ là một chiếc mặt nạ xấu xí để dọa những đứa trẻ mà thôi. Ông ấy nói: "Bạn của ta, nếu phần trẻ con trong bạn vẫn sợ hãi cái chết, bạn nên hát một lời giải ảo cho phần ấy mỗi ngày đến khi nó được chữa lành và hết sợ". **Nếu ta có thể dùng lý trí để phân tích, làm rõ về cái chết, bỏ đi tất cả những giả định phủ quanh nó, nó sẽ hiện nguyên hình, là chẳng gì khác ngoài một phần của tiến trình Tự nhiên. Hãy nhìn thứ gì đằng sau chiếc mặt nạ, nghiên cứu nó, và bạn sẽ thấy nó không thể tấn công hay làm đau bạn. Nhưng nỗi sợ ngây thơ ấy với cái chết có lẽ là tai ương lớn nhất của đời người. Vì nó làm hại chúng ta nhiều hơn là chính cái chết, vì nó khiến con người trở nên hèn nhát, trong khi cái chết chỉ trả họ lại với Tự nhiên.** Không nghi ngờ gì, những người thông thái

sẽ luôn tận hưởng cuộc sống, nhưng chắc chắn họ cũng chẳng lo sợ việc sẽ phải chết. **Vì hiển nhiên, một người sẽ chẳng thể nào sống đời mình một cách trọn vẹn nếu anh ta vẫn còn sợ chết? Thực tế, việc học cách bình thản đối mặt với cái chết sẽ giải thoát con người khỏi mọi xiềng xích nô lệ.**

**Ta phải chết, nhưng ta có phải ủ rũ, không ngớt rên rỉ vì điều đó hay không?** Không phải cái chết làm chúng ta u buồn, mà là cách chúng ta nhìn nhận nó. Socrates chẳng sợ chết; ông ấy chỉ xem nó đơn thuần là một thứ không xấu cũng chẳng tốt. Vào buổi sáng ngày hành hình, ông vẫn bình thản nói với bạn bè rằng triết chính là thứ có thể nâng đỡ tinh thần chúng ta trọn một đời khỏi số phận mong manh sớm tàn của cuộc sống hữu hạn này. Triết gia chân chính, ông ấy nói, là những người ít sợ cái chết nhất (***Lời người dịch: thực ra nếu lý tưởng thì phải là không sợ chút nào. Nhưng nó giống như kiểu lý tưởng, thánh nhân của Stoicism ấy. Vậy nên Socrates ở đây, với sự khiêm tốn của ông, cũng chỉ nói là 'ít sợ nhất' mà thôi***). Vì với những người thực lòng yêu trí tuệ và đề cao nó trên tất cả mọi thứ khác, họ vẫn luôn tự rèn luyện mình để chuẩn bị cho cái kết thúc ấy. Việc suy nghĩ về cái chết cũng là cách giải thoát chính mình và chuẩn bị để có thể ra đi trong thanh thản.

Thực tế, giống tất cả mọi người, ta đã luôn trên con đường đến với cái chết, kể từ ngày ta xuất hiện trên thế giới này. **Từ những quả nho xanh đến chùm nho ngọt ngào, rồi vụ thu hái, và sau cùng là những quả nho già nhăn nheo, mọi thứ trong Tự nhiên đều có thời điểm khởi đầu, khoảng giữa, và kết thúc.** Và mỗi giai đoạn của cuộc đời cũng có cái kết thúc riêng của chúng - tuổi thơ, thời niên thiếu, những năm tháng huy hoàng, rồi tuổi già. Hiển nhiên, cơ thể này đâu phải là thứ mà mẫu thân ta đã sinh ra. Thực tế, ta đã và vẫn luôn thay đổi, chết dần mỗi ngày kể từ khi được sinh ra. Nếu chẳng



có gì đáng sợ trong cuộc đời tính đến bây giờ, thì tại sao ta lại phải sợ cái kết thúc cuối cùng? Và nếu cái chết là sự mất đi nhận thức, thì tại sao ta phải phiền muộn cơ chứ? Vì chỉ có những thực sự tồn tại thì mới có thể hoặc tốt hoặc xấu, nhưng cái chết chẳng tồn tại, vì nó chỉ là sự vắng mặt của trải nghiệm. Nó chẳng tệ hơn giấc ngủ. **Hơn thế nữa, nó còn là sự giải thoát khỏi mọi đau đớn, vì cái chết là giới hạn mà không một đau khổ chịu đựng nào của chúng ta có thể vượt qua.** Nó trả ta lại trạng thái yên bình mà ta đã có trước khi được sinh ra. Ta đã ở trong trạng thái "chết" ấy suốt bao niên kỷ trước khi đến với thế giới, và nó chẳng khiến ta bức dọc. "Ta đã không tồn tại, rồi tồn tại, rồi lại sẽ không, ta chẳng bận tâm" - những lời thông thái của phái Epicurean.

**Vì nếu ta chẳng bận lòng khi cơ thể mình chỉ là một phần rất nhỏ trong không gian bao la, thì tại sao ta phải sợ khi cuộc đời ta chỉ chiếm một khoảng nhỏ trong dòng sông thời gian?** Thêm nữa, từ góc nhìn khác, chúng ta không biến mất vào hư không, mà là phân tán trở lại vào trong Tự nhiên. Ta sẽ trở lại với đất, nơi mà chính từ đó cha ta thu những hạt giống, mẹ ta nhận máu xương, người vú nuôi có sữa, và kết quả là ta có thức ăn, sữa uống mỗi ngày. **Vì mọi thứ, suy cho cùng, đều đến từ một nguồn duy nhất, và rồi sẽ trở lại với nguồn ấy, chỉ là ở một trạng thái hình dạng khác mà thôi. Nó giống như thể với sáp mềm người có thể tạo ra một con ngựa, rồi một cái cây nho nhỏ, rồi một hình người.** Không gì từng bị phá hủy hoàn toàn, chỉ là được trả lại cho Tự nhiên, để nó có thể tạo ra những thứ khác, theo một vòng tuần hoàn cứ mãi vận hành qua thời gian.

Ngày hôm nay là một giọt "sự sống", ngày mai là một đồng tro tàn hay còn lại bộ xương. Không bao giờ là vĩnh cửu, mà sinh mệnh vẫn luôn mong manh hữu hạn; một phần nhỏ của cái toàn thể, như một giờ trong ngày vậy. Giống

như một giờ, ta đến, và cũng như một giờ, ta sẽ trôi đi. **Tâm trí càng chiêm nghiệm về sự thật ấy, rằng chúng ta chỉ là một phần của cái toàn thể, thì ta sẽ càng hiểu được sự mong manh của cái cơ thể này.** Ta vẫn luôn tự nhắc bản thân rằng mình sẽ chẳng thể sống cả ngàn năm, và cái chết, sớm thôi, sẽ đến đưa ta đi. Nhờ nó, ta đã có thể sống mỗi ngày như thể đó là ngày cuối cùng của đời mình, và chuẩn bị trước cho thời khắc này. Giờ cuối cùng cái chết cũng đã đến, ta nhận ra nó cũng không khác gì những giây phút khác của cuộc đời. **Lựa chọn chết một cách bình thản hay yếu đuối vẫn luôn là ở ta.** Triết đã chuẩn bị cho ta thật chu đáo để đối mặt với nó. Socrates từng nói: "liệu bạn có nghĩ rằng đời người thực sự đáng bận tâm, đối với một tâm hồn đủ thông suốt để lĩnh hội được cái toàn thể của thời gian, của vũ trụ? Không. Với tâm hồn ấy, cái chết cũng chẳng có gì đáng sợ cả".

Tâm hồn ta như tan biến trong mơ màng, bấp bênh trong trạng thái vô định không ý thức. Thật là kỳ diệu khi suy nghĩ có thể dịch chuyển xuyên qua thế giới, hay có thể tận hưởng khung cảnh vĩ đại của toàn thể, thu mọi thứ vào trong tầm nhìn của nó. Đi lang thang trên cả cõi trần và nói lời từ biệt, ta nhận ra rằng ta đã có chuyến bay của đời mình. Như Zeus của Homer, nhìn xuống trái đất từ đỉnh Olympus, quan sát lúc này đất đai của những người Thracian nổi tiếng yêu ngựa, rồi đến Hy Lạp, Ba Tư, Ấn Độ, và biển cả màu rượu đậm bao quanh tất cả. Hay như Scipio Aemilianus của chúng ta, người mà, thiu thiu ngủ tại Numidia, mơ thấy ông được nâng lên cao, và được phép nhìn xuống trái đất của con người từ những vì sao.

Ta đã chuẩn bị cho mình từ lâu để có thể trân trọng cái hình ảnh toàn diện nhất ấy bằng cách thực hành triết mỗi ngày. **Plato từng nói rằng bất cứ ai muốn đạt đến cái hiểu về cuộc đời con người cũng nên học cách nhìn xuống mọi thứ theo cách ấy, như thể từ một tháp canh trên cao rất cao**

vậy. Mỗi ngày ta đã luyện tập nó, như cách thầy của ta đã làm, tưởng tượng bản thân bất chợt được nâng lên cao và nhìn xuống tằm thắm được dệt một cách vô cùng phức tạp của cuộc sống con người. Giờ, khi sự sống đang rút dần khỏi cơ thể ta, bài luyện ấy như trở thành hiện thực, đủ thực để ta có thể cảm nhận nó. Tầm thường đến thế nào những thứ mà người đời cứ tranh giành cãi vã, nếu được nhìn từ trên cao này. Như đám trẻ chỉ nghĩ về những thứ đồ chơi trong giỏ của chúng, chúng ta cũng để tâm trí mình bị chi phối bởi những nỗi sợ và ham muốn quá nhỏ nhen, và vì vậy mà làm bản thân trở nên xa lạ với Tự nhiên.

Ta có thể nhìn thấy họ ở bên dưới, hàng bày người: bao nhiêu kẻ đang làm những công việc cực nhọc trên đồng ruộng, cả những thương nhân luôn phải di chuyển đến những đất nước xa xôi, rồi hàng vạn binh lính tập hợp trong trận chiến - tất cả bọn họ nhìn như những chú kiến đang hối hả bò quanh. Luôn bận rộn với thứ gì đó, những kẻ vô danh, di chuyển thành bày đàn, lạc giữa mê cung vô vàn lối đi trước mắt họ. Đàn ông, đàn bà, trẻ nhỏ, nô lệ và những kẻ quyền quý, mới sinh hay sắp qua đời, đang cưới xin hay ly dị, đang hôn hoan trong ngày lễ hội hay đang than khóc cho sự mất mát của họ; những tiếng nói mệt mỏi trên toà án - ta thấy hàng trăm ngàn khuôn mặt của bạn bè và những kẻ xa lạ với mình. Ta thấy cả những thành phố vĩ đại được dựng lên từ bình địa nơi một số kẻ dừng chân, thịnh vượng có thời, rồi một ngày tất cả lại sụp đổ trong cát bụi hoang vắng. Những bộ tộc hoang dã tàn bạo khi bắt đầu, gắng sức tiến tới văn minh, rồi lại chìm xuống tình trạng man rợ sau đó; và sau những năm tăm tối, ngu muội, ta thấy có nghệ thuật và khoa học, rồi chẳng thể tránh khỏi lại trở về với tăm tối và ngu muội. Ta nhìn thấy cả những bộ tộc kỳ lạ, chưa được phát hiện, vẫn ẩn sâu trong những góc cùng của thế giới. Bao nhiêu nghi lễ, ngôn ngữ, và câu

chuyện khác nhau về con người. Vô số cuộc đời đã trôi qua trong quá khứ và vô số cuộc đời sẽ được trải nghiệm trong tương lai, sau khi ta đã ra đi. **Và dù ta được ban phước khi có thể trở thành hoàng đế La Mã, có mấy người trong cái thế giới rộng lớn ngoài kia đã từng dù chỉ là nghe đến tên ta, chứ đừng nói là biết về tính cách, con người ta. Và những người biết thì cũng sẽ sớm ra đi, trôi tiếp vào quên lãng.**

Ta thấy mình một lần nữa kinh ngạc với khả năng của tâm hồn, khi nó có thể tự giải thoát khỏi vô số những vấn đề vụn vặt theo cách đó. **Tự nâng tâm chính nó, trong sự trân trọng cái toàn thể vũ trụ, và ngẫm về giới hạn và sự chóng tàn của tất cả những thứ mang tính cá nhân, sự ngắn ngủi của cuộc đời, của cả chính ta cũng như những người khác, nếu đem so sánh với sự vĩnh cửu của thời gian.** Chúng ta sẽ trở nên cao thượng, có một tâm hồn vĩ đại, nếu có thể mở rộng tâm trí mình và vượt trên những thứ tầm thường, những thứ “ở bên dưới”. Linh hồn ta có thể bay lên một cách tự do khi nó không bị đè nặng hay kéo xuống bởi những nỗi sợ và ham muốn vật chất, và có thể trở lại với nơi xuất xứ thực sự của nó, như một mảnh, một phần của toàn thể vũ trụ, và có thể nhận ra vị trí thực sự của nó trong cái tổng thể rộng lớn không thể đo lường của Tự nhiên.

Ta mang ơn đấng thiêng liêng vì đã được khích lệ để thường xuyên hình dung về cái vũ trụ toàn thể ấy, và ngẫm về sự rộng lớn của thời gian và không gian. Ta học được cách nhìn nhận, đặt những thứ cụ thể của đời mình trong cái tương quan với toàn thể vũ trụ, để thấy chúng như nhỏ hơn cả hạt quả vã; cũng như đo lường chúng trong sự tương quan với tổng thể thời gian, và như thế chúng sẽ ngắn như một cái ngoảnh mặt mà thôi. Vì thứ gì không thể nhìn bằng mắt thường, chúng ta vẫn có thể nắm được bằng lý trí của mình.

Trước mắt ta giờ đây là một hình ảnh tạo nên bởi tâm trí: một hình dung về bầu trời tươi sáng chứa trong nó mọi sinh linh, dù là những cá thể riêng biệt nhưng vẫn là một trong cái toàn thể ấy. Tất cả những ngôi sao của thiên đường, mặt trời, mặt trăng, trái đất, cả đất liền và đại dương, và mọi thực thể sống trong nó, giống như những thứ có thể được nhìn thấy trong một quả cầu trong suốt, thứ ta gần như có thể tưởng tượng như đang giữ trong tay mình.

**Từ cái nhìn bao quát ấy, một người sẽ thấy việc hẳn học với vũ trụ trong cơn tức giận vì những vấn đề chúng ta gặp phải cũng giống việc than khóc vì một vết xước nhỏ xíu trên ngón tay vậy.**

Ta học cách chấp nhận rằng cuộc đời mình đã trôi qua, chẳng còn lại gì - chẳng sợ hãi, chẳng ham muốn nào còn có thể tách biệt ta với Tự nhiên. Ta nhìn thấy trước mắt mình toàn thể vũ trụ, thiết kế vĩ đại bao la của nó, và những thay đổi dịch chuyển phi thường được thực hiện bởi các thiên thể linh thiêng. Và ta thấy mình chìm sâu trong sự tưởng tượng ấy, đi qua thiên đường trên kia, khi mà hơi ấm đang dần rời bỏ cơ thể này.

**Trong vũ trụ bao la ấy, cả thế giới cũng chỉ như một cái chấm nhỏ bé đến nhường nào. Toàn bộ châu Á, châu Âu, cũng chỉ như những hạt bụi, đại dương vĩ đại chỉ như một giọt nước, và ngọn núi cao nhất chỉ như một đụn cát mà thôi.**

Ta chỉ có thể tỏ lòng ngưỡng mộ vẻ duyên dáng và uy nghiêm của những vì sao khi tâm trí ta được ban phước cho sánh bên chúng, và ta ngỡ ngàng kinh ngạc hơn nữa khi nhìn thấy toàn bộ vũ trụ trước tâm trí mình. Liệu ta có được biến đổi qua cái chết thành một thứ gì đó xứng đáng với Tự nhiên và vũ trụ, và không còn là một kẻ xa lạ với quê hương thực sự của linh hồn mình. Di chuyển qua sự rộng lớn vĩ đại của Tự nhiên, tâm trí ta được mở rộng trong cái bao la chứa đựng tất cả sự kiện của cuộc đời từng cá nhân, nuốt lấy chúng

và làm chúng nhỏ như một đỉnh đinh ghim vậy. Đâu là thứ chúng ta vẫn gọi là bi kịch trong những rắc rối chẳng đáng kể ấy? Đâu là thứ có thể khiến ta thực sự ngạc nhiên, hay kinh ngạc?

Những thứ ta học được trong cuộc đời, giờ ta thấy ở mọi nơi - dù sự chú ý của ta có chuyển từ thứ này sang thứ khác, tất cả cũng vẫn chỉ nằm trong cái góc nhìn bao quát ấy mà thôi. **Cả vũ trụ này cũng chỉ là một thực thể sống, với một cơ thể và một ý thức.** Tâm trí mỗi người là một hạt nhỏ trong cái tâm trí vĩ đại ấy. Mỗi cá thể sống giống như một chi, hay một bộ phận của cơ thể lớn vĩ đại, phối hợp hoạt động cùng nhau, bất kể chúng ta có nhận ra hay không, để mang đến những sự kiện tương hợp với động lực của cái toàn thể vĩ đại ấy. Mọi thứ trong vũ trụ được kết nối đan cài vào nhau một cách vô cùng phức tạp, tạo nên một kết cấu duy nhất của một chuỗi những sự kiện. **Nếu trước đây ta chỉ có thể nhìn từng phần riêng biệt và phải bằng nỗ lực mới có thể liên tưởng đến cái toàn thể, thì giờ đây ánh nhìn của ta đã được nâng lên. Bỏ qua mọi sợ hãi và ham muốn, ta có thể nhìn thấy cái toàn thể mà mọi thứ đều thuộc về, và với ta nó thực hơn tất cả mọi thứ khác.** **Những thứ ta chú tâm trước đây, cuộc đời ta, những quan điểm của ta, giống như làn khói đã khiến ta chỉ có thể nhìn thoáng qua Tự nhiên trong tầm tối.**

Hạnh phúc trong cái thấu triệt ấy, linh hồn ta được mở rộng cho đến khi nó trở thành một với Tự nhiên vô hạn. Phần thời gian được ban cho mỗi chúng ta trong cuộc đời nhỏ bé đến thế nào. Hay cái phần thế giới mà chúng ta sống trong. Khi ta càng có thể chắc chắn về những suy nghĩ ấy, ta càng hiểu rõ hơn rằng không gì có thể tạo nên giây phút vĩ đại trong cuộc sống, chỉ trừ việc chúng ta nên làm hai thứ đơn giản này: **Đầu tiên chúng ta cần tuân theo đặc tính tự nhiên của mình - là giống loài có lý trí, cao quý hơn, và vì vậy**

**cần luôn đặt bản thân mình trong sự điều khiển của lý trí. Thứ hai, chúng ta cần đối mặt một cách thông tuệ và bình thản với bất cứ thứ gì mà Tự nhiên gửi đến cho mình, bất kể liệu nó là thoải mái tiện nghi hay đau khổ, những lời tán dương hay chỉ trích phê bình, sự sống hay cái chết.**

Linh hồn ta được nâng lên cao hơn khi sự sống ít ỏi còn lại đang tàn dần trong cơ thể. Sự khác biệt giữa hiểu biết và thực sự chứng kiến đã không còn. Trước mắt ta, các chòm sao đang vây quanh, giống như khi chúng tôi điếm cho những bức tường trong nhà thờ ở Mithras. Ta trượt đi một cách nhẹ nhàng giữa chúng, như một chiếc thuyền lướt đi trên mặt nước phẳng lặng nhất. Bao quanh ta là hàng vạn những vì sao, nơi ánh sáng tinh khôi được tạo ra. Tinh khôi và hoàn mỹ, chúng duyên dáng trôi theo quỹ đạo của mình trong thiên đường mà không hề sai lệch. **Chúng khác biệt đến thế nào những con người dưới thế gian. Dù đúng là con người chúng ta cũng sở hữu thứ ánh sáng thiêng liêng diệu kỳ ấy, nhưng chúng nằm sâu bên trong, và bên ngoài thì chúng ta sống như thể bị tù đày, bị neo chặt vào trong bùn lầy bởi chính sự điên rồ và tham lam của mình.**

Trong khi đó, tâm trí của thánh nhân thì giống như vì sao hay thậm chí là mặt trời của chúng ta, thứ từ đó sự tinh khôi và thuần khiết toả sáng. Ta thực sự đã rất may mắn khi có thể thấy được điều đó trong cả con người. Những người như Apollonius, Junius Rusticus, và Claudius Maximus, bằng chính cuộc đời họ, cho ta thấy như thế nào là sống một cách thông tuệ, có đức hạnh, và thuận theo Tự nhiên. Giờ đây, khi chuẩn bị rời bỏ, kết thúc mọi gắn kết trong cuộc đời trần tục này, ta cảm thấy linh hồn mình đang được chuyển biến và làm cho tinh khiết, làm lộ ra trong chính ta vài tia sáng le lói của sự thông tuệ từ sâu thẳm bên trong, thứ ta đã từng lờ mờ có ý niệm qua lời nói

và hành động của những người thầy của mình. Trong khi ta để sự sống rời bỏ cơ thể này, hài lòng tách khỏi nó, tâm trí ta cuối cùng cũng được hoàn toàn tự do để đi theo cái xuất xứ tự nhiên thực sự của nó với không chút chướng ngại nào nữa. Ta thấy mọi thứ rõ ràng hơn bao giờ hết. Và mặt trời sẽ chẳng bao giờ làm công việc của mưa hay của gió cả.

**Mặt trời, hay mỗi vì sao trên thiên đường nói với ta: "Ta được sinh ra để thực hiện những nhiệm vụ của riêng mình". Và chính ta cũng được sinh ra để đi theo đặc tính tự nhiên của mình, bằng cách cố gắng vươn đến sự thông tuệ.** Hàng vạn vì sao điểm tô bầu trời đêm. Mỗi vì sao lại khác biệt với các vì sao khác, nhưng tất cả đều sẽ hành động cùng nhau, để cùng tạo nên một thiên đường duy nhất. **Ta tin rằng con người đáng ra cũng phải như thế: cố gắng nỗ lực cả cuộc đời với sự chịu đựng nhẫn nại để có thể đạt tới ánh sáng tinh khiết của thông tuệ bên trong bản thân mình và để nó chiếu sáng và mang lại lợi ích cho những người khác.** Độc lập, nhưng vẫn là một phần của cái toàn thể nhân loại với những người anh em đồng loại, sống chuẩn mực và thuận hoà với nhau. Những người phái Pythagore cổ rất đúng đắn, khi nói rằng việc ngẫm về sự tinh khiết và đơn giản mộc mạc của những vì sao theo cách ấy sẽ gột rửa tâm trí chúng ta khỏi những bụi bẩn hồng trần và khiến nó có thể đạt đến sự tự do thiêng liêng.

Những tia sáng của Apollo toả xuống theo mọi hướng nhưng không bao giờ ngắt. Luôn tự vươn xa hơn, ánh mặt trời chạm đến mọi vật và chiếu sáng chúng, mà không hề bị suy yếu hay mất đi sự tinh khôi. Nó sẽ dừng lại nơi nó chiếu xuống, mơn trớn mọi vật và làm sáng rõ từng bộ phận, từng đặc điểm của chúng, không đổi hướng như gió hay bị hấp thụ như mưa. Thực tế, tâm trí của người thông thái cũng giống như quả cầu tạo ra ánh sáng tinh khiết ấy. Nó chiếu rọi mọi thứ, làm chúng sáng lên mà không bị vướng vào bất cứ



thứ gì, hay bị mất đi sự tinh khôi của nó. **Vì thứ gì không chào đón ánh sáng thì sẽ tự chìm vào bóng tối. Trong tâm trí một người đã được thanh lọc, không gì là bị che giấu cả.**

**Trí tuệ thuần khiết giống như ánh lửa sáng rực của mặt trời, tiêu thụ mọi thứ cản đường nó và đốt sáng hơn nữa. Lý trí cũng sẽ sử dụng mọi vật cản trở nó như thế, nếu chủ thể của nó hiểu được sức mạnh thực sự của nó, và tìm thấy phẩm cách đúng đắn để đối mặt trong từng hoàn cảnh. Chúng ta đã được giao nhiệm vụ chăm sóc cho cái cơ thể yếu ớt lắm phiền phức này với những cảm xúc bất kham của nó, nhưng tâm trí thì thực sự thuộc về chúng ta.** Ta có thể từ bỏ mọi ràng buộc với những thứ bên ngoài, làm thanh sạch tâm hồn mình và tách biệt bản thân khỏi mọi thứ vật chất, khi ta thực sự hiểu rằng chúng là những thứ luôn thay đổi, chóng tàn, và thật ra là “không khác biệt”. Khi ta cắt đứt được sợi dây ràng buộc của quá khứ và tương lai, và có thể sống trọn vẹn trong phút giây hiện tại, ta sẽ tự giải phóng mình khỏi mọi thứ bên ngoài, và toàn tâm toàn ý với việc sống thuận theo đặc tính tự nhiên thiêng liêng của tâm trí mình.

Những thứ bên ngoài tâm trí ta như sức khoẻ, của cải, và cả thanh danh đều chẳng tốt cũng chẳng xấu. Chúng trao cho ta những cơ hội, thứ mà một người thông thái sẽ tận dụng trong khi một kẻ ngờ nghệch sẽ hoang phí. **Dù con người thường khát khao của cải và những thứ khác tương tự, chúng thực ra đâu thể cải thiện tâm hồn họ hơn là một cái yên ngựa bằng vàng có thể cải thiện phẩm chất của chính con ngựa.** Chúng ta cứ tự làm hư hỏng bản thân với những thứ bên ngoài như thế, lẫn lộn, gộp cả vào nhau khi ta không thể hiểu được bản chất thực sự của chúng và của tâm hồn mình. Empedocles từng nói: vượt trên những thứ không khác biệt ấy, tâm trí của thánh nhân trở thành một khối cầu hoàn hảo. Nó không với ra ngoài, cố trốn

lẫn cùng những thứ bên ngoài, nhưng cũng không cố tránh xa chúng. Ánh sáng của nó lan toả đều tới mọi nơi trong thế giới xung quanh nó. Hoàn chỉnh trong chính nó, trôi chảy và tròn trịa, rục rĩ và toả sáng. Không gì có thể bám vào bề mặt của nó và làm hại nó.

Thực ra ta vẫn còn chút cảm nhận về đau đớn trong cơ thể mình, phần cơ thể vẫn rỉ máu và khiến ta rùng mình dưới tấm chăn. Nhưng giờ đây nó có vẻ như từ rất xa, và chẳng khiến ta bận tâm thêm nữa. Sớm thôi ta sẽ lại chìm vào trạng thái vô thức. Ta đoán đó sẽ là lần cuối cùng. Vậy nên ta muốn nói lời vĩnh biệt với cơ thể và sự sống này, một cách bình thản và không chút miễn cưỡng. Ta sẽ bước đi bước cuối cùng đến với cái chết, không phải như một kẻ thù mà như một người bạn già. Khẽ nghiêng răng và đẩy mình vào cõi thiên thu xa lạ ấy, ta tự nhủ với lòng mình một lần nữa lời dạy của Stoicism:

Cả cuộc đời thực ra cũng chỉ như một khoảnh khắc nếu so với tổng thể thời gian; từng phần từng phần cứ thế trôi qua, đến khi những cảm giác dần mất đi; và cuối cùng cả cơ thể này cũng sẽ phân huỷ.

Tâm hồn là một khối khí luôn được làm mới theo mỗi hơi thở, vận mệnh thì luôn không chắc chắn và danh vọng thì không đáng tin cậy; tóm lại, mọi thứ thuộc về hay liên quan đến cơ thể chỉ như một dòng chảy cứ luôn thay đổi mãi không ngừng; trong khi mọi thứ thuộc về linh hồn thì như một giấc mơ, hay một tưởng tượng mà thôi.

Cuộc đời có thể xem như một lần chinh chiến nơi mảnh đất xa lạ. Thanh danh của chúng ta sau khi chết sẽ chẳng còn gì ngoài sự quên lãng. **Vậy thứ gì sẽ định hướng cho một con người? Một thứ duy nhất: Triết - tình yêu với trí tuệ, và sự thông thái.**

Cụ thể hơn, triết cốt lõi ở điều này: **để một người có thể bảo vệ sức mạnh bên trong, phần linh hồn thiêng liêng, khỏi mọi xáo động và thương tổn, và vượt trên mọi đau đớn cũng như thoải mái tiện nghi; không bao giờ thực hiện bất kỳ hành động nào mà không có mục đích, hay sai lầm, hay đạo đức giả, bất kể người khác có làm hay không làm gì với mình; việc có thể bình thản đón nhận mọi thứ xảy đến trong cuộc đời, như thể chúng đến từ cùng một nguồn mà từ đó ta đến, và trên tất cả, với sự khiêm nhường và bình thản, chờ đợi cái chết như thể nó chẳng là gì khác ngoài sự phân tách của những thành phần mà từ đó cuộc sống được tạo nên trước đó.**

Và nếu những bộ phận chẳng phải chịu đựng điều gì từ nó, mà chỉ luôn tuân theo sự thay đổi, biến chuyển từ thứ này sang thứ khác, thì sự phân tách ấy, hay sự biến chuyển, thứ chúng đã quá quen thuộc, tại sao lại có thể khiến một người sợ hãi cơ chứ? Chẳng phải cái vòng luân hồi ấy là thuận theo Tự nhiên hay sao? Và không gì thuận theo tự nhiên lại có thể xấu xa đến tối.

Có lẽ bình minh sắp đến ngoài kia, nhưng ta chẳng thể biết chắc được nữa. Đôi mắt ta đã quá yếu, và ánh nhìn chỉ toàn tối tăm. Ta sẽ chẳng sống nổi để đón mặt trời thêm một lần nữa. Nhưng điều đó cũng đâu có gì khác biệt.

THE END

Tải và nghe thêm các sách khác về  
Chủ Nghĩa Khắc Kỷ Stoicism tại  
<https://chunghiakhacky.com/>