

TƯ TƯỞNG ĐẠO ĐỨC CỦA CHỦ NGHĨA KHẮC KỶ CỔ ĐẠI - MỘT CHỈ DẪN CHO HẠNH PHÚC

HUYỀN NGUYỄN PHÁT*
NGUYỄN MINH CHÂU**

Triết học của chủ nghĩa khắc kỷ cổ đại là triết học thực hành, điều này được thể hiện rõ nét thông qua bộ phận đạo đức học hợp thành nên hệ thống tư tưởng của trường phái này. Đạo đức học khắc kỷ cung cấp cho chúng ta những quan niệm có tính chất căn bản về con người và đời sống, để từ đây hình thành nên cách sống hạnh phúc vươn đến sự minh triết. Bài viết góp phần đưa đến góc nhìn về đạo đức học khắc kỷ ở hai phương diện: Nhân học triết học với các quan niệm làm cơ sở lý thuyết cho đạo đức học khắc kỷ và đạo đức học khắc kỷ thực hành. Qua đó cho thấy các giá trị tư tưởng và thực hành của trường phái triết học này trong thời đại hiện nay.

Từ khóa: chủ nghĩa khắc kỷ, đạo đức học khắc kỷ, thực hành khắc kỷ, hạnh phúc

Nhận bài ngày: 15/01/2025; *đưa vào biên tập:* 19/01/2025; *phản biện:* 19/3/2025; *duyet đăng:* 12/4/2025

1. DẪN NHẬP

Ngày nay, con người trong xã hội hiện đại đang đương đầu với không ít những vấn đề phức tạp và diễn biến khó lường: ô nhiễm môi trường - biến đổi khí hậu, chiến tranh cục bộ, mâu thuẫn lợi ích giữa các quốc gia, khủng hoảng tâm lý - hội chứng trầm cảm ở con người... Điều đó khiến chúng ta cần nhìn lại lịch sử tư tưởng nhân loại với nhiều thăng trầm, biến đổi nhưng cũng đầy những chỉ dẫn vô cùng cần thiết cho đời sống nhân loại. Trong dòng chảy tư tưởng bất tận đó, chủ nghĩa khắc kỷ - một trường phái triết học gắn liền với thời kỳ Hy Lạp hóa đã

để lại những quan niệm đạo đức học sâu sắc và có tính ứng dụng cao.

Chủ nghĩa khắc kỷ cổ đại ra đời trong bối cảnh lịch sử đầy những bất ổn về tình hình chính trị - xã hội, khi mà những thành tựu triết học ở thời kỳ trước chưa thật sự giải quyết được yêu cầu sống tốt của con người. Những triết gia khắc kỷ đã nỗ lực tìm kiếm một lối thoát mới về tư tưởng làm định hướng cho đời sống. Lịch sử hình thành và phát triển của chủ nghĩa khắc kỷ được chia làm ba giai đoạn: Sơ kỳ - Zenon sáng lập và trải qua nhiều triết gia tiếp nối để đến giai đoạn hậu kỳ (khắc kỷ La Mã) với ba triết gia Seneca, Epictetus và Aurelius cùng với những tác phẩm quan trọng

*, ** Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.

nhất của trường phái này. Các triết gia khắc kỷ đều xác định triết học của trường phái này gồm có ba bộ phận: Vật lý học, logic học, đạo đức học. Trong đó, đạo đức học của chủ nghĩa khắc kỷ khẳng định niềm tin chân thật rằng con người hoàn toàn đủ bản lĩnh và khả năng để đối mặt với những nỗi khổ niềm đau nảy sinh trong cuộc sống. Thực tế cho thấy, giới nghiên cứu triết học và kể cả những người không chuyên cũng đã dành sự quan tâm đặc biệt cho chủ nghĩa khắc kỷ, nhất là đạo đức học của trường phái này (Sellars, 2021: 306). Bởi vì, nó đã cung cấp những cách thức hữu hiệu để con người sống hạnh phúc ngay trong thế giới hiện thực. Do đó, nghiên cứu chủ nghĩa khắc kỷ cổ đại nói chung và bộ phận đạo đức học của chủ nghĩa này nói riêng có ý nghĩa nhất định góp phần ứng dụng tri thức triết học, cải thiện đời sống theo hướng tốt đẹp hơn.

2. NỘI DUNG

2.1. Nhân học triết học - cơ sở lý thuyết cho tư tưởng đạo đức khắc kỷ

Theo các nhà khắc kỷ, con người được cấu tạo gồm hai phần chính: thân xác và linh hồn. Trong đó, linh hồn của con người cũng là sản phẩm từ vật chất, nhưng mang đặc trưng hơi thở “pneuma” có lửa, khí và trường lực “tonous” và gồm năm giác quan (thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác, xúc giác) và các cơ quan khác: sinh sản, phát âm, lập luận. Ở quan niệm hẹp hơn, linh hồn có thể hiểu là

phần lý tính của con người, nó không nằm tập trung ở não hay tim mà tràn ngập khắp toàn bộ thân xác. Lý tính không thể phân chia, giữ vai trò tối cao trong con người, chỉ đạo thân xác và được xem như đem đến sự sống cho thân xác, nó tạo nên năng lực duy lý cho con người bằng các phán đoán. Khi biết sử dụng lý tính phù hợp với logos - trật tự của vũ trụ, con người sẽ trở thành một “tiểu vũ trụ” sống hài hòa với “đại vũ trụ”. Quan niệm này xuất phát từ luận điểm mối quan hệ hữu cơ giữa con người cá nhân và toàn thể vũ trụ trong vật lý học khắc kỷ. Họ còn cho rằng lý tính là một đối tượng có tính chất thiêng liêng và tồn tại vĩnh cửu, dường như ở đây xuất hiện quan niệm linh hồn bất tử mặc dù các nhà khắc kỷ là những người duy vật. Để giải quyết vấn đề này, các triết gia khắc kỷ đưa ra nhiều quan niệm trái ngược nhau. Zenon cho rằng linh hồn xét một cách tổng thể có những phần thấp kém sẽ tan biến, còn lý tính là cao quý nên không biến mất; Epictetus và Aurelius không đề cập đến sự bất tử; còn Seneca thường nói đến linh hồn bất tử, ông quan niệm linh hồn sau khi được thanh lọc những gì của thế giới khả tử sẽ bay lên và “cộng đồng những linh hồn được ban ân sủng đón nhận nó như thành viên của mình” (dẫn theo Hirschberger, 2020: 295). Từ quan niệm về con người, các nhà khắc kỷ đã thể hiện nội dung đạo đức học của họ.

Quan niệm về bản năng tự nhiên là vấn đề có tính chất nền tảng trong đạo

đức học của chủ nghĩa khắc kỷ. Các triết gia trường phái này gọi nó là “oikeiosis” - có thể hiểu là bản năng tự nhiên có tính nguyên thủy tồn tại ở mỗi người, xu hướng của nó là bảo tồn mạng sống, thái độ như tự yêu chính mình, lựa chọn những gì tốt cho bản thân và tránh những gì có hại. Đây là một quan niệm quan trọng, cho thấy các nhà khắc kỷ xem xét những tính chất tự nhiên của con người trên cơ sở sinh học và duy vật, thay vì quan niệm đạo đức có tính siêu nhiên như các trường phái khác. Nếu động vật lựa chọn những điều kiện giúp nó sinh tồn như thức ăn, chỗ trú ẩn... thì con người là một loài có lý tính nên vượt lên trên những nhu cầu cơ bản của sinh tồn, phải lựa chọn những điều kiện đảm bảo cho sự tồn tại của năng lực lý tính. Tức là, ngoài việc chăm sóc cho thân xác, chăm sóc và bảo vệ linh hồn là việc làm tối quan trọng. Seneca (2022, tập 1: 114) khuyên bạn ông, cũng như nhân loại nói chung: “Trước nhất, hãy ước mình luôn có một tâm trí sáng suốt và một tinh thần mạnh khỏe, sau đó mới đến sức khỏe thể chất”. Như vậy, con người nhận thức được “oikeiosis” không phải chỉ có phạm vi bảo tồn sự sống về mặt sinh học, mà phải bảo tồn sự sống của lý tính. Chẳng hạn, nếu quyền lực chính trị đe dọa cướp đi mạng sống của một người khắc kỷ, thì người đó không có gì phải sợ hãi, thậm chí sẵn sàng chọn cái chết để bảo tồn lý tính không bị xâm phạm, còn hơn là sống nhưng không khác gì con vật. Các nhà khắc kỷ thường

nhắc đến Socrates - hình ảnh vị triết gia vĩ đại, nhà hiền triết lý tưởng đã dạy về đời sống đích thực.

Quan niệm về sự phân chia các đối tượng được các nhà khắc kỷ dùng để giải thích cụ thể bản năng tự bảo tồn sinh mệnh của con người. Họ đưa ra sự phân chia các đối tượng để xác định như thế nào là phù hợp với bản năng tự nhiên đó. Zenon phân chia các đối tượng thành ba dạng: đối tượng tốt, đối tượng xấu và đối tượng không phân biệt. Đối tượng tốt là đức hạnh - cái hoàn hảo và tốt duy nhất, bên cạnh đó có thể cộng thêm các đối tượng giúp dẫn đến đức hạnh. Đối tượng xấu là thói xấu nói chung cùng các biểu hiện cụ thể của nó, là cái không hoàn hảo. Đối tượng không phân biệt là những đối tượng còn lại như thân xác, sức khỏe, địa vị, tiếng tăm, tài sản... Như vậy, con người cần tập trung bồi đắp và phát triển cái hoàn hảo duy nhất - đức hạnh, còn mặt sinh học của con người cũng chỉ là đối tượng không phân biệt, thức ăn hay nhà ở không phải là đối tượng tốt dù rằng chúng cần thiết cho ta. Về sau, các nhà khắc kỷ chia nhỏ đối tượng không phân biệt thành ba dạng là đối tượng không phân biệt ưa thích, đối tượng không phân biệt không ưa thích và đối tượng không phân biệt trung tính. Như vậy, có những đối tượng sẽ được xếp vào đối tượng không phân biệt ưa thích mà không mâu thuẫn với tiêu chuẩn đối tượng duy nhất tốt - đức hạnh, ví dụ như sức khỏe, vì nó cũng góp phần bảo tồn lý tính thông

qua việc đảm bảo điều kiện về thể chất. Tuy nhiên, đối tượng không phân biệt ưa thích không đi quá giới hạn của nó, ví dụ đời sống tốt đẹp không đồng nghĩa với việc có thật nhiều sức khỏe. Có thể quan niệm này của Zenon sẽ khiến chúng ta cảm thấy phức tạp và Epictetus đã chỉnh sửa cách phân chia của Zenon thành hai dạng: những đối tượng thuộc về ta (có khả năng kiểm soát) như tư tưởng, suy nghĩ, ham muốn, hành động, cảm xúc... và những đối tượng không thuộc về ta (nằm ngoài khả năng kiểm soát) như thân thể, tài sản, danh tiếng, địa vị... Trong tác phẩm *Cẩm nang thư* (Enchiridion), Epictetus (2021: 19) viết: “Hạnh phúc và tự do bắt đầu với sự hiểu biết rõ ràng về một nguyên tắc: Một số điều nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta, và một số khác thì không... Chúng ta luôn luôn có thể chọn lựa nội dung và tính chất cuộc sống nội tâm của mình”. Như vậy, con người nên tập trung sức lực cho việc trau dồi đức hạnh, phát triển đời sống tâm hồn để đạt đến trạng thái hoàn hảo thay vì mãi mê ưa thích những đối tượng bên ngoài.

Quan niệm về cảm xúc, các nhà khắc kỷ cho rằng cảm xúc đồng nhất với phán đoán hoặc là sản phẩm của phán đoán. Theo Gellius, quá trình hình thành cảm xúc của con người thể hiện như sau: các đối tượng của thế giới khách quan tác động lên giác quan con người và hình thành những ấn tượng ban đầu. Nhưng con người chưa thể nhận biết đầy đủ những ấn

tượng đó ngay lập tức, nên đã đưa ra phán đoán về ấn tượng đó một cách vô thức. Và con người thay vì thu nhận ấn tượng với trạng thái nguyên thể để nhận biết đúng bản chất đối tượng, lại thêm sự đánh giá chủ quan lên nó (phán đoán). Ví dụ, khi thấy tóc trên đầu mình bạc đi, đáng lẽ nên có ấn tượng là “tôi đã có tóc bạc”, hơn là “tôi đã có tóc bạc và thật buồn vì tôi đã già đi rồi”. Nếu chúng ta đồng ý với ấn tượng cộng thêm phán đoán nhận xét có tính vô thức thì điều đó sẽ tạo ra cảm xúc. Trong *Về cơn giận* (De Ira), Seneca viết: “Cảm xúc không cốt ở chỗ ta bị lay động bởi những ấn tượng được trình hiện trước tâm trí ta, mà ở chỗ ta quy hàng chúng và đi theo cái phản ứng ngẫu nhiên ấy” (dẫn theo Sellars, 2021: 231). Tức là, nếu như chúng ta ý thức và không đồng ý với những phán đoán về ấn tượng, phản ứng theo nó thì cảm xúc không được tạo tác nói cách khác cảm xúc hoàn toàn nằm trong sự kiểm soát của con người. Các nhà khắc kỷ quan niệm cảm xúc là căn bệnh của tâm hồn và như đã nói, triết học là nghệ thuật chữa trị cho tâm hồn, tức chữa lành căn bệnh cảm xúc. Phán đoán không chân thực tạo nên sản phẩm của nó là cảm xúc, do xuất phát từ việc đánh giá chủ quan, thiên kiến về đối tượng, không nhận thức đối tượng “như nó đang là”. M. Aurelius khuyên chúng ta “luôn luôn xác định sự vật chúng ta đang quan sát là cái gì, để lần tìm ra nét đại cương của nó, nhờ đó chúng ta có thể biết nó thật sự là cái gì: thực

chất của nó” (Aurelius, 2023: 136). Một người thực tập triết học khắc kỷ phải ghi nhớ đã lấy lý tính làm nguyên tắc quan trọng thì không được để xảy ra những lập luận sai lầm, không chính xác. Các nhà khắc kỷ quan niệm việc con người quá lệ thuộc vào cảm xúc, kể cả cảm xúc tích cực cũng có thể dẫn đến đau khổ, vì thế con người cần giải phóng chính mình khỏi những cảm xúc. Tuy vậy, các triết gia này vẫn cho rằng có các cảm xúc gọi là “tốt” nếu như chúng được đặt trên nền tảng lý tính, có ba cảm xúc tốt là hân hoan, thận trọng, ước muốn. Chẳng hạn, Seneca (2022, tập 1: 306) nói rằng: “Niềm vui sướng thực sự chỉ thuộc về những người thông thái, bởi đó là trạng thái hưng phấn của tâm trí hướng tới những thứ tốt đẹp thuần khiết và thuộc về nội tại tâm trí”.

Quan niệm về đức hạnh và hạnh phúc, các triết gia khắc kỷ xem lạc thú là kẻ thù của hạnh phúc, họ ảnh hưởng điều này từ phái Cynics. Diogenes (phái Cynics) cho rằng: “Trận chiến quan trọng nhất mà bất cứ ai cũng phải trải qua là trận chiến chống lại lạc thú” (dẫn theo Laertius, 2023: 150). Các nhà khắc kỷ cho rằng đức hạnh là đối tượng duy nhất tốt và là cái thuộc về ta, bởi vì nó giúp con người bảo tồn được năng lực lý tính. Đức hạnh là sự tuân thủ quy luật của vũ trụ, tự ý thức về chính mình, thường nghiêm khắc với bản thân để biết rõ hiện trạng của tâm hồn mà rèn luyện. Vậy tại sao đức hạnh lại được các nhà khắc kỷ đặt lên hàng đầu trong đạo đức học?

Đó là bởi vì, theo họ, con người là loài duy nhất sở hữu năng lực lý tính, mà cái gì bảo tồn được đặc trưng loài thì cái đó chính là đối tượng duy nhất tốt và nó là đức hạnh. Còn những đối tượng không phân biệt - đối tượng không thuộc về ta không thực sự tốt, hay nói rộng hơn là trung tính, vì chúng có thể bị sử dụng cho mục đích thấp kém, xấu xa. Sống có đức hạnh con người sẽ bảo tồn được năng lực lý tính và đó là một đời sống hạnh phúc. Lập luận theo kiểu: Nếu ai sống đức hạnh thì người đó sẽ hạnh phúc hoặc nếu muốn sống hạnh phúc thì phải sống đức hạnh. Các nhà khắc kỷ định nghĩa đức hạnh là “xu hướng và quan năng của nguyên tắc dẫn đạo của linh hồn do lý tính tạo thành” (Sellars, 2021: 245), đạt đến trạng thái hoàn hảo, lành mạnh của linh hồn.

Và thông qua việc trả lời câu hỏi con người phải sống như thế nào để trau dồi đức hạnh và đạt đến trạng thái hoàn hảo lý tưởng, các nhà khắc kỷ cũng thể hiện quan niệm về sống hòa hợp với tự nhiên của mình. Zenon trả lời câu hỏi đó bằng việc tuyên bố rằng con người nên sống phù hợp, hài hòa với cuộc sống, tức là phù hợp với logos sẽ có lý tính, thoát khỏi sự chi phối của cảm xúc. Cleanthes bổ sung và giải thích rằng con người nên sống hòa hợp với tự nhiên, nhưng tự nhiên ở đây được hiểu theo nghĩa nào, là những gì bản chất của con người hay bản chất của toàn thể vũ trụ? Các nhà khắc kỷ quan niệm con người cần sống hòa hợp với chính bản thân và

cả vũ trụ. Sống hòa hợp với chính mình tức là sống phù hợp với năng lực lý tính của tâm hồn, không để các cảm xúc nắm quyền điều khiển bản thân, làm chủ được bản thân, tránh rơi vào trạng thái bị động trước sự ảnh hưởng từ những sự việc, đối tượng ngoại thân. Sống hòa hợp với tự nhiên tức là thuận theo tự nhiên, nên Seneca (2022, tập 1: 93) cho rằng: “Nếu như mù quáng chạy theo những thói xa hoa là biểu hiện của bê tha, thì ở thái cực còn lại, tự ép bản thân bỏ qua sự thoải mái bình dị và dễ dàng có được cũng diễn không kém. Triết học đề cao chính kỷ luật, chứ không phải sự quên mình không cần thiết”. Sống hòa hợp với vũ trụ nghĩa là sống không tách biệt với những trật tự của vũ trụ, nhận thức được mối quan hệ mật thiết giữa mình và vũ trụ để kết nối cái bộ phận với cái toàn thể. Do đó, sống có đức hạnh còn có nghĩa là “sống phù hợp với kinh nghiệm về diễn biến thực tế của tự nhiên, như Cheysippus đã nêu trong cuốn đầu của *De finibus*; vì bản chất cá nhân của chúng ta là một phần của bản chất của toàn thể vũ trụ” (Laetius, 2023: 364).

Từ quan niệm sống hòa hợp với tự nhiên, các nhà khắc kỷ đã thể hiện quan niệm về tự do và tất yếu trong mối liên hệ với đạo đức - một vấn đề thường xuyên xuất hiện trong lịch sử triết học. Trong vật lý học khắc kỷ, các triết gia quan niệm vũ trụ có trật tự nhất định và hài hòa bởi sự sắp đặt của Thượng đế - giới tự nhiên và quy

luật của nó (logos). Vậy vấn đề được đặt ra từ đó là con người có tự do hay không trong khi mọi thứ đã được sắp xếp một cách tất yếu? Các nhà khắc kỷ cho rằng con người có tự do nhất định trong giới hạn của nó. Tức là, nếu như con người nhận thức được logos - những quy luật của vũ trụ, tự nhiên và hành động tuân theo nó thì tất nhiên con người có tự do. Tất cả mọi sự việc, sự vật xảy đến với con người đều có lợi ích nào đó, dù đôi khi có những việc làm con người cảm thấy bất hạnh, khổ đau, nhưng thực chất trật tự của vũ trụ luôn hướng mọi việc đến trạng thái hoàn hảo. Marcus Aurelius (2023: 174) viết: “Tự nhiên không làm điều này: mang đến điều gì không có ích lợi cho cái mà nó cai quản”. Như vậy, những hoàn cảnh hay sự việc bất hạnh xảy ra cho con người nhằm kiểm tra mức độ phản ứng của tâm thức, là cơ hội quý giá để con người tự rèn luyện nội tâm đạt đến trạng thái đức hạnh hoàn hảo.

2.2. Tư tưởng đạo đức khắc kỷ qua chiều kích thực hành và giá trị tham khảo hiện nay

Trong quan niệm về triết học của chủ nghĩa khắc kỷ, Epictetus đưa ra hai giai đoạn: học lý thuyết và thực hành. Ở giai đoạn thực hành, Epictetus (2022: 260) đưa ra ba lĩnh vực mà người học cần nghiên cứu, rèn luyện để trở nên thiện lương và cao đẹp, gọi là ba “topos”, trong đó topos thứ hai thuộc về lĩnh vực đạo đức học: “Động lực để hành động và không hành động, nói cách khác, điều mà một người cần

phải làm để có thể hành xử trong khuôn phép, với đầy đủ sự suy xét và sự cân trọng chừng mực”.

Quan niệm về hành động phù hợp của chủ nghĩa khắc kỷ. Từ những vấn đề lý luận chung về đạo đức, các triết gia khắc kỷ xác định rõ tiêu chuẩn cho hành động của con người. Hành động phù hợp là hành động không bị cảm xúc chi phối mà được đặt trong sự điều khiển của lý tính để tuân thủ việc bảo tồn năng lực lý tính của linh hồn. Và hành động đó diễn ra tự nhiên, giúp cho sự tồn tại và phát triển bản thân, hài hòa với chính người thực hiện. Hành động phù hợp dù tìm kiếm và sử dụng những đối tượng không phân biệt - tức những đối tượng không thuộc về ta (không thể kiểm soát) như thức ăn, sức khỏe... nhưng không bị chúng chi phối, làm mất lý tính. Còn hành động hoàn toàn đúng đắn là hành động có tính chất thuần túy đức hạnh. Hành động phù hợp sẽ trở thành hành động hoàn toàn đúng đắn với điều kiện: đã trải qua quá trình suy xét chắc chắn để khẳng định nó không làm tổn hại lý tính và hành động đó xuất phát từ đức hạnh mà thực hiện. Con người cần sử dụng triết học để “đúc nặn, uốn nắn tâm trí, thiết lập cuộc sống và định hình hành động, chỉ cho ta thứ nên và không nên làm” (Seneca, 2022, tập 1: 140).

Quan niệm về công dân thế giới (cosmopolites) và chính trị - xã hội của chủ nghĩa khắc kỷ. Xuất phát từ quan niệm logos - trật tự của vũ trụ trong vật lý học khắc kỷ, các triết gia này

cho rằng do logos là lý tính của vũ trụ, lý tính phổ quát và con người nằm trong lý tính đó nên tất cả mọi người đều như nhau. Trong tác phẩm *Nền cộng hòa*, Zenon đã phác thảo những quan niệm của mình về chủ nghĩa công dân thế giới, ông gợi ý nên có bộ luật chung cho toàn nhân loại được xây dựng nên từ cơ sở luật tự nhiên (luật thiên tạo) - tức logos. Xuất phát điểm thứ hai cho chủ nghĩa công dân thế giới là quan niệm về bản năng bảo tồn sinh mệnh (oikeiosis). Các nhà khắc kỷ tiếp thu quan niệm của Aristoteles cho rằng con người bẩm sinh là một động vật chính trị - xã hội. Con người có xu hướng bẩm sinh bảo tồn năng lực lý tính và không chỉ giới hạn ở bản thân xu hướng này còn mở rộng ra trong nhiều mối quan hệ khác như gia đình, bạn bè, xã hội và khi mở rộng đến giới hạn cuối cùng là vũ trụ thì con người trở thành công dân thế giới. Theo họ, nếu mỗi người đều sống hài hòa, phù hợp với quy luật tự nhiên thì con người sẽ tiến gần đến trở thành nhà hiền triết - khi đó xã hội lý tưởng thành hiện thực. Hy Lạp cổ đại từng tồn tại các thành bang - thành quốc (polis) với những đặc trưng riêng gần như một quốc gia độc lập nhưng các nhà khắc kỷ cho rằng chỉ thành quốc vũ trụ mới tồn tại chân thực. Khác với phái Cynics chủ trương con người cá nhân hay phái Epicurus sống ẩn dật, né tránh cộng đồng, chủ nghĩa khắc kỷ cho rằng con người có nghĩa vụ tham gia chính trị với mục đích hướng đến hình thành nhà nước toàn cầu lý tưởng. Như

Aurelius (2023: 350) từng viết: “Không có gì thuộc về riêng một ai. Con cái, thân thể, ngay cả chính bản thân sự sống - tất cả đến từ một nguồn”. Vì vậy, các nhà khắc kỷ khuyên chúng ta nên thực hành lòng khoan dung, lòng yêu thương, lương tâm trong sáng hướng đến sự bình đẳng phổ quát. Epictetus (2021: 114) khuyên chúng ta “... hãy xem chính mình như một công dân của một cộng đồng thế giới, và hành động phù hợp với tư cách đó”.

Quan niệm về sự thực tập đạo đức trong mỗi cá nhân của chủ nghĩa khắc kỷ. Các triết gia của trường phái này quan niệm một người được xem là người khắc kỷ cần có ý chí mạnh mẽ và tính kỷ luật nghiêm khắc, chặt chẽ. Hạnh phúc của đời sống do con người quyết định với năng lực nhận thức đúng đắn bản chất vũ trụ và các sự vật, tuân thủ các nguyên tắc rèn luyện đạo đức trên nền tảng bảo tồn năng lực lý tính.

Nhìn tổng quan về chủ nghĩa khắc kỷ và tập trung vào đạo đức học của họ, chúng ta có thể nhận thấy một số phương pháp để rèn luyện đức hạnh và đạt được hạnh phúc sau đây: Thứ nhất, xem xét kỹ những ấn tượng xảy ra trong tâm trí và trả lời câu hỏi: Đối tượng này thuộc cái có thể kiểm soát hay không thể kiểm soát? Nếu nó nằm ngoài tầm kiểm soát thì không có gì để bận tâm. Ví dụ như cái chết, M. Aurelius cho rằng điều đó là tất yếu, ai rồi cũng sẽ phải chết, kể cả triết gia lẫy lừng như Socrates, do đó chúng ta nên bình tâm đối diện với cái chết.

Aurelius (2023: 149) viết: “Cái chết đã phủ bóng lên anh. Trong khi còn sống và còn có thể - hãy sống cho tốt”. Seneca (2022, tập 2: 261) cho rằng lý tính dẫn đến hạnh phúc: “Bằng cách nhận thức sự thật một cách trọn vẹn, bằng cách duy trì trật tự, các chuẩn mực và đứng đắn trong hành vi, bằng cách duy trì một tâm trí luôn thiện chí và rộng lượng, tập trung vào lẽ phải và không bao giờ lạc lối”. Thứ hai, nhận thức được rằng mọi sự vật, hiện tượng cụ thể đang không ngừng vận động. “Cuộc sống trôi qua chúng ta như một dòng sông” (Aurelius, 2023: 183), vì vậy, con người cần phải quý trọng giây phút hiện tại, đừng để thời gian trôi qua một cách vô ích, ngày tháng qua đi mà bản thân không có chút tiến bộ nào về đức hạnh thì thật là uổng phí đời sống. Chúng ta chỉ có thể sống trong hiện tại, không thể quay về quá khứ hay chạy đến tương lai, người nào biết sống ở hiện tại sẽ có được hạnh phúc, tư tưởng này tương đồng với “hiện pháp lạc trú” của Phật giáo. Thứ ba, mỗi ngày đều nhìn lại chính mình để nhận diện bản thân đã thực hành triết học đến đâu. Sextius đặt ra nguyên tắc cho chính mình: Trước khi đi ngủ, suy xét xem hôm nay bản thân đã làm những gì, có bớt thói xấu và tăng sự tiến bộ lên không. Epictetus nói thêm rằng chúng ta vừa là những người thực hiện các hành vi của bản thân vừa đóng vai trò người quan sát chúng. Hoặc như phương pháp của M. Aurelius là mỗi ngày đều ghi chép vào cuốn sổ tay

những suy nghĩ của chính mình, nhằm quan sát bản thân, thực hành và củng cố niềm tin vào triết học. Ông (2023: 116) cho rằng: “Nếu bạn không đổi theo những gì tâm trí bạn đang làm, làm sao bạn tránh khỏi bất hạnh?”.

Tuy có nhiều giá trị mang tính tư tưởng và ứng dụng trong việc xây dựng một đời sống hạnh phúc nhưng tư tưởng triết học của chủ nghĩa khắc kỷ cổ đại cũng có một số hạn chế. Thứ nhất, luôn nhấn mạnh đến vai trò của lý tính, thậm chí tuyệt đối hóa nó trong đời sống đạo đức và không thấy được mặt tích cực về cảm xúc của con người. Hệ quả của quan niệm này là tư tưởng đạo đức khắc kỷ chưa thật sự toàn diện, dễ khiến con người trở nên cứng nhắc, vô cảm. Thực tế cuộc sống cho thấy một người hạnh phúc phải có sự hài hòa, cân bằng về mặt đạo đức từ góc độ tâm lý cảm xúc đến lý tính. Thứ hai, từ quan niệm lý tính vũ trụ chủ nghĩa khắc kỷ cổ đại cho rằng con người đồng nhất như nhau, mà chưa thừa nhận sự khác biệt, đặc

điểm cá nhân giữa những con người cụ thể.

3. KẾT LUẬN

Chủ nghĩa khắc kỷ và đạo đức học của nó đã tồn tại liên tục trong khoảng năm thế kỷ, có ảnh hưởng lớn trong lịch sử triết học thế giới từ trung cổ đến đương đại. Giá trị quan trọng nhất của đạo đức học khắc kỷ là sự khẳng định con người hoàn toàn có khả năng làm chủ cuộc đời mình và đủ bản lĩnh để đương đầu với nghịch cảnh. Con người luôn hướng đến mục tiêu tối hậu là hạnh phúc và có đạt được hay không là do bản thân. Các nhà khắc kỷ tin tưởng rằng việc nhìn nhận thế giới và bản thân đúng đắn sẽ tạo nên cách hành xử phù hợp và mang lại một đời sống hạnh phúc. Dù tư tưởng của chủ nghĩa khắc kỷ chưa được nghiên cứu một cách đầy đủ và có chỗ còn nhiều tranh luận nhưng nhìn chung đóng góp của nó, trong đó có đạo đức học mang nhiều ý nghĩa thiết thực trong bối cảnh đời sống nhân loại ngày nay. □

TÀI LIỆU TRÍCH DẪN

1. Aurelius, Marcus. 2023. *Suy tưởng*. (Tiết Hùng Thái dịch). Hà Nội: Nxb. Tri thức.
2. Epictetus. 2021. *Nghệ thuật sống*. (Đỗ Tư Nghĩa dịch). Hà Nội: Nxb. Hồng Đức.
3. Epictetus. 2022. *Những lời giáo huấn của Epictetus*. (Công Thành dịch). Hà Nội: Nxb. Công thương.
4. Hirschberger, Johannes. 2020. *Lịch sử triết học* – Tập 1. (Dương Anh Xuân và Thánh Pháp dịch). Hà Nội: Nxb. Tri thức.
5. Laertius, Diogenes. 2023. *Cuộc đời của các triết gia nổi tiếng*. (Nguyễn Thanh Xuân dịch). Đà Nẵng: Nxb. Đà Nẵng.
6. Sellars, John. 2021. *Thuyết khắc kỷ*. (Đinh Hồng Phúc dịch). Hà Nội: Nxb. Thế giới.
7. Seneca. 2022. *Những bức thư đạo đức* – Tập 1, 2. (Andy Lương dịch). Hà Nội: Nxb. Thế giới.