

Vô thường và nghịch cảnh "phủ nhận cái chết"

ISSN: 2734-9195 08:00 22/02/2026

Đó từng là động lực của tôi, cùng với lời khuyên của người thầy lớn đầu tiên, Tiến sĩ John Laplante, người đã mô tả "hiện hữu" bằng một câu ngắn gọn mà sâu sắc: "Hãy giữ cho đôi chân bạn đứng vững trên một điểm đang chuyển động".

Năm 1973, Ernest Becker xuất bản tác phẩm Denial of Death (Phủ nhận cái chết), trong đó ông cho rằng việc con người *không thể đối diện với cái chết của chính mình* chính là nền tảng ẩn giấu của phần lớn các biểu hiện văn hóa. Điều này bao trùm một phổ rất rộng các hoạt động của con người: theo đuổi địa vị và của cải, sáng tạo nghệ thuật, khoa học, hay dựng nên mọi dạng công trình, tượng đài mang dáng dấp của sự trường tồn hoặc "bất tử biểu tượng".

Cuốn sách này đã mang về cho Becker **Giải Nobel Văn học**.



Một thập kỷ sau, nhiều nhà **tâm lý học** tiếp tục phát triển các ý tưởng ấy, hệ thống hóa thành *Thuyết Quản trị Nỗi sợ hãi (Terror Management Theory)*. Theo đó, bóng dáng của cái chết được đặt vào vị trí trung tâm, như *nguyên nhân cốt*

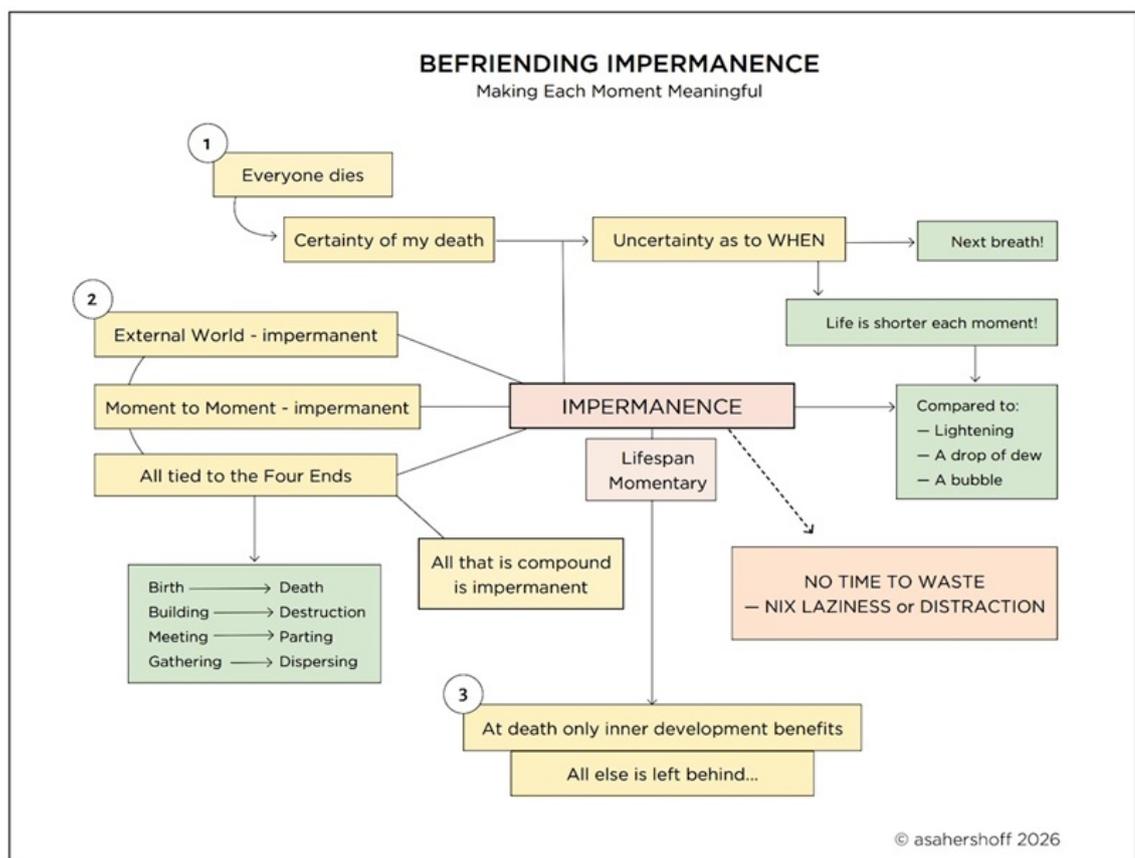
lỗi của hầu như mọi khổ đau của con người.

“Nỗi lo âu về cái chết” được xem là nền tảng của tự trọng, được định nghĩa là mức độ một cá nhân sống phù hợp với các giá trị văn hóa mà họ thừa nhận. Đồng thời, nỗi sợ ấy cũng được cho là động lực sâu xa của các giá trị tôn giáo, bản sắc dân tộc, khát vọng lưu danh hậu thế, chuẩn mực giới tính, luật pháp và vô số hệ thống niềm tin khác. Nếu con người đồng nhất mình với *cái tôi xã hội - Persona*, thì cách lý giải này quả thực có sức thuyết phục.

Tuy nhiên, nếu nhìn từ một góc độ khác, gắn với *cái lỗi hiện hữu*, hay *Bản thể (Essence)*, chúng ta có thể đi đến một kết luận khác. Nhà tâm thần học Viktor Frankl, người sống sót sau thảm họa Holocaust, đã mô tả những thức tỉnh của ông về cái chết trong cuốn sách nổi tiếng *Man's Search for Meaning* (1946). Frankl nhận ra rằng *chính ý nghĩa, chứ không phải hạnh phúc hay quyền lực, mới đem lại sự viên mãn đích thực cho con người*, đồng thời tái định hình nhận thức của chúng ta về tính ngắn ngủi của đời sống.

Trách nhiệm tìm ra ý nghĩa trong mọi hoàn cảnh chính là điều khai mở *tự do nội tâm*. Với Frankl, “ý nghĩa” bao gồm một phổ rộng động lực sống: từ tình yêu vị tha, sáng tạo, cảm thụ cái đẹp, cho đến điều ngày nay ta gọi là *sự hiện diện trọn vẹn*. Có lẽ, cuốn sách ấy chính xác hơn nên được gọi là *Hành trình tìm về hiện hữu*, chứ không chỉ là tìm kiếm ý nghĩa.

Từ một góc nhìn rất khác, nhà huyền học **Hy Lạp** - Armenia G. I. Gurdjieff đã hoàn tất bộ sách đồ sộ *All and Everything* (1.238 trang, tạm dịch: *Tất cả và mọi thứ*) vào năm 1950, và kết lại bằng một tuyên bố gây sửng sốt. Trong thiên truyện ngụ ngôn dày đặc và sâu thẳm ấy, ông đưa ra một “giải pháp” tưởng như đơn giản để đánh thức con người khỏi trạng thái “ngủ mê khi đang thức” và phá vỡ chủ nghĩa vị kỷ đang chi phối đời sống nhân loại. Gurdjieff viết rằng: *phương thuốc duy nhất là sự tỉnh thức thường trực về cái chết*, quán chiếu “tính tất yếu của cái chết của chính mình, cũng như của tất cả những ai lọt vào tầm nhìn hay sự chú ý của ta”.



Ảnh do tác giả cung cấp.

Dĩ nhiên, đây chỉ là những tiếp cận hiện đại đối với một chủ đề đã được nhân loại chiêm nghiệm suốt chiều dài lịch sử: *vô thường*, cùng người bạn gần gũi của nó là *buông xả*. Đối diện với bản chất tạm bợ của đời sống là trọng tâm của Kitô giáo, Phật giáo, Ấn Độ giáo, Kỳ-na giáo, Chủ nghĩa Khắc kỷ (*memento mori*), Hồi giáo Sufi, cùng nhiều truyền thống khác. Từ các triết gia cổ đại cho đến Nietzsche, Sartre, Ken Wilber hay Irvin Yalom, vô số tư tưởng gia đã lên tiếng, lặng lẽ hoặc quyết liệt - về chủ đề này. Những gì được viết ra đủ để lấp đầy nhiều thư viện, bằng nhiều ngôn ngữ. Vô thường đã được quán niệm, thiền định và suy tư đến mức *định hình cả mô thức tư duy của những nền văn hóa*.

Tuy vậy, xét đến tận cùng, chỉ có *hai cách nhìn căn bản về tính phù du của đời sống* và chúng đối lập rõ rệt. Một bên cho rằng nỗi sợ cái chết là động lực cho mọi hình thức trốn tránh, phân tâm, thao túng, tìm nơi ẩn náu, bù đắp, thay thế và bận rộn của con người. Bên kia nhìn thẳng vào sự mong manh của kiếp sống với *tỉnh giác và hiện diện*, từ đó thôi thúc con người sống trọn từng khoảnh khắc, sáng tạo và hành xử có giá trị, yêu thương và sống không sợ hãi ngay cả khi chứng kiến cả vẻ phong phú lẫn kinh hoàng của đời sống sinh khởi rồi tan biến trước mắt.

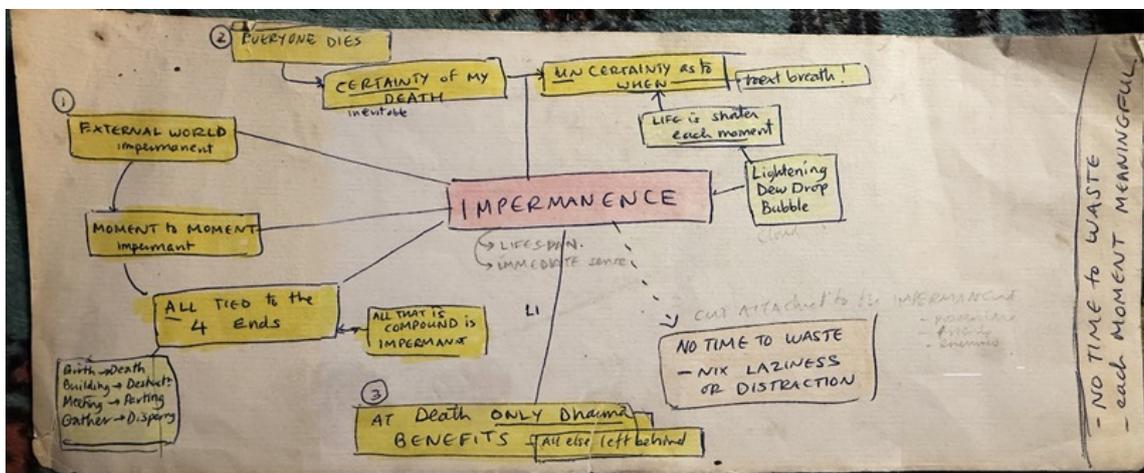
Hai cách nhìn này tác động sâu sắc đến toàn bộ nền văn minh của chúng ta. Phần đông, khi tin rằng bản sắc của mình nằm trong *cái tôi giả lập do văn hóa*

tạo dựng, tất yếu sẽ sợ hãi sự tan rã của mọi thứ nâng đỡ cái “tôi” ấy. Một số khác lại tìm đến những “liều thuốc an thần”: hy vọng giả tạo và ước vọng viễn vông, chạy trốn vào những lời hứa về thiên đường, hạnh phúc vĩnh cửu, hay các không tưởng tôn giáo, tâm linh và ý thức hệ.

Ngược lại, sống từ cốt lõi - từ **Bản thể** - là dám đối diện với con rỗng và viên ngọc mà nó canh giữ: viên ngọc của nhận biết trung tâm, của hiện hữu trần trụi, vượt ngoài mọi lớp áo của hy vọng và sợ hãi.

Ngay cả khi đối diện trực diện, vô thường vẫn là *lưỡi gươm hai lưỡi*. Từ bỏ gia đình, bạn bè, tài sản, địa vị và tiện nghi, liệu sự chuyển dịch bên ngoài ấy có thực sự thanh lọc được nội tâm? Hay sống “giữa đời mà không thuộc về đời”, bước đi qua xứ sở vừa diệu kỳ vừa hoang tàn của khổ đau và ánh sáng, trên sợi dây mong manh của vô tri, không bám chấp? Một hiểu lầm về tính phù du của đời sống có thể đẩy con người vào hư vô, tuyệt vọng và mất ý nghĩa. Nhưng đó cũng có thể trở thành động lực mở ra *tâm trí và trái tim*, giúp ta chịu đựng “những mũi tên và roi vọt của số phận nghiệt ngã”, trong khi một điều gì đó đang được tôi luyện bên trong.

Sinh ra từ nhẩn nại, can đảm, đấu tranh, từ bi và lương tri, *sự toàn vẹn bất biến* ấy bắt đầu chuyển động và hít thở ở trong dòng thời gian nhưng cũng vượt ra ngoài nó.



Ảnh do tác giả cung cấp.

Khi tuổi ngày một cao, thỉnh thoảng vẫn có người hỏi điều gì đã thôi thúc tôi từ bỏ nghề nghiệp, sự nghiệp thành công, bạn bè, mối quan hệ và chú chó collie yêu quý - Tuffy - để bước vào một khóa *ẩn tu thiền định Kim Cang thừa* kéo dài ba năm ba tháng. Tôi trả lời không chút do dự: *chính sự quán niệm liên tục về vô thường, về tính ngắn ngủi của mọi hiện tượng*, đã giữ tôi ngồi yên trên tọa cụ.

Và khi mọi thứ trở nên thật sự khắc nghiệt, điều xảy ra khá thường xuyên, tôi tự kiểm tra (ở mức năng lượng) xem điều gì đã giữ mình ở lại. Phần lớn thời gian, chỉ có một mảnh rất nhỏ của hiện hữu níu tôi lại, trong khi 99% còn lại của toàn thể con người tôi đã sẵn sàng “nhảy rào” bỏ cuộc.

Mảnh “hiện hữu” nhỏ bé ấy đến nay vẫn còn ở đây. Tôi cảm nhận được nó, như đã từng cảm nhận khi ấy. Khác biệt duy nhất là *giờ đây tôi biết rõ nó là gì*. Vì vậy, thưa bạn đọc, tôi xin được chia sẻ lại với bạn một điều: *một sơ đồ dòng chảy* mà tôi đã vẽ cách đây khoảng 40 năm cả bản gốc lẫn phiên bản máy tính cập nhật với hy vọng khiêm nhường rằng nó cũng có thể hữu ích cho bạn giữa những thăng trầm của thời gian và trải nghiệm.

Đó từng là động lực của tôi, cùng với lời khuyên của người thầy lớn đầu tiên, Tiến sĩ John Laplante, người đã mô tả “hiện hữu” bằng một câu ngắn gọn mà sâu sắc: *“Hãy giữ cho đôi chân bạn đứng vững trên một điểm đang chuyển động”*.

Tác giả: **Asa Hershoff**/Chuyển ngữ và biên tập: **Thường Nguyễn**

Nguồn: buddhistdoor.net