

# SENECA

## NHỮNG BỨC THƯ ĐẠO ĐỨC

Triết học thực hành:  
Chủ nghĩa Khắc Kỷ trong đời sống

Tập 1



Lucius Annaeus Seneca  
Dịch giả: Andy Lương



NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI

spiderum

Nếu bạn cũng như tôi, hoặc bao người bình thường khác:  
... Đôi lúc bị tổn thương bởi lời nói hay châm chọc của đồng nghiệp... mà mất cả 1 ngày hay 1 buổi tối vui vẻ bên những người mình thực sự yêu thương.

... Hay vu vơ, trời mưa cũng có thể làm tâm trạng "down" trầm trọng, dễ vắng tục, ra đường lỡ va vào ai khéo lại thành phim chưởng.

... Rồi có lúc mệt mỏi trước sự tham lam của bản thân, cố gắng chạy theo nhà cửa, xe cộ quần áo đẹp,... Đến lúc có được rồi lại tự hỏi vì sao mình muốn nó.

Có lẽ vì vậy, tư tưởng chủ đạo: "the tranquillity of mind - sự bình thản trong tâm trí" của Stoicism (Chủ nghĩa Khắc Kỷ) ngay lập tức thu hút tôi. Như đã viết trong bài giới thiệu trên Spiderum.com, Stoicism khác với những thứ triết học khá trừu tượng (mà có lẽ) nhiều bạn đã trải nghiệm và không thể tiêu hóa nổi: *Stoicism cam kết không đưa bạn đi xa khỏi cuộc sống hàng ngày để hỏi những câu hỏi kiểu như: "Loài người bắt nguồn từ đâu?" hay "Ta có thực sự hiểu được con vật, cái cây?". Stoicism kéo bạn ở lại với thực tại phũ phàng mang tên đời, nhưng trang bị cho bạn hành trang để đối mặt và bình thản mỉm cười trước nó.*

Với hy vọng giới thiệu Stoicism đến với các bạn trẻ Việt Nam, tôi quyết định dịch "Seneca: Letters on Ethics To Lucilius" – tác phẩm đã làm nên tên tuổi của Seneca và là 1 trong 3 cuốn sách nền tảng của Stoicism.

Andy Lương

ISBN 978604779434-8



9 786047 794348

Giá: 149.000 VNĐ

# SENECA

## NHỮNG BỨC THƯ ĐẠO ĐỨC

---

Triết học thực hành:  
Chủ nghĩa Khắc Kỷ trong đời sống

Tập 1



NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI

 spiderum





# LỜI NGƯỜI DỊCH

---

## THÁNH NHÂN ĐÃ KỂ KHỦ KHỜ...

Năm 2015, trong một lần xem video của Jim Rohn<sup>(1)</sup>, 1 trong 3 bài học lớn nhất tôi đúc rút được từ bài giảng của ông là về Philosophy (Triết học). Thực tình, ngay cả khi nghe xong, mấy chữ “Philosophy” và “Triết học” vẫn hoàn toàn không mang lại cho tôi bất cứ hứng thú nào. Miền ký ức lớn lao nhất của tôi (tính đến thời điểm ấy) về triết học là những ngày tháng khổ sở cày triết ôn thi năm 1 Đại học Kinh tế Quốc dân. Và dù có cố gắng thế nào, tôi cũng không thể nhồi vào đầu những thứ “cao xa” như: nguồn gốc của con người, thế giới,...

Chính vì sự đứng đưng với triết học như thế, tôi rất băn khoăn tại sao Jim Rohn lại đặt Philosophy lên đầu, thậm chí quan trọng hơn cả thái độ (attitude). Nhưng, khi bạn đã tin tưởng một người, bạn thường cố gắng làm theo những gì người đó nói, đúng không? Tôi không phải ngoại lệ khi thử đặt niềm tin vào triết học một lần nữa.

Tuy nhiên, lần này, tôi quyết định chủ động hơn, bằng việc google: “best practical philosophy books<sup>(2)</sup>”. Thật ngạc nhiên khi trong vài trang đầu tiên tôi chọn, Stoicism (Chủ nghĩa Khắc Kỷ) luôn có mặt 3 tác phẩm (dù là top 10, top 20, hay kể cả top 5): Meditations của Marcus Aurelius, Letters on Ethics To Lucilius của Lucius Seneca, và The Discourse

---

(1) Một học giả, một nhà đầu tư tài chính và là một chuyên gia đào tạo, phát triển con người nổi tiếng trên toàn thế giới.

(2) Tạm dịch: Những cuốn sách về triết học thực hành hay nhất

của Epictetus. Lúc ấy, tôi không dò xét xem liệu có sự thiên vị nào ở đây không (ví dụ như các tác giả của những cái list ấy đều là dân Stoics chẳng hạn). Tôi tin lấy tin để Stoicism chính là ánh sáng cuộc đời, và cầm đầu mò ebook 3 cuốn ấy. Nhưng, tính đến thời điểm này, đó lại là một trong những quyết định đúng đắn nhất tôi từng đưa ra.

## **HƠN 5 NĂM ĐẾN VỚI STOICISM: HIỂU VỀ “ĐƯỢC” VÀ “MẤT”**

Đầu tiên, nếu bạn cũng như tôi, hoặc bao người bình thường khác:

... Đôi lúc bị tổn thương bởi lời nói hay châm chọc của đồng nghiệp, người quen hoặc một người thậm chí chẳng bao giờ nghĩ mình quan tâm đến, và chỉ vậy thôi sao mất cả 1 ngày hay 1 buổi tối vui vẻ bên những người mình thực sự yêu thương.

... Hay vu vơ, trời mưa cũng có thể làm tâm trạng “down” trầm trọng, dễ vắng tục, ra đường lỡ va vào ai khéo lại thành phim chưởng.

... Rồi đôi lúc mệt mỏi trước sự tham lam của bản thân, cố gắng chạy theo nhà cửa, xe cộ quần áo đẹp,... Đến lúc có được rồi lại tự hỏi vì sao mình muốn nó.

... Hoặc, trước một bài phát biểu/thuyết trình quan trọng, có khi mất ăn mất ngủ cả tháng, làm ảnh hưởng đến những người thân yêu xung quanh. Nếu sau đó ngẫm lại, dù thấy mấy cái lo lắng ấy vô ích, nhưng lại không thể không lo.

Việc đi du học, tiếp cận với một nền văn hóa phương Tây với hệ giá trị khác rất nhiều văn hóa phương Đông đã khiến tôi chênh vênh và rơi vào khủng hoảng trong một thời gian

dài. Và không chỉ với du học sinh, tôi tin các bạn (trẻ), bất kể ở quốc gia, hoàn cảnh, lĩnh vực nào cũng gặp rất nhiều những dao động, những ảnh hưởng về quan niệm giá trị trong thời đại Việt Nam ngày càng phát triển và thiết lập quan hệ rộng rãi với các nước khác.

Tôi nhận thấy: Trong thời đại của toàn cầu hóa, của công nghệ thông tin, của những phát triển vượt bậc khiến đời sống được đảm bảo hơn rất nhiều, con người lại thấy chênh vênh hơn, lo lắng hơn, và hiếm ai tìm được sự bình yên từ bên trong tâm hồn.

Có lẽ vì vậy, tư tưởng chủ đạo: “the tranquillity of mind - sự bình thản trong tâm trí” của Stoicism ngay lập tức thu hút tôi. Như đã viết trong bài giới thiệu trên Spiderum.com - nền tảng chia sẻ và thảo luận nội dung được đồng đạo các bạn trẻ Việt yêu mến, Stoicism khác với những thứ triết học khá trừu tượng (mà có lẽ) nhiều bạn đã trải nghiệm và không thể tiêu hóa nổi (như trên giảng đường, hay trong những cuốn khảo luận triết học thường thấy): *Stoicism cam kết không đưa bạn đi xa khỏi cuộc sống hàng ngày để hỏi những câu hỏi kiểu như: “Loài người bắt nguồn từ đâu?” hay “Ta có thực sự hiểu được con vật, cái cây?”. Stoicism kéo bạn ở lại với thực tại phũ phàng mang tên đời, nhưng trang bị cho bạn hành trang để đối mặt và bình thản mỉm cười trước nó.*

Triết học, hay hẹp hơn là Stoicism, thực sự có ích bạn ạ. Đối với tôi, triết học không gì khác ngoài sự rèn luyện cần thiết, hay nói giảm đi một chút là sự chuẩn bị trước mọi điều có thể xảy ra trong cuộc sống. Triết học có thể giúp bạn không bị “cuốn theo chiều gió” trước vô vàn những cám dỗ và khó khăn.

Hơn 5 năm “luyện” Stoicism đã thay đổi hoàn toàn cuộc sống của tôi, theo chiều hướng tốt đẹp hơn rất nhiều.

Với tôi, Stoicism thực sự là lựa chọn hoàn hảo. Đúng như những gì Giáo sư Triết học Massimo Pigliucci<sup>(3)</sup> đã viết trong một bài chia sẻ trên blog nổi tiếng của ông, Stoicism không phải một tôn giáo, mà là một hệ thống mở, cho phép bạn tiếp cận những suy nghĩ và thậm chí cả những quy tắc của những trường phái khác, chỉ có một sự ràng buộc duy nhất là KHÔNG BAO GIỜ ĐƯỢC ĐỂ MẤT những phẩm cách tối quan trọng của con người: trí tuệ (wisdom), chính trực (integrity), công bằng (justice), và lòng can đảm (courage).

Cụ thể hơn, những thay đổi của tôi ở từng khía cạnh là:

- I. Stoicism khiến tôi nhận thức được rõ ràng hơn sự thay đổi trong cảm xúc của bản thân, (có lẽ) là bước đầu tiên để tiến đến làm chủ cảm xúc. Tin tôi đi, nếu thực sự để ý, chắc bạn sẽ phát hoảng khi thấy cảm xúc hay tâm trạng bản thân bị ảnh hưởng nhiều đến thế nào bởi những thứ xung quanh mà bạn KHÔNG kiểm soát được (thuật ngữ Stoicism là “out of your control”). Việc luyện Stoicism hàng ngày khiến tôi cảm nhận rõ ràng hơn điều ấy. Để mỗi khi cảm thấy tâm trạng thay đổi trước bất cứ thứ gì, ngay lập tức câu hỏi: “Mình có thể kiểm soát được nó không?” hiện lên trong đầu tôi. Nếu câu trả lời là không, tôi sẽ tự nhắc bản thân quên ngay nó đi và chỉ tập trung vào những thứ mình kiểm soát được.
- II. Stoicism giúp tôi làm chủ hoàn cảnh tốt hơn. Tôi đi du học, và dù cố gắng đến mấy để xây dựng những mối quan hệ chân tình, anh em bạn bè hay đến cả người đặc biệt cũng lần lượt bỏ tôi để về Việt Nam. Điều này khiến tâm trí tôi bị ảnh hưởng rất nhiều. Sau thời gian “luyện” căng Stoicism, giờ khi một người anh em thân

---

(3) Giáo sư triết học tại Đại học New York (NYU)



thiết về Việt Nam, thay vì buồn bã hụt hẫng, hay lao đi tìm những mối mới (nhiều khi hy sinh bản thân tham gia những cuộc vui không ý nghĩa, như vẫn làm trước đây), tôi chấp nhận nỗi cô đơn nhẹ nhàng hơn, và tìm vui trong việc... đọc sách! Dù hậu quả là tôi chỉ còn vài ba người bạn xung quanh, nhưng họ đều là những người tôi thực sự trân quý, mỗi câu chuyện với họ luôn làm tâm trí tôi cảm thấy minh mẫn và thoải mái hơn. Cho dù sau này họ về Việt Nam đi nữa, tôi tin mình sẽ không còn cảm thấy “bất ổn” như trước. Giống những gì Epictetus<sup>(4)</sup> đã nói: “Đối mặt với cuộc đời như tham gia bàn tiệc vậy. Món gì chưa đến với bạn, bình tĩnh chờ nó. Món gì đi rồi, chấp nhận bỏ qua và đừng cố với lại. Món gì đến với bạn, gấp lấy phần của mình và hạnh phúc với nó. Làm như vậy với mọi thứ, với anh em, bạn bè, người yêu, vợ chồng, con cái, và bạn sẽ có được sự thanh thản trong tâm hồn.”

III. Stoicism trang bị cho tôi hệ thống những lời khuyên có thể áp dụng vào mỗi tình huống khó khăn trong cuộc sống. Ví như trước một bài thuyết trình quan trọng, tôi đọc lại Epictetus, để biết việc cố gắng hoàn thiện nội dung slides và luyện tập thuyết trình là việc tôi cần làm, nhưng việc người nghe thích hay không thích, đánh giá cao hay thấp bài thuyết trình của mình thì “out of my control”. Vì vậy, tôi dừng hẳn những lo lắng thừa thãi, và thậm chí vô cùng bình tâm chấp nhận kết quả (dù kết quả lại thường tốt hơn nhiều so với trước khi cày Stoicism và suốt ngày thấp thỏm lo âu). Hay đơn giản hơn, trước mỗi khó khăn, tôi lại nhớ lời Seneca: “Chú

---

(4) Một triết gia theo Chủ nghĩa Khắc Kỷ Hy Lạp.

phải nhìn mấy ông vận động viên mà sống, chả bao giờ họ chịu tập với đứa kém hơn, mà luôn đòi thằng nào cân sức ra tập để tiến bộ. Nên, chú cứ coi mỗi khó khăn cũng chính là “đối” để cân đo bản lĩnh của chú đi. Nghĩ thế có phải khó khăn càng lớn chú càng đỉnh không?” (Tôi hơi dở hơi nên toàn liên tưởng nói chuyện bồ bã với mấy ông thầy này thôi, nhưng chả hiểu sao nó lại làm những lời dạy kia thấm hơn).

- IV. Stoicism cho tôi cơ hội biết đến những thánh nhân, như Socrates, hay Marcus Cato (chân dung Thánh trong các tác phẩm của Seneca, người mà buổi tối trước ngày bị xử tử vẫn đọc sách, rồi khi ông tự tử, đâm kiếm vào bụng không chết ngay, ông đã lấy tay tự móc lục phủ ngũ tạng của mình để được chết, chứ không muốn quỳ gối trước Caesar đại đế). Hay Mucius, người khi bị bắt và tra tấn, đã tự đưa tay mình vào ngọn lửa, cú uy hùng đứng như thế trước sự kinh hãi của kẻ thù, đến nỗi Porsenna - vua của quân địch - phải ghen tức trước sự anh hùng của ông mà kêu người kéo ông ra. Đồng ý là tìm cả lịch sử cũng chỉ được vài nhân vật như vậy, nhưng tôi tin, và tôi nghĩ bạn cũng đồng ý với những gì Epictetus đã nói: “Kể cả chúng ta không được như Socrates thì sống cuộc đời luôn giữ ước mơ và cố gắng được như Socrates cũng đã là một chiến công.”
- V. Stoicism khiến tôi mạnh hơn theo nghĩa đen, bằng những bài tập luyện. Thay vì chỉ đến gym cho khỏe, tôi dùng gym như cách để đối mặt với khó khăn, và mỗi ngày đều thách thức bản thân một chút so với bài tập ngày hôm trước. Hay thỉnh thoảng tôi sẽ liều mặc ít áo hơn khi trời lạnh, và sẵn sàng đối mặt với rét mướt, trong đầu giữ hình ảnh một Socrates mùa đông cũng

như mùa hè không thay đổi phong cách ăn mặc.

Dù vậy, phải thú nhận với các bạn vẫn có những thứ tôi chưa thể hoàn thiện theo Stoicism. Một trong những điều quan trọng nhất, đó là việc nắm bắt lý do cho bất cứ hành động nào của bản thân. Tôi vẫn bị sao lãng quá nhiều và chưa thực sự tự hỏi bản thân lý do tại sao mình làm việc này, việc kia. Đây có lẽ là một trong những bài tập khó nhất nhưng cốt lõi nhất của Stoicism, và luôn làm tôi trăn trở.

Hay có những điểm tôi chưa đến được cấp độ để thực sự đồng ý với Stoicism. Ví như nên chấp nhận khi thất bại, đúng, nhưng theo tôi cũng nên có chút “cay cú” trong suy nghĩ để làm động lực phấn đấu. Đối với tuổi trẻ, việc坦然 chấp nhận thất bại và chỉ khư khư cố bảo toàn cái “bình坦然” có lẽ không phải lúc nào cũng là điều tốt nhất nên làm.

Nhưng, kể cả vậy, lợi ích của Stoicism là vô cùng rõ ràng đối với cuộc sống của tôi, và tôi sẽ tiếp tục bằng mọi giá. Đến giờ, sau hơn 5 năm tìm hiểu và cố gắng thực hành Stoicism trong cuộc sống, nhiều khi, tôi vẫn không khỏi ngỡ ngàng trước giá trị to lớn của những kiến thức đã được tìm ra từ hơn 2000 năm trước đây.

## **VỀ SENECA VÀ CUỐN SÁCH NÀY**

Trong các tác giả của Stoicism, người khiến tôi cảm thấy gần gũi nhất, hay có thể nói là nguồn cảm hứng Stoicism của tôi, là Seneca. Đọc Seneca không chỉ về triết học, mà còn về trải nghiệm nghệ thuật, khi những bài học, triết lý quan trọng được phản ánh qua những hình ảnh quen thuộc, bình dị và đời thường, thể hiện cái tinh tế trong quan sát của một thiên tài với sự từng trải của cuộc đời. Một anh bạn người Ý của tôi từng chia sẻ rằng tác phẩm của Seneca được

đưa vào chương trình giảng dạy tại Ý như một bậc thầy về việc sử dụng ngôn từ.

Với hy vọng giới thiệu Stoicism đến với các bạn trẻ Việt Nam, tôi quyết định dịch “Seneca: Letters on Ethics To Lucilius” – tác phẩm đã làm nên tên tuổi của Seneca và là 1 trong 3 cuốn sách nền tảng của Stoicism<sup>(5)</sup>. Cuốn sách bao gồm 124 bức thư, chia làm 2 tập. Trong bản dịch này (tập 1), tôi xin gửi tới độc giả 60 bức thư đầu tiên.

Xin trân trọng cảm ơn anh Trường (bút danh The Merc) đã nhận lời biên tập cho cuốn sách. Không chỉ góp ý và giúp đỡ tôi rất nhiều trong quá trình dịch thuật, những bài viết của anh cũng ảnh hưởng rất lớn đến cách suy nghĩ cũng như tiếp cận công việc và mọi vấn đề khác trong cuộc sống.

Đồng thời, xin cảm ơn các thành viên của Spiderum, đặc biệt là hai người sáng lập, Nga Levi và Việt Anh, cũng như đội ngũ làm sách như bạn Dũng Ez, bạn Khang, bạn Truê, bạn Long... những người có công rất lớn trong việc mang cuốn sách này đến với bạn đọc. Tôi vẫn nhớ như in cái cảm giác không tin vào tai mình khi Việt Anh đề nghị hợp tác xuất bản cuốn sách này. Có những giá trị đã thu hút tôi đến và gắn bó với Spiderum, và với tôi, chắc chắn không có một đơn vị xuất bản nào phù hợp hơn Spiderum để tôi hợp tác và đưa bạn đọc đến gần hơn với những tư tưởng của Seneca.

Mong rằng cuốn sách này sẽ giúp bạn tìm được “sự bình thản trong tâm hồn”!

*Andy Lương<sup>(6)</sup>*

---

(5) 2 cuốn sách còn lại là: Meditations của Marcus Aurelius và The Discourse của Epictetus.

(6) Mọi góp ý hay thắc mắc, xin liên hệ: andyluong.vn@gmail.com



# MỤC LỤC

---

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Lời người dịch</b>                                | <b>3</b>  |
| <b>Seneca và thế giới của ông</b>                    | <b>13</b> |
| <b>Giới thiệu về Những bức thư đạo đức</b>           | <b>44</b> |
| <b>Những bức thư đạo đức</b>                         | <b>81</b> |
| 1 __Có trách nhiệm với thời gian của bạn             | 81        |
| 2 __Một phương thức đọc có ích                       | 83        |
| 3 __Đôi dòng về tình bạn chân chính                  | 85        |
| 4 __Đối mặt với cái chết                             | 88        |
| 5 __Sống hài hòa                                     | 92        |
| 6 __Về tình bạn và chia sẻ kiến thức                 | 95        |
| 7 __Tránh đám đông                                   | 98        |
| 8 __Viết để cống hiến                                | 102       |
| 9 __Tình bạn và hạnh phúc tự thân                    | 106       |
| 10 __Giao tiếp với chính mình                        | 113       |
| 11 __Về chuyện đồ vật                                | 115       |
| 12 __Tuổi già và cách đón nhận cuộc sống mỗi ngày    | 118       |
| 13 __Lo lắng về tương lai                            | 123       |
| 14 __An toàn trong một thế giới nguy hiểm            | 129       |
| 15 __Các bài tập cho thân thể và giọng nói           | 135       |
| 16 __Học tập và thực hành hàng ngày                  | 139       |
| 17 __Triết học và sự giàu sang                       | 142       |
| 18 __Tháng "ăn chơi" cuối năm                        | 146       |
| 19 __Từ bỏ quyền lực và danh vọng                    | 151       |
| 20 __Tầm quan trọng của nhất quán                    | 155       |
| 21 __Việc đọc có thể khiến bạn nổi tiếng như thế nào | 159       |
| 22 __Từ bỏ những điều không quan trọng               | 163       |
| 23 __Niềm vui đích thực trong cuộc sống              | 169       |
| 24 __Đối mặt với sợ hãi                              | 172       |
| 25 __Chỉnh đốn bản thân                              | 180       |
| 26 __Già đi  | 183       |
| 27 __Gạt bỏ những ham muốn hỗn loạn                  | 186       |

|  |     |
|--|-----|
| 28__Du lịch không gạt bỏ lo toan và gánh nặng      | 189 |
| 29__Một người bạn vỡ mộng                          | 192 |
| 30__Một người theo thuyết Epicure đang hấp hối     | 196 |
| 31__Tiềm năng thần thánh của tâm trí chúng ta      | 202 |
| 32__Sự ổn định của mục tiêu                        | 206 |
| 33__Việc sử dụng các châm ngôn triết học           | 208 |
| 34__Tự nguyện là chìa khóa                         | 212 |
| 35__Học cách trở thành một người bạn               | 214 |
| 36__Giúp người khác duy trì sự tận tụy             | 216 |
| 37__Phục vụ triết học là tự do đích thực           | 220 |
| 38__Nói ít, đạt được nhiều                         | 222 |
| 39__Mong muốn lành mạnh và độc hại                 | 223 |
| 40__Tài hùng biện và triết gia                     | 226 |
| 41__Thánh thần ngự trong ta                        | 230 |
| 42__Người thông thái rất hiếm                      | 234 |
| 43__Là trung tâm của sự nổi tiếng                  | 237 |
| 44__Dòng dõi quý tộc                               | 239 |
| 45__Về sách và những trò tranh biện tốn thời gian! | 241 |
| 46__Sách của Lucilius                              | 246 |
| 47__Cách chúng ta đối xử với nô lệ                 | 247 |
| 48__Bề lái câu chữ trong biện luận và logic        | 254 |
| 49__Kỷ ức và sự ngăn ngủi của đời người            | 259 |
| 50__Mù quáng trước lỗi lầm của chính mình          | 263 |
| 51__Tránh những nơi tiệc tùng hưởng thụ            | 266 |
| 52__Những học trò tốt và những người thầy tốt      | 270 |
| 53__Tại sao căn bệnh tâm trí khó chữa trị?         | 275 |
| 54__Tập dượt cho cái chết                          | 279 |
| 55__Sống ẩn dật có đáng ngưỡng mộ?                 | 282 |
| 56__ Âm thanh ồn ã ảnh hưởng đến tâm trí           | 286 |
| 57__Phản ứng tự nhiên không kiểm soát được         | 291 |
| 58__Một cuộc đối thoại về Plato                    | 294 |
| 59__Sự ổn định của niềm vui                        | 305 |
| 60__Những lời cầu nguyện đều không thích hợp       | 312 |

**Chú thích** 314

**Tài liệu tham khảo** 346

# SENECA

## &

# THẾ GIỚI CỦA ÔNG

---

ELIZABETH ASMIS, SHADI BARTSCH, VÀ MARTHA C. SSBAUM

Trước kia, Seneca từng nói cái chết do thuốc độc của Socrates khiến ông ấy trở nên vĩ đại (Bức thư 13, 14). Lý do là: Cái chết của Socrates đã chứng tỏ tính kiên định trong các nguyên tắc triết học của ông và niềm tin cái chết không có gì đáng sợ. Sau đó, khi chính Seneca bị Nero ra lệnh phải tự sát vào năm 65, chúng ta có thể tin vào những ghi chép trong *Biên niên sử (Annals)* của Tacitus (15.63) viết rằng người Khắc Kỷ thời La Mã đã mô phỏng cái chết của ông dựa trên Socrates, ông bình tĩnh diễn thuyết về triết học với bạn bè trong khi máu vẫn chảy ra khỏi tĩnh mạch. Trong mô tả của Tacitus, chỉ một lần duy nhất, chúng ta bắt gặp một nhân vật bị chỉ trích rất nhiều mà vẫn sống theo những nguyên tắc ông ấy đã rao giảng.

Cuộc đời Seneca ngập lặn trong những thăng tiến và chán nản từ chính trị, được định hình do tác động của việc bị lưu đầy rồi trở về, bị tổn thương từ mối quan hệ giữa ông với hoàng đế Nero – đầu tiên là học trò, sau đó là người được ông cố vấn và cuối cùng là kẻ thù sát ông. Nhưng ông rất ít khi đề cập tới sự nghiệp chính trị và hầu như không nói gì về mối quan hệ giữa ông với Nero trong các tác phẩm của mình, ngoại trừ những gì ta có thể thu thập được từ bài luận *Bàn về Lòng khoan dung (On Clemency)*, buộc chúng ta

phải sử dụng các nguồn thông tin sau này, cụ thể là từ các nhà sử học như Tacitus, Suetonius và Dio Cassius. Chúng ta biết Seneca sinh ra trong một gia đình kỹ sĩ xuất chúng ở Corduba, Tây Ban Nha, trong khoảng thời gian từ năm 4 đến 1 TCN. Ông là con trai thứ hai trong ba người con của Helvia và Lucius Annaeus Seneca (con trai út, Annaeus Mela, là cha của nhà thơ Lucan). Anh cả của Seneca dành phần lớn cuộc đời ở Rome, và bản thân Seneca cũng được đưa đến Rome khi còn là một cậu bé. Tại đây, ông được học về hùng biện và sau đó trở thành học trò của triết gia Sextius. Tuy nhiên, con đường tham gia chính trường của ông lại bị cản trở, khi ông bước chân vào hệ thống văn phòng cấp bậc La Mã cuối thời Tiberius trị vì, ông đã gặp nhiều khó khăn vì sức khỏe yếu (do mắc bệnh hen suyễn và có thể là bệnh lao). Dù thế nào thì sự nghiệp của ông cũng ngăn ngui. Các tài liệu cho biết ông đã sống sót dù bị Caligula căm ghét bởi tài năng hùng biện của mình, nhưng lại bị Claudius đưa đi đày ở Corsica ngay sau cái chết của Caligula vào năm 41. Lờn buộc tội ông ngoại tình với em gái của Caligula, bà Julia Livilla, gần như chắc chắn sai. Seneca đã dành thời gian khi bị lưu đày để nghiên cứu triết học, tự nhiên và viết *Lời an ủi* (*Consolations*) cho Helvia (mẹ của ông) và cho Polybius (cựu nô lệ và thư ký của Claudius), qua đó, ta biết ông đã tuyệt vọng như thế nào với hy vọng được quay trở về Rome.

Nhờ nhiều sự bảo trợ, Seneca quay về năm 49. Claudius lúc đó đã tái hôn với Agrippina, con gái của Germanicus, và bà thúc giục vị vua triệu hồi Seneca về làm gia sư cho cậu con trai mười hai tuổi là Nero. Claudius có một đứa con trai nhỏ hơn tên Britannicus, nhưng Agrippina quyết lại muốn máu mủ ruột thịt của mình nối ngôi. Năm năm sau, Claudius qua đời, Agrippina đưa Nero lên làm hoàng



đế – và ngay sau đó giết Britannicus bằng thuốc độc, vào năm 55.

Từ năm 54 cho đến cuối thập kỷ khi uy thế của Nero bị suy yếu, Seneca, cùng với pháp quan thủ hộ Sextus Afranius Burrus, đóng vai trò cố vấn của vua. Chúng ta biết ông đã viết một bài diễn văn bàn về lòng khoan dung để Nero đọc trước Viện Nguyên lão La Mã ngay sau khi lên ngôi, và bài luận riêng của Seneca có tên *Bàn về Lòng khoan dung* có thể chứa một số ý kiến về chiến lược của ông để ngăn vị hoàng đế không lộng hành tàn bạo. Việc Seneca sử dụng những cụm như "đang trị vì", hoặc "vị vua" để nói về Nero trong bài phát biểu này khiến một nghị sĩ La Mã ngạc nhiên, nhưng dường như ông đã hy vọng việc dâng bốc Nero bằng cách chỉ ra sức mạnh vô hạn của ngôi vàng và giá trị của lòng khoan dung là cách để ngăn ông ta lạm dụng quyền lực. Cả Seneca và Burrus cũng giúp đỡ việc quản lý dân sự và tư pháp của đế chế.

Nhiều nhà sử học, cả cổ đại và hiện đại, đều cảm thấy rằng giai đoạn đầu trong thời trị vì của Nero, nhờ Seneca và Burrus tiết chế, đã đại diện cho một thời kỳ cai trị tương đối ổn định và hòa hợp (*the "quinquennium Neronis"*). Sự suy tàn bắt đầu năm 59, khi Nero giết Agrippina, rồi Seneca viết diễn văn tự bào chữa cho hoàng đế – có lẽ đây là ví dụ nổi tiếng nhất về việc triết gia này thấy mình ngày càng bị tổn thương trong vị trí cố vấn trưởng của Nero. Chắc chắn ở tư cách một người Khắc Kỷ, Seneca trở thành hình tượng đối lập rõ ràng với Nero, như Thrasea Paetus và Helvidius Priscus. Việc tham gia nghị sự triều chính có lẽ đã khiến ông tin mình có thể làm được nhiều điều tốt từ vị trí đó hơn là để Nero tự giải quyết – nếu ông có thể có lựa chọn này.

Dù sao đi nữa, sức ảnh hưởng của Seneca lên Nero

đường như đã phai mờ đáng kể sau cái chết của Burrus năm 62. Theo Tacitus, Seneca đã cố gắng bãi vị hai lần, vào năm 62 và 64. Mặc dù bị Nero từ chối việc bãi vị, nhưng Seneca hầu như vắng mặt trong triều chính sau năm 64. Năm 65, C. Calpurnius Piso âm mưu đảo chính, tìm cách ám sát Nero và tự mình kế vị. Mặc dù cháu trai của Seneca là Lucan dính líu đến vụ ám sát ấy, có lẽ Seneca vô tội. Tuy nhiên, Nero đã bắt lấy cơ hội này để ra lệnh cho cựu cố vấn của mình phải tự tử. Seneca tự cắt tĩnh mạch, nhưng (theo lời Tacitus) cơ thể gầy gò và tuổi cao sức yếu đã khiến máu ông khó chảy ra được. Khi một liều thuốc độc cũng không thể giết nổi mình, Seneca đã ngồi vào bồn tắm nước nóng để máu chảy nhanh hơn. Vợ ông, Pompeia Paulina, cũng cố gắng tự tử nhưng được cứu theo lệnh của Nero.

Nhờ các tác phẩm viết về đạo đức của mình mà Seneca có mối quan hệ tốt với những con chiên Thiên Chúa sơ khởi – từ đó sinh ra việc giả mạo thư từ trao đổi giữa ông và Thánh Paul – nhưng ngay từ xưa, ông cũng nhận không ít sự chỉ trích, bắt nguồn từ mâu thuẫn không thể chối cãi giữa những lời dạy của ông trong Khắc Kỷ về sự phù du của "vật ngoại thân" với khối tài sản tích lũy khổng lồ ông sở hữu. Có thể vì lý do này, ông không bao giờ nhận được sự kính trọng như vị được coi là "Socrates của người La Mã", một người Khắc Kỷ có tên C. Musonius Rufus, người bị Nero trục xuất vào năm 65, mặc dù các tác phẩm của Seneca có ảnh hưởng hơn rất nhiều trong hàng thế kỷ. Khi còn sống, P. Suillius đã chỉ trích Seneca, rằng kể từ khi Nero lên nắm quyền, ông đã tích lũy được khoảng 300 triệu xéc-téc bằng việc cho vay với lãi suất cao ở Ý và các tỉnh – tuy nhiên, bản thân Suillius lại không phải người tử tế và đã bị đày đến Quần đảo Balearic với tội danh tham ô

và tiết lộ thông tin. Để phản bác, Seneca dường như đã tự ràng buộc mình với lối sống khổ hạnh trong suốt cuộc đời cho dù ông là người giàu có. Thực tế, bài luận *Bàn về Cuộc sống hạnh phúc* (*De vita beata*) của ông cho rằng một triết gia có thể giàu sang, chỉ cần đây là tài sản tự thân kiếm được và biết chi tiêu hợp lý, cũng như phải có thái độ không lệ thuộc vào của cải. Chúng ta đánh giá Seneca như thế nào phụ thuộc vào việc có thể khoan dung đến đâu cho những mâu thuẫn trong cuộc đời của triết gia này về mặt chính trường.

### **GIỚI THIỆU NGẮN VỀ CHỦ NGHĨA KHẮC KỶ**

Chủ nghĩa Khắc Kỷ là một trong những trào lưu triết học có sức ảnh hưởng nhất trên thế giới. Bắt đầu từ những tác phẩm và lời dạy của ba nhà triết học đầu tiên thuộc trường phái Khắc Kỷ là Zeno xứ Citium (335 - 263 TCN), Cleanthes (331-232 TCN) và Chrysippus (khoảng 280-207 TCN), Khắc Kỷ đã trở thành trào lưu triết học quan trọng của thế giới Hy Lạp - La Mã, định hình sự phát triển tư tưởng trong Kỷ nguyên Kitô. Sau đó, các triết gia Khắc Kỷ Hy Lạp là Panaetius (khoảng 185 - 109 TCN) và Posidonius (khoảng 135 - 51 TCN) sửa đổi một số nét đặc trưng của Chủ nghĩa Khắc Kỷ. Các nhà tư tưởng La Mã đã nối tiếp sự nghiệp, và Chủ nghĩa Khắc Kỷ trở thành tín ngưỡng bán chính thức của giới chính trị và văn học La Mã. Cicero (106 - 43 TCN) không đồng tình với những nhà Khắc Kỷ khác về các vấn đề siêu hình học và nhận thức luận, nhưng các quan điểm đạo đức và chính trị của ông rất gần gũi với quan điểm của họ, và kể cả khi không đồng tình, ông vẫn nỗ lực thể hiện sự ủng hộ đối với quan điểm của họ. Các nhà Khắc Kỷ La Mã như Seneca, Epictetus (giữa thế kỷ thứ nhất đến đầu thế kỷ

thứ hai), Musonius Rufus (khoảng 30 - khoảng 102 TCN), và hoàng đế Marcus Aurelius (121 - 180 , trị vì từ 161 - 180) đã sáng tác các tác phẩm Khắc Kỷ của riêng mình (ba tác phẩm cuối cùng viết bằng tiếng Hy Lạp).

Thành tựu triết học của các nhà Khắc Kỷ Hy Lạp, đặc biệt là Chrysippus, rất to lớn: phát minh ra logic mệnh đề, triết học ngôn ngữ, những thành tựu chưa từng có trong tâm lý học đạo đức, sự khác biệt trong các lĩnh vực từ siêu hình học và nhận thức luận đến triết học đạo đức và chính trị. Tuy nhiên, sau một biến cố lịch sử, tất cả tác phẩm của các nhà Khắc Kỷ Hy Lạp lớn đều bị thất lạc, chúng ta phải khôi phục lại những tư tưởng của họ thông qua những ghi chép rời rạc, những báo cáo (đặc biệt là những đoạn dài trong cuốn tiểu sử *Cuộc đời của các Triết gia (Lives of the Philosophers)* của Diogenes Laertius, ở Cicero, và các tác phẩm trong phái Yếm Thế của Sextus Empiricus, bởi Khắc Kỷ là mục tiêu công kích chính của ông), cũng như tác phẩm của các nhà tư tưởng La Mã – những người thường điều chỉnh học thuyết của Khắc Kỷ để phù hợp với thực tế La Mã và đóng góp những hiểu biết sáng tạo của riêng họ. Điều này cũng có nghĩa chúng ta biết ít hơn về logic hoặc vật lý theo Khắc Kỷ so với đạo đức Khắc Kỷ vì người La Mã dành sự quan tâm đặc biệt hơn đến tính thực tiễn.

Mục tiêu của triết học Khắc Kỷ cũng giống như các trường phái triết học khác của thời kỳ Hy Lạp hóa, là mang lại cho môn đồ một cuộc sống tốt đẹp, thoát khỏi những đau khổ và suy đồi đạo đức, điều mà các nhà Khắc Kỷ cho rằng rất phổ biến trong xã hội của họ. Dù vậy, không giống như một số trường phái đối lập, họ nhấn mạnh sự cần thiết trong việc nghiên cứu tất cả các khía cạnh thuộc ba yếu tố là logic, vật lý và đạo đức để hiểu rõ về vũ trụ và các mối liên



hệ của nó. Ở mức độ nào đó, một người La Mã như Cicero lại tin ông có thể giữ vững chân lý đạo đức của Chủ nghĩa Khắc Kỷ mà không cần tin tưởng chắc chắn vào một vũ trụ được sắp xếp hợp lý, ông đã giữ một quan điểm dị giáo (được Immanuel Kant chia sẻ nhiều thế kỷ sau đó).

Vật lý Khắc Kỷ cho rằng vũ trụ là một tổng thể được sắp xếp hợp lý, và mọi thứ xảy ra trong đó đều vì những lý do chính đáng nhất. (Quan điểm này hiện thân trong Leibnizian, được phản ánh trong tác phẩm *Candide* của Voltaire). Chối bỏ tôn giáo nhân chủng học truyền thống, các nhà Khắc Kỷ lấy tên Zeus để đặt cho nguyên tắc hợp lý và quan trọng làm sống động vũ trụ nói chung, và họ thậm chí có thể nhận thấy dấu hiệu tổng thể của trật tự vũ trụ ngay cả trong hầu hết các sự kiện nhỏ nhất hoặc đau buồn (chẳng hạn như động đất và sấm sét). Trật tự này cũng là một trật tự đạo đức dựa trên phẩm giá và giá trị vốn có từ năng lực đạo đức của mỗi và mọi sinh vật có lý trí. Các nhà Khắc Kỷ tin rằng trật tự này là xác định: mọi chuyện xảy ra đều cần thiết. Nhưng họ cũng là “những người theo thuyết tương hợp”, với niềm tin ý chí tự do của con người tương thích với chân lý của thuyết tiền định. Họ tranh luận sôi nổi với “những người theo chủ nghĩa không tương hợp” của Aristotle, tạo nên những đóng góp lâu dài cho cuộc tranh luận về ý chí tự do.

Đạo đức học Khắc Kỷ bắt đầu từ quan niệm về giá trị vô biên của năng lực lý trí trong mỗi con người. Các nhà Khắc Kỷ La Mã hiểu rằng năng lực này thiết thực và đạo đức. (Vì vậy, không giống như Plato, họ không nghĩ những người có tài năng bẩm sinh về toán học lại giỏi hơn những người khác, và họ ngày càng hoài nghi ngay cả việc nghiên cứu logic cũng có nhiều giá trị thực tiễn.) Họ cho rằng loài

người đều bình đẳng về giá trị nhờ sở hữu năng lực quý giá để lựa chọn và định hướng cuộc đời của mình, vượt trội hơn hẳn các loài khác. Họ nói đây là điều phân biệt con người với động vật: sức mạnh của sự chọn lọc và loại bỏ. (Không giống hầu hết các trường phái cổ đại khác, họ ít quan tâm đến đạo đức trong việc đối xử với động vật, vì họ nghĩ chỉ sinh vật có năng lực đạo đức mới được tôn trọng và đối xử tốt). Họ nói trẻ em bước vào thế giới cũng như những con vật nhỏ với bản năng tự bảo tồn nhưng không hiểu giá trị đích thực. Tuy nhiên, sau đó, một sự thay đổi đáng chú ý sẽ xảy ra, nó đã được thiết lập do tính nhân loại bẩm sinh của mỗi đứa trẻ: chúng sẽ đánh giá được cái hay của khả năng lựa chọn và cách thức mà lý luận đạo đức đã hình thành nên toàn bộ vũ trụ. Họ cho rằng, sự thừa nhận này sẽ khiến mọi người tôn trọng cả bản thân và người khác theo cách hoàn toàn mới. Các nhà Khắc Kỷ rất nghiêm túc về sự bình đẳng (giữa người với người): họ thúc đẩy giáo dục bình đẳng cho cả nô lệ và phụ nữ. Bản thân Epictetus trước đây cũng từng là nô lệ.

Do đó, Chủ nghĩa Khắc Kỷ có vẻ giống một quan điểm đạo đức với những kết quả chính trị cấp tiến, và vì vậy, nó rất phù hợp trong thời kỳ Khai Sáng, khi những điểm nhấn đặc biệt của Khắc Kỷ được sử dụng để lập luận ủng hộ các quyền chính trị và các cơ hội kinh tế bình đẳng hơn. Tuy nhiên, những người đầu tiên theo Chủ nghĩa Khắc Kỷ vẫn khẳng định một điều có ý nghĩa quan trọng đối với chính trị: năng lực đạo đức là thứ duy nhất có giá trị nội tại. Tiền bạc, danh dự, quyền lực, sức khỏe thể xác, và thậm chí cả tình yêu thương bạn bè, con cái và vợ chồng – một người có thể theo đuổi những thứ này (được gọi là "những thứ không đáng để tâm được ưu tiên hơn") một cách hợp lý nếu chúng

không gây cản trở, nhưng chúng đều không có giá trị nội tại thực sự. Chúng thậm chí còn không tương xứng với giá trị đạo đức. Vì vậy, chẳng việc gì phải đau khổ khi chúng không xuất hiện như ta mong muốn.

Đây là bối cảnh mà các nhà Khắc Kỷ đã suy xét để đưa ra học thuyết nổi tiếng *apatheia*, không có đam mê. Việc định nghĩa những cảm xúc hoặc đam mê quan trọng cũng giống như việc đánh giá cao "vật chất bên ngoài", họ lập luận, một người theo Chủ nghĩa Khắc Kỷ tốt sẽ không có bất kỳ sự xáo trộn nào về nhân cách. Nhận ra mọi sự kiện may rủi đều nằm ngoài tầm kiểm soát, người Khắc Kỷ sẽ thấy không cần thiết phải đau buồn, tức giận, sợ hãi hoặc thậm chí là hy vọng: tất cả những điều này là đặc điểm của một tâm trí chờ đợi trong hồi hộp, khiếp sợ bởi những điều tầm thường. Chúng ta có thể sống cuộc sống thực sự vui vẻ (đúng cách) nếu hiểu rõ thứ quý giá nhất trong tất cả, và thứ duy nhất thực sự quý giá luôn trong tầm kiểm soát của chúng ta.

Các nhà Khắc Kỷ nghĩ không thể dễ dàng loại bỏ những sai lầm văn hóa vốn là nền tảng của những đam mê bị chối bỏ: do đó, sống cuộc sống Khắc Kỷ là một quá trình chữa lành liên tục, trong đó, các bài tập tinh thần được đưa ra để tâm trí loại bỏ những chấp trước không khôn ngoan. Tác phẩm của họ mô tả quá trình chữa lành, qua đó, người đọc có thể tiến bộ theo chỉ dẫn về phẩm hạnh Khắc Kỷ, và họ thường thu hút người đọc theo quá trình như vậy. Epictetus và Marcus Aurelius mô tả các quá trình suy tư lặp đi lặp lại; Seneca (trong *Bàn về sự giận dữ (On Anger)*) mô tả việc tự xem xét bản thân hàng đêm của mình. Những bức thư của Seneca chỉ ra vai trò mà một người thầy thông thái có thể đóng góp trong quá trình chữa lành, nhưng rõ ràng, Seneca nghĩ ngay cả bản thân ông cũng có những chấp trước sai

lầm. “Thánh nhân”, theo nghĩa đó, là một lý tưởng xa vời, không phải một thực tế trần tục, đặc biệt đối với các nhà Khắc Kỷ La Mã. Một sự trợ giúp trong quá trình chữa lành là việc nghiên cứu những tình trạng tệ đi khủng khiếp mà xã hội (bao gồm cả chính bản thân mỗi người) phải gánh chịu do quan tâm quá nhiều đến vật chất bên ngoài. Nếu một người thấy rõ ràng bộ mặt xấu xa của quyền lực, danh dự và thậm chí cả tình yêu, người đó có thể tiến bộ đến đức hạnh chân chính. Vì vậy, tác phẩm *Bàn về Sự giận dữ* của Seneca là ví dụ về một thể loại rất phổ biến trong Chủ nghĩa Khắc Kỷ.

Vì học thuyết về giá trị của họ, các nhà Khắc Kỷ thậm chí không đề xuất những thay đổi cấp tiến trong việc phân phát của cải vật chất, có thể họ cho rằng cần có sự coi trọng bình đẳng với phẩm giá của mọi con người. Họ nghĩ rằng tôn trọng sự bình đẳng đòi hỏi mỗi người đều được đối xử tử tế; do đó, Seneca kêu gọi các chủ nô không đánh đập nô lệ của mình hoặc sử dụng họ làm công cụ tình dục. Tuy nhiên, về thể chế nô lệ, Seneca vẫn im lặng, thậm chí tồi tệ hơn cả sự im lặng: ông lập luận rằng tự do thực sự là tự do bên trong, vì vậy, tự do bên ngoài không có nhiều ý nghĩa. Tương tự, Musonius ủng hộ đối xử tôn trọng với phụ nữ, bao gồm cả việc tiếp cận nền giáo dục Khắc Kỷ. Nhưng ông lại không làm gì để thay đổi những thỏa thuận pháp lý, thứ giới hạn phụ nữ trong vai trò nội trợ và trao cho nam giới quyền sinh sát phụ nữ, và cho rằng phụ nữ sẽ thể hiện đức tính Khắc Kỷ trong bối cảnh gia đình. Một số nhà Khắc Kỷ La Mã dường như nghĩ tự do chính trị là một phần của phẩm giá, và do đó, họ hy sinh để ủng hộ các thể chế cộng hòa, nhưng liệu sự quan tâm đến các điều kiện bên ngoài có phù hợp với Chủ nghĩa Khắc Kỷ hay không thì vẫn chưa rõ ràng. (Chắc chắn sự đau buồn sâu sắc của Cicero về việc mất đi tự do chính trị

không phải quan điểm của một nhà Khắc Kỷ, tượng tự như nỗi đau đớn tột cùng của ông về cái chết của con gái).

Cũng có nhiều tranh luận về việc liệu các quy tắc Khắc Kỷ *apatheia* có khuyến khích con người tách ra khỏi những sự kiện chính trị tồi tệ bằng cách cố vũ cho nền chính trị tồi tệ đó hay không. Các nhà Khắc Kỷ được biết đến là những người đưa ra lời khuyên nên từ bỏ các hoạt động chính trị (một đề tài trong cuộc sống riêng của Seneca khi ông muốn nghỉ hưu nhưng Nero không cho phép) và họ tin một cuộc chính biến còn tồi tệ hơn chế độ chuyên chế vô luật pháp. Theo ghi chép của Plutarch, Brutus (người theo chủ nghĩa Plato) đã chất vấn những kẻ có khả năng là đồng mưu trong vụ ám sát Julius Caesar bằng cách cố gắng xác định xem liệu họ có chấp nhận quy tắc Khắc Kỷ đó, hoặc nghĩ như ông ta rằng chế độ chuyên chế vô luật pháp còn tồi tệ hơn xung đột dân sự; chỉ những người không thuộc phái Khắc Kỷ mới được chọn vào nhóm những kẻ ám sát. Tuy nhiên, trong thời trị vì của Nero, một số nhà Khắc Kỷ nổi tiếng – bao gồm Seneca và cháu trai của ông là Lucan – đã tham gia các phong trào chính trị cộng hòa nhằm lật đổ Nero, và sau những nỗ lực của mình, họ mất mạng vì bị ra lệnh phải tự tử.

Những nhà Khắc Kỷ tin rằng theo quan điểm đạo đức, danh dự, sự giàu có, giới tính và dòng dõi không liên quan đến ranh giới quốc gia. Họ cho rằng, chúng ta, trước hết và trên hết, là công dân của toàn thể vũ trụ. (Thuật ngữ *kosmou polites*, có nghĩa công dân của vũ trụ, hình như lần đầu tiên được sử dụng bởi Diogenes thành Sinope, nhưng các nhà Khắc Kỷ đã áp dụng nó và là tổ tiên thực sự của chủ nghĩa thế giới.) Theo những lý do được đưa ra, về mặt thực tế, ý nghĩa của chủ nghĩa vũ trụ không rõ ràng – nhưng ở bất

kỳ mức độ nào (trong *Bàn về Trách nhiệm (On Duties)*), một tác phẩm mang tính Khắc Kỷ cao), Cicero cho rằng phẩm giá con người đòi hỏi một số giới hạn rất nghiêm ngặt về những lý do dẫn đến chiến tranh và loại tư cách đạo đức có thể chấp nhận trong chiến tranh. Do đó, ông đã đưa ra cơ sở của luật chiến tranh hiện đại. Tuy nhiên, Cicero phủ nhận, nhân loại chúng ta không có bất kỳ nghĩa vụ nào phải phân phát của cải vật chất ra ngoài biên giới của mình, do đó, học thuyết Khắc Kỷ cho thấy năng lực không thích hợp trong việc hỗ trợ hiện trạng. Tác phẩm *Bàn về Trách nhiệm* của Cicero đã có ảnh hưởng to lớn đến hậu thế, mà trong đó khó có thể đổ lỗi cho phái Khắc Kỷ, vì thực tế, chúng ta đã có những học thuyết về luật pháp quốc tế trong khía cạnh chiến tranh và hòa bình, nhưng không có sự hiểu biết về trách nhiệm cơ bản của chúng ta đối với nhau.

Không thể đánh giá thấp ảnh hưởng của Chủ nghĩa Khắc Kỷ đối với sự phát triển của toàn bộ trường phái tư tưởng phương Tây. Tư tưởng Kitô mang ơn nó rất nhiều. Clement thành Alexandria là ví dụ về một nhà tư tưởng Kitô giáo say mê Chủ nghĩa Khắc Kỷ; ngay cả một nhà tư tưởng như Augustine, người không thừa nhận nhiều luận điểm của phái Khắc Kỷ, cũng thấy việc bắt đầu từ các quan điểm Khắc Kỷ là điều đương nhiên. Đáng chú ý hơn, nhiều triết gia cận đại hướng đến Chủ nghĩa Khắc Kỷ thay vì triết học Aristotle hoặc Plato. Những tư tưởng về đạo đức của Descartes được xây dựng phần lớn dựa trên các hình mẫu Khắc Kỷ; Spinoza say mê mọi điểm trong Chủ nghĩa Khắc Kỷ; mục đích luận của Leibniz về bản chất là Khắc Kỷ; Hugo Grotius đặt các tư tưởng về đạo đức và luật pháp quốc tế dựa trên các hình mẫu Khắc Kỷ; Adam Smith rút ra nhiều điều từ trường phái Khắc Kỷ hơn từ các trường phái tư tưởng cổ

đại khác; các tư tưởng về giáo dục của Rousseau về bản chất cũng dựa trên các hình mẫu Khắc Kỷ; Kant tìm thấy nguồn cảm hứng về phẩm giá con người và một cộng đồng thế giới hòa bình trong những tư tưởng Khắc Kỷ; và các nhà khai quốc Hoa Kỳ cũng say mê với tư tưởng Khắc Kỷ, bao gồm các tư tưởng về phẩm giá bình đẳng và chủ nghĩa vũ trụ, những điều này cũng ảnh hưởng sâu sắc đến các triết gia theo thuyết siêu việt người Mỹ là Emerson và Thoreau. Vì các tác phẩm chính của Chủ nghĩa Khắc Kỷ Hy Lạp đã thất lạc từ lâu nên tất cả những nhà tư tưởng này đều đọc các tác phẩm Khắc Kỷ La Mã. Và do nhiều người trong số họ không đọc được tiếng Hy Lạp, họ chủ yếu đọc các tác phẩm của Cicero và Seneca.

Sức ảnh hưởng của trường phái Khắc Kỷ đối với lịch sử văn học cũng vô cùng to lớn. Trong thế giới La Mã, tất cả các nhà thơ lớn, giống như những người La Mã có học thức khác, đều quen thuộc với những tư tưởng của trường phái Khắc Kỷ và thường xuyên ám chỉ đến chúng trong tác phẩm của họ. Virgil và Lucan có lẽ đặc biệt nổi bật về mặt này. Những truyền thống văn học châu Âu sau này cũng chịu ảnh hưởng của Khắc Kỷ qua những dấu vết rõ rệt – một phần từ văn học La Mã, phần khác từ các nhà triết học cùng thời, vốn cũng là những người chịu ảnh hưởng của tư tưởng Khắc Kỷ, nhưng cũng thường thông qua việc đọc các tác phẩm có ảnh hưởng của Cicero, Seneca và Marcus Aurelius.

### **CHỦ NGHĨA KHẮC KỶ CỦA SENECA**

Seneca tự nhận là người theo trường phái Khắc Kỷ. Ông bày tỏ lòng trung thành bằng cách liên tục đề cập đến “những người chúng tôi” (*nostri*) – những nhà Khắc Kỷ – trong các tác phẩm của mình. Tuy nhiên, ông vẫn giữ sự độc

lập trong mối quan hệ với các nhà Khắc Kỷ khác. Dù cam kết gìn giữ các học thuyết cơ bản của phái Khắc Kỷ, nhưng Seneca đã viết lại chúng dựa trên cơ sở kinh nghiệm của bản thân với tư cách là một người La Mã cũng như hiểu biết về các triết gia khác. Về mặt này, ông tuân theo truyền thống đổi mới triết học Khắc Kỷ mà mình chứng rõ ràng nhất là Panaetius và Posidonius, những người đã đưa thêm một số yếu tố của triết học Platon và Aristotle khi áp dụng Chủ nghĩa Khắc Kỷ vào hoàn cảnh La Mã. Seneca khác với những nhà Khắc Kỷ trước đó vì ông hoan nghênh một số khía cạnh của triết học Epicurus cùng những trường phái khác.

Trên tất cả, Seneca quan tâm đến việc áp dụng các nguyên tắc đạo đức Khắc Kỷ vào cuộc sống của mình và của những người khác giống ông. Câu hỏi chi phối các tác phẩm triết học của ông là làm thế nào một cá nhân có thể đạt được cuộc sống tốt đẹp. Trong mắt ông, việc tìm kiếm đức hạnh và hạnh phúc là một nỗ lực quả cảm, đặt người thành công lên trên những công kích của số phận và ngang hàng với thần linh. Để đạt mục tiêu này, Seneca biến nhà hiền triết thành một nhân vật truyền cảm hứng có thể thúc đẩy người khác trở nên giống ngài bằng tính nhân văn nhẹ nhàng và sự yên bình vui vẻ. Các chủ đề chính là cách hóa giải nghịch cảnh với sự lo xa, cách giải thoát bản thân khỏi những cảm xúc mạnh (đặc biệt là giận dữ và đau buồn), cách đối mặt với cái chết, cách thoát khỏi sự dính líu chính trị, cách thực hành sự thiếu thốn, cách sử dụng của cải và cách mang lại lợi ích cho người khác. Tất cả những nỗ lực này được xem xét trong bối cảnh của một vị thần tối cao, lý trí và nhân đức, người có thiện ý với những nỗ lực của con người để đạt được trạng thái đức hạnh tương tự. Trong lĩnh vực chính trị, Seneca lập luận về sự khoan dung thay cho Nero, người



thống trị tối cao. Trong quan hệ giữa người với người, ông đặc biệt chú trọng đến tình bạn và địa vị của những người nô lệ. Nhìn chung, ông đặt mục tiêu thay thế các hệ thống cấp bậc trong xã hội, với sự phụ thuộc vào tài sản, và với một hệ thống phân cấp đạo đức được sắp xếp theo mức độ gần gũi với mục tiêu trở thành nhà hiền triết.

Những mối quan tâm và tính cách riêng của Seneca thấm nhuần trong các tác phẩm của ông. Độc giả hiện đại biết được nhiều điều về cuộc sống của một quý tộc vào thời Claudius và Nero, cũng như điểm mạnh và điểm yếu cá nhân của Seneca. Đồng thời, trong tác phẩm cũng có nhiều điều vượt quá những mối quan tâm trước mắt của Seneca cũng như thời kỳ của ông. Một số chủ đề đặc biệt gây được tiếng vang với khán giả hiện đại, đó là cái nhìn của ông về con người với tư cách là thành viên một cộng đồng toàn cầu, sự tôn trọng đối với nô lệ, mối quan tâm của ông đối với cảm xúc con người và sự kiên định về việc ông nhìn vào bản thân để tìm kiếm hạnh phúc nói chung. Có lẽ điều ít lời cuốn hơn đối với độc giả hiện đại chính là sự trau chuốt về tu từ trong thông điệp của ông, vốn có khuynh hướng cường điệu không thể phủ nhận. Hơn hết, tính cách của Seneca khiến nhiều độc giả cảm thấy khó hiểu. Từ thời của mình trở đi, ông đã bị một số người coi là kẻ đạo đức giả, là người không thực hành những gì bản thân thuyết giáo. Một số tác phẩm của Seneca (đặc biệt là *Những lời an ủi* (*Consolations*)) cho Polybius và mẹ ông, bà Helvia, và bài luận *Bàn về Cuộc sống hạnh phúc* (*On the Happy Life*) rõ ràng mang tính phục vụ bản thân. Như chính Seneca gợi ý (*Bức thư* 84), ông biến những lời dạy mà ông đã chắt lọc cẩn mẫn theo cách của những con ong thành một tổng thể phản ánh tính cách phức tạp của mình.

Các nhà Khắc Kỷ chia logic thành phép biện chứng (lập luận ngắn) và thuật hùng biện (giải thích liên tục). Không có nhiều điều để nói về phép biện chứng trong các tác phẩm của Seneca, ngoại trừ việc ông tránh xa nó, cùng với logic hình thức nói chung. Tuy nhiên, ông thường xuyên đưa ra những lập luận mang tính châm biếm kiểu Khắc Kỷ tinh vi. Vấn đề ở đây là việc mang lại độ chính xác hợp lý quá mức sẽ không hiệu quả: nó không khiến một người trở nên tốt hơn chút nào. Nên tránh mọi kiểu ngụ ý biện, cho dù chúng có giúp ta vượt qua tranh luận, tạo nên những sự khác biệt trong lời nói, hay thỏa sức giải thích ngữ văn trừu tượng đi chăng nữa. Trong khi đưa ra quan điểm, Seneca đảm bảo độc giả biết rằng ông có thể đánh bại sở trường của một kẻ hay ngụ ý biện nếu ông muốn.

Chúng ta chỉ có những chi tiết rời rạc về cách các nhà Khắc Kỷ nhìn nhận thuật hùng biện. Tuy nhiên, rõ ràng Seneca đã sử dụng đầy đủ các phương pháp hùng biện của người La Mã để thuyết phục người đọc về thông điệp triết học của mình. Các tác phẩm của ông chứa đầy những ví dụ sống động, những ẩn dụ ẩn tượng, những câu nói hay và những hiệu ứng âm thanh dứt khoát. Ông biết cách thay đổi giọng điệu, từ cuộc trò chuyện bình thường đến lời cổ vũ mạnh mẽ và sự lên án quyết liệt. Ông đưa vào bài viết những nhân vật khác nhau: người nhận, người nghe ngụ ý, những người phản đối giả thuyết, bạn bè, đối thủ, các nhân vật lịch sử. Bản thân ông chú ý đến các nghi thức như một người bạn cẩn thận và đôi khi là kẻ thù. Sau Cleanthes, ông xen kẽ thơ vào văn xuôi để thúc đẩy người đọc hướng tới nhiệm vụ hoàn thiện bản thân một cách mạnh mẽ hơn.

Với các mục tiêu về đạo đức của Seneca, có lẽ thật đáng ngạc nhiên khi ông dành cho vật lý một tác phẩm lớn, đó

là *Những câu hỏi tự nhiên* (*Natural Questions*). Tuy nhiên, toàn bộ tác phẩm lại bao hàm đạo đức. Như Seneca nhiều lần nhấn mạnh, tâm trí được nâng cao khi mạo hiểm vượt ra ngoài những mối quan tâm hạn hẹp của con người để có cái nhìn bao quát thế giới. Việc chiêm nghiệm thế giới vật chất bổ sung cho hành vi đạo đức bằng cách phơi bày toàn bộ bối cảnh hành xử của con người: chúng ta nhìn thấy thần linh với vầng hào quang, ngài quan tâm đến cuộc sống của con người khi cai quản toàn bộ thế giới. Theo tinh thần của Lucretius (người bảo vệ cho triết học đối thủ), Seneca cũng xen kẽ các thông điệp đạo đức trong suốt quá trình tìm hiểu về vật lý của mình. Vì vậy, ông nhấn mạnh con người phải đương đầu với các sự kiện tự nhiên, chẳng hạn như cái chết và thiên tai, bằng lòng dũng cảm và lòng biết ơn đối với thần linh; và ông cảnh báo việc con người lạm dụng nguồn tài nguyên thiên nhiên và sự suy đồi đi kèm với sự tiến bộ. Trong tất cả các lĩnh vực nghiên cứu, vật lý học chiếm phạm vi lớn nhất để Seneca bổ sung và sửa chữa học thuyết Khắc Kỷ. Ông đi qua toàn bộ lịch sử của các nghiên cứu vật lý, từ thời Tiền Socratic đến thời của mình, để cải thiện Chủ nghĩa Khắc Kỷ.

Seneca viết (*trong Bức thư 45.4*) dù ông tin vào "sự phán xét của những người vĩ đại", ông cũng tự mình đưa ra phán xét: triết gia đi trước để lại những thứ cho chúng ta khám phá, mà nếu không bị cuốn vào những nguy hiểm vô ích, có lẽ họ đã tự mình khám phá ra. Cứ cho là Seneca thể hiện sự hăng hái trong việc nghiên cứu về vũ trụ học thì những lời ông dạy về đạo đức cũng là sản phẩm của sự phán đoán và đổi mới của chính ông. Những gì ông đóng góp là một cái nhìn mới, hơn là những lý thuyết mới. Sử dụng một số nét khác biệt theo đúng trường phái Khắc Kỷ làm cơ sở, ông vẽ

nên một bức tranh mới về những thách thức mà con người phải đối mặt và hạnh phúc đang chờ đợi những người thực hành triết lý đúng đắn. Đồng tình với quan điểm chính thống của Khắc Kỷ, Seneca không khoan nhượng với sự khác biệt giữa lợi thế bên ngoài và điều tốt lành, với nhu cầu xóa bỏ đam mê, với lý tính hoàn hảo của người khôn ngoan, và sự đồng nhất của thần linh với số phận. Những gì ông bổ sung là lòng nhiệt thành về đạo đức, cùng khả năng cảm thụ thơ ca tốt, biến những sự khác biệt này thành bàn đạp để hành động.

Nhà hiền triết Khắc Kỷ thường bị các nhà phê bình xem như một nhân vật đáng sợ, nằm ngoài khả năng của con người và miễn nhiệm với cảm giác của con người. Seneca thừa nhận, hay đúng hơn là nhấn mạnh, nhà hiền triết thực ra rất hiếm; ông nhận xét nhà hiền triết giống như phượng hoàng, có lẽ năm trăm năm mới xuất hiện một lần (*Bức thư* 42.1). Như ông thấy, địa vị đặc biệt của nhà hiền triết không phải rào cản, mà là nguồn cảm hứng để tiến bộ. Seneca viện dẫn Cato trẻ, đối thủ của Julius Caesar, làm ví dụ về nhà hiền triết trong đời sống thực. Cato thực sự không chỉ là một nhà hiền triết; Seneca nói ông không chắc liệu Cato thậm chí có thể vượt trội hơn cả ông (*Bản về Tính kiên trì (On Constancy)* 7.1). Trong đó, ông không xóa mờ những sự khác biệt Khắc Kỷ mà làm nổi bật sức mạnh đạo đức không thể khuất phục của một nhà hiền triết. Thông qua Cato và nhiều ví dụ khác từ quá khứ của La Mã, Seneca kết nối nhà hiền triết Khắc Kỷ với hình ảnh truyền thống của một anh hùng La Mã, từ đó, thúc đẩy độc giả La Mã hoàn thành nhiệm vụ của họ bằng cách làm theo cả hai hình mẫu trên cùng một lúc.

Dưới cấp độ của nhà hiền triết, Seneca vạch ra ba giai đoạn của sự tiến bộ đạo đức, được phân chia theo mức độ

dễ bị tổn thương của chúng ta đối với những cảm xúc phi lý trí (*Bức thư 75*). Có một trạng thái gần giống với việc trở thành nhà hiền triết, trong đó, người ta vẫn chưa tự tin có thể chịu đựng những cảm xúc vô lý (những thứ gọi là đam mê, *pathê*). Ở cấp độ thấp hơn, một người vẫn có khả năng sa ngã, và ở mức độ tiến bộ thấp nhất, một người có thể tránh được hầu hết những cảm xúc phi lý trí, nhưng không phải tất cả. Dưới đó là vô số người vẫn chưa đạt được chút tiến bộ nào. Seneca không có gì để nói về những người này; ông muốn tránh xa họ vì sợ mình sẽ bị ảnh hưởng. Những người ông chấp nhận là những người đang đấu tranh để đẩy lùi đau khổ và trở nên tốt hơn; nhưng ông khẳng định giai đoạn này phải ngắn gọn. Những nhà Khắc Kỷ nói “những điều quan trọng”, nhưng họ không cho phép lời than vãn và rên rỉ; còn Seneca sẽ áp dụng giọng điệu nhẹ nhàng hơn (*Những bức thư 23.4*). Dù vậy, ông vẫn khẳng định, những lời đấy là “đúng”; và mục đích của ông là hướng đến mục tiêu có một thái độ bình thản với hoàn cảnh bên ngoài. Như bao người, người khôn ngoan dễ bị những cú sốc ban đầu – những phản ứng thoáng qua giống như những cảm xúc phi lý – nhưng đây là những phản ứng không tự nguyện và sẽ bị loại bỏ ngay lập tức nhờ bình tĩnh phán đoán. Đối với Seneca, nhà hiền triết là người tốt bụng với người khác và tràn ngập niềm vui thanh thản, chứ không phải thứ khoái lạc phù du có được từ ngoại cảnh.

Hướng tới chủ nghĩa anh hùng của người La Mã, Seneca miêu tả sự tiến bộ về mặt đạo đức như cuộc đấu tranh gian khổ, giống một chiến dịch quân sự hoặc cơn bão dữ dội vào vị trí kẻ thù. Kẻ thù mang tên vận mệnh, tấn công tất cả nạn nhân của nó một cách hung ác bằng những điều bất hạnh nhất. Đối thủ của vận mệnh có thể bị khuất phục, nhưng

nếu kiên cường đến cùng sẽ làm chủ được vận mệnh. Thực tế, điều bất hạnh đến từ người khác hoặc đơn giản là do hoàn cảnh. Seneca thường nói về cái chết (dù của chính họ hay của một người thân yêu), lưu đày, tra tấn và bệnh tật. Cuộc sống của ông phong phú vì tràn đầy những ví dụ. Ông đi xa đến mức ủng hộ nghịch cảnh như một phương tiện để tiến bộ đạo đức, nhưng ông cũng cho phép (với quan điểm về sự giàu có của bản thân) hoàn cảnh thuận lợi là một sự trợ giúp cho người đang gặp khó khăn để tiến bộ.

Để đạt tiến bộ, một người không chỉ đương đầu với hoàn cảnh bên ngoài, mà trên hết, phải nhìn vào bên trong chính mình. Lấy cảm hứng từ Plato, Seneca nói có một vị thần ở bên trong chúng ta; một linh hồn tìm cách tự giải thoát khỏi sự u mê của thể xác. Seneca đề nghị đọc giả lui vào cái tôi bên trong để vừa suy ngẫm về hoàn cảnh cụ thể của mình, vừa bay bổng trong sự sâu lắng của thần linh. Việc rút lui này có thể xuất hiện trong một cuộc sống hối hả. Nhưng điều đó dễ dàng hơn khi một người không còn bị cuốn vào chính trị nữa, do đó, Seneca liên kết việc rút lui về mặt đạo đức với nỗ lực rút lui khỏi chính trị vào cuối đời. Ông khẳng định ông sẽ tiếp tục giúp đỡ người khác thông qua lời dạy triết học của mình, giống những nhà Khắc Kỷ khác.

### NHỮNG VỞ BI KỊCH CỦA SENECA

Seneca viết tám vở bi kịch (*Agamemnon*, *Thyestes*, *Oedipus*, *Medea*, *Phaedra*, *Phoenissae*, *Troades*, *Hercules Furens*), không bao gồm *Octavia* do không xác định được, còn *Hercules Oetaeus* có lẽ là giả mạo; tác phẩm *Phoenissae* chỉ còn lại những mảnh rời rạc. Những vở kịch này đã trải qua thăng trầm trong suốt nhiều thế kỷ; tuy nhiên, chúng không còn bị chỉ trích là phiên bản thiếu sót của những vở

kịch Hy Lạp cũ nữa, trong đó, vấn đề chính của Seneca đã được giải quyết. Dù các vở kịch của Seneca từng được khai thác chỉ để làm sáng tỏ triết lý Khắc Kỷ La Mã, làm ví dụ về sự ngông cuồng khoa trương, hoặc để dựng lại các vở kịch bị thất lạc của Sophocles và các cộng sự của ông, nhưng những nét tiêu biểu từng bị cho là không có giá trị, giờ đây, lại thu hút chúng ta theo cách riêng. Thật vậy, trong các vở bi kịch của La Mã, chúng là những phiên bản duy nhất còn tồn tại, những tác phẩm của các nhà viết kịch khác như Marcus Pacuvius (khoảng 220-130 TCN) và Lucius Accius (khoảng 170-86 TCN) đã bị thất lạc. Vì vậy, chỉ có các vở kịch phiên bản của Seneca là được dịch sang tiếng Anh như vở *Tenne Tragedies* (dịch năm 1581), có ảnh hưởng đến các tác giả viết bi kịch thời Elizabeth.

Seneca có thể đã chuyển sang viết kịch ngay từ thời trị vì của Caligula (37-41 SCN), mặc dù không có cách nào xác định chính xác thời điểm ông bắt đầu. Thứ liên quan đầu tiên mà chúng ta biết về các vở kịch đến từ một bức vẽ nổi tiếng từ thời *Agamemnon* được bảo tồn trên một bức tường ở Pompeii, nhưng chúng ta chỉ có thể suy luận nó được viết trước khi núi lửa Vesuvius phun trào năm 79 ; thực tế, nó ít được sử dụng trong việc xác định niên đại các vở kịch. Việc phân tích phong cách nghệ thuật không cung cấp cho chúng ta trật tự bố cục chắc chắn, mặc dù, các học giả dường như đồng ý *Thyestes* và *Phoenissae* được sáng tác sau. Chắc chắn chúng ta không thể đưa ra tuyên bố về niên đại đối với các *Bài luận* và *Những bức thư*, mặc dù giọng văn và giọng thơ của Seneca rất khác nhau – sự khác biệt này khiến một số độc giả, bao gồm giáo sĩ và nhà hùng biện ở thế kỷ thứ năm như Sidonius Apollinaris và sau đó là Erasmus và Diderot suy đoán (một cách sai lầm) rằng có thể có hai Lucius

Annaeus Seneca sáng tác ra chúng, không phải một người.

Sự mập mờ tác quyền đối với các tác phẩm của Seneca có vẻ là đương nhiên, khi đối chiếu với lý lẽ rằng Chủ nghĩa Khắc Kỷ thất bại trong các vở kịch dưới vai trò một phong cách sống. Việc Khắc Kỷ thất bại là do những người ủng hộ quá thiếu nghị lực để chống lại sự lôi kéo của ham muốn hay cảm xúc, do bản thân Chủ nghĩa Khắc Kỷ quá khó để thực hành thành công, do vũ trụ không phải nơi thiêng liêng, hay do những nhân vật chính xấu xa đến mức không thể thấy sự thiêng liêng trong hành động của mình vẫn là đề tài gây tranh cãi; một góc nhìn từ phê bình văn học thậm chí còn ám chỉ các cốt truyện kế thừa từ thần thoại đưa ra một thể lực vô hình kết án Cassandra hay Polyxena chắc chắn sẽ chết dưới tay của Clytemnestra hay Ulysses, và Seneca lợi dụng yếu tố kịch tính này để gợi ý về sự vô cảm của số phận và sự vô nghĩa của cuộc đấu tranh chống lại số phận. Hãy xem xét *Thyestes* (một chủ đề thường được dàn dựng thành kịch trong thời Cộng hòa, mặc dù phiên bản của Seneca là phiên bản duy nhất chúng ta có). Chúng ta bắt gặp người lưu vong khi ông ta ca ngợi cuộc sống của những người cùng khổ với con cái của mình – ông ta nhắc nhở chúng, chỉ người đàn ông uống rượu bằng những chiếc cốc bằng đất nung mới có thể thực sự hạnh phúc và không sợ hãi – nhưng khi được người anh thâm độc tên là Atreus mời quay trở lại cung điện ở Argos, nơi khởi nguồn cuộc sống lưu vong của mình, ông ta lại bị dụ trở lại cuộc sống trước đây chỉ sau một khắc lưỡng lự về việc từ bỏ sự thanh thản mới đạt được. Ông nói với con trai: "Sequor, ta theo con"; nhưng khi đi theo, ham muốn cuộc sống xa hoa đã khiến ông đi ngược lại với những nhà Khắc Kỷ.

Phần còn lại là những thứ thuộc về thần thoại. Mặc



trang phục vương giả, Thyestes ngồi xuống thưởng thức món hầm thịnh soạn và một ít rượu vang đỏ hảo hạng, nhưng những tiếng ợ hơi đầy bụng nhanh chóng biến thành những tiếng hét kinh hãi khi Atreus thông báo cho ông ta về nguồn gốc bữa tối: bữa ăn được làm từ phần thi thể các con trai của Thyestes. Có một thông điệp đạo đức hay triết học rõ ràng nào ở đây chăng? Nếu đi theo quan điểm của một nhà Khắc Kỷ khác, Epictetus (khoảng 55 – khoảng 135 SCN), người đã định bi kịch là điều xảy ra "khi những sự kiện bất ngờ xảy đến với những kẻ ngu ngốc" (*Discourses* 2.26.31), chúng ta có thể kết luận câu chuyện của Thyestes minh họa chính xác sự điên rồ của việc theo đuổi ham muốn quyền lực (hoặc ẩm thực thượng hạng). Tuy nhiên, theo phương thức của Seneca, một bài học đạo đức rõ ràng như vậy dường như bị hủy hoại bởi một số yếu tố: thực tế, Atreus lên ngôi khi vở kịch kết thúc; những tiếng vọng không thể phủ nhận của nỗ lực theo Khắc Kỷ trong những lời khuyên bất lực từ cố vấn của Atreus; và sự mong manh của các giá trị công dân và tôn giáo – cảnh kinh hoàng khi Atreus hiến tế những đứa trẻ thể hiện chính xác sự giễu nhại tục hiến tế, trong khi đó *xenia* (truyền thống hiếu khách cổ xưa) lại còn tệ hơn. Những lời nói Khắc Kỷ không có hiệu quả của nhà cố vấn hoặc một người bảo mẫu được đưa vào nhiều vở kịch: Phaedra, Clytemnestra và Medea đều có bảo mẫu khuyên họ đi ngược lại đường lối họ hành xử, mặc dù lời khuyên của những người bảo mẫu này luôn bị bóp méo và ném ngược lại vào mặt. Creon đóng vai trò tương tự trong *Agamemnon*.

Những vai chính khác của Seneca có nhiều nghi ngờ dai dẳng về giá trị của sự thành công trần tục hơn nhân vật Thyestes. Oedipus hỏi: "Có sự vui vẻ nào trong quyền lực?" Và không giống như phiên bản tự tin trong vở kịch

của Sophocleus, Oedipus của Seneca cảm thấy câu trả lời rõ ràng là không. Ngay từ đầu vở kịch, *Oedipus* đã đem đến những tương phản nổi bật so với nhân vật cùng tên trong vở kịch thời Hy Lạp, khi việc nhấn mạnh vào đi tìm thân phận nhường chỗ cho cảm giác mạnh mẽ về sự ô uế ảnh hưởng đến Oedipus. Nhà vua, ở ngay đầu vở kịch, lo lắng ông ta sẽ không thoát khỏi lời tiên tri của kẻ thù, và nghi ngờ ông phải chịu trách nhiệm cho bệnh dịch hoành hành tại Thebes. Tuyệt vọng, ông ta hy vọng mình chết ngay lập tức; trạng thái cảm xúc của Oedipus khác xa nhân vật chính cùng tên trong vở kịch của Sophocles. Phiên bản của Seneca cũng đề cập đến mô tả của Creon về nghi lễ dài triệu hồi hồn ma Laius trong một lùm cây tối, thứ không có trong phiên bản Sophocles. Ngay cả cảm nhận về sự thất bại khi các nhân vật tương tác trên sân khấu, khiến vở kịch không thể có thêm diễn tiến, cũng có ý nghĩa trong bối cảnh thế giới kịch của Seneca vốn có nhiều cấm đoán và không thể thay đổi. Thuyết nhân quả và sự công nhận (sự công nhận kịch tính) được gạt sang một bên, dành chỗ cho sự bất lực cá nhân trước những gì đang chờ đợi anh ta, và thoại của các nhân vật phản ứng lại với bạo lực hơn là thúc đẩy bạo lực.

Sự ô uế do con người gây ra cho thiên đường đi ngược lại với vật lý Khắc Kỷ, nhưng chúng lại tìm thấy vị trí trong các vở kịch. Các nhà Khắc Kỷ thừa nhận một mối quan hệ căng thẳng giữa vũ trụ và các thành phần của nó; theo quan điểm này, *pneuma*, hay được hiểu là linh hồn trọng yếu, kết nối mọi vật chất dẫn đến sự giao cảm vũ trụ giữa các bộ phận với tổng thể. “Tất cả mọi thứ đều thống nhất ... và những thứ trần tục chịu ảnh hưởng từ những thứ trên thiên đường,” như Epictetus (*Diễn ngôn (Discourses)* 1.4.1) đã nói. Nhưng những gì chúng ta thấy trong các vở kịch là

một cách thức thể hiện gây ra nhiều nỗi băn khoăn về khái niệm *sympatheia* (vạn vật độc lập nhưng đều có kết nối với nhau) này: tư tưởng cho rằng sự xấu xa của một hoặc một số người có thể phá vỡ các đạo lý lý trí và hài hòa của toàn bộ vũ trụ thể hiện sự đảo ngược quan điểm Khắc Kỷ chính thống, vốn cho rằng có thể tiếp cận được thế giới để hiểu và suy luận. Vì vậy, chúng ta thấy vũ trụ đang run rẩy trước những lời của Medea, và luật lệ thiên đường bị rối loạn. Trong vở kịch *Thyestes*, mặt trời giấu mắt để đáp lại tội ác của Atreus; trong *Phaedra*, đoạn điệp khúc cho thấy nhật thực xảy ra sau khi ham muốn bí mật của Phaedra được tiết lộ. Những điểm báo kinh khủng dự đoán những gì sẽ xảy ra trong tác phẩm *Troades*. Trong các vở kịch của Seneca, không giống như bi kịch Hy Lạp, các tổ chức công dân hoặc thành phố không có vai trò nào can thiệp vào mối quan hệ này. Cách đối xử của các vị thần tương tự cũng không chính thống. Mặc dù Jason yêu cầu Medea chứng minh không có vị thần nào trên thiên đường, nhưng chính cỗ xe mà cô bay đi trên đó là minh chứng về sự giúp đỡ từ người cha thần thánh của cô. Các vị thần có ở đó; vấn đề là ta không thể nhận biết được.

Những nhân vật phản anh hùng lớn của Seneca như Medea và Thyestes gây ra những nỗi lo lắng, không chỉ bởi họ thường xuyên chiến thắng, mà còn bởi cách thức họ chiến thắng có thể giống với mục tiêu của những người theo Chủ nghĩa Khắc Kỷ đầy tham vọng: trong việc khuyến khích bản thân có lập trường nhất định đối với thế giới, từ bỏ các mối quan hệ gia đình và xã hội, từ chối trật tự đạo đức của thế giới xung quanh, và khi cố gắng sống theo một lối sống ích kỷ mà họ đánh giá là “tốt hơn”, những bạo chúa của Seneca, giống như các nhà hiền triết của ông, xây dựng một

thế giới riêng tư và tự trị xung quanh họ mà không gì xâm phạm được. Họ không chỉ mượn những lời tự hô hào và tự vấn từ Khắc Kỷ, mà trong đó, bản thân cuộc đối thoại được thực hiện nhằm gợi ý sự chia rẽ giữa trước tiên là ham muốn bản thân và sau đó là phán xét bản thân, họ còn chấp nhận xem xét điều có lợi hoặc xứng đáng với họ như một nguyên tắc chỉ đường – luôn đi kèm với một kết quả tiêu cực.

Điều này dẫn đến sự thay đổi trong một vở kịch. Ví dụ, trong vở *Medea*, Medea dường như xem xét các phiên bản trước trong câu chuyện của chính mình để tìm ra điều phù hợp chính xác với tính cách của cô, giống như cách mà Oedipus, sau khi tự móc mắt mình ra và nói, “Khuôn mặt này phù hợp với (một) Oedipus” (*Oedipus 1000*) hay Atreus nói về cách làm của mình, “Đây là một tội ác có lợi cho Thyestes – và có lợi cho Atreus” (*Thyestes 271*). Tính siêu kịch như vậy (khi nhân vật hay nhân tố trong vở kịch có liên kết với thế giới bên ngoài vở kịch) dường như kéo theo mối quan tâm của tầng lớp tinh hoa La Mã truyền thống trong việc thực hiện các hành động mẫu mực để khán giả chấp thuận, và tạo ra sự mẫu mực về đạo đức của một người bằng cách đảm bảo khán giả cho sự mẫu mực đấy có tồn tại.

Và những khán giả ấy thực sự tồn tại – chúng ta, khán giả nhà hát hoặc khán giả kể lại câu chuyện. Các học giả từ lâu đã tranh luận về câu hỏi liệu các vở kịch của Seneca có được dàn dựng trong thời cổ đại hay không. Điều đó là có thể, theo lập luận của học giả người Đức Friedrich Leo ở thế kỷ 19, các bi kịch chỉ được viết ra để kể lại; ngoài ra, sẽ không bình thường (nhưng không phải không thể) khi biểu diễn việc hiến tế động vật và giết người trên sân khấu. Câu hỏi này không thể giải đáp, nhưng cho dù những khán giả ban đầu ở trong rạp hát hay trong phòng ngâm thơ, thì các

vở kịch cũng giúp chúng ta hiểu được cách câu chuyện diễn ra, và điều này khiến họ giống một số nhân vật phản diện có âm mưu theo cách không dễ chịu. Thật vậy, niềm vui khi xem bi kịch của Seneca dường như đồng hóa chúng ta với niềm vui mà những nhân vật này mang lại khi gây ra đau khổ cho nhau. Trong một câu thoại nổi tiếng từ *Troades*, người đưa tin về vụ giết người của Astyanax đã mô tả hiện trường – nơi mà anh ta so sánh với một rạp hát – rằng “phần lớn đám đông không kiên định ghê tởm với tội ác – và đứng xem nó” (1128-29). Ở đây, trong sự căng thẳng giữa những cảnh tàn bạo mãn nhãn và nỗi kinh hoàng về những gì vở kịch đem lại, chúng ta có thể nhận ra thái độ khó chịu của người xem những vở bi kịch của Seneca.

### KỊCH SENECA SAU THỜI KỲ CỔ ĐIỂN

Sự thịnh vượng của kịch Seneca đạt đỉnh hai lần: một lần vào thời Elizabeth, và một lần nữa vào thời đại của chúng ta. Mặc dù, bản thân Seneca không bao giờ đề cập đến những vở bi kịch của mình, chúng vẫn được biết đến trong thời cổ đại ít nhất là cho đến thời Boethius (khoảng năm 480-524), tác phẩm *Sự an ủi của triết học* (*Consolation of Philosophy*) của ông lấy đề tài về những lời tụng ca trong kịch của Seneca. Các vở kịch sau đó phần lớn bị loại bỏ, rồi xuất hiện trở lại vào năm 1300 trong một ấn bản nổi tiếng và bài bình luận của Nicholas Trevet, một học giả người Dominica tại Oxford. Tác phẩm của Trevet được tiếp nối bằng các bản dịch tiếng bản ngữ ở Tây Ban Nha, Ý và Pháp trong hai thế kỷ tiếp theo. Ở Ý, một người bắt chước ban đầu là Albertino Mussato (1261-1329), người đã viết bộ phim bi kịch *Ecerinis* để cảnh báo những người bạn Padua của mình về mối nguy hiểm do bạo chúa Verona gây ra. Ở Anh, linh

mục dòng Tên và nhà thơ Jasper Heywood (1535-1598) đã đưa ra các bản dịch của ba vở kịch; tiếp theo là tác phẩm Seneca: Mười vở bi kịch được Thomas Newton dịch sang tiếng Anh vào năm 1581 – trong đó có một vở bi kịch của chính Newton là *Thebais*. Các vở kịch không đơn thuần là cái bóng mờ nhạt của những vở kịch thời Hy Lạp: Petrarch, Salutati và Scaliger tin rằng Seneca không thua kém ai trên sân khấu cổ điển. Trong chuyên luận có sức ảnh hưởng của Scaliger về thơ có tên *Poetices libri septem* (1561), ông xếp Seneca ngang hàng với các nhà viết kịch Hy Lạp về sự trang nghiêm và cao hơn Euripides về tính tao nhã, sự sang trọng và sự tinh tế (6.6).

Đặc biệt, các nhà viết kịch thời Elizabeth đã lấy Seneca làm hình mẫu để dịch hoặc bắt chước. T. S. Eliot đã tuyên bố, "Không có tác giả nào đem đến sức ảnh hưởng sâu rộng lên tư tưởng dưới thời Elizabeth hoặc hình thức bi kịch thời Elizabeth hơn Seneca," và ông ấy đã đúng. Có lẽ ít ai ngạc nhiên khi Seneca lại lôi cuốn một thời đại mà bi kịch được coi là phương tiện chính xác để thể hiện "sự kiêu căng, ngạo mạn, tham vọng, kiêu hãnh, phẫn nộ, giận dữ, tức giận, ghen tị, hận thù, tranh chấp, chiến tranh, giết người, tàn bạo, cướp bóc, loạn luân, lưu vong, phá phách, cướp biển, trộm cắp, nổi loạn, mưu phản, giết chóc, đâm chém nhau, tàn sát, phản bội, côn đồ,... và tất cả các loại phản diện" (John Greene, *A Refutation of the Apology for Actors*, 1615, trang 56). Kyd, Marlowe, Marston và Shakespeare đều đọc Seneca bằng tiếng Latinh ở trường, và phần lớn kịch của họ cho thấy sự ảnh hưởng của ông dưới hình thức này hay hình thức khác. Những diễn viên lưu động tại Elsinore trong vở *Hamlet* nổi tiếng của Shakespeare cho rằng "Seneca không thể quá nặng nề cũng như Plautus không thể quá

nhẹ nhàng" (2.2.400-401), nhưng chính vở kịch *Titus Andronicus* của Shakespeare lại cho thấy tầm ảnh hưởng lớn của Seneca với sở thích trả thù, hãm hiếp, chặt đầu, ăn thịt người, và sự điên rồ. Mặt khác, tác phẩm *Richard III* và *Macbeth* minh họa rõ sự hiện diện của tham vọng không thể kiềm chế, ấp ủ trong nhân vật chính khao khát quyền lực. Tương tự như vậy, trong các vở kịch như *Bi kịch Tây Ban Nha* (*The Spanish Tragedy*) của Thomas Kyd và *Sự trả thù của Antonio* (*Antonio's Revenge*) của John Marston, chúng ta thấy sự ảnh hưởng của bi kịch Seneca, ví dụ như những hồn ma nói vọng ra từ nấm mồ, bạo lực sinh động, ám ảnh về sự trả thù, và thậm chí cả các đặc điểm cấu trúc như điệp khúc, sử dụng hình thức đối thoại trong kịch cổ Hy Lạp, và chia thành năm hồi.

Nội dung ám đạm của các vở kịch thường gắn liền với khái niệm về một bài học đạo đức. Lời nói đầu trong tác phẩm của Trevet gửi cho *Thyestes* đã lập luận rằng vở kịch dạy cách sửa chữa đạo đức bằng những ví dụ, cũng như đơn giản là mang đến sự thích thú cho khán giả. Tu sĩ Dòng Tên Martin Antonio Delrio (1551-1608) đã bảo vệ việc sử dụng kịch La Mã trong giáo dục Kitô bằng cách gợi ý rằng nó cung cấp hướng dẫn nhưng được che giấu bằng sự khôn ngoan, giống Mussato trước đây đã làm. Tuy nhiên, sau giữa thế kỷ 17, kịch của Seneca hầu như mang tiếng xấu. Nhà thơ thời kỳ khôi phục chế độ quân chủ nước Anh John Dryden (1631-1700) đã nhân cơ hội trong lời tựa cuốn *Oedipus* của mình phê bình cả hai phiên bản của Seneca và Corneille; trước đây, ông ấy đã viết "Seneca ... luôn chạy theo lối diễn đạt khoa trương, những câu văn sâu cay, và những quan điểm Triết học thì phù hợp với Nghiên cứu hơn là Sân khấu". Nhà viết kịch người Pháp Jean Racine (1639- 1699) đã sử dụng

Seneca làm hình mẫu cho vở kịch *Phèdre* của mình, nhưng đồng thời, ông tuyên bố lòng biết ơn của ông dành cho Euripides. Không có gì ngạc nhiên khi những người theo chủ nghĩa lãng mạn không tìm được niềm yêu thích đối với Seneca. Tuy nhiên, gần đây, sự quan tâm lại nở rộ trong cả khía cạnh văn học và biểu diễn với kịch Seneca, tạo ra các ấn bản mới, các chuyên khảo học thuật và việc dàn dựng một số vở kịch. Đáng chú ý ở đây là vở kịch chuyển thể hiện đại *Tình yêu của Phaedra* (*Phaedra's Love*) của Sarah Kane, được trình diễn tại New York vào tháng 5 năm 1996; vở Tháng năm 2005 của Michael Elliot Rutenberg viết về một *Oedipus* thời hậu Thảm sát Do Thái tại Đại học Haifa ở Israel; và một vở kịch *Thyestes* của Joanne Akalaitis năm 2007 tại Nhà hát Court ở Chicago.

Một lưu ý về các bản dịch: chúng được thiết kế để trung thành với tiếng Latinh, trong khi đọc lên lại phù hợp với phong cách bản ngữ bằng tiếng Anh. Trọng tâm là các tiêu chuẩn cao về độ chính xác, rõ ràng và văn phong trong cả văn xuôi và thơ. Do đó, các bản dịch nhằm cung cấp cơ sở cho công việc biểu diễn kịch hơn là truyền tải các diễn giải cá nhân. Họ tránh những thuật ngữ ám chỉ khuôn khổ đạo đức của nhóm Cơ đốc giáo và Do Thái giáo (ví dụ: “tội lỗi”). Khi cần thiết, các ghi chú đã được cung cấp để giải thích các tên riêng trong thần thoại và địa lý.

## ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN

Về cuộc đời của Seneca: Miriam T. Griffin với *Seneca: Một triết gia trong chính trị* (*Seneca: A Philosopher in Politics*) (Oxford: 1976), và Paul Veyne với *Seneca: Cuộc đời của một người Khắc Kỷ* (*Seneca: The Life of a Stoic*), được dịch từ tiếng Pháp bởi David Sullivan (New York: 2003).



Về tư tưởng triết học của ông: Brad Inwood với *Seneca: Triết học Khắc Kỷ ở Rome (Seneca: Stoic Philosophy at Rome)* (Oxford: 2005), và Shadi Bartsch và David Wray với *Seneca và cái Tôi (Seneca and the Self)* (Cambridge: 2009).

Về các vở kịch: A. J. Boyle với tác phẩm *Một Seneca bi kịch: một bài luận về truyền thống sân khấu (Tragic Seneca: An Essay in the Theatrical Tradition)* (New York và London: 1997); C. A. J. Littlewood với *Tái hiện cái tôi và ảo ảnh trong Bi kịch của Seneca (Self-Representation and Illusion in Senecan Tragedy)* (Oxford: 2004); và Thomas G. Rosenmeyer với *Kịch Seneca và vũ trụ học Khắc Kỷ (Senecan Drama and Stoic Cosmology)* (Berkeley: 1989).

Về Seneca và Shakespeare: Robert S. Miola với tác phẩm *Shakespeare và Bi kịch cổ điển: Ảnh hưởng từ Seneca (Shakespeare and Classical Tragedy: The Influence of Seneca)* (Oxford: 1992), và Henry B. Charlton với *Truyền thống Seneca trong bi kịch Phục Hưng (The Senecan Tradition in Renaissance Tragedy)* (Manchester: 1946).

# GIỚI THIỆU VỀ NHỮNG BỨC THƯ ĐẠO ĐỨC<sup>(7)</sup>

---

MARGARET GRAVER VÀ A. A. LONG

Vào cuối đời, Seneca đã phát triển một định dạng mới cho văn bản triết học mà ông thấy đặc biệt phù hợp với tài năng của mình. Giống nhà triết học Epicurus, ông soạn một loạt bức thư về các chủ đề triết học, sử dụng tính thân mật của thư cá nhân như một phương tiện để tìm kiếm các giá trị và lựa chọn cuộc sống. Tuy nhiên, khác với Epicurus, ông không gửi thư của mình cho vài người khác nhau, mà gửi tất cả cho một cá nhân, người bạn của ông, Gaius Lucilius con. Bằng cách viết như vậy, ông tái hiện cảm giác một mối quan hệ đang tiến triển, điều có thể thấy trong những bức thư Cicero gửi người bạn thân Atticus. Cuộc trao đổi này không xuất hiện những bức thư hồi đáp; nhưng bất cứ ai đọc cũng luôn thấy Lucilius hiện diện thông qua những lần được nhắc tên, hay những câu hỏi, mối quan tâm của ông được Seneca trả lời. *Những bức thư đạo đức dành cho Lucilius* được Seneca viết vào khoảng hai đến ba năm trước khi ông mất, năm 65, và là đóng góp lớn nhất ông dành cho triết học, cũng là cuộc hành trình sáng tạo nhất trong văn chương của ông.

---

(7) Thời điểm Seneca viết những bức thư này hẳn là sau năm 62, khi ông đã nghỉ hưu; cùng thời điểm với *Những câu hỏi tự nhiên* (*Natural Questions*), có vẻ trùng khoảng thời gian Lucilius còn làm quan. Trong những sự kiện trao đổi qua thư, chỉ có dữ liệu về vụ hỏa hoạn ở Lyon (91.1), vào cuối mùa hè năm 64, chứng tỏ khoảng thời gian đấy hoặc vào năm 63-65 (nếu như mùa xuân trong 23.1 cũng là mùa xuân trong 67.1) hoặc vào năm 62-65 (nếu như là ở các năm tiếp theo).

Tiền đề cho tuyển tập này được nói rõ hơn trong 8.2, Seneca viết:

*"Công việc tôi làm ở đây là để phục vụ cho hậu thế: bất cứ ai đọc cũng sẽ được hưởng lợi từ những thứ tôi viết. Tôi gửi gắm vào câu chữ những lời khuyên thật tâm, chẳng hạn như những công thức chữa lành tổn thương. Tự thân tôi thấy chúng hiệu quả, và kể cả khi vết thương khó lành hẳn, nó cũng không tiến triển tệ hơn nữa. Con đường đúng đắn tôi tìm ra lúc cuối đời, khi đã mệt mỏi vì rong ruổi khắp nơi, giờ đây, tôi truyền lại cho mọi người."*

Seneca viết để giúp đỡ nhiều người, đồng thời ông cũng trả lời một câu hỏi lớn vốn luôn gây tranh cãi giữa các triết gia. Nghĩa vụ của một cá nhân là phục vụ cộng đồng – một điểm luôn được nhấn mạnh trong trường phái Khắc Kỷ – vậy, có lý do gì phải dành ra nhiều thời gian để học triết và phản tư? Đây là câu hỏi đã được Seneca phần nào đề cập đến trong bài luận *Về thời gian rảnh rỗi (On Leisure)*. Ông giải thích rằng, một người lánh đời dành trọn thời gian cho tri thức đôi khi còn có ích hơn một người cả đời làm những việc khác. Lý luận của ông là, những người sáng lập trường phái Khắc Kỷ không phục vụ trong quân đội hay trong quan trường, nhưng đóng góp của họ đem lợi ích đến tất cả mọi người; bởi những thứ viết về triết học là để bất kỳ ai cũng đọc được, cho dù họ đang ở đâu, làm gì. *Những bức thư đạo đức* của Seneca là một minh chứng, những điều ông viết khi nghỉ hưu nhằm giúp những người đọc La Mã thời đấy biết cách sống một cuộc đời hạnh phúc và năng suất.

Với mục đích như vậy, có thể hiểu Seneca viết về triết học trong một khuôn khổ hẹp. Nếu một triết gia muốn hỗ trợ người khác trong việc điều khiển cảm xúc và đưa ra

những quyết định quan trọng trong đời, ông ta nên bàn đến những thứ cơ bản nhất trong triết học đạo đức: sự quan trọng của tính nhất quán trong từng cá thể, lý do để không sợ hãi nỗi đau, cái chết và những chủ đề tương tự. Những bức thư của Seneca cũng không thiếu ví dụ mang tính thực hành cao. Chúng cũng đem lại đúng những thứ như tiêu đề: *những bức thư về đạo đức*<sup>(8)</sup>. Tuy nhiên, tiền đề của tuyển tập thư này là những khía cạnh đạo đức thực hành được lấy trực tiếp từ trải nghiệm cá nhân của người viết cũng như người nhận. Seneca mô tả về những thói quen hàng ngày của mình (80, 82), những chuyến đi về vùng thôn quê (52, 53, 87), những câu chuyện với người vợ (104). Ông viết kỹ càng về đủ thứ mình gặp: hát đêm trên đầm phá ven biển Baiae (51), lời qua tiếng lại trong nhà tắm công cộng (56), thuyền thư cập cảng (77), rồi cả việc trồng cây cây non (86). Những trải nghiệm thực tế phong phú đó khiến những bức thư trở nên hấp dẫn cả với những người chưa từng quan tâm đến triết học, và giúp người đọc có thể hình dung dễ dàng sự liên quan giữa tư tưởng trừu tượng với thực tiễn đời sống hàng ngày.

## TRIẾT HỌC TRONG NHỮNG BỨC THƯ

Trong bối cảnh La Mã, khái niệm cho rằng loại hình chất lượng cao và có tầm quan trọng lâu bền có thể được trình bày dưới dạng các lá thư là điều nảy sinh khá tự nhiên. Không chỉ có Epicurus và những người Hy Lạp khác thi

---

(8) Tiêu đề *Những bức thư về đạo đức gửi Lucilius (Epistulae Morales ad Lucilium)* được chứng thực từ thế kỷ thứ 2 (Aulus Gellius 12.2) và nằm trong những bản nguyên cáo còn sót lại từ thế kỷ thứ 9; tham khảo Reynolds 1965a. Dù Seneca có dùng tiêu đề này hay không, cách thức ông trình bày bằng thư (21, 38, 40, 75, 118) cùng những trao đổi chủ yếu về đạo đức (102.3, 121.1) cũng thể hiện rõ tư tưởng của tuyển tập này.

thoảng viết những bức thư triết học. Các quy ước văn học La Mã cho phép các tác phẩm hướng đến lượng độc giả rộng rãi nhằm đề tặng chính thức cho một số cá nhân nổi bật mà tên của họ sẽ xuất hiện dưới hình thức nhắc đến trực tiếp, ở dòng đầu tiên hoặc trong đoạn văn. Các luận thuyết triết học của Cicero đều bắt đầu theo cách này, cũng như các bài luận trước đó của Seneca về các chủ đề triết học. Việc đề tặng như vậy không thể hiện người được nêu tên thực sự cần thông tin chứa đựng trong tác phẩm; thay vào đó, lời đề tặng khen ngợi gu văn chương của người đó và hứa sẽ lưu giữ tên tuổi của họ cho hậu thế về sau. Ở mức độ nào đó, đây cũng là thông điệp truyền tải đến Lucilius trong những bức thư này. Trong bức thư số 21, Seneca nói với Lucilius:

*"Những thứ Epicurus đã hứa với bạn của ông, tôi cũng có thể hứa với bạn, Lucilius: tôi sẽ tìm được sự ủng hộ của thế hệ con cháu, và sẽ mang theo vài cái tên cùng mình, để chúng có thể trường tồn theo năm tháng."* (21.5)

Giống những bức thư của Epicurus và thậm chí giống cả *Aeneid* của Virgil, những bức thư của Seneca sẽ trở nên bất tử; với những bức thư, Seneca sẽ sống tiếp sau khi chết, và Lucilius sẽ đồng hành cùng ông.

Có lẽ vẫn có người hỏi liệu những bức thư gửi Lucilius có phải những bức thư thật hay không, theo nghĩa một bức thư thật là bức thư không chỉ được gửi đến người nhận mà còn được viết với một con mắt riêng cho nhu cầu, sở thích và kiến thức cụ thể của người đó. Với câu hỏi này, câu trả lời chắc chắn là không. Các khía cạnh trong cuộc đời Lucilius thực sự nổi bật: Seneca đề cập đến sự nghiệp của ông trong chính phủ (19, 31,9), các chuyến đi của ông (14, 51, 79), quê hương của ông ở Pompeii (49, 53, 70), và cả các tác

phẩm ông viết (8, 24, 46, 79). Nhưng những quan sát như vậy không hạn chế trong quan điểm duy nhất của Lucilius; ngược lại, họ tôn vinh ông bằng cách chia sẻ thông tin về ông đến lượng khán giả rộng rãi. Chúng ta cũng không tìm thấy chất liệu nào trong tác phẩm chỉ có ý nghĩa thời sự. Trái ngược với những bức thư đặc biệt hóa của Cicero khi liên tục đề cập đến hoàn cảnh, con người và sự kiện mà chỉ người được nêu tên hiểu (118), những bức thư của Seneca mang một nỗ lực rõ ràng để trở nên dễ hiểu đối với phần đông độc giả. Những chi tiết khó hiểu do nằm ở bên ngoài kết nối xã hội trực tiếp của tác giả hoặc được rút gọn thành cách nói chung (“một người bạn của bạn” trong 3.1) hoặc được giải thích: Ví dụ, Cornelius Senecio được xác định là “một kỵ sĩ La Mã nổi tiếng và tận tâm” (101.1). Do đó, những chất liệu chỉ hướng đến một mình Lucilius đều được chia sẻ đến những người đọc khác, những người sẽ tìm thấy trong đó những lợi ích hoặc giải trí của riêng họ. Mỗi quan tâm của người đọc phổ thông có thể được thể hiện rõ ràng: chẳng hạn trong bức thư 17, Seneca giải thích cách sống khiêm tốn không phải trở ngại cho việc thực hành triết học, nhưng sau đó nhận xét với Lucilius rằng điểm này “áp dụng với những người khác chứ không phải bạn, vì bạn vốn đang giàu sang rồi” (17.10). Vì quan điểm tổng quát hơn phù hợp với việc Seneca vẫn thực sự quan tâm đến các vấn đề và động lực của con người Lucilius thật, nên khó nói liệu Lucilius có thực sự trải qua những sự kiện được mô tả hay không – ví dụ như vụ kiện thù địch trong bức thư 24 – hay liệu chúng chỉ là những tình huống điển hình mà bất kỳ người đọc nào cũng có thể gặp phải.

Một phương thức văn học mới cần phải được giới thiệu, nhưng thông qua khái niệm tương hợp với một người bạn

thân thiết, ta không cần sự mở đầu chính thức nào nữa: những người bạn thân như Seneca và Lucilius vốn dĩ đã trao đổi với nhau trong một quãng thời gian. Seneca vượt qua trở ngại khi không có sự giới thiệu chính thức này nhờ một phương thức được cách điệu, giống như mở đầu bằng cách ở giữa câu chuyện của các bài thơ sử thi. Lời mở đầu của bức thư số 1, “Hãy làm việc đó”, dường như ám chỉ một việc mà Lucilius đã nói trong bức thư trước đó gửi cho Seneca, tuy nhiên, điều mà Lucilius phải làm chính xác là *bắt đầu* suy nghĩ về những điều Seneca có thể dạy. Trong một ẩn dụ mạnh mẽ, sự khởi đầu này được thể hiện như hành động tự giải phóng. Trong luật La Mã, một nô lệ được giải phóng nhờ hành động của một người minh oan (*vindex*) chính thức tuyên bố anh ta hoặc cô ta được tự do; tuy nhiên, đối với Lucilius, điều đó được cho là “khẳng định quyền tự do làm chủ của mình” (*vindica te tibi*). Ông ta đã bị nô lệ hóa bởi những đòi hỏi khác nhau về thời gian của mình; bây giờ, ông ta phải tự khẳng định bản thân, bằng cách rút lui khỏi những công việc trước đây và dành cho bản thân một khóa học đọc và nghiên cứu.

Ông ta cũng sẽ không đọc bất kỳ thể loại sách nào. Trong bức thư ngay sau đó, Seneca chỉ dẫn Lucilius không nên đi ra nước ngoài, cũng như không nên đọc quá nhiều, mà chỉ nên quen thuộc với một hoặc hai tác giả có thể trở nên thân thiết, tìm cho mình một nơi để trú ngụ cũng như nguồn tri thức trong những cuốn sách của họ. Hơn nữa, Lucilius nên rút ra từ việc đọc một số câu châm ngôn ngắn mỗi ngày để suy ngẫm. Seneca đưa ra một ví dụ minh họa phù hợp từ bài đọc của chính mình, cùng với sự phản tư ngắn gọn về nó. Do đó, bản thân bức thư đã đưa ra quy trình khuyến nghị cho việc đọc. Như để khắc sâu thêm phương

thức thực hành đó, một câu châm ngôn tương tự luôn được đưa ra ở cuối mỗi bức thư cho đến bức 29. Những câu châm ngôn này được ví von như “món quà nhỏ” của Lucilius hoặc “khoản thanh toán” hoặc “món quà tặng hàng ngày” dành cho ông – nhưng chúng cũng đóng vai trò thiết lập mối liên hệ quan trọng giữa việc đọc sách và công việc kiếm sống hàng ngày.<sup>(9)</sup>

Một ưu điểm khác biệt của dạng tiểu thuyết bằng thư là kết thúc mở. Hầu như mọi điều trong cuộc sống của người La Mã đều liên quan đến đạo đức, và ngay cả những chủ đề đã được giới thiệu cũng có thể phát triển thêm hoặc đi theo một hướng khác. Không có lý do rõ ràng tại sao một trình tự như vậy cần có kết thúc. Ở mức độ nào đó, hình thức viết thư cũng có thể được thay đổi, mà về cơ bản không làm thay đổi tính chất của việc trao đổi qua lại. Thực hành ban đầu về việc đưa ra các châm ngôn cho việc suy tư hàng ngày đã bị loại bỏ từ cuốn 4 (bức thư số 30), cho phép đa dạng hóa phần kết của các bức thư. Những bức thư dài hơn và đòi hỏi suy tưởng nhiều hơn bắt đầu xuất hiện; và một vài cuộc thảo luận được phát triển nhiều hơn theo cách thức luận thuyết triết học, với các vấn đề được nêu ra rõ ràng cùng các luận đề, phản luận đề, bảo vệ những lập trường khác nhau. Tuy nhiên, Seneca rất cẩn thận duy trì phương thức thực hành của mình trong việc đưa vào một số bức thư rất ngắn và một số bức thư xử lý các khía cạnh thú vị và đầy màu sắc hơn của cuộc sống La Mã. Ông rất nghiêm túc về các vấn đề triết học, nhưng các bức thư không bao giờ trở thành một

---

(9) Trong bối cảnh của trò đùa về việc đọc như một thứ hàng hóa trao đổi, cụm từ “Epicurus thân yêu của bạn” (23.9) khó có thể được coi là bằng chứng về sự cam kết với triết học chủ nghĩa Epicurus của Lucilius. Đúng hơn, chính Seneca là người quan tâm đến khám phá triết học chủ nghĩa Epicurus từ quan điểm của một người Khắc Kỷ.



luận thuyết triết học khác.

Một nhà hùng biện lành nghề có thể tìm mọi cách để đưa vào những gì ông ta muốn, kể cả khi không có tiền đề để làm việc đấy. Bất chấp tính chất hạn chế của cách biện minh đưa ra trong bức thư số 8, Seneca tìm thấy lý do để kết hợp đa dạng các chất liệu triết học, từ các thủ thuật logic (48 và 49) đến phân tích triết học về nhân quả (65) và thậm chí là tính hợp lý của các vị từ (117). Một trong những phương thức yêu thích của ông là thực hiện màn tự kéo mình trở lại nội dung chính từ một chủ đề hấp dẫn nào đó mà không có lợi ích đạo đức ngay lập tức. Chẳng hạn, ở 58.25, ông tự ngắt lời mình khi đang giải thích một số điểm trong siêu hình học với một lời xin lỗi thực tâm (Bạn nói: "Tôi có được gì từ những sự khác biệt nhỏ nhất này của bạn?", "Không gì cả"), như thể ông cho rằng những chủ đề như vậy không thực sự thuộc về những bức thư của ông<sup>(10)</sup>. Một cách nữa để né tránh bằng lời nói là câu hỏi thông qua lời người khác, trong đó, chủ đề bàn tới được trình bày như một câu trả lời cho một số câu hỏi của Lucilius. Chẳng hạn, bức thư số 113 bắt đầu bằng lời phàn nàn rằng Lucilius quá tò mò: chủ đề Seneca sắp xử lý là một trong những chủ đề "chỉ phù hợp với những người đi giày và áo choàng Hy Lạp" – mặc dù kiểu gì ông cũng sẽ xử lý. Những cách thức như vậy cho phép Seneca thể hiện kiến thức triết học chuyên ngành trong khi vẫn bảo tồn được phương thức thư từ mà ông đưa ra từ đầu.

Mặc dù *Những bức thư đạo đức* là tác phẩm dài nhất trong số các tác phẩm còn sót lại của Seneca, nhưng tập thư

---

(10) Các ví dụ bổ sung bao gồm 65.15, 106.11-12, 113.21-22.

hiện vẫn còn thiếu những gì Seneca thực sự đã viết. Một tác giả người La Mã sau này, Aulus Gellius, đã trích dẫn một đoạn trích từ thứ mà ông nói là "cuốn sách thứ 22 về những bức thư đạo đức mà ông đã viết cho Lucilius"; tác phẩm của chúng ta kết thúc với cuốn 20.<sup>(11)</sup> Tuy nhiên, số bức thư bổ sung không nhiều, bởi Seneca còn ít thời gian để sống: đám cháy tại Lyon, được đề cập trong bức thư 91, diễn ra chỉ vài tháng trước khi ông qua đời trong năm 65.

### CHÍNH TRỊ VÀ XÃ HỘI

Seneca trong *Những bức thư đạo đức* không chỉ là một học giả về hưu sau khi đã hoạt động vì lợi ích xã hội mà còn là người từng sống và làm việc tại trung tâm quyền lực chính trị với tư cách gia sư và sau đó là cố vấn của Nero. Khi lướt qua, các bức thư có thể tạo cảm giác tác giả đã hoàn toàn tách mình khỏi sự nghiệp phi thường này, chọn cuộc sống yên tĩnh của một học giả thay vì gắn với chính trị. Nhiều mối quan tâm về đạo đức mà ông dành cho Lucilius vượt qua đặc thù về thời gian và địa điểm, khiến những bức thư này trở thành hướng dẫn phổ quát về cuộc sống bàn tới các chủ đề như hạnh phúc, tình bạn, nỗi sợ hãi và cái chết. Đồng thời, độc giả sáng suốt sẽ tìm thấy trong tập thư một loạt các chủ đề lịch sử và chính trị thể hiện giá trị cá nhân và tầm nhìn của Seneca. Chất liệu này là một phần thiết yếu trong tiểu sử của Seneca.

Yếu tố chính trị của tác phẩm cộng hưởng khi liên tục có sự hiện diện của Lucilius, giống như Seneca, một thành viên của tầng lớp kỹ sĩ, (44) người từng là quan chức chính phủ: vào thời điểm bức thư được mở ra, Lucilius giữ vị trí

---

(11) Tài liệu trích dẫn được đưa ra ở đây dưới dạng đoạn 1 và 2.

cao khi làm kiểm sát viên (thống đốc dân sự) của tỉnh Sicily. Seneca tôn vinh những phẩm chất cá nhân đã giúp Lucilius vươn lên về mặt chính trị, và đề cập đến “những mối liên hệ đặc biệt” của ông ta (19.3). Đồng thời, ông luôn thể hiện quan điểm rằng ảnh hưởng về mặt chính trị giống như một món đồ nguy hiểm, tốt nhất là nên tránh. Ta có thể rút ra sự tương đồng cho *Những câu hỏi tự nhiên* (*Natural Questions*), được soạn cùng lúc với *Những bức thư đạo đức* hay những tác phẩm tương tự dành riêng cho Lucilius. Ở đó, Seneca ca ngợi Lucilius vì lòng trung thành vị tha của ông ấy đối với những người bạn bị đe dọa xử tử trong thời kỳ Caligula cai trị; đồng thời, Lucilius làm ông gợi nhớ về những cuộc tra tấn và hỏa hoạn mà ông đã chứng kiến tại triều đình (*Những câu hỏi tự nhiên 4a* lời mở đầu). Một người nên rút lui khỏi cuộc sống vì lợi ích cộng đồng không chỉ vì mục đích nghiên cứu triết học mà còn để tránh những nguy hiểm và sự tội tệ cùng của việc cống hiến cho xã hội (68). Có lẽ ám chỉ đến kinh nghiệm của bản thân, ông cảnh báo Lucilius về việc không từ bỏ được tham vọng cho dù đã nghỉ hưu (56.9).

Trong khi Seneca kín tiếng về các hoạt động của vương triều Julio-Claudian, thì nỗi nhớ của ông đối với Cộng hòa La Mã thể hiện rõ qua những nhận xét tiêu cực về Pompey và Julius Caesar (94.65, 95.70) và sự ngưỡng mộ đối với những nhân vật như Scipio Africanus (86), Quintus Aelius Tubero (95.72), và Publius Rutilius Rufus (24.4). Trên tất cả, ông bị cuốn hút bởi sự nghiệp của Cato Trẻ, người ông ngưỡng mộ không chỉ vì dám dũng cảm tự sát mà còn vì sự kiên nhẫn chịu đựng trước những thất bại chính trị (14, 24, 71, 104). Seneca đề cao các giá trị hòa bình và tự do của cộng đồng, nhận xét rằng các triết gia, những người tận dụng tốt những lợi ích đó, nên đặc biệt biết ơn chúng (73).

Ông cân nhắc tầm quan trọng của nền hành chính chính trị tốt và lợi ích của nó đối với cá nhân các công dân chống lại tham vọng quyền lực và vận động bầu cử (118). Các mối đe dọa từ chính trị dẫn đến cái chết của chính ông được đặt ra trước mắt người đọc một cách sinh động cùng những đề cập rõ ràng về việc tra tấn cùng các loại dụng cụ tra tấn, hành quyết và sự đau đớn (ví dụ: 14, 66, 67, 70, 78). Thực tế bạo lực và tàn ác thời La Mã liên tục được đưa lên hàng đầu, đặc biệt là những thứ liên quan đến việc chiến đấu của đấu sĩ (7), sự đối xử khắc nghiệt với nô lệ và tù nhân (47, 70.19-23), lạm dụng tình dục phụ nữ và bé trai vị thành niên (97, 122.7).

Seneca sử dụng kỹ năng hùng biện và lối châm biếm dí dỏm để tấn công sự suy đồi của xã hội tinh hoa trong thời đại của mình. Ông tưởng tượng đến điều không thể, một cuộc gặp gỡ mang tính biểu tượng trên đường đại lộ: một bên là đoàn quân thanh niên hiện đại, hợp thời, được bao quanh bởi tô tử và những đám mây bụi, và bên kia là Cato Người Kiểm duyệt trên một con ngựa nhỏ treo trên thân mình nhiều bài viết hữu ích (87). Seneca đặc biệt hứng thú với thói háu ăn, phô trương của cải và sự xa hoa thừa thãi. Các ví dụ về kỹ thuật châm biếm của ông bao gồm bức thư số 51, về sự sa đọa của một khu nghỉ mát thời thượng; 95.15-28, sự thừa thãi trên bàn ăn; và bài châm biếm trong thư số 122 về những người quý tộc thức đến tận đêm khuya. Tuy nhiên, những tội lỗi này không có tính thời đại, vì những bức thư của Cicero cũng đề cập đến sự suy thoái đạo đức đáng kinh ngạc ngay cả trong thời của Cato Trẻ (97). Các giá trị và thực tế của xã hội La Mã đương thời hoàn toàn không giống nhau, nhưng sự băng hoại lan tràn khắp La Mã ảnh hưởng đến xã hội loài người trong mọi thời kỳ La Mã.

Seneca đưa ra quan điểm này một cách sâu sắc và lặp đi lặp lại bằng cách tập trung vào cả sự bệnh hoạn và phi lý của việc đặt nền tảng cho sự tốt đẹp của cuộc sống vào những tình huống bất thường và giá trị phi đạo đức bên ngoài. Qua một đêm, một thảm họa có thể ảnh hưởng đến toàn bộ dân chúng, như việc xảy ra trong trận hỏa hoạn thiêu rụi thành phố Lyon (91). Vận may không thể tin tưởng, nhưng vận mệnh có thể bị đánh bại nếu cá nhân chấp nhận thực tế bằng cách trau dồi phẩm hạnh và lý trí. Xã hội hiện tại không cung cấp cho ta những tiêu chuẩn ứng xử thích hợp, nhưng tính cộng đồng vốn có của con người dù sao cũng là kim chỉ nam cho việc hành xử: lợi ích cộng đồng và tư nhân được liên kết với nhau, vì chúng ta được sinh ra để hỗ trợ lẫn nhau (66.10, 73.7, 95.53). Đây là những giá trị Khắc Kỷ mà Seneca thấy khá thiếu sót trong hệ tư tưởng thống trị vào thời đại của ông. Nếu chúng ta coi chính trị hoàn toàn là vấn đề của các quy tắc hiến pháp, hành chính và sự tham gia của quần chúng, thì *Những bức thư đạo đức* có rất ít hoặc không có nội dung chính trị. Mặt khác, nếu chúng ta nghĩ chính trị phải bắt đầu từ các nguyên tắc như nhân quyền phổ quát, thì tác phẩm của Seneca thực sự có một chiều hướng chính trị đáng phải quan tâm.

### BỐI CẢNH VĂN HỌC

Xuyên suốt các bức thư, có rất nhiều bằng chứng về kiến thức văn học La Mã cũng như bối cảnh văn học đương đại của Seneca. Ông liên tục trích dẫn thơ, ông đặc biệt yêu thích *Aeneid* của Virgil nhưng cũng nhắc đến *Eclogues* và *Georgics*, *Metamorphoses* của Ovid, *Satires* của Horace, và bài thơ theo trường phái Epicurus *Về Bản chất của Vạn vật* (*On the Nature of Things*) của Lucretius. So sánh với các văn

bản còn sót lại của các tác giả đó cho thấy Seneca trích dẫn từ trí nhớ, vì có một số trường hợp ông thay thế một từ hoặc nối hai đoạn văn tương tự lại với nhau<sup>(12)</sup>. Đôi khi, các bức thư của ông cung cấp cho học giả hiện đại thông tin giá trị về các bài thơ bằng tiếng Latinh không tồn tại ở các văn bản khác: một vài đoạn của Ennius trong bức thứ 108, Julius Montanus trong bức thứ 122, và Maecenas trong ba bức số 19, 92 và 101. Trong số các tác giả Hy Lạp, ông thường đề cập đến Homer nhưng không trích dẫn dài dòng; tuy nhiên, ông trích dẫn Euripides trong bản dịch tiếng Latinh (115), và trong bức thư số 107 cung cấp bản dịch thơ của riêng ông từ Thơ Khắc Kỷ của Cleanthes.

Nhưng kiến thức của ông còn vượt xa tác phẩm của các nhà thơ. Ông biết rất nhiều về hùng biện từ kinh nghiệm của chính mình với tư cách là một người nói, người nghe và từ việc đọc sách; bởi không chỉ đề cập đến các bài phát biểu của Cicero và Asinius Pollio, ông còn nhắc đến một số nhân vật trước đó và đưa ra đánh giá rõ ràng về các đặc điểm kỹ thuật của văn xuôi Latinh (114, 100). Seneca đánh giá cao “sự khéo léo và sang trọng” của Papirius Fabianus, nhưng ông cũng không bỏ qua những sai sót về phong cách của triết gia này (40, 58.6, 100). Đối với các tác phẩm của Maecenas, ông tương đối khinh thường, nhưng đồng thời cũng thấy các tác phẩm này thú vị và cung cấp cho người đọc vài ví dụ về phong cách viết hoa mỹ (114). Hơn nữa, ông biết một số bài viết của các nhà phê bình đương thời và cổ đại, vì ông có thể nhận xét về các phương pháp chú giải văn học (88, 108) và trích dẫn những điểm bất thường cụ thể trong phong cách của các học giả (17.2, 58.2-5, đoạn 1).

---

(12) Xem các ghi chú trên mục 82.16, 90.20, 92.30, 92.34.

Có một quy ước của văn hóa văn học La Mã là đưa ra lời khen ngợi cho những thành tựu văn học của người đang trao đổi thư từ với mình. Seneca làm điều tương tự với Lucilius, và ông ca ngợi văn chương của Lucilius qua một lời cảm ơn trang trọng (46), đồng thời tỏ ra ngưỡng mộ (8.10, 24.21) và khuyến khích những vần thơ từ người bạn của mình (79). Trong bức thư số 84, ông cũng có lời khen ẩn ý qua lời khuyên về việc nuôi dưỡng tài năng văn chương của chính mình thông qua quá trình đọc đa dạng. Giống như ong mật, Lucilius tìm thấy nguồn dinh dưỡng ở nhiều nơi khác nhau nhưng sẽ kết hợp những gì thu được thành “một hương vị”, đó là phong cách đặc biệt của riêng Seneca. Bằng việc viết, ông sẽ đưa ra bằng chứng về sự hòa hợp nội tâm của mình và khả năng áp đặt trật tự cho thế giới, trở thành “người đàn ông tài năng vĩ đại”, người “đưa dấu ấn của chính mình vào tất cả các yếu tố mà anh ta chọn ra từ một hình mẫu” (84.8).

Điểm cuối cùng này cũng áp dụng cho bản thân Seneca, vì rõ ràng ông muốn nói *Những bức thư đạo đức* là tác phẩm mang tính văn học cao. Có thể nhận ra những nét điểm xuyết nghệ thuật trong suốt các bức thư, đặc biệt ở những phần Seneca mô tả chi tiết về các địa điểm, những đoạn tường thuật sống động, và trong những ẩn dụ mở rộng gợi nhớ lại những ví von của các nhà thơ sử thi. Thư cũng thường xuyên có những đoạn châm biếm, trong đó, một số đoạn có giọng điệu và nội dung tương tự như những đoạn châm biếm trong thơ của Horace. Để phù hợp với các nguyên tắc văn học La Mã, Seneca cẩn thận thay đổi chủ đề từ bức thư này sang bức thư khác trong khi vẫn sắp xếp nguyên liệu của mình theo cách gợi ý mối liên hệ giữa các bức thư. Tham vọng của ông đối với tác phẩm cũng thể hiện rõ ràng trong

những đoạn được nâng tầm văn phong. Các đoạn như 41.2-4, về sự hùng vĩ của những cánh rừng và sự cao quý của tâm trí con người, khiến chúng ta không còn nghi ngờ về việc Seneca mong muốn những bức thư của mình được đọc giả ngưỡng mộ như một tác phẩm được chăm chút. Nhưng những đoạn xen kẽ với phong cách đơn giản, đôi khi lạnh lùng hay với văn phong dân dã được sáng tác một cách có chủ ý và đầy tính nghệ thuật. Ông nói, mục đích của ông là các bức thư phải dễ hiểu và không bị xáo trộn, giống như cuộc trò chuyện của hai người đi cùng nhau: tuy nhiên, đồng thời chúng không được “khô cằn và tẻ nhạt”. “Luôn có một chỗ cho tài năng văn chương ngay cả trong triết học” (75.3).

### NGƯỜI DẠY VÀ NGƯỜI HỌC

Để phù hợp với mục đích đã nêu của *Những bức thư*, nhưng cũng vì khuynh hướng văn chương của mình, Seneca thể hiện sự quan tâm sâu sắc đến các hoạt động giảng dạy thông qua các hình thức diễn ngôn bằng miệng và viết khác nhau. Tất nhiên, Lucilius là một người học; nhưng ông ấy cũng có học sinh của riêng mình (36), và Seneca thừa nhận rằng ông vẫn tự mình học hỏi thêm. Mặc dù nhiệt huyết tuổi trẻ mà ông nhớ đến trong bức thư số 108 đã lắng dần theo tuổi tác, nhưng ông vẫn vô cùng xúc động với bài đọc của Quintus Sextius, người là nguồn cảm hứng ban đầu của ông đối với nghiên cứu triết học (64), và ông không cho rằng mình quá già để ngồi trong một lớp học cùng với thế hệ trẻ (76). “Tại sao tôi lại không thể có những đặc điểm tính cách để sắp xếp cao thấp và tìm cách cải thiện hoặc loại bỏ? ”, ông viết trong phần mở đầu của bức thư số 6. Nhưng một mục đích quan trọng không kém là dạy người khác.



“Không gì có thể làm tôi hứng thú, dù nó có đem lại lợi ích lớn đến đâu đi chăng nữa, nếu tôi chỉ giữ nó khư khư cho bản thân. Nếu sự thông thái được trao cho tôi với điều kiện là phải giấu giếm và không cho ai khác biết, tôi sẽ không ngần ngại mà từ chối nó” (6.4).

Nếu trong những bức thư đầu tiên, Seneca thường bày tỏ sự đánh giá cao đối với các tác phẩm của chủ nghĩa Epicurus – “một phe khác”, như ông gọi – thì chỉ có thể là vì hiệu quả của các tác phẩm ấy trong việc lôi kéo học trò hướng tới lối sống triết học. Các tác phẩm của Epicurus và những người khác trong trường phái của ông có giá trị vì chúng chứa đầy những nhận xét hay, như "sự nghèo đói trong vui vẻ là một điều đáng trân trọng" hoặc "sự tức giận vượt quá giới hạn sẽ trở thành điên rồ", những điểm dễ ghi nhớ và đưa vào suy nghĩ hàng ngày của một người. Bản thân Epicurus đã khuyến khích việc ghi nhớ cốt lõi những lời dạy của ông (*Thư gửi Herodotus (Letter to Herodotus)* số 35, *Thư gửi Menoeceus (Letter to Menoeceus)* số 135); và Seneca coi phương pháp này hữu ích, nhưng chỉ dành cho những người mới bắt đầu. Trong bức thư số 33, lúc này mỗi bức thư không còn kết thúc bằng một châm ngôn để suy ngẫm, ông đề cập trực tiếp đến câu hỏi liệu học thuộc lòng có thể trở thành phương thức học tập hiệu quả hay không. Những người mới bắt đầu có thể thấy dễ dàng nắm bắt được những câu nói biệt lập; người đang bắt đầu tiến bộ phải trở thành một người học độc lập hơn. "Hãy tạo ra sự khác biệt giữa bản thân và sách vở!" Nói cách khác, học sinh phải học cách tự suy nghĩ và lập ra quá trình hành động thích hợp giữa những tình huống thực tế vô cùng phức tạp. Việc chỉ quen với chữ nghĩa sẽ không hiệu quả: cần phải dần gia tăng năng lực để đưa ra các phán đoán hợp lý.

Vì những mục đích này, trao đổi thư từ có thể là một loại văn bản triết học có hiệu quả cao. Ngắn gọn và tương đối đơn giản, một bức thư có thể chưa được mở ra trong tâm trí người đọc, nhưng việc trao đổi qua lại thư từ tạo cơ hội cho người học tự đưa ra ý tưởng của mình để phát triển. Seneca chỉ ra điều này trong bức thư số 38, bức thư ngắn nhất trong tập thư. Nhưng ông cũng nhận ra nhu cầu về sự tiến bộ có hệ thống thông qua một quá trình đọc bền vững hơn, quá trình này được nêu trong bức thư số 39 và 45. Việc nghĩ ra những phép tam đoạn luận thông minh để chứng minh một kết luận vô lý là kiểu giảng dạy triết học không hữu ích (48, 49). Những “lập luận ngẫu biến” như vậy không có tác dụng phát triển những phẩm chất tốt của một người hoặc giúp anh ta đối phó với những tình huống khó khăn. Theo Seneca, đây là sự lãng phí thời gian.

Hai bức thư dài nhất trong tập thư, 94 và 95, được ghép nối với nhau, đại diện cho hai mặt của một cuộc tranh luận gay gắt về hình thức mà hướng dẫn triết học phải đi theo. Triết gia có cần cung cấp các giới luật – nghĩa là, hướng dẫn về cách cư xử trong các tình huống cụ thể – hay sự hiểu biết thấu đáo về các nguyên tắc triết học sẽ giúp học sinh có thể tự quyết định trách nhiệm của mình? Seneca cực kỳ ủng hộ việc đưa vào các giới luật, điều mà ông cảm thấy mang lại hiệu quả cao trong cuộc sống hàng ngày, đặc biệt, nếu được thể hiện dưới dạng những câu nói hay dòng thơ dễ nhớ. Nhưng bản thân các giới luật không đủ để cho phép một người cư xử đúng mực, đặc biệt trong thế giới phức tạp và suy đồi của đế quốc La Mã. Không thể thiếu một nền tảng lý thuyết trong các nguyên tắc triết học: không có nó, người ta sẽ “yếu ớt và không có gốc rễ” (95.12). Ông rút ra sự tương đồng với thực hành y học, nơi các kỹ thuật sơ cứu đơn giản

rất hữu ích nhưng không thể thay thế cho kiến thức sâu sắc về sinh lý học của con người. Có lẽ vì lý do này, cuối cùng Seneca dự định sẽ biên soạn một tác phẩm có hệ thống về đạo đức (106, 108, 109), một tác phẩm có tính chất rất khác với *Những bức thư đạo đức*.

## LẬP TRƯỜNG TRIẾT HỌC CỦA SENECA

Ban đầu, chất liệu triết học trong *Những bức thư* thuộc loại chung nhất, khuyến khích người đọc bắt đầu một khóa học nghiên cứu hơn là cung cấp cho họ các chi tiết kỹ thuật, và tránh xa bất kỳ quan điểm giáo lý đơn lẻ nào. Thật vậy, phải đến bức thư thứ 9, Seneca mới đưa ra dấu hiệu rõ ràng về cam kết của chính mình với Chủ nghĩa Khắc Kỷ. Tuy nhiên, khi làm như vậy, ông khẳng định một cách chắc chắn và giải thích chi tiết về triết học. Seneca thường đưa ra chủ đề thu hút sự chú ý của ông: kiểu quan tâm nào là lý tưởng mà một người nên dành cho bạn bè hoặc dành cho bất kỳ mối quan hệ cá nhân nào gần gũi nhất. Trước hết, quan điểm của phái Khắc Kỷ khác với quan điểm của các nhà triết học chủ nghĩa Yếm Thế cũ, những người nói về “sự thờ ơ” (*apatheia*) với ý nghĩa là một người nên vô cảm trước mọi nghịch cảnh, kể cả cái chết của bạn bè. Đây không phải là điều người Khắc Kỷ nghĩ đến: đối với họ, người lý tưởng cảm thấy mất mát khi việc đau buồn xảy ra, nhưng vẫn có thể có cuộc sống viên mãn. Từ đây, bức thư tiếp tục giải thích sự khác biệt giữa quan niệm của chủ nghĩa Epicurus về tình bạn, theo Seneca hiểu, vốn dựa trên lợi ích cá nhân của mỗi người và quan niệm của Chủ nghĩa Khắc Kỷ, dựa trên những phẩm chất tốt đẹp của mỗi cá nhân và thể hiện mối quan hệ gần gũi tự nhiên của con người. Các khái niệm ngụ ý về việc con người phục vụ và tương trợ lẫn nhau cuối

cùng sẽ được phát triển chi tiết hơn, đặc biệt trong bức thư số 81 và 109.

Một vấn đề liên quan cũng được đưa ra trong suốt khoảng thời gian tập thư nói đến đời sống nội tâm của người "thông thái", tức là người có sự phát triển toàn thiện về mặt đạo đức và trí tuệ. Rằng một người như vậy sẽ không trải qua ham muốn hoặc sợ hãi liên quan đến việc theo đuổi hoặc trốn tránh ngoại vật – sự giàu có, danh tiếng, nỗi đau – là một chủ trương quen thuộc của đạo đức Khắc Kỷ. Tuy nhiên, Seneca nhấn mạnh, một người có thể thực sự thông thái mà vẫn phải trải qua những phản ứng giống như cảm xúc: đỏ mặt, rùng mình và rơi nước mắt (11, 57, 71, 99). Nói chính xác, những cảm giác này không phải cảm xúc vì chúng không nhất thiết thể hiện niềm tin vào giá trị một ngoại vật nào đó. Đôi khi, Seneca đề cập đến những cảm giác này như những phản ứng đơn thuần. Tuy nhiên, chúng rất quan trọng vì đã đưa ra bằng chứng một người khôn ngoan vẫn có thể nhạy cảm với những biến động không thể tránh khỏi của cuộc sống. Dù vậy, phản ứng về mặt tình cảm đặc trưng nhất của người thông thái khác với những phản ứng trên: đó là cảm giác vui mừng sâu sắc và chân thành. Để phù hợp với học thuyết Khắc Kỷ trước đây, nhưng nhấn mạnh hơn nhiều, Seneca phát triển khái niệm về một niềm vui không đến và đi như những thú vui thông thường, nhưng luôn ở bên một người tốt, bởi nó phát sinh từ những điều thực sự và ổn định thuộc về một tâm trí hoàn thiện (23, 59). Nói một cách dễ hiểu, niềm vui Seneca đến từ bên trong, từ tính cách và hành vi của một người tốt: nó phát sinh từ bản thân lòng tốt và từ những hành động đúng đắn mà người đó thực hiện. Điều này có nghĩa, niềm vui không phải lúc nào cũng đi đôi với nụ cười và tiếng cười, vì những

hành động tốt vẫn gây ra khó khăn và khó chịu: một người có thể phải chấp nhận nghèo đói, chịu đựng đau đớn, thậm chí chết vì tổ quốc (76.27). Một người tốt chỉ làm những điều này khi họ đúng, và chỉ vì lý do đó, nhưng việc làm đó tự thân là điều tốt và là lý do để vui mừng.

Những bức thư dài hơn tìm cách dò xét sâu vào bản chất của điều tốt đẹp ấy theo trường phái Khắc Kỷ. Chính xác thì tuyên bố phẩm hạnh là tốt nhất khác thế nào với tuyên bố của đối thủ liên quan đến trường phái Peripatetic, rằng phẩm hạnh là quan trọng nhất trong nhiều điều tốt đẹp? Luận điểm của Khắc Kỷ có thể được bảo vệ dựa trên cơ sở nào? Nếu một số việc tốt gây ra nguy hiểm hoặc đau đớn, làm sao có thể xảy ra trường hợp tất cả những việc đó đều đáng lựa chọn và có giá trị như nhau? Seneca lập luận rất nhiều trong các bức thư số 71, 74 và 76, rằng Khắc Kỷ căn bản là quan điểm duy nhất có thể bảo vệ về mặt triết học. Chỉ có từ góc nhìn Khắc Kỷ, ông mới cảm thấy sức nặng đối với bản chất đặc biệt của con người với tư cách là một sinh vật có lý trí, một sinh vật quyết định và đánh giá những hành động cần phải thực hiện. Hơn nữa, đây là trường phái duy nhất đáp ứng yêu cầu về mặt khái niệm rằng điểm cuối của sự phát triển con người nên hướng đến hoàn hảo và đầy đủ. Giống những người theo thuyết Khắc Kỷ trước đó, Seneca không nghi ngờ việc những lợi thế như sức khỏe, an toàn tài chính và thoải mái thể chất là phù hợp với bản chất của chúng ta và đáng để theo đuổi, nhưng ông nhấn mạnh rằng, những điều đó về bản chất không đáng để truy cầu. Tri thức là cái tuyệt đối: nó là một giới hạn, giống như độ thẳng của một đường thẳng, và phẩm hạnh, về bản chất, là dạng tri thức đạo đức (66, 71). Từ đó, có thể thấy dường như điều tốt đẹp của con người hầu như không thể đạt được, và

Seneca thừa nhận để đạt được sự lý tưởng thực sự là cực kỳ hiếm (42). Nhưng ngay cả những người bình thường, người rất không hoàn hảo, cũng có thể đạt được mục tiêu đó (52, 75).

Vì kiến thức của chúng ta về thế giới nhất thiết cần bắt nguồn từ kinh nghiệm, nên vẫn còn phải giải thích làm thế nào con người có thể phát triển quan niệm về một điều tốt đẹp hiếm khi xuất hiện ở thực tế. Seneca nghiên cứu vấn đề nhận thức luận này trong một số bức thư cuối cùng. Ở đây, các hoạt động tinh thần như loại suy và ngoại suy phải đóng một vai trò nào đó (120), vì không phải giác quan, mà trí tuệ mới là thứ nắm bắt được điều tốt đẹp (124). Nhưng nhận thức về bản chất của chính chúng ta với tư cách là những sinh vật có lý trí cũng cần phải tham gia, và điều này đưa ra một câu đố. Con người tuân theo quy luật chung là mọi động vật đều điều hướng hoạt động của mình thông qua ý thức bản năng về sự “gắn bó” với quy luật giống loài. Nhưng với một đứa trẻ sơ sinh chưa có khả năng suy luận, làm sao có thể gắn bó với bản chất lý trí của con người? Phù hợp với tư tưởng Khắc Kỷ trước đó, Seneca lập luận rằng quy luật của chúng ta thay đổi trong quá trình phát triển. Lúc đầu, chúng ta chỉ gắn bó với bản chất động vật của mình, nhưng khi trưởng thành, chúng ta chuyển sự phục tùng sang năng lực lý trí xuất hiện trong mỗi người (121).

Trong khi Seneca đôi khi đưa ra quan điểm tuyên bố về sự độc lập trí tuệ của mình so với những người đại diện trước đó cùng trường phái (33, 45, 64), chỉ có một số trường hợp ông đưa ra ngoài lĩnh vực của tư tưởng Khắc Kỷ như chúng ta biết từ các nguồn khác. Sự quan tâm mà ông thể hiện đối với siêu hình học Plato và Aristotle không khiến ông xa rời Chủ nghĩa Khắc Kỷ, vì ông không tán thành quan

điểm của Plato và Aristotle mà ông đã tóm tắt trong bức thư số 58 và 65. Cũng không nên coi nhận xét của ông về các “phần” khác nhau của tâm trí (92) làm bằng chứng về khuynh hướng thiên Plato, vì khác với Plato, ông không nói về sự tranh giành quyền lực giữa các phần; thay vào đó, ông giả định phần suy nghĩ và lý luận của trí óc chịu trách nhiệm chỉ đạo các hoạt động của con người. Ảnh hưởng của Plato đáng chú ý hơn với khuynh hướng của Seneca lúc nói về tâm trí con người như một sức mạnh thần thánh được giáng xuống từ trên cao, trú ngụ bên trong cơ thể, và các nghiên cứu trầu tượng như là các cách thức mà thần linh này có thể siêu thoát và bất tử (41, 58, 102). Với một vài luận điểm chứng minh, ông cho rằng quan điểm này về tâm trí tương thích với cách hiểu của Khắc Kỷ về thần tính và trí tuệ con người – miễn là người ta không nhấn mạnh vào sự bất tử cá nhân, điều chính ông không làm (24, 57). Sự độc lập của ông khỏi Khắc Kỷ truyền thống chủ yếu bao gồm việc tự lập vị trí của mình về các điểm kỹ thuật như liệu các đức tính có phải là những sinh vật sống động (113) hay liệu một vị từ hợp nhất có thể được coi là tốt hay không (117).

Mặc dù ông phản đối mạnh mẽ chủ nghĩa khoái lạc của Epicurus như một hệ thống đạo đức<sup>(13)</sup>, Seneca sẵn sàng tán thành một số yếu tố của triết học Epicurus, và ông cảm thấy mình có thể làm như vậy mà không tạo ra mâu thuẫn. Chẳng hạn, liên quan đến sự lo lắng của những kẻ phạm tội, ông phản đối quan điểm của Epicurus rằng không có gì là tự nhiên cả, nhưng đồng ý với ông ấy rằng những người làm sai luôn bị hành hạ bởi hành vi sai trái của chính họ (97, 105).

---

(13) Xem ví dụ 90.35, và so sánh *Về lợi ích* (*On Benefits*) 4.2.

Đã hơn một lần chúng ta thấy ông tiếp thu một điểm mà ông biết thuộc về chủ nghĩa Epicurus, và điều chỉnh nó cho phù hợp với khuôn khổ Khắc Kỷ của riêng ông. Chẳng hạn, điều này xảy ra với những lập luận của Epicurus chống lại nỗi sợ hãi cái chết và đau đớn (30, 36), với việc ông khuyến khích những người theo ông tránh xa tầm mắt công chúng (105; so sánh 68.10), và với những nhận xét của ông về sự giàu có tự nhiên (4, 25, 119).

### MỘT TRIẾT GIA LA MÃ TẠI NƠI LÀM VIỆC

Là sự kết hợp những mối quan tâm triết học với tái hiện cuộc sống của chính tác giả, *Những bức thư đạo đức* mang đến cơ hội tuyệt vời để nghiên cứu phương pháp làm việc của một triết gia trong bối cảnh La Mã. Tất nhiên, chúng ta phải nhớ những gì Seneca nói về thói quen của ông chỉ là khung tường thuật mà ông sử dụng để đưa ra một bài thuyết trình hấp dẫn cho tác phẩm của mình. Nhưng chúng ta có thể cho rằng những câu chuyện đều khá chân thật; vì bối cảnh đưa ra phải dễ nhận biết đối với độc giả cùng thời, những người biết thói quen của ông và của các triết gia khác. Ngoài ra, đôi khi chúng ta có thể rút ra những suy luận để hiểu biết nhiều hơn về những gì tác giả muốn tiết lộ.

Vào thời điểm Seneca viết *Những bức thư đạo đức*, ông đã sở hữu một lượng kiến thức sâu rộng về lý luận trong triết học, không chỉ từ góc nhìn của Khắc Kỷ mà còn từ những đối thủ chính của họ. Chỉ với trí nhớ của mình, ông đã có thể trích dẫn những lời giải thích chuẩn mực về các học thuyết và những định nghĩa triết học về niềm vui (59) hay về sự thiếu sót trong tinh thần (75). Ngay cả những trích dẫn nguyên văn, chẳng hạn như *Học thuyết chính thứ tư* (*fourth Principal Doctrine*) của Epicurus trong 30.14 hoặc những



nhận xét cụ thể của Chrysippus trong 9.14 và 113.23, có thể đã được đưa ra từ trí nhớ dồi dào của ông. Tuy nhiên, trong một số bức thư, Seneca đưa ra cuộc thảo luận mở rộng về một chủ đề không theo cách thông thường ông dùng hoặc không bao giờ được ông đề cập ở những nơi khác. Ở những góc nhìn này, chúng ta nên xem xét khả năng thông tin của ông được rút ra một cách tức thời hơn từ một nguồn cụ thể, dù bằng miệng hay bằng văn bản.

Đôi khi, ông nói trực tiếp tài liệu được đề cập nằm trong cuốn sách nào. Seneca có nhắc đến một số bức thư cụ thể do Epicurus viết, nêu tên người nhận và trong 18.9 thậm chí đề cập cả ngày sáng tác<sup>(14)</sup>. Bức thư của Metrodorus được trích dẫn trong các bức thư số 98 và 99 có thể được ông biết đến từ cùng một tập thư. Những đoạn văn này rất thú vị, bởi chúng ta có thể thấy cách thức làm việc của Seneca qua một văn bản, mặc dù bản thân các đoạn văn này không còn để so sánh. Chúng ta có thể thấy cách ông dẫn tên tác giả, trích dẫn các đoạn văn – đôi khi dịch trực tiếp từ bản gốc tiếng Hy Lạp – và sau đó tiếp tục thảo luận về góc nhìn của tác giả, đưa ra những phản đối cụ thể chính ông nghĩ ra<sup>(15)</sup>. Ông xử lý theo cách này không chỉ với những tác phẩm của Epicurus. Bức thư số 90 có một bàn luận dài về ảnh hưởng của những cá nhân thông thái trong lịch sử loài người, và liên tục đề cập đến một tác phẩm không tên của Posidonius phải Khắc Kỷ; ở đây, phản bác của Seneca rất quan trọng, với việc bác bỏ nhiều quan điểm của Posidonius. Ngược lại, trong bức thư số 88, ông tán thành quan điểm của Posidonius được đề cập trong phần 21-23, nhưng trình bày

---

(14) Ví dụ rõ ràng nhất là các bức thư số 9, 18 (cho biết ngày tháng), 21, 22, 52 và 79.

(15) Các trường hợp dịch rõ ràng từ tiếng Hy Lạp bao gồm 9.20, 97.13, 99.25-26

nó chỉ là luận điểm hỗ trợ cho một cuộc thảo luận dài hơi hơn mà chính ông chịu trách nhiệm.

Tuy nhiên, trong một số trường hợp, cuộc thảo luận của ông đề cập đến nhiều hơn một tác phẩm trước đó. Liệu Seneca đã đọc trực tiếp cả hai tác giả hay chỉ biết về tác giả trước đó từ tài liệu trong các tác phẩm khác sau này? Việc suy luận đó tùy thuộc vào chúng ta. Ví dụ, trong bức thư 83, ông trích dẫn một tam đoạn luận về say rượu của Zeno xứ Citium và rồi không trích dẫn một luận điểm khác bác bỏ nó; ngay sau đó, ông lại cho thấy Posidonius đã cố gắng bảo vệ lập luận của Zeno như thế nào. Ở đây, hợp lý khi kết luận Seneca chỉ sở hữu một cuốn sách, cuốn sách của Posidonius, và biết về hai phép tam đoạn luận từ nguồn này. Tương tự, trong bức thư số 87, ông giải thích cách Posidonius phê bình một tập hợp các phép tam đoạn luận về giá trị của sự giàu có, sau đó tiếp tục lặp lại một đoạn văn mà Posidonius đã trích dẫn từ một nhà Khắc Kỷ khác, Antipater. Một lần nữa, Seneca phải trực tiếp dịch, vì ông nhận xét về khó khăn khi chuyển một số thuật ngữ tiếng Hy Lạp của Antipater sang tiếng Latinh. Trường hợp thứ ba liên quan chặt chẽ đến nhiều tác giả là cuộc thảo luận dài trong thư số 94 và 95 về vai trò của giới luật trong giáo dục. Seneca, trong cuộc thảo luận này, trích dẫn một đoạn dài với nguồn của chính ông ngay từ đầu, Aristo xứ Chios, và cũng đề cập đến góc nhìn của Cleanthes, một triết gia cùng thời Aristo. Có thể kết luận quan điểm của Aristo được Seneca biết đến vì những trích dẫn rộng rãi trong một tác phẩm tương phản của Cleanthes, người có quan điểm giống với quan điểm của ông. Ngoài ra, có thể ông bàn luận dựa vào mô tả cận kề về cả hai tác giả từ Posidonius, với quan điểm được ông đề cập sau đó (94.38, 95.65). Trong bất

kỳ hoàn cảnh nào, rõ ràng Seneca hơn hẳn một người chỉ tường thuật lại các quan điểm hiện có: bất kể nguồn từ đâu, bản thân ông cũng hiểu rõ cuộc thảo luận mà ông đã đọc và có những ý tưởng đóng góp riêng của chính mình.

Hoàn toàn có một khả năng khác, đó là các bức thư có kết hợp kiến thức thu được trong cùng thời gian từ việc giảng dạy bằng miệng và thảo luận trực tiếp. Seneca đề cập đến việc tham dự các bài giảng (40, 76) và thường nói về việc trò chuyện triết học với bạn bè, bao gồm các cuộc trò chuyện về sách: những suy ngẫm sâu sắc về nỗi sợ hãi cái chết với Aufidius Bassus, một người theo chủ nghĩa Epicurus (30), một bữa tiệc tối tại nhà của ông với một bài đọc từ Quintus Sextius (64), hay một chuyến tản mát nhàn nhã vào buổi chiều với nhiều cuộc nói chuyện về thuyết nhân quả (65). Chúng ta không nghi ngờ việc Seneca đã có những cuộc trò chuyện như vậy và đã học hỏi từ họ. Ông hẳn đã chia sẻ những gì ông biết về học thuyết Khắc Kỷ với những người bạn như Annaeus Serenus (*người nhận của Sự tĩnh lặng của tâm trí* (*On Tranquility of Mind*), bức thư số 63 đề cập đến cái chết của ông) và chính Lucilius, vì vậy, những người khác có thể đã chia sẻ với ông kiến thức về các hệ thống triết học khác, có lẽ bao gồm cả tư liệu về Plato và Aristotle được tóm tắt trong các thư số 58 và 65. Ở khía cạnh khác, các cuộc trò chuyện cũng có thể là cách thức bán hư cấu nhằm tăng sự hấp dẫn cho những tác phẩm mà Seneca biết, thông qua nguồn văn bản khuyết danh nào đó. Do đó, trong khi bức thư 66 nhằm mục đích mô tả chuyến thăm với Claranus, người bạn của Seneca, thì những lý luận đặc biệt dài và phức tạp trong bức thư giống như bản tường thuật luận thuyết Khắc Kỷ hơn là bản ghi lại một cuộc trò chuyện, đặc biệt khi bức thư 67 tiếp tục cùng một chủ đề mà không đề

cập thêm đến Claranus.

Một mối quan tâm cụ thể hơn là về kiến thức của Seneca với các tác phẩm triết học của Cicero. Tác phẩm mà ông chắc chắn biết là *Về nền Cộng hòa* (*On the Republic*) của Cicero, vì ông đã trích dẫn tiêu đề trong bức thư số 108 và đưa ra một số chi tiết về nó trong đoạn 1. Thật không may, luận thuyết này, nền tảng cho danh tiếng triết học của Cicero trong thời cổ đại, giờ đây chỉ còn lại một phần, vì vậy khó có thể đánh giá được việc Seneca đã sử dụng luận thuyết ra sao. Ngoài *Về nền Cộng hòa*, chúng ta có thể suy luận từ đoạn 1 rằng Seneca có thể biết *Brutus* của Cicero, trong lịch sử diễn thuyết tại Rome. Tuy nhiên, Seneca lại im lặng một cách kỳ lạ trước những luận thuyết triết học năm 45 TCN, những luận thuyết mà Cicero đã đưa ra cách xử lý sâu rộng nhất về các hệ thống tư tưởng và là mối quan tâm chủ yếu trong *Những bức thư đạo đức*. Thực ra, có thể Seneca chưa đọc những tác phẩm này, hoặc không coi chúng quan trọng; vì ông đã có sẵn cho mình một số luận thuyết thời Hy Lạp, không nghi ngờ gì việc bao gồm cả một số luận thuyết mà chính Cicero đã tham khảo. Điều quan trọng là ở một số điểm cả hai tác giả xử lý, Seneca lồng ghép những chi tiết mà ông không thể tìm thấy ở Cicero, và ở những điểm khác, ông bỏ qua những yếu tố mà người ta mong đợi ông có thể thấy thú vị<sup>(16)</sup>. Trong số các tác giả Latinh, Seneca cho thấy mối liên hệ rõ ràng hơn với các tác phẩm triết học của Brutus và thậm chí là các cuộc đối thoại triết học của Livy

---

(16) Ví dụ, trong phần 85.2, khi ông thảo luận về tam đoạn luận tương tự những gì được đưa ra bởi Cicero trong *Tranh chấp Tusculanae* (*Tusculan Disputations*) 3.18, Seneca cũng có luận điểm bác bỏ từ phía Peripatetic. Ngược lại, trong bức thư số 9, Seneca không đề cập đến các câu chuyện theo trường phái Epicurus về tình bạn, một thiếu sót nghiêm trọng nếu ông đã đọc cuốn 1 và 2 trong chuyên luận *Về Kết thúc* (*On Ends*) của Cicero. Cũng cần lưu ý rằng Seneca không bao giờ đề cập đến Antiochus xứ Ascalon, người đóng vai trò quan trọng

hơn những tác phẩm quan trọng của Cicero.<sup>(17)</sup>

### NHỮNG BỨC THƯ CỦA SENECA SAU THỜI KỲ CỔ ĐIỂN

Những bức thư đạo đức được đọc giả La Mã nghiên cứu rộng rãi vì cách hành văn thu hút cũng như nội dung hấp dẫn. Điều này được thể hiện rõ ràng ngay cả trong những tác giả sau này, những người đã mong muốn tranh giành ảnh hưởng của Seneca. Với tư cách là người dạy thuyết trình trước đám đông, Quintilian cảnh báo không nên bắt chước cách cư xử của Seneca – và do đó, tiết lộ sự phổ biến của Seneca đối với những người cùng thời với Quintilian, thời điểm một thế hệ sau cái chết của Seneca (10.1.128–30). Tương tự với Fronto, người hướng dẫn của Marcus Aurelius trong thế kỷ thứ hai, khi ông cảnh báo hoàng đế không nên đọc các tác phẩm của Seneca trong *Thư về diễn văn* (*Epistle on Orations*). Đối với cả Quintilian và Fronto, Seneca đại diện cho một phong cách viết hào nhoáng và hiện đại, trái ngược với sức sống mạnh mẽ của Cicero và các tác giả khác của nền Cộng hòa La Mã. Sự ưa thích cổ điển cũng cho ta biết về nhận định của Aulus Gellius cùng thời với Fronto, người phản nài gay gắt những nhận xét nhất định của Seneca liên quan đến các tác phẩm của Cicero và Quintus Ennius, nhà thơ dân tộc của Rome thời đại trước Virgil (đoạn 1). Trong một thời kỳ chỉ ngưỡng mộ các tác giả cũ của nền Cộng hòa, sự phán xét đa chiều hơn của Seneca nhất định khiến một

---

trong *Về Kết thúc và Học thuật* (*Academics*). Sự quen thuộc của ông với tác phẩm *Học thuật* có thể được suy ra từ cuộc thảo luận của ông về từ *cavillationes* ở 111.1, dù thực tế, Cicero không sử dụng từ đó trong các phần còn sót lại của tác phẩm. Xem thêm các ghi chú phần 172 và 58.6, để biết các thuật ngữ được cho là của Cicero bao gồm *opitulari* và *essentia*.

(17) Các tác phẩm triết học của Livy được đề cập trong 100.9 (và so sánh 46.1), *Về Hành động hợp lý* (*On Appropriate Action*) của Brutus trong phần 95.45 (nhưng hãy xem chú thích trên đoạn văn).

số độc giả cảm thấy bị xúc phạm, nhưng rõ ràng, ông vẫn được coi là nhân vật quan trọng mà những người có học thức phải biết đến.

Seneca được đánh giá cao trong số các tác giả Cơ đốc giáo ban đầu. Ở thế kỷ thứ ba, Lactantius đánh giá ông là “người sắc sảo nhất trong tất cả các nhà Khắc Kỷ”; Tertullian thường gọi ông là “người thường xuyên xuất hiện trong chúng ta”; và Jerome thực sự liệt ông vào danh sách “thánh thiêng”, tức trong số những người viết về chủ đề Cơ đốc giáo<sup>(18)</sup>. Đối với Jerome, và có lẽ cả những người khác, Seneca có vẻ được chấp nhận một phần vì ông được cho là đã trao đổi thư từ với sứ đồ Paul, là người cùng thời với ông. Tuy nhiên, điều quan trọng không kém là tông giọng đạo đức Khắc Kỷ của ông tương thích với nhiều giáo lý đạo đức của Cơ đốc giáo. Cơ đốc giáo có mối quan tâm ngoại lệ đáng chú ý đối với Seneca ở việc ông chấp thuận việc tự sát theo góc nhìn cực đoan; đó là lý do các tác giả giáo phụ đã cẩn thận giữ khoảng cách với ông.

Kiến thức về *Những bức thư* ít thấy hơn trong khoảng thời gian cuối thời kỳ cổ đại và đầu thời Trung cổ; nhưng có những dấu hiệu cho thấy một số độc giả học thức vẫn biết và ngưỡng mộ tác phẩm. Vào đầu thế kỷ thứ năm, Macrobius là ví dụ nổi bật về việc đánh giá cao tài năng văn học của Seneca trong cuộc đối thoại của ông về *Saturnalia*, nơi ông trích dẫn mà không ghi nguồn từ các bức thư số 84 và 47. Cách Seneca so sánh với con ong mật phần 84.5-7 thực sự có ý nghĩa mang tính hệ thống đối với tác phẩm của

---

(18) Lactantius, *Các tổ chức thần thánh (Divine Institutes)* 2.8.23; Tertullian, *Về Linh hồn (On the Soul)* 20.1; Jerome, *Về những người thành danh (On Illustrious Men)* 12.

Macrobius, một loại tác phẩm tóm tắt được rút ra từ việc đọc đa dạng của tác giả (Trillitzsch 1971, 194). Có lẽ một thế kỷ sau, một nhà thơ-học giả tên là Honorius Scholasticus đã so sánh việc ông đọc *Những bức thư đạo đức* với sự hướng dẫn mà ông mong nhận được trong giáo lý Cơ đốc. Ông sẽ trở thành một Lucilius thứ hai; thông tin viên của ông, giám mục Jordanes sẽ dạy ông “vượt qua cả Seneca thông qua tài năng của đức tin.”<sup>(19)</sup> Bằng chứng về sự quen thuộc với tập thư cũng có thể tìm thấy trong tuyển tập các đoạn trích và châm ngôn được lưu hành dưới tên của Seneca trong suốt thời Trung cổ. Theo hình thức này, danh tiếng của Seneca như một nhà đạo đức đã tồn tại từ lâu trong số những độc giả không được tiếp xúc với các tác phẩm hoàn chỉnh của ông.

Các bản thảo lâu đời nhất còn sót lại của *Những bức thư đạo đức* có niên đại từ thế kỷ thứ chín. Tuy nhiên, không có bản sao lục cổ nào bao gồm tất cả các bức thư còn sót lại: một số chỉ chứa từ bức 1-88, những bản khác chỉ có từ bức 89-124. Điều này cho thấy truyền thống ban đầu là phải bảo tồn các Bức thư trong hai tập riêng biệt, hoặc nhiều khả năng là ba, vì cũng có những bản sao chỉ chứa các bức thư 1-52 hoặc 53-88 (Reynolds 1965b, 17). Một điểm có ý nghĩa nhất định đối với lịch sử của việc lưu truyền trước đây là những tiêu đề chia các bức thư thành nhiều cuốn được lưu giữ một cách không trọn vẹn trong các bản thảo chúng ta hiện có. Các tiêu đề như vậy xuất hiện khoảng đến cuốn 20; tuy nhiên, không có dấu hiệu nào được tìm thấy cho các

---

(19) Bài thơ xuất hiện dưới dạng số 666 trong Buecheler và Riese 1894-1926; xem Mastandrea 1988, 70-73.

cuốn số 12, 13 và 18, và khoảng cách không đều giữa các cuốn còn lại cho thấy rằng một số bức thư có thể bị thiếu ở bên trong cũng như ở phần cuối.<sup>(20)</sup> Toàn bộ tài liệu hiện có không được lưu hành như một tập cho đến thế kỷ thứ mười hai, khi *Những bức thư*, cùng với *Về lòng khoan dung (On Clemency)* và *Về lợi ích (On Benefits)*, bắt đầu được sao chép và phổ biến rộng rãi khắp châu Âu.

Chính trong thời kỳ đó, *Những bức thư đạo đức* bắt đầu có ảnh hưởng đáng kể đến tư tưởng châu Âu. Seneca đặc biệt hấp dẫn những nhà cải cách tu viện của Dòng Xitô, những người đánh giá cao sự chú trọng của ông về việc sống hòa hợp với thiên nhiên, về tình bạn và điều độ trong ăn uống. Và có một số người đã quan tâm sâu sắc đến các ý tưởng của Seneca. Chẳng hạn, John xứ Salisbury đã trích dẫn tuyên bố của Seneca với sự tán thành “lý trí không là gì khác ngoài một phần của tính thần thánh trú ngụ trong cơ thể con người” (66.12), nhưng cũng bổ sung thêm lời giải thích để cách diễn đạt này phù hợp với giáo lý Cơ đốc giáo (Lapidge 1992). Trong số những người nghiên cứu nhiều về *Những bức thư* thời kỳ này có Peter Abelard, Cistercian William xứ Saint-Thierry, và William xứ Malmesbury (Reynolds 1965b, 115).

Ảnh hưởng của Seneca mạnh nhất từ khoảng năm 1450 đến năm 1650. Bản in đầu tiên của *Những bức thư* xuất hiện vào năm 1475, tiếp theo là năm 1529 với ấn bản cao cấp hơn nhiều của Erasmus. *Tiểu luận (Essays)* của Montaigne, được

---

(20) Độ dài của các cuốn sách trong phần chính đầu tiên là từ 21 đến 32 trang trong ấn bản của Reynolds, với cuốn 11 (kết thúc bằng bức 88) dài hơn đáng kể với 39 trang. Trong phần thứ hai, độ dài của hầu hết các cuốn sách là từ 36 đến 46 trang, ngoại trừ cuốn 16 chỉ có 20 trang. Không phải ngẫu nhiên, một điểm có khoảng trống không thể nhầm lẫn trong văn bản được ghi nhận ở cuốn 16, ở bức thư 98.15.



viết trong những thập kỷ cuối của thế kỷ 16, lấy mẫu theo *Những bức thư* của Seneca ở một mức độ đáng kể, như chính tác giả đã thừa nhận khi được đặt với Plutarch:

*Tôi chưa cố gắng hết mình cho bất kỳ tác phẩm nghiêm túc nào ngoại trừ Plutarch và Seneca; nhưng hơn họ, tôi vẽ như những Danaids, không ngừng làm đầy rồi lại làm rỗng cái sàng của tôi. (Tiểu luận 1.25)*

Nhưng đó là học giả nhân văn Justus Lipsius (1547-1606), thông tin viên của Montaigne, là nhà hoạt động cộng đồng thành công và hiệu quả nhất của Seneca. Ngoài cuốn *Về Kiên định* (*On Constancy*) nổi tiếng được mô phỏng theo *Về Sự kiên định của Thánh nhân* (*On the Constancy of the Wise Person*) của Seneca, Lipsius còn là tác giả của hai nghiên cứu có ảnh hưởng về Chủ nghĩa Khắc Kỷ. Vào năm cuối cùng của cuộc đời, ông đã tạo ra một ấn bản hoàn chỉnh tất cả các tác phẩm văn xuôi của Seneca bao gồm cả *Những bức thư*, với ý nghĩa "công bố Seneca và đưa ông vào vòng tay của công chúng." Họa sĩ người Hà Lan Rubens, một người rất ngưỡng mộ Lipsius, cũng bị ảnh hưởng nhiều bởi những luận lý học của Seneca. Trong bức tranh *Bốn nhà triết học* (*The Four Philosophers*) của mình, Rubens đã đưa vào một bức tượng bán thân mà ta có thể nhận ra Seneca rõ ràng trong một hốc tường, như thể đang chủ trì cuộc họp của Lipsius và những người thân cận. Đây là điểm sáng trong sức ảnh hưởng của Seneca về tư tưởng và văn học hiện đại sơ khai. Một số tác giả thế kỷ 18, đặc biệt là Diderot, Rousseau và Gibbon nhắc đến Seneca một cách tán thành, nhưng sau đó ảnh hưởng của ông giảm dần. Trong hai thế kỷ tiếp theo, ông hầu như không còn được lưu hành và trích dẫn thường xuyên nữa.

Kể từ nửa sau của thế kỷ 20, *Những bức thư đạo đức* đã

bắt đầu trở lại thu hút một lượng độc giả đánh giá cao. Seneca nổi tiếng trở lại một phần do sự hồi sinh của các tác phẩm về Chủ nghĩa Khắc Kỷ cổ đại, nhưng ở một mức độ lớn hơn, cũng do sự đánh giá cao khác về tài năng văn học thiên bẩm của ông. Những nhân vật nổi tiếng trong việc đẩy lại sự quan tâm này là các nhà nghiên cứu văn học kinh điển Ilsetraut và Pierre Hadot, những người có tác phẩm về các bức thư của Seneca và về việc thực hành khổ hạnh trong triết học cổ đại, điều đã thu hút sự chú ý của Michel Foucault vào đầu những năm 1980. Foucault nhận thấy mối liên hệ với ý tưởng đang phát triển của mình về một “thông diễn học của chủ đề”. Trong những năm cuối đời, ông thường nhắc đến Seneca trong các bài giảng và bài viết của mình.<sup>(21)</sup> Mối quan tâm ngày càng lớn đối với Chủ nghĩa Khắc Kỷ trong thế hệ độc giả gần đây nhất đã khiến nhiều người tìm đến *Những bức thư*, đặc biệt vì nội dung triết học trong đó. Chúng tôi hy vọng tập sách hiện tại, bản dịch tiếng Anh hoàn chỉnh đầu tiên kể từ những năm 1930, sẽ cho phép cộng đồng độc giả rộng lớn hơn nghiên cứu và trân trọng tác phẩm hay nhất của một trong những nhà văn lỗi lạc nhất thời cổ đại La Mã.

## HỌC THUẬT HIỆN ĐẠI VỀ NHỮNG BỨC THƯ

Các tác phẩm của Seneca ngày nay là một lĩnh vực rất tích cực trong học thuật cổ điển. Phần Tài liệu tham khảo trong tập này cung cấp một số chỉ dẫn về các nguồn sẵn có

---

(21) Xem Foucault 2001, và ghi nhận ảnh hưởng của Foucault đối với Paul Veyne, người đã tạo ra một ấn bản *Đối thoại (Dialogues)* và *Những bức thư* có chú thích phong phú vào năm 1993 và sửa lại các bản dịch tiếng Pháp cũ hơn. Nhận xét của Veyne về vai trò của Foucault trong phong cách giới thiệu của ông.

để nghiên cứu thêm. Một tác phẩm đặc biệt quan trọng về sự nghiệp chính trị với nhiều thông tin học vấn và tác phẩm của Seneca là Griffin 1992 (xuất bản lần đầu năm 1976); và cũng có thể xem thêm Inwood 1995 về mối quan hệ của ông với các trí thức khác trong thời kỳ đó. Mục tiêu của Seneca với tư cách người viết thư gần đây được cho là mới trong Graver 2012 và 2014; xem thêm Wilcox 2012 về động lực của thư từ. Về tầm quan trọng của Epicurus như một hình mẫu văn học, hãy xem Inwood 2007b và Setaioli 2014; phần cuối cũng cung cấp cái nhìn tổng quan về các vấn đề lịch sử và văn học. Văn xuôi của Seneca đã từng là đối tượng nghiên cứu chuyên sâu, đặc biệt ở Ý: Traina 1995 và Setaioli 2000 là những tác phẩm cơ bản bằng tiếng Anh, xem von Albrecht 2014.

Các nghiên cứu gần đây về phương pháp giáo dục của Seneca là Schafer 2009 (đặc biệt với các bức 94-95), Hachmann 1995, Schafer 2011, và Griffin 2013, 125-48. Vai trò của Seneca trong việc phát triển các quan niệm về cái tôi đã nhận được sự chú ý đáng kể: xem Edwards 1997; Long 2006, 312-26; Gill 2009. Nhiều chi tiết cụ thể liên quan đến cách xử lý của Seneca đối với triết học Khắc Kỷ có thể tìm thấy trong Inwood 2005, Wildberger 2006 và trong các phần liên quan của Damschen và Heil 2014. Tổng quát hơn về triết học Khắc Kỷ, xem Long 1996, Inwood 2003, Brennan 2005, Graver 2007, và Cooper 2012; về ảnh hưởng của Plato, Reydam-Schils 2010; về Epicurus, Graver 2015. Hầu hết các bằng chứng cổ xưa cho các trường phái triết học Hy Lạp có thể tìm thấy ở bản dịch tiếng Anh trong Long và Sedley 1987 hoặc trong Inwood và Gerson 1997. Inwood 2007a cung cấp một bình luận triết học chi tiết về một số bức thư khó hơn; bao gồm 58, 65, 66, 71, 76, 85, 87, 106,

113 và 117-24.

Một nghiên cứu kỹ lưỡng của Reynolds (1965b) cung cấp nhiều thông tin thiết yếu liên quan đến truyền thống viết tay của *Những bức thư* và ảnh hưởng của chúng từ cuối thời cổ đại đến thế kỷ thứ 12. Trillitzsch 1971 bàn về ảnh hưởng của *Những bức thư* cũng như các tác phẩm khác của Seneca, và bao gồm một danh sách phong phú các đoạn văn; bằng tiếng Anh về chủ đề tương tự, xem thêm Ross 1974 và Laarman 2014.

### GIỚI THIỆU VỀ ẤN BẢN NÀY <sup>(22)</sup>

Bản dịch dựa vào bản tiếng Latinh như được đưa ra trong Reynolds 1965a, bỏ qua các từ và cụm từ chú thích được Reynolds đánh dấu là giả mạo. Có vài điểm chúng tôi khác với Reynolds, như văn bản Latinh nào thể hiện tốt nhất ý của Seneca. Khi không chắc chắn, chúng tôi thường ưu tiên chấp nhận một trong những đề xuất hợp lý của các nhà phê bình văn bản hơn việc đánh dấu một đoạn văn là lỗi. Tuy nhiên, ở phần 98.15, một đoạn hoặc nhiều đoạn của bản gốc hẳn đã bị loại bỏ trong quá trình truyền tải, và đoạn văn đó được đánh dấu như vậy. Thông tin thêm về việc truyền tải văn bản và về nguồn gốc của các bài đọc mà chúng tôi áp dụng sẽ được tìm thấy trong phần phê bình đối với Reynolds 1965a hoặc trong các ấn bản của Prechac, Beltrami và Hense, được liệt kê trong phần Tài liệu tham khảo.

Mục đích của chúng tôi, với tư cách người dịch, là truyền đạt chính xác ý tưởng của Seneca đồng thời mang lại

---

(22) Đây là phần giới thiệu về ấn bản tiếng Anh.

một số cảm nhận về phong cách và tâm trạng không ngừng thay đổi của ông. Bản thân Seneca nhận thấy khi dịch các văn bản tiếng Hy Lạp, đôi khi ông cần phải sắp xếp lại cách trình bày để diễn đạt chính xác ý nghĩa trong tiếng Latinh. Ông viết trong 9.20: “Chúng ta nên phục vụ sự suy tưởng, chứ không phải câu từ”. Chúng tôi đã áp dụng cách tiếp cận tương tự với tiếng Latinh của ông, đầu tiên cân nhắc về suy nghĩ được thể hiện và sau đó tìm kiếm ngôn từ tiếng Anh tự nhiên để phù hợp với phong cách đã chọn. Trong hầu hết các trường hợp, chúng tôi cố gắng đạt sự nhất quán, lưu giữ danh sách các từ khóa, đặc biệt với các thuật ngữ triết học. Nhưng có những trường hợp chúng tôi chọn thay đổi cách thể hiện để làm nổi bật các sắc thái của một từ. Ví dụ: tính từ *delicatus* (tiếng Latinh) được diễn đạt theo nhiều cách, bao gồm “suy đồi”, “thời trang”, “sành điệu” và “đa tình”. Một quyết định khó khăn hơn là bản dịch được sử dụng cho *sapiens* (con người), mà Seneca đôi khi thay đổi theo biểu hiện giới tính *sapiens vir*. Ở đây, chúng tôi thường viết “thánh nhân” hoặc “nhà hiền triết”, vì mối quan tâm chính của Seneca là với con người lý tưởng theo triết lý đạo đức Hy Lạp, nhưng đôi khi sử dụng từ “nhà thông thái”, vì đó là một phần xu hướng văn hóa của ông khi thể hiện nhân vật này là nam giới.

Thực tế bản dịch là công việc hợp tác xuyên suốt. Mỗi người chúng tôi chịu trách nhiệm chính về một số bức thư, bên cạnh đó, chúng tôi cũng làm việc ở quy mô toàn bộ tập sách và không ngừng trao đổi với nhau về những đoạn văn phức tạp. Đối với nhiều vấn đề dịch thuật cụ thể, giải pháp chúng tôi đưa ra là kết quả của quá trình thảo luận và bàn luận căng thẳng. Các phần của bản dịch, ghi chú cũng được cải thiện nhờ sự nhạy bén của các trợ lý nghiên cứu đại

học được tài trợ thông qua Chương trình Học bổng Tổng thống James O. Friedman tại Đại học Dartmouth: Brian Howe, John Kee, Michael Konieczny, Karen Laakko, Aaron Pellowski, Lea Schroder và Leslie Shribman.

Khi chuẩn bị các ghi chú giải thích, chúng tôi chủ yếu dựa vào nhận định của riêng mình, nhưng cũng rất cảm ơn các nhà bình luận trước đó đã hỗ trợ tìm ra các bằng chứng cổ có liên quan. Đối với các vấn đề lịch sử và tiểu sử, chúng tôi thường xuyên tham khảo ý kiến bao quát từ *Brill's New Pauly* (Cancik và Schneider 2002-10).

Tiêu đề cho mỗi bức thư trong Mục lục do chúng tôi cung cấp để dễ tra cứu, không phải của tác giả.<sup>(23)</sup>

---

(23) Tiêu đề một số bức thư đã được chỉnh sửa từ bản tiếng Anh để phù hợp với độc giả Việt Nam

# NHỮNG BỨC THƯ ĐẠO ĐỨC

(Tập 1)

## CUỐN 1

BỨC THƯ SỐ 1:

### CÓ TRÁCH NHIỆM VỚI THỜI GIAN CỦA BẠN

*Seneca gửi Lucilius*  
*Bạn thân mến*

(1) Hãy làm việc đó, Lucilius thân mến: Khẳng định quyền tự do làm chủ của mình.\* Hãy nhìn lại và trân quý những khoảng thời gian trong cuộc sống mà từ trước đến nay bạn đã bị lấy mất, bị cướp đi, hay chỉ vô tình trôi qua. Những gì tôi viết là thật, bạn của tôi: có những khoảnh khắc bị cưỡng đoạt, một số bị đánh cắp, và số khác đôi khi cứ vậy mà biến mất. Nhưng không gì đáng hổ thẹn và thất vọng hơn khi thời gian bị mất do chính sự vô tâm, không biết trân trọng thời gian của ta. Vì vậy, hãy cẩn thận nhìn nhận, và bạn sẽ thấy khi sống không có chuẩn mực, bạn đang lãng phí phần lớn cuộc đời của mình. Khi lơ đãng, bạn đã mất rất nhiều; còn khi vô tâm, bạn sẽ mất tất cả.\*

(2) Liệu bạn có thể chỉ ra dù chỉ một người thực sự định giá

thời gian của anh ta, người có thể hiểu đúng giá trị của một ngày, có thể nhận ra mỗi ngày anh ta đang tiến gần hơn đến cái chết? Thực ra, chúng ta đã sai khi nghĩ cái chết ở tương lai: nó đến với ta mỗi ngày, bởi toàn bộ quá khứ của ta đều đã chết rồi đó thôi.

Vì vậy, Lucilius thân mến, bạn hãy thực hiện điều đã nhắc đến trong thư: trân trọng từng giờ, từng khắc của cuộc đời. Nếu kiểm soát tốt ngày hôm nay, bạn sẽ thấy bản thân không còn phụ thuộc quá nhiều vào ngày mai. Khi bạn trì trệ, cuộc sống sẽ vượt mặt bạn và mọi thứ cứ thế vội vã trôi qua. (3) Mọi thứ ta sở hữu đều là vật ngoại thân, Lucilius à, chỉ có thời gian mới thực sự thuộc về ta mà thôi. Tự nhiên ưu ái dành tặng thời gian cho mỗi người, nhưng trớ trêu thay, nó cũng dễ dàng bị bắt cứ ai đánh cắp. Đây là một điều ngớ ngẩn của người đời: khi họ vay mượn thứ gì, dù là nhỏ bé nhất, rẻ mạt nhất, họ biết mình sẽ mắc nợ, vậy mà không ai cho rằng mình mắc nợ khi làm mất thời gian của người khác, trong khi thời gian là thứ duy nhất mà ngay cả những người có lòng biết ơn cũng chẳng thể trả lại.

(4) Bạn có thể hỏi tôi: “Vậy ông đang dùng thời gian như thế nào mà ở đó mạnh mẽ, bày đặt khuyên răn?”. Tôi có thể thoải mái thừa nhận tôi không phải ngoại lệ: Đúng, tôi đang lãng phí khá nhiều thời gian. Nhưng điều tôi làm được là tôi ghi chép lại, nhờ thế, tôi biết rõ cái gì đang lấy đi thời gian của mình, tại sao và như thế nào? Tôi có thể chỉ ra chính xác những thứ khiến mình xao nhãng. Nhưng, hoàn cảnh hiện tại của tôi cũng giống một người bị dồn xuống cảnh bản cùng mà không phải lỗi của họ: người ngoài sẽ dễ dàng đồng cảm, nhưng khó ai có thể thực sự giúp đỡ.<sup>(24)</sup>

---

(24) Seneca đã cao tuổi, khoảng thời gian còn lại của ông là ít ỏi, và không ai có thể giúp ông gia tăng khoảng thời gian ấy.



(5) Tuy nhiên, hoàn cảnh ấy cũng đâu có gì quá to tát? Tôi tin rằng một người không thực sự nghèo, nếu anh ta còn hài lòng với những thứ mình đang có, dù chỉ là chút ít. Nhưng với bạn, bạn thân mến của tôi, tôi mong bạn trân trọng và giữ gìn những gì bạn đang có. Và hãy khởi đầu thật sớm. Vì người xưa vẫn thường nói: "Khi một thứ đã gần hết, người ta mới bắt đầu biết tiết kiệm".\* Với cả, cần ở đây bình chẳng những ít mà thường kém chất lượng nữa.

*Kính thư*

BỨC THƯ SỐ 2:

## MỘT PHƯƠNG THỨC ĐỌC CÓ ÍCH

*Seneca gửi Lucilius*

*Bạn thân mến*

(1) Qua thư bạn gửi và những gì tôi nghe được, tôi bắt đầu có hy vọng nơi bạn: bạn không tự phá vỡ sự bình thản trong tâm hồn bằng cách thường xuyên di chuyển từ nơi này sang nơi khác, vì điều đó thể hiện một tâm trí yếu đuối. Với tôi, việc có thể ở nguyên một chỗ và dành thời gian bồi dưỡng tâm trí là dấu hiệu đầu tiên của sự kiên định.

(2) Nhưng, hãy cẩn thận về việc đọc quá đa dạng thể loại sách lẫn tác giả. Đó cũng có thể là biểu hiện của trạng thái dễ thay đổi và thất thường. Nếu muốn tiếp nhận được những lợi ích bền vững của việc đọc, bạn cần phải tập trung

vào một số tác giả mà thôi. Người có mặt ở mọi nơi thì thực ra lại chẳng ở đâu cả. Những ai thường xuyên xê dịch nhận thấy họ có rất nhiều nơi chốn để ở, nhưng không có những tình bạn sâu sắc và đáng trọng. Điều tương tự cũng xảy đến với những độc giả không thể tạo dựng mối liên kết chặt chẽ với một vài tác giả. (3) Thức ăn không thể có lợi hay trở thành một phần của cơ thể nếu bị tống ra ngay sau khi ăn. Không gì ngăn cản sự hồi phục của bệnh nhân nhiều bằng việc thường xuyên thay đổi phương thuốc. Một vết thương không thể lành nếu cứ liên tục thay băng, hay một cây con sẽ không thể sống khỏe nếu bị cấy đi cấy lại. Thực tế, những thứ thoáng qua cuộc đời ta thường không đem lại lợi ích gì. Tương tự, một số lượng lớn sách có thể khiến người đọc trở nên rối trí. Và vì bạn không thể đọc tất cả sách trên đời, tốt nhất, bạn nên hài lòng với số lượng mình có thể đọc được.

(4) Nhưng bạn nói: "Gu sách của tôi có thể thay đổi theo thời gian". Vậy bạn để ý thử xem: kẻ kén ăn thường nhấm nháp mỗi thứ một chút; có điều khi thực đơn quá lắt mốn, thức ăn không còn bổ dưỡng nữa mà lại khiến dạ dày nôn nao. Vì vậy, chỉ nên đọc những tác giả đã chứng tỏ được giá trị của họ; và ngay cả khi bạn muốn "đổi gió" với một vài tên tuổi khác, cũng nhớ quay lại với những cái tên quen thuộc sau đó. Mỗi ngày, hãy học lấy một vài điều giúp bạn đối mặt với nghèo khó, với cái chết, và với những thứ thường bị cho là bất hạnh của cuộc sống. Khi bạn đã đào qua một vài chủ đề, hãy chọn lấy một trong số đó và suy nghĩ, "tiêu hóa" chúng vào ngày hôm ấy.

(5) Đó chính là điều tôi đang cố áp dụng, chọn ra một thứ để suy nghĩ sau khi đọc vài thứ mỗi ngày. Hôm nay là câu nói này của Epicurus, vì thói quen của tôi là tìm hiểu về

các trường phái đối lập\*, không phải như một kẻ đào ngũ, mà như một gián điệp:

*Nghèo mà vẫn lạc quan, vui vẻ, là điều đáng quý, đáng trân trọng.*

(6) Thực vậy, đâu phải là nghèo khó khi một người vẫn có thể vui vẻ: Người nghèo không phải người có quá ít, mà là người mong muốn nhiều hơn thứ mình đang có. Việc sở hữu cả núi vàng cất giấu trong két sắt, hay cả gia tài trong những đàn gia súc và những đồng lãi, liệu có nghĩa lý gì không khi điều duy nhất anh ta quan tâm là tài sản của người khác, hay những thứ anh ta chưa thể có được? Bạn hỏi đâu nên là giới hạn của giàu sang? Thứ nhất, có thứ bạn cần. Thứ hai, có đủ dùng.

*Kính thư*

BỨC THƯ SỐ 3:

## **ĐÔI DÒNG VỀ TÌNH BẠN CHÂN CHÍNH**

*Seneca gửi Lucilius*

*Bạn thân mến*

(1) Bạn chuyển thư cho tôi qua một người bạn của bạn, và trong thư bạn dặn tôi đừng bô bô chuyện của bạn với ông ta, vì bạn thường chẳng mấy khi chia sẻ với người đấy. Vậy là trong cùng một bức thư, bạn vừa khẳng định người chuyển thư là bạn mình, vừa phủ nhận điều đó. Nếu bạn dùng từ "bạn" không phải với nghĩa nghiêm túc của nó, mà

với nghĩa thông thường mà người đời vẫn dùng, theo kiểu gọi tất cả ứng viên trong một cuộc thi là "ứng viên tiềm năng" hay gọi người lạ là "Ngài" vì không nhớ tên họ, thì thôi không có vấn đề gì. (2) Nhưng nếu bạn coi một người là bạn, mà lại không hoàn toàn tin tưởng anh ta như tin tưởng chính mình thì thực sự sai lầm đấy nhé, vì bạn đã quên mất thế nào là một tình bạn chân chính rồi.

Hãy suy ngẫm tất cả những câu hỏi với một người bạn; nhưng trước tiên, hãy cân nhắc về cách chọn bạn. Sau khi chấp nhận một tình bạn, hãy tin tưởng người bạn của mình – nhưng trước đó, hãy đánh giá và thử thách họ. Ai vừa yêu vừa đánh giá người mình yêu đang lẫn lộn trình tự, họ nên đánh giá trước, sau đó hãy yêu, như những gì Theophrastus khuyên\*. Đừng vội, cứ dành thời gian để cân nhắc một tình bạn, nhưng một khi đã chấp nhận, hãy tin tưởng người bạn của mình với tất cả trái tim, và trung thực với họ như khi bạn trò chuyện với chính mình.

(3) Hãy sống một cuộc đời mà với mọi thứ bạn thừa nhận (hoặc thú nhận) với chính mình, bạn cũng có thể thừa nhận (hoặc thú nhận) với kẻ thù. Mà kẻ cả như vậy đi chăng nữa, vẫn có những thứ theo lẽ thường bạn sẽ giữ cho riêng mình; nhưng với một người bạn, hãy chia sẻ hết tâm tư suy nghĩ. Sự tin tưởng sẽ khiến bạn bè trung thành với nhau. Nhiều người dạy cho bạn mình cách phản bội tình bạn bằng chính nỗi sợ bị phản bội: nghi ngờ luôn là tiền đề cho những hành động xấu xa. Tại sao ta phải giấu giếm điều gì trước mặt một người bạn? Điều gì khác biệt giữa việc có anh ấy bên cạnh và chỉ có mình ta?

(4) Ở đời, có loại người "mở máy" với bất cứ ai họ gặp, kể sạch sành sanh mọi điều mà đáng ra họ chỉ nên kể với bạn. Loại khác lại không dám chia sẻ kể cả với những người

thân thiết nhất, khiến những tâm tư bị nén chặt trong lồng ngực, có lẽ họ còn giấu chính bản thân nếu có thể. Cả hai đều sai lầm: tin tưởng tất cả mọi người hay không tin bất cứ ai. Dù nếu xét kỹ, loại đầu đáng trân trọng hơn chút, trong khi loại sau an toàn hơn.

(5) Tương tự, những kẻ luôn bận rộn không ngơi nghỉ cũng như những kẻ chỉ ăn chơi nhàn nhã, đều đáng bị lên án. Cứ hừng hực hết việc này đến việc khác không thể hiện sự chăm chỉ, mà là dấu hiệu của một tâm trí hỗn loạn. Ngược lại, không động tay chân đâu có phải tĩnh tại, đó là lười biếng và vô kỷ luật. (6) Vì vậy, hãy luôn ghi nhớ câu nói này của Pomponius:

*Nhiều người trốn quá sâu trong tổ của mình đến nỗi họ nghĩ rằng mọi thứ bên ngoài đều là hỗn loạn.\**

Vậy nên hãy tìm sự cân bằng: quá lười thì nên làm, mà quá bận thì nên nghỉ. Tìm kiếm sự thông tuệ từ tự nhiên, và câu trả lời sẽ là: tự nhiên tạo ra cả ngày lẫn đêm.

*Kính thư*

BỨC THƯ SỐ 4:

**ĐỐI MẶT VỚI CÁI CHẾT**

*Seneca gửi Lucilius*

*Bạn thân mến*

(1) Hãy kiên tâm với những dự định bạn đã lựa chọn<sup>(25)</sup>, để mỗi ngày bạn có thể cảm nhận được niềm vui của một tâm trí bình thản và thú hạnh phúc rất khác biệt mà người bình thường có thể cảm nhận và có được trong đời.\*

(2) Chắc hẳn bạn vẫn nhớ niềm vui khi bỏ đi lớp vỏ một cậu nhóc và khoác lên mình trang phục uy nghiêm của người trưởng thành. Tương tự như thế, niềm vui xen lẫn tự hào sẽ đến nếu bạn có thể từ bỏ tâm trí bất định dễ thay đổi của một cậu nhóc, và để triết học chính thức ghi nhận bạn như một người trưởng thành. Vì với rất nhiều người, tuổi trẻ – hay chính xác hơn (và tệ hơn) là tính khí trẻ con – chưa hẳn đã thực sự kết thúc. Thật nguy hiểm khi một người có quyền lực của người trưởng thành trong xã hội lại hành xử theo tâm lý trẻ con, hay thậm chí của đứa bé mới sinh. Trẻ con sợ hãi trước những thứ tầm phào, đứa bé sơ sinh sợ hãi trước những thứ chúng tưởng tượng. Trớ trêu thay, với rất nhiều người trưởng thành, họ sợ cả hai. (3) Ngẫm về nó một chút, bạn sẽ hiểu những thứ chúng ta tưởng chừng như rất đáng sợ thực ra lại không có một lý do gì phải sợ cả.

Không một tai họa nào thực sự quá lớn nếu đó là sự kết thúc. Một người nói cái chết đang đến với anh ta. Có lý do

---

(25) Ý chỉ việc theo đuổi, rèn luyện triết học trong cuộc sống

để sợ nếu anh ta đang thực sự đối mặt với cái chết, nhưng thực tế: hoặc là điều đấy chưa đến, hoặc là đến và đi trong khoảnh khắc.\*

(4) “Chắc chắn phải rất khó”, bạn nói, “để khiến một người chán ghét cuộc sống tươi đẹp này”. Nhưng, bạn có thấy không, nhiều khi con người hành xử một cách kỳ quặc, họ muốn chết bởi những lý do trời ơi đất hỡi. Người thì treo cổ trước cửa nhà cô người yêu cũ, người khác nhảy từ tầng thượng chỉ vì không muốn nghe thêm những lời phàn nàn từ sếp, hay tên nô lệ tự đâm vào bụng mình để không bị bắt trở lại. Dường như, từ một góc nhìn khác, (trở trêu thay) ta thấy họ rất dũng cảm đối diện với cái chết – thứ đáng sợ nhất với hầu hết nhân loại – đúng không? Một người không thể sống cuộc đời vô tư nếu lúc nào cũng chỉ tìm cách kéo dài nó và tìm cách luồn cúi dưới những kẻ cầm quyền chỉ để làm việc đó.

(5) Hãy nghĩ đến cái chết mỗi ngày để chắc chắn rằng bạn có thể thanh thản đối mặt với tử thần. Nhiều người cố níu kéo sự sống, giống như cách người bị mưa lũ cuốn đi đang cố bám víu vào cả ngọn cây con hay cọng cỏ yếu mềm. Và hầu như tất cả bọn họ đều bị quay cuồng trong nỗi sợ chết cùng những đau khổ của cuộc sống: không muốn sống nhưng cũng không biết chết sao cho phải. (6) Bỏ đi được những sợ hãi (về cái chết), bạn sẽ thấy cuộc sống thêm thú vị. Không thứ gì ta sở hữu thực sự có lợi cho ta nếu ta không tự nhủ và chuẩn bị (trong tâm tưởng) rằng ta có thể mất chúng bất cứ lúc nào. Và trong mọi mất mát, cái chết là thứ dễ chịu đựng và dễ chấp nhận nhất, vì khi cuộc sống chấm dứt, bạn không còn bỏ lỡ điều gì nữa.

Hãy cố gắng tôi luyện bản thân sẵn sàng đối mặt với cái chết, thứ có thể đánh gục cả những con người quyền lực

nhất. (7) Pompey mất mạng trong tay một cậu nhóc và một tên hoạn quan; Crassus bị những kẻ hoang dã Parthia kết thúc cuộc đời.\* Gaius Caesar ra lệnh cho Lepidus giơ đầu trước lưỡi dao của Dexter, nhưng không lâu sau đó cũng bị Chaerea ám sát.\* Chưa ai có thể dựa vào may mắn và số mệnh để trở nên bất tử. Mặt biển đang yên bình, nhưng đừng chủ quan: bão tố có thể ập đến trong khoảnh khắc. Có những con thuyền dạo chơi trên biển vào buổi sáng và xuống thăm đáy đại dương lúc chiều về.

(8) Nghĩ thử mà xem: một tên trộm, hoặc kẻ thù, có thể kể dao vào cổ bạn bất cứ lúc nào. Thiếu vắng sự hiện diện của những người cầm quyền, ngay cả những người nô lệ lân cận cũng có thể dễ dàng giết bạn. Kẻ sẵn sàng ném đi cuộc đời mình cũng chẳng ngại ngần tước lấy điều đấy từ bạn. Thử nghĩ về những người bị nô lệ giết hại mà xem, đôi khi trong tối, đôi khi ngoài sáng, rồi bạn sẽ thấy số người chết do sự tức giận của đám nô lệ cũng chẳng kém gì số người chết do sự tức giận của các vị vua. Vậy tại sao phải lo lắng và sợ hãi những kẻ quyền lực hơn bạn, khi mà thứ bạn sợ (cái chết) có thể gây ra từ bất cứ ai?

(9) Giả dụ bạn rơi vào tay kẻ thù và chúng ra lệnh giết bạn. Thực ra cũng đâu có gì khác biệt, vì đằng nào cuộc đời cũng hướng đến điểm cuối là cái chết thôi mà. Tại sao bạn phải lừa gạt bản thân mình? Hãy thẳng thắn nhìn vào sự thật này: kể từ giờ phút được sinh ra, cuộc đời bạn, từng giây từng phút, luôn đưa bạn đến gần hơn điểm cuối cùng ấy. Những suy nghĩ như thế sẽ mang lại cho bạn sự bình thản trong tâm tưởng để chờ đợi cái chết. Vì sợ chết chính là lý do khiến thời gian quý báu của ta bị mất đi giá trị.

(10) Thay lời cuối, tôi chia sẻ với bạn thứ tôi thu được từ việc đọc ngày hôm nay, và văn từ Epicurus:\*



*Sự nghèo đói cũng có thể là thứ tài sản quý giá, nếu thuận theo tự nhiên!*

Bạn có nhớ những giới hạn hay nhu cầu mà tự nhiên đặt ra (cho con người) là gì không? Không bị đói, không bị khát, không bị lạnh.\* Để tránh hai thứ đầu, bạn đâu cần phải chạy theo những quy chuẩn về cao lương mỹ vị mà người ta thường lấy làm tự hào, hay chịu đựng lời nhạo báng của hạng tiểu nhân về những thứ bạn dùng. Bạn cũng đâu cần liều mạng ra khơi hay vào trại dịch để tìm kiếm những thứ đó. Những thứ tự nhiên yêu cầu tối thiểu luôn ở gần ta và dễ kiếm. (11) Hầu như tất cả mồ hôi công sức là để có những thứ sơn hào hải vị không hề cần thiết. Ta khao khát mặc đẹp, ở trong dinh thự khang trang, tìm mọi cách tranh giành đất đai của cải, thậm chí vượt biển để chiếm đóng những nơi khác, là vì cái gì, nếu ta có thể nhớ rằng tất cả những thứ ta cần đều có sẵn xung quanh ta (từ tự nhiên)? Một nghịch lý ít người nhận ra: Ai có thể bình thản cam chịu nghèo khổ chính là người giàu có!

*Kính thư*

BỨC THƯ SỐ 5:

**SỐNG HÀI HOÀ**

*Seneca gửi Lucilius*

*Bạn thân mến*

(1) Bạn đang rất nghiêm túc với nhiệm vụ của mình, quên hết mọi thứ khác và chú tâm vào một mục đích duy nhất: khiến bản thân trở nên tốt hơn mỗi ngày. Một lựa chọn cực kỳ đúng đắn, và chính tôi cũng đang cố gắng theo đuổi mục tiêu ấy. Nhưng, có điều tôi cần nhắc lại, hay chính xác hơn là phải cảnh báo bạn. Có những người mà mục đích chính là nhận được sự chú ý thay vì thực sự rèn luyện bản thân. Đừng như họ, đừng thay đổi trang phục hay cách sống chỉ để thu hút sự chú ý của đám đông và được nổi tiếng. (2) Những bộ quần áo rách rưới bẩn thỉu, râu tóc dài và rậm rạp, mở mồm ra là thù ghét giàu sang phú quý, rồi trải nệm rơm trên sàn, tất cả những thứ đó, hay bất cứ dấu hiệu tiêu cực nào khác của đày đoạ bản thân, là những thứ có lẽ tốt hơn ta nên tránh.

Tự thân từ "Triết học" đã khiến mọi người cảm thấy không thoải mái cho dù ta có dùng nó giản dị thế nào đi chăng nữa. Vậy thử nghĩ xem sẽ thế nào nếu bạn còn tạo ra sự tách biệt với cách cư xử thông thường của mọi người? Bên trong tâm trí, hãy để ta hoàn toàn khác biệt, nhưng bên ngoài hãy giống như mọi người. (3) Quần áo ta mặc không nên quá sang trọng, nhưng cũng đừng xấu xí bẩn bẩn. Ta không cần hũ bạc khảm vàng, nhưng cũng đừng cho rằng

việc không có vàng bạc là dấu hiệu của tính cần kiệm. Nên nhớ, ta đang hướng đến một cuộc sống tốt đẹp hơn, chứ không phải một cuộc sống trái ngược với bình thường. Nếu không, ta sẽ khiến chính những người mà ta muốn cảm hóa rời xa mình, vì họ không muốn sẽ trở nên giống ta một chút nào cả. (4) Điểm cốt yếu đầu tiên mà triết học hướng tới, đó là cảm giác của một cá nhân mong muốn được sống hòa hợp với cộng đồng. Khi trở nên khác biệt, ta sẽ bị đẩy ra xa khỏi điểm này. Nếu không cẩn thận, chính điều đáng ra có thể khiến ta được ngưỡng mộ lại đẩy ta vào thế bị mỉa mai và căm ghét.

Mục đích của ta là sống thuận theo tự nhiên, đúng không? Việc day đọa bản thân (ví dụ như dùng hẳn việc tắm rửa và làm sạch sẽ thân thể; tự khiến mình trở nên bẩn thỉu; ăn thức ăn không những rẻ mà còn ôi thiu), là đi ngược với tự nhiên. (5) 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 điên cuồng không kém. Triết học đề cao tính kỷ luật, chứ không phải sự quên mình không cần thiết. Bạn biết đấy, người kỷ cương giản dị nhất cũng cần tắm tấp chải đầu. Giới hạn hợp lý là: ta nên kết hợp hài hòa cách sống của một người bình thường và một vĩ nhân. Ta sống một đời để người khác có thể cảm thấy khâm phục, nhưng không quá xa lạ đến nỗi họ không thể nhận ra.

(6) Bạn hỏi: “Ý ông là sao Seneca? Chẳng lẽ ta nên hành động giống người bình thường? Chẳng lẽ không có sự khác biệt giữa ta và đám đông?” Bạn yên tâm, chắc chắn là có khác biệt, thậm chí sự khác biệt rất lớn là đẳng khác, nhưng chỉ khi thực sự quan sát, người ta mới có thể nhận ra những

khác biệt ấy. Nếu ai đó đến thăm nhà bạn, họ nên ngưỡng mộ chính bạn, thay vì những đồ vật bạn có. Một người đáng ngưỡng mộ có thể dùng đồ đất nung như đang dùng đồ bằng vàng, nhưng một người cũng không kém vĩ đại nếu anh ta có thể dùng đồ bằng vàng và coi nó như đồ đất nung. Không thể đối mặt với giàu sang, thực ra cũng chỉ là dấu hiệu của một tâm trí yếu kém mà thôi.

(7) Giờ thì, như thường lệ, để tôi chia sẻ với bạn một thứ hay ho tôi thu được từ việc đọc ngày hôm nay. Hecaton có nói việc giới hạn những mong muốn thực ra chính là phương thuốc chữa lành những lo âu sợ hãi.\* "Bạn sẽ ngưng sợ sệt nếu bạn thôi hy vọng."

"Nhưng hai cảm xúc ấy rất khác nhau", bạn thắc mắc. "Làm sao có thể khiến chúng đi cùng nhau được?" Nhưng Lucilius thân mến, chúng là thể đấy, mặc dù có vẻ khác biệt nhưng hai cảm xúc ấy thực sự liên kết với nhau. Như phạm nhân và gác tù luôn ở cùng một nơi, chỉ cách nhau qua song sắt, hy vọng và sợ hãi cũng vậy: ở đâu có hy vọng, ở đó có lo sợ. (8) Thực ra chẳng có gì đáng ngạc nhiên trong sự thật ấy. Cả hai cảm xúc đều đến từ một tâm trí dao động: người ta lo lắng về thứ người ta hy vọng sẽ đến. Nguyên nhân chủ yếu là thay vì sống thực sự trong hiện tại, họ lại hướng suy nghĩ đến những điều xa xôi trong tương lai. Vì vậy mà tiên đoán, đáng lẽ là một trong những món quà tuyệt vời nhất của con người, lại trở thành điều tồi tệ.\* (9) Bạn để ý xem, loài vật khi thoát khỏi nguy hiểm sẽ ngay lập tức trở lại thanh thản, còn con người thì bị dẫn dắt bởi cả những thứ đã qua và những thứ chưa đến. Thường thì, quyền năng của chúng ta đem lại tai họa: trí nhớ nhắc ta về những nỗi sợ trong quá khứ, trong khi khả năng dự đoán báo hiệu những tai họa trong tương lai.

Không ai phải lo lắng sợ hãi nếu có thể thực sự sống trong hiện tại.

*Kính thư*

BỨC THƯ SỐ 6:

## VỀ TÌNH BẠN VÀ CHIA SẺ KIẾN THỨC

*Seneca gửi Lucilius*

*Bạn thân mến*

(1) Tôi hiểu ra một điều quan trọng, Lucilius à, đó là tâm trí tôi không những chỉ loại bỏ những tật xấu, mà còn đang thực sự nâng tâm. Xin đừng hiểu lầm tôi không còn tật xấu nào để sửa chữa hay cần cải thiện. Tại sao tôi lại không thể có những đặc điểm tính cách để sắp xếp cao thấp và tìm cách cải thiện hoặc loại bỏ? Bạn biết tôi không phải kẻ tự phụ như vậy, đúng không? Và, một điều hiển nhiên là chúng ta luôn có thể trở nên tốt hơn mỗi ngày. Chỉ cần tâm trí ta nhận ra những tật xấu, sai lầm của bản thân (mà trước đây ta không biết) đã là một thành công rồi. Cũng như với nhiều người bệnh, riêng việc biết mình đang có bệnh cũng đủ để mở tiệc mừng (để có thể kịp thời chữa trị).

(2) Tôi không mong ước điều gì hơn việc được chia sẻ với bạn những chuyển hóa đột ngột trong tâm trí mình. Vì như vậy, tôi mới có thể tin tưởng hơn vào tình bạn của chúng ta, khi không có một mưu toan, lợi ích cá nhân hay bất cứ thứ gì tương tự có thể thay đổi được tình cảm bạn bè, đó mới là

tình bạn thật sự – điều con người mong muốn cả cuộc đời. (3) Tôi có thể kể cho bạn hàng tá những người quen biết rộng mà không có đến một người bạn thân. Vì tình bạn thực sự là khi hai tâm trí đều hướng tới những điều thiêng liêng tốt đẹp.\* Vì khi đó, họ biết rằng họ chia sẻ mọi thứ, từ suy nghĩ đến những thử thách khó khăn của cuộc đời.

Giai đoạn này, bạn chắc sẽ khó tưởng tượng được sự trưởng thành trong tâm tưởng của tôi mỗi ngày. (4) Và vì vậy, bạn sẽ muốn biết đâu là phương pháp, hay thứ gì đã khiến tôi trở nên tiến bộ đến thế. Thật sự, bạn không cần hỏi, tôi cũng đang rất muốn chia sẻ với bạn. Vì với tôi, niềm vui của việc học được thứ gì đó nằm ở khả năng truyền lại hay dạy nó cho người khác. Không gì có thể làm tôi hứng thú, dù nó có đem lại lợi ích lớn đến đâu đi chăng nữa, nếu tôi chỉ giữ nó khư khư cho bản thân. Nếu sự thông thái được trao cho tôi với điều kiện là phải giấu giếm và không cho ai khác biết, tôi sẽ không ngần ngại mà từ chối nó. (5) Vì vậy, tôi sẽ gửi cho bạn sổ sách của tôi. Tôi sẽ đánh dấu những chỗ tôi tâm đắc và ấn tượng để bạn đỡ tốn thời gian và có thể ngay lập tức tiếp nhận những điều quý giá từ đó.

Nhưng, sách sẽ không thể đem lại hiệu quả nhiều bằng việc chúng ta gặp gỡ trực tiếp, vì con người thường tin tưởng những điều mắt thấy hơn là tai nghe. Hơn nữa, học từ những bài học trong sách là cả một đoạn đường dài<sup>(26)</sup>. Cách học nhanh và hiệu quả hơn là từ ví dụ cụ thể trong cuộc sống. (6) Nếu Cleanthes chỉ nghe Zeno giảng, ông ta sẽ không thể thấm nhuần và trở nên giống Zeno đến vậy. Thực

---

(26) Ý chỉ sự xa xôi giữa lý thuyết và thực hành

tế, Cleanthes đã gắn bó rất gần với Zeno để có thể cảm nhận những suy nghĩ sâu thẳm nhất trong tâm trí thầy mình và chứng thực liệu cuộc đời Zeno có đồng nhất với những triết lý ông giảng dạy cho học trò.\* Tương tự, bạn có nhớ Plato, Aristotle và hầu hết những triết gia (cổ đại) khác, đều học từ việc nhìn cách Socrates sống mỗi ngày, chứ không chỉ nghe những lời dạy của ông. Metrodorus, Hermarchus, và Polyaenus trở thành những người tuyệt vời không phải nhờ lời giảng của Epicurus, mà thông qua việc sống kề cận bên ông.\* Và thực ra, việc học trực tiếp này có lợi cho cả thầy và trò đấy nhé.

(7) Giờ, như thường lệ, tôi chia sẻ với bạn thứ tôi học được ngày hôm nay, từ Hecaton:

*Bạn hỏi thứ gì tôi nghiệm được gần đây? Tôi bắt đầu làm bạn với chính mình.\**

Một lời khuyên thực sự giá trị: một người không bao giờ cô đơn nếu anh ta có thể làm bạn với chính bản thân mình. Tin tôi đi, vì khi đó anh ta sẽ là người bạn lý tưởng với tất cả mọi người.

*Kính thư*

BỨC THƯ SỐ 7:

**TRÁNH ĐÁM ĐÔNG**

*Seneca gửi Lucilius*

*Bạn thân mến*

(1) Bạn hỏi điều gì cần tránh nhất trong cuộc sống này? Đó là đám đông. Không mấy ai có thể "an toàn" trong ấy cả.

Đương nhiên, tôi không phải một trong số những người đó. Luôn luôn có một vài tật xấu trở lại với tôi mỗi khi ở cùng đám đông, dù đó là thứ tôi vẫn đang cố gắng kiểm soát hay thậm chí đã thành công trong việc chế ngự từ lâu. Giống như những người ốm, thời gian nằm phòng điều trị dài đến nỗi họ chỉ cần bước ra khỏi phòng cũng có thể bị ảnh hưởng: khi tâm trí ta đang trong quá trình rèn luyện, việc ở giữa đám đông là có hại; (2) Ngoài kia, mỗi người ta gặp đều có thể đề cập đến vài thứ khiến ta lung lay, và thậm chí, sự tiếm nhiệm này diễn ra một cách tự nhiên, vô tình, nhiều khi chính ta cũng không nhận thấy.

Chúng ta kết giao với đám đông càng lớn, tác hại càng nghiêm trọng. Không gì ảnh hưởng xấu đến phẩm cách hơn việc ngồi xem những cuộc trình diễn lớn, vì khi đó, cảm giác thỏa mãn đến từ sự chiêm ngưỡng khiến những tật xấu lẫn sâu vào tâm trí dễ dàng hơn. (3) Bạn thắc mắc ý tôi là gì? Phải chăng tôi về nhà trong trạng thái sân si hơn, ham muốn quyền lực hơn, và khao khát được thỏa mãn những dục vọng của bản thân nhiều hơn? Chuyện còn tai hại hơn! Tôi thêm phần dữ tợn và bạo lực, chỉ vì tôi ở giữa loài người.

Hoàn toàn vô tình, tôi thấy mình ở giữa một cuộc trình



diễn như vậy, hy vọng được xem một vài thứ hay ho, đáng kinh ngạc hay thông tuệ, thứ gì không dính dáng đến chém giết và máu chảy. Ngược lại hoàn toàn! Thật mỉa mai khi những cuộc tranh đấu trước đây giờ xét lại có vẻ thật nhẹ nhàng và mang đậm tính nhân văn. Giờ chỉ toàn sự tàn sát mà thôi. Các đấu sĩ thậm chí không được trang bị phòng hộ: giáp, mũ chiến đấu,... hay bất cứ thứ gì tương tự để bảo vệ cơ thể. (4) Mỗi cuộc đấu là một cuộc tử chiến, thay vì tôn vinh võ nghệ hay nghệ thuật chiến đấu. Trớ trêu thay, điều này lại khiến mọi người thích thú hơn rất nhiều. Tại sao lại không? Không có mũ chiến đấu, không có khiên để ngăn chặn lưỡi kiếm. Sao phải quan tâm đến việc phòng thủ, đến kỹ thuật chiến đấu? Tất cả những thứ đó chỉ để trì hoãn sự giết chóc. Buổi sáng, các đấu sĩ bị "vút" vào trường đấu với sư tử, gấu – những con vật hung dữ; đến buổi trưa, họ tự giết lẫn nhau. Kẻ vừa giết một đối thủ khác rồi cũng sớm trở thành nạn nhân. Chiến thắng chỉ làm chậm cái chết hơn đôi chút. Con đường duy nhất để ra khỏi đấu trường là cái chết.<sup>(27)</sup>

(5) “Nhưng chúng là những kẻ trộm cắp, giết người”. Vậy thì sao? Nếu hắn là kẻ giết người, dù đương nhiên hắn phải chết để đền tội, điều đó liên quan gì đến bạn? Điều gì khiến bạn nghĩ mình xứng đáng chứng kiến cái chết của hắn?

“Giết nó! Quạt chết nó! Thiêu nó! Tại sao trông chúng quá hèn nhát khi đứng trước lưỡi kiếm vậy? Tại sao không dũng cảm lên? Tại sao chúng không sẵn sàng cho cái chết?”

---

(27) Seneca viết bức thư này trong thời đại của Nero, vị hoàng đế La Mã nổi tiếng độc ác và tàn bạo. Vì vậy, không quá khó hiểu khi hình thức giải trí được ưa chuộng nhất là đấu trường trong phiên bản hoang đại nhất.

Dùng những sợi dây trời kéo chúng vào trường đấu, và để chúng lao vào nhau với ngực trần không khiên giáo chống đỡ. Khi nghỉ giữa hiệp: "Cắt tiết" thêm vài thang, đừng để khán giả mất hứng". Bạn biết không, nhân nào quả nấy, những thứ xấu xa chúng làm sẽ giáng trả lại chính bản thân chúng. Ông Chúa, khán giả – những người chúng đang khơi gợi sự hoang dại – thường không đủ khả năng học được điều ấy.\*

(6) Những người mà tâm trí còn "non trẻ", chưa đủ khả năng điều khiển và làm chủ hành động thì nên tránh xa đám đông. Vì rất khó giữ vững bản thân khi ta ở trong đám đông. Ngay cả Socrates, Cato hay Laelius cũng nhận thấy sự lay động trong tâm trí họ bởi những suy nghĩ quá khác biệt của đám đông.\* Còn chúng ta, những người chỉ mới bắt đầu quá trình rèn luyện của mình, chắc chắn sẽ không thể chịu được ảnh hưởng từ những thứ lệch lạc ấy. (7) Thói đam mê hưởng thụ hay sự tham lam gây ra rất nhiều tác hại. Chỉ một người bạn chơi bởi phóng đảng cũng có thể khiến ta khó duy trì sự giản dị của mình; một người hàng xóm giàu có khơi gợi những ham muốn vật chất của bản thân; một đứa bạn hèn học khiến cả người dễ tính xởi lởi nhất cũng cảm thấy bị ảnh hưởng. Nên, chẳng cần nói cũng rõ điều gì có thể xảy ra đến với những phẩm cách bạn đang cố rèn luyện nếu bạn chịu ảnh hưởng xấu từ đám đông. Với đám đông, bạn chỉ có hai lựa chọn: hoặc bắt chước họ, hoặc ghê tởm họ.

(8) Nhưng cả hai đều nên tránh. Bạn không nên bắt chước những người xấu dù họ chiếm phần lớn của thế giới, và ngược lại, cũng đừng ghét cả thế giới chỉ bởi họ không giống bạn. Hãy thu mình vào bên trong, nhiều nhất có thể. Dành thời gian cho những người có thể giúp bạn tiến bộ, đồng thời chào đón những người muốn đến bên bạn để học

hỏi, cải thiện. Lợi ích sẽ đến với cả hai phía, vì dạy cũng là một cách để học.

(9) Cũng đừng để ước muốn thể hiện tài năng lôi kéo bạn vào giữa đám đông trong các cuộc đàm đạo hay tranh biện. Tôi sẽ mong bạn làm thế chỉ khi bạn có thứ gì thích hợp cho họ. Nhưng, nghĩ thử xem, bạn sẽ nói cho ai, ai sẽ hiểu? Có lẽ vài người sẽ đến nghe, nhưng ngay cả họ cũng cần được hướng dẫn khá nhiều để có thể hiểu những điều bạn nói.

Bạn hỏi: “Vậy tôi học và rèn luyện những thứ này cho ai?” Ô, sao bạn phải lo lắng về điều đó, khi sự rèn luyện ít nhất là cho chính bạn, và như vậy cũng đủ rồi.

(10) Giờ thì, những điều tôi học được ngày hôm nay không chỉ dành cho bản thân mình, có ba câu nói tuyệt vời tôi muốn chia sẻ với bạn. Câu đầu tiên, là của Democritus:

*Với tôi, một con người cũng có thể coi là cả một dân tộc, cũng như một dân tộc thực ra chẳng khác gì một con người.\**

(11) Tiếp theo là câu từ một người vô danh, khi được hỏi tại sao dành nhiều thời gian và công sức cho một môn nghệ thuật hiếm người theo dõi, anh ta đã trả lời:

*Một vài người là đủ; một người cũng đủ; thậm chí, dù không có ai cũng vẫn đủ.*

Câu thứ ba cũng vô cùng giá trị. Lại là Epicurus, trong một lần viết cho người bạn triết gia của ông:

*Tôi viết điều này không dành cho đám đông, mà cho bạn: tôi và bạn biết với nhau là đủ.\**

(12) Hãy khắc ghi những lời này trong trái tim, Lucilius thân mến, nhờ đó bạn có thể bớt suy nghĩ về ham muốn

được nổi tiếng và đam mê những tràng pháo tay tán thưởng ngoài kia. Khi có nhiều người ngưỡng mộ bạn, hãy tự hỏi: liệu bạn có cảm thấy thực sự hài lòng với bản thân nếu bạn là người mà tất cả họ đều hiểu? Hãy dành sự hài lòng cho những phẩm cách đến từ bên trong.

*Kính thư*

BỨC THƯ SỐ 8:

## VIẾT ĐỂ CỐNG HIẾN

*Seneca gửi Lucilius  
Bạn thân mến*

(1) Trong thư phản hồi, bạn hỏi: "Giờ ông bảo tôi phải né tránh đám đông, và trở về với những suy nghĩ của riêng mình? Vậy, những lời dạy Stoicism về việc ta phải sống chết hành động cho đời tốt đẹp hơn thì sao?"\*

Ồ, vậy bạn nghĩ tôi đang khuyến khích bạn không hành động hay sao? Đây là lý do tôi chọn sống ẩn dật và xuất thế: tôi muốn cống hiến nhiều hơn, cho một cộng đồng lớn hơn. Không một ngày nào tôi thoả mái thư nhàn, thậm chí, tôi còn thức đêm để trau dồi bản thân. Tôi chỉ đầu hàng khi cơn buồn ngủ đánh gục mình, khi hai mắt không thể mở ra được nữa mà thôi. (2) Đúng, bạn sẽ thấy tôi không những

---

(28) Ý chỉ đó là một sự hy sinh lớn lao, vì lịch sử ghi nhận Seneca là một Warren Buffett thời cổ, và đầu tư tài chính cũng như kinh doanh là đam mê trước đây của ông.

rút khỏi xã hội, mà cả kinh doanh, đặc biệt, trong đó có những công việc kinh doanh mà tôi làm chủ<sup>(28)</sup>. Bởi vì, công việc tôi đang hướng tới là cho hậu thế: họ sẽ là thế hệ hưởng lợi từ những gì tôi viết. Tôi để lại trên những trang giấy vài lời khuyên có ích, cũng như những biện pháp rắn đe. Tôi thấy chúng có ích với những vấn đề của chính mình, dù không thể giải quyết triệt để, chúng cũng khiến những vấn đề đó không thể lan rộng thêm. (3) Con đường đúng đắn mà tôi tìm ra trong giai đoạn nửa sau của cuộc đời này, sau khi phải "lang thang" qua quá nhiều nỗi mệt mỏi, tôi muốn để lại cho họ.

Một trong số đó là:\*

"Cẩn thận với những thứ làm thỏa mãn số đông, khi số phận mỉm cười, hay những món quà của thần may mắn. Hãy luôn cảnh giác và thận trọng, đừng quá phấn khích khi bạn có được chúng. Sự cảm dỗ khiến cá bị cắn câu, thú bị săn. Theo bạn, đó có phải phúc lành của số phận không? Nó là một cái bẫy. Bất cứ ai muốn một cuộc sống an toàn cần nỗ lực tránh khỏi những mối nhử hấp dẫn đó. Ta thường nghĩ ta kiểm soát chúng, nhưng thực ra chính chúng kiểm soát ta."

(4) "Sự nghiệp của bạn đã sang bên kia sườn dốc. Để rời khỏi cuộc sống đầy tán dương, nịnh nọt và xa hoa, hình tượng và ảnh hưởng của bạn phải dần bị lu mờ. Tuy nhiên, khi ở bên kia sườn dốc của sự nghiệp, nhiều khi bạn muốn cưỡng lại hay níu kéo cũng khó. Ta chỉ có thể hy vọng mình sẽ "hạ cánh an toàn", nhưng nhiều khi điều đó là không thể. Vận mệnh không chỉ "lật ngửa" ta, nó còn có thể lộn ngược mọi thứ và làm ta suy sụp hoàn toàn."

(5) "Vì vậy, cần luôn ghi nhớ quy tắc này: chỉ chăm sóc, nuông chiều cơ thể với mục đích duy nhất là đảm bảo sức

khỏe mà thôi. Đối xử với nó một cách nghiêm khắc, để nó không thể chống lại tâm trí. Thức ăn chỉ để chấm dứt cơn đói, đồ uống chỉ để đã khát, quần áo chỉ để chống lạnh, và nhà cửa là chỗ trú thân, tránh khí hậu khắc nghiệt. Một căn nhà được xây bởi rơm rạ hay đá cẩm thạch nhiều màu sắc nhập từ nước ngoài đâu có gì khác biệt về bản chất. Bởi vì, ở trong ngôi nhà xây toàn bằng vàng đâu chắc an toàn hơn ngôi nhà bằng rơm rạ. Hãy coi nhẹ tất cả những thứ trang trí thừa thãi, phô trương, khoe mẽ: cần nhớ không gì khác ngoài tâm trí là có giá trị, và với một tâm trí sáng suốt, không thứ gì khác đáng trân trọng."

(6) Nếu tôi nhắc đi nhắc lại những điều trên cho bản thân mình và cho hậu thế, liệu bạn còn cho rằng những đóng góp đó ít giá trị hơn so với khi tôi còn đương chức, ký duyệt vài đơn bảo lãnh, đóng dấu chấp nhận vài lời thỉnh cầu hay làm cầu nối cho một vài ứng viên trong nghị viện? Tin tôi đi: có những người tưởng như không làm gì nhưng thực chất lại đang làm những điều vĩ đại – họ đối diện với những vấn đề mang tính con người và thiêng liêng nhất.

(7) Để đóng lại bức thư này, như thường lệ, tôi chia sẻ với bạn một câu nói của Epicurus tôi tìm thấy ngày hôm nay:

*Nếu thực sự mong muốn sự tự do tuyệt đối, bạn nên trở thành nô lệ của triết học.\**

Làm được như vậy, ta không còn phải trì hoãn ngày qua ngày: ta sẽ tự do ngay lập tức, bởi làm nô lệ của triết học là đạt được tự do đích thực.\*

(8) Có lẽ bạn sẽ hỏi tại sao tôi trích dẫn quá nhiều lời của Epicurus thay vì những câu nói của Stoicism – trường phái mà tôi được coi là một thành viên. Nhưng tại sao ta

phải coi những câu nói ấy là tài sản của riêng Epicurus thay vì của cả cộng đồng. Rất nhiều nhà thơ nói những điều triết lý dù họ không phải triết gia. Tôi không cần phải nhắc đến những tác giả bi kịch hay hài kịch nhẹ của chúng ta (bởi những vở kịch đó cũng có yếu tố nghiêm túc; chúng nằm giữa hài kịch và bi kịch).\* Kể cả hài kịch hình thể cũng đâu thiếu thú hay ho. Rất nhiều câu từ của Pubilius phù hợp với cả tác giả hài kịch lẫn bi kịch. (9) Tôi sẽ đưa vào đây một câu liên quan đến triết học và cũng liên quan những điều tôi vừa nói. Pubilius đề cập đến việc những thứ do cơ hội đem lại không thuộc về chúng ta:

*Bất cứ thứ gì đến với ta bởi lòng ham muốn đều không thuộc sở hữu của ta.\**

(10) Tôi nhớ có lần bạn nói một điều tương tự:

*Thứ gì mà thần may mắn trao cho bạn không phải là của bạn.*

Và một câu nữa bạn nói, tôi cũng không quên:

*Thứ gì được trao đi cũng có thể bị lấy lại.\**

*Kính thư*

BỨC THƯ SỐ 9:

**TÌNH BẠN VÀ HẠNH PHÚC TỰ THÂN**

*Seneca gửi Lucilius*

*Bạn thân mến*

(1) Bạn nôn nóng muốn biết ý kiến của tôi trước việc Epicurus, trong một bức thư\*, đã chỉ trích quan điểm thánh nhân có thể hạnh phúc một mình, vì thế không cần đến bạn bè\*. Epicurus viết như vậy trong bức thư gửi một người bạn. Ở đây, Epicurus chỉ trích cánh Stilpo\* và những người cho rằng thứ đáng quý nhất là một tâm trí bình thản và không thể bị ảnh hưởng. (2) (Nếu thay thế từ Hy Lạp *apatheia* bằng một từ Latin *impatientia* thì hơi mơ hồ, vì người ta có thể hiểu *impatientia* theo nghĩa hoàn toàn ngược lại: chúng ta muốn nói đến người từ chối chấp nhận quan điểm của số đông về bất hạnh, nhưng từ kia lại nói đến người không thể chịu đựng được bất hạnh.\* Hãy suy nghĩ xem việc nào tốt hơn: nói về một tâm trí không thể bị tổn thương hay một tâm trí vượt lên trên những tổn thương). (3) Thực ra, trong vấn đề này, trường phái Khắc kỷ có lập trường khác họ: người Khắc Kỷ cho rằng thánh nhân có khả năng chinh phục mọi khó khăn hay bất hạnh, nhưng vẫn cảm thấy chúng; còn cánh Stilpo khẳng định thánh nhân không bao giờ cảm thấy khó khăn hay bất hạnh.\* Dù hai bên đồng quan điểm về chuyện thánh nhân hoàn toàn có thể sống hạnh phúc một mình, điểm khác biệt là người Khắc kỷ chúng tôi cho rằng họ vẫn mong có bạn bè, hàng xóm và những người thân thiết.\*

(4) Để nhìn nhận việc thánh nhân sống hạnh phúc một



mình, hãy nghĩ về điều này: nhiều khi họ cảm thấy hoàn toàn thoải mái trong một thân thể bất toàn. Nếu cánh tay bị chặt đứt trong chiến tranh hay hoại tử vì bệnh tật; nếu đôi mắt bị mù do tai nạn, thì những phần còn lại của cơ thể vẫn đủ đối với họ. Họ vẫn sống hạnh phúc bất kể cơ thể mình nguyên vẹn hay thiếu khuyết. Tuy nhiên, kể cả không đau khổ về cánh tay bị chặt hay đôi mắt bị mù, họ vẫn cho rằng đủ tay, đủ mắt thì tốt hơn.\* (5) Tương tự, niềm hạnh phúc của họ không đến từ việc không muốn có bạn bè, mà đến từ khả năng chấp nhận việc không-có-bạn-bè một cách bình thản. Nhưng nói thật, khó lòng tin được họ sẽ có lúc nào đó không có bạn, vì với thánh nhân, việc tìm một người bạn đâu có khó. Cũng giống Phidias<sup>(29)</sup>, nếu một tác phẩm của ông bị mất, ông có thể dễ dàng làm bức tượng mới; khi thánh nhân mất một người bạn, họ cũng sử dụng nghệ thuật kết bạn để có một người bạn mới.\*

(6) Có lẽ bạn sẽ hỏi làm thế nào họ kiếm bạn dễ thế? Để tôi chia sẻ lời khuyên của Hecaton:

*Tôi sẽ đưa cho bạn một loại bùa yêu không cần bốc thuốc, không cần dùng ngải, cũng chẳng cần niệm chú: yêu, nếu bạn muốn được yêu.\**

Hơn nữa, không chỉ chuyện bồi đắp một tình bạn cũ, mà việc khởi nguồn và xây dựng tình bạn mới cũng có cái thú của nó. (7) Sự khác biệt giữa việc kết bạn và sở hữu một tình bạn cũng giống như gieo trồng và thu hoạch vậy. Thậm chí, Attalus từng nói kết bạn mới còn thú vị hơn là có sẵn một người bạn, "cũng giống như họa sĩ, chính quá trình vẽ tranh mới là tuyệt vời, bức tranh chỉ là thành quả mà thôi".\* Tập trung toàn bộ tinh thần vào một thứ tạo ra

---

(29) Một nhà điêu khắc nổi tiếng

sự sung sướng thăng hoa mà cảm giác hoàn thành việc đó không thể sánh bằng. Hay nói cách khác, sau khi hoàn thành, người nghệ sĩ hưởng thụ thành quả nghệ thuật; còn trong quá trình làm việc, người nghệ sĩ tận hưởng chính cái nghệ thuật ấy. Tương tự, thường ai cũng mong nhanh chóng trưởng thành mà không biết chính quá trình trưởng thành mới thực sự ngọt ngào và đáng tận hưởng.

(8) Quay lại với chủ đề chính. Dù thánh nhân có thể hạnh phúc một mình, họ vẫn mong có bạn bè. Nếu không phải vì lý do gì khác, họ cũng muốn có người để bàn về những phẩm cách trong cuộc sống. Thực ra, động cơ của họ không giống những gì Epicurus đã viết: "để có người bên cạnh lúc ốm đau, hay giúp đỡ khi tù túng, hoạn nạn".\* Ngược lại, mục đích của họ là có thể ngồi cạnh lúc bạn mình ốm đau, hay đưa tay giúp đỡ khi bạn mình tù túng, hoạn nạn. Ai kết bạn chỉ vì lợi ích cá nhân sẽ không thể có tình bạn lâu dài. Tình bạn bắt đầu bằng thứ gì sẽ kết thúc bằng thứ ấy. Bắt đầu bằng lợi ích thì kết thúc khi lợi ích không còn: muốn người khác giúp mình trốn trại thì chính mình lại là người đeo gông đầu tiên. (9) Thứ ấy giống "bè" hơn giống "bạn". Làm bạn vì lợi ích thì cũng chỉ ở với nhau khi lợi ích còn được thỏa mãn. Đó là lý do ta thấy người giàu có thường nhiều "bạn" xung quanh, nhưng khi sa cơ, y như rằng "bạn" bật tắt bật tích: chúng bỏ đi hết vào lúc chúng có cơ hội chứng minh giá trị tình cảm bạn bè. Vậy nên, có biết bao câu chuyện về những người bạn bỏ rơi, thậm chí phản bội lẫn nhau vì nỗi sợ mất lợi ích.

Để tôi nhắc lại: Lý do cho sự khởi đầu chính là lý do kết thúc. Người nào kết bạn chỉ vì động cơ cá nhân cũng sẽ chấm dứt tình bạn khi động cơ ấy không còn. Ngay cả một khoản tiền đôi khi cũng có thể cắt đứt tình bạn. (10) "Tại

sao phải kết bạn?" Để có một người tôi sẵn sàng hi sinh, để có người bầu bạn khi bị lưu đày, hay để có một người tôi có thể cứu mệnh, dù phải từ bỏ mạng sống của bản thân. Nghe cao đẹp đấy, nhưng về bản chất, ngay cả những thứ đao to búa lớn ấy cũng giống một vụ kinh doanh hơn một tình bạn, chung quy lại, nó chỉ mang mục đích làm người nói cảm thấy mình cao cả mà thôi.

(11) Thêm nữa, không ai nghi ngờ tình yêu chính là một biểu hiện đặc biệt của tình bạn. Có người còn nói tình yêu là tình bạn trở nên điên cuồng. Vậy, thử hỏi có ai thực sự yêu mà nghĩ đến lợi ích hay không? Hay chỉ vì tham vọng, vì chiến thắng? Khi thực sự yêu, tình yêu là tất cả. Tuy nhiên, nó khiến tâm trí "bốc hỏa" bởi khao khát chiếm đoạt sở hữu. Vì thế, có lẽ ta cần cẩn thận với cảm xúc của mình, dù cho chúng thường đến từ một cội nguồn cao quý.\*

(12) Bạn nói: "Câu hỏi của chúng ta đâu phải là: liệu tự thân tình bạn có đáng giá hay không?" Ngược lại, đây là điều cốt yếu nhất ta cần bàn tới. Nếu tình bạn đó xứng đáng thì kể cả thánh nhân cũng nên cố gắng vì nó. "Vậy, họ sẽ làm thế nào?" Như cách các nghệ sĩ làm ra những thứ đẹp để thiêng liêng, không phải vì lợi nhuận, và không bị ảnh hưởng bởi biến chuyển thất thường của thời cuộc. Sự cao quý của tình bạn sẽ biến mất ngay khi một người nghĩ đến lợi ích của bản thân.

(13) "Thánh nhân sống hạnh phúc một mình". Lucilius thân mến của tôi, có quá nhiều người diễn giải nhầm câu này. Họ cô lập thánh nhân với cuộc đời. Sự thực là, ta phải đặt ra ranh giới cho câu khẳng định ấy cũng như việc diễn giải nó xa đến đâu. Thánh nhân có thể sống hạnh phúc một mình, điều ấy đúng, nhưng chỉ khi ta nhìn nó như một cách sống đẹp, chứ không phải cho cuộc đời nói chung. Bởi trong

cuộc đời, thánh nhân cũng phải có những mối quan hệ với bạn bè, người thân, thậm chí là người đứng xung quanh. Còn xét riêng cách sống đẹp, chỉ cần một tâm trí lành mạnh, luôn bình thản và không bị ảnh hưởng bởi sự đời là đủ.

(14) Để tôi kể với bạn cách phân biệt của Chrysippus. Ông nói rằng dù đúng là thánh nhân không (bao giờ) thiếu thốn gì, vẫn có rất nhiều thứ họ dùng đến trong cuộc sống. "Ngược lại, những kẻ nghèo chẳng dùng được cái gì nên hồn, thành ra thiếu thốn mọi thứ." Thánh nhân vẫn dùng đến mắt, mũi, chân tay cho công việc hằng ngày, nhưng họ không bao giờ thiếu thứ gì. Vì từ "thiếu" ám chỉ đến từ "cần", mà "cần" tức là phụ thuộc vào vật ngoại thân rồi.\*

(15) Vậy nên, dù thánh nhân có thể hoàn toàn hạnh phúc một mình, họ vẫn có bạn bè, và thậm chí muốn có càng nhiều bạn càng tốt. Nhưng, họ muốn vậy không phải để có cách sống đẹp, vì hơn ai hết, họ hiểu rõ điều đó chỉ có thể xuất phát từ bên trong mà thôi. Nếu bạn tìm kiếm hạnh phúc từ bất cứ thứ gì bên ngoài, bạn sẽ trở thành nô lệ của số phận.

(16) "Nhưng, cuộc sống của thánh nhân sẽ thế nào nếu họ thiếu vắng bạn bè do bị bắt, bị lưu đày đến nơi nào khác, như trên một sa mạc chẳng hạn?" Đó chẳng phải là cuộc sống của Jupiter khi thế giới chưa bị tách biệt và toàn bộ các vị chúa chỉ là một, khi tự nhiên dừng hoạt động một thời gian và ông dành toàn bộ tâm trí cho những suy nghĩ, tìm kiếm sự thanh thản ngay trong mình? Ý tôi là khi đó, một bậc thánh nhân sẽ dành thời gian với bản thân mình, và thoải mái với hoàn cảnh như thế. Họ tìm về bên trong và là bạn của chính mình.\*

(17) Tuy nhiên, khi có thể, thánh nhân vẫn kết bạn, lấy vợ, sinh con. Thứ thôi thúc họ kết bạn không phải lợi ích

của bản thân, mà là đặc tính tự nhiên của loài người, vì con người vốn là sinh vật mang tính cộng đồng. Điều đó được truyền thừa trong máu – tự nhiên như hơi thở – sâu thẳm bên trong, chúng ta luôn muốn có người đồng hành.\*

(18) Nhưng dù yêu bạn bè và người thân sâu sắc, coi họ như bản thể của chính mình, thánh nhân vẫn luôn ghi nhớ thứ quan trọng nhất chỉ nằm ở bên trong mà thôi, giống như những gì Stilpo (người bị chỉ trích trong thư của Epicurus) đã làm. Quê hương của Stilpo bị xâm lược, vợ con bị giết, nhưng ông ta vẫn sống. Khi Demetrius, người được gọi là Poliorcetes, hay “Kẻ chiếm thành”, hỏi ông có mất mát điều gì không, ông trả lời: “Không. Tất cả những thứ giá trị vẫn còn lại với ta”.\* (19) Thật dũng cảm và can trường: ông ta làm chiến thắng của kẻ thù trở nên vô nghĩa. “Ta không mất mát gì cả”, ông nói, và khiến Demetrius tự hỏi liệu mình có thực sự chiến thắng hay không. “Tất cả những thứ giá trị vẫn còn lại với ta” – ý chỉ sự dũng cảm, công bằng, thông tuệ, và suy nghĩ không có một thứ gì thực sự có giá trị có thể bị lấy mất. Chúng ta thường kinh ngạc nhìn những con vật vượt qua ngọn lửa mà không bị thương tật. Vậy, sẽ thế nào nếu thấy một người vượt trên những thứ khủng khiếp hơn nhiều: lửa, kiếm, và sự hủy hoại tàn ác của kẻ thù, mà vẫn có thể hiên ngang đến vậy! Bạn thấy không, đôi khi đánh bại cả một dân tộc còn dễ hơn đánh bại một con người. Những câu nói của Stilpo luôn được những người Khắc kỷ chia sẻ với sự kính trọng. Ông là tấm gương chúng tôi muốn hướng tới – người có những phẩm cách đủ để vượt qua mọi khổ đau nghiệt ngã nhất của cuộc đời. Mà, chính những đau khổ ấy lại làm nên vinh quang cho ông ta.

(20) Không chỉ riêng những người Khắc kỷ trân trọng điều đấy. Chính Epicurus, dù nhiều lần chỉ trích Stilpo,

cũng nói điều tương tự:

*Bất cứ ai không tin những thứ mình đang có là đủ sẽ luôn đau khổ, dù anh ta có là bá chủ thế giới.\**

Hoặc, nếu bạn nghĩ cách diễn giải sau đây tốt hơn (chúng ta nên phục vụ sự suy tưởng, chứ không phải câu từ):

*Người không thể cảm nhận được hạnh phúc trong tâm mình, dù có cả thế giới trong tay cũng cảm thấy khốn khổ mà thôi.*

(21) Suy nghĩ ấy thực ra rất phổ biến, chẳng có gì to tát triết học. Một nhà thơ trào phúng từng nói:

*Không ai hạnh phúc khi bản thân không thực sự tin điều ấy.\**

Bạn nghĩ hoàn cảnh của bản thân mình bất hạnh, trong khi sự thực là hoàn cảnh ấy rất bình thường và xảy đến với hàng tỷ người khác. Vậy, liệu nó có thực sự quan trọng?

(22) “Nhưng”, bạn nói, “Nếu ông A có những đồng tiền như bản, hay ông B sở hữu nhiều nô lệ và nịnh nọt quan chức để giữ sự giàu có và họ khẳng định cuộc sống của mình là tốt đẹp, liệu điều đó có nghĩa lý gì không?”. Bạn phải nhớ, điều người ta nói thường không quan trọng. Quan trọng là điều người ta nghĩ. Và cũng không phải suy nghĩ trong ngày một ngày hai mà suy nghĩ trong khoảng thời gian lâu dài. Mà thôi, bạn cần gì bận tâm đến việc nhiều thứ vẫn được số phận hay thần may mắn ban cho những người không xứng đáng. Chỉ có người thông thái mới cảm thấy thoải mái với những gì mình có, còn hạng ngu ngốc, dù có bao nhiêu chúng vẫn không thể thỏa mãn. Vì vậy, chúng vẫn sẽ đau

khổ trong cái sung sướng vật chất bề ngoài mà thôi.

*Kính thư*

BỨC THƯ SỐ 10:

## GIAO TIẾP VỚI CHÍNH MÌNH

*Seneca gửi Lucilius*

*Bạn thân mến*

(1) Tôi sẽ không thay đổi ý kiến của mình về đám đông. Tránh đám đông, tránh tùm nãm tùm ba, thậm chí tránh cả nói chuyện với một người bạn. Không có ai khiến tôi muốn chia sẻ bạn với họ cả. Tôi muốn nói, hãy học cách làm bạn với chính bản thân mình trước.

Có một giai thoại về Crates\*, học trò của Stilpo, một lần tình cờ nhìn thấy cậu trai trẻ vừa đi vừa lẩm bẩm một mình, bèn hỏi cậu đang nói chuyện với ai. Cậu ta bảo đang nói với chính mình. Crates đã trả lời: “Cẩn thận. Vì cậu đang nói với một người xấu đấy”.

(2) Chúng ta dễ mất đến những người đang buồn thảm hay âu lo để tránh việc họ dùng thời gian một mình vào những việc tồi tệ. Không ai nên ở một mình khi tâm trí rối loạn\*. Vì khi đó, những thứ xấu xa trỗi dậy; họ tìm cách làm hại những người khác hay chính bản thân mình; hay họ bị dục vọng làm mờ mắt. Lúc ấy, tâm trí lòi ra những thứ vốn bị ẩn sâu do sợ hãi hay xấu hổ, chúng sẽ lợi dụng sự yếu mềm để nhấn chìm ta trong chấp mê hay cuồng nộ. Lợi ích

duy nhất của việc một mình là người ta có thể thẳng thắn nhìn nhận mọi thứ về bản thân mà không sợ bị ai dòm ngó, bàn tán, xét nét. Nhưng những tên khờ không thể hưởng lợi ích này, bởi hấn phản bội chính bản thân.

Vậy nên, hi vọng của tôi dành cho bạn – hay nói cách khác, thứ tôi hứa với chính bản thân mình, vì "hi vọng" nói về một thứ không chắc chắn: Tôi mong bạn có thể ở một mình, hơn là bên cạnh bất kỳ một người nào khác tôi có thể nghĩ đến. (3) Tôi vẫn nhớ bạn đã dừng cảm thế nào khi nói ra những điều quan trọng với từng lời, từng chữ khẳng khái và mạnh mẽ. Tôi như nhìn thấy ánh sáng trong giây phút đó, và nói với bản thân mình: “Những lời ấy không đến từ kiến thức (bên ngoài) bạn tiếp thu được, chúng thể hiện một nền tảng vững vàng (của nhận thức bên trong)”. Bạn khác với đám đông, vì bạn hướng tới những giá trị chữa lành thực sự. (4) Đó là cách bạn nên nói, đó là cách bạn nên sống cuộc đời mình. Đừng để bất cứ thứ gì làm bạn nản lòng. Dù bạn chỉ mới cảm ơn Chúa trời đã cho bạn toại nguyện ước vọng cũ, hãy ngay lập tức đặt ra mục tiêu mới. 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. Hãy luôn kiên định trong những lời cầu nguyện, và đừng bao giờ cầu xin điều gì không thuộc về bạn.

(5) Giờ thì, như thông lệ, tôi chia sẻ với bạn thứ tôi đọc được ngày hôm nay, từ Athenodorus.\*

*Khi nào bạn có thể chắc chắn mình không bị ràng buộc bởi những ham muốn: Khi bạn cảm thấy có thể nói cho cả thế giới biết những điều bản thân muốn cầu xin Chúa.*

Bạn có thấy sự mâu thuẫn đến nực cười của người đời hay không? Khi những lời cầu nguyện của họ thật đáng



hổ thẹn, họ thì thâm với Chúa, và nếu có ai đang nghe, họ ngượng ngùng rồi im lặng hoàn toàn. Những thứ họ không dám để cho người khác nghe được, họ lại đi nói với Chúa. Đây mới là điều ta nên làm: Sống với loài người như thể Chúa đang theo dõi bạn, và nói với Chúa như thể tất cả mọi người đều có thể nghe bạn.

*Kính thư*

BỨC THƯ SỐ 11:

## VỀ CHUYỆN ĐỎ MẶT

*Seneca gửi Lucilius*

*Bạn thân mến*

(1) Từ cuộc đối thoại với chàng trai bạn giới thiệu, ngay lập tức tôi cảm nhận được tài năng và sự thông minh của cậu ấy, và thậm chí là cậu ta đã đi bao xa trên con đường phát triển bản thân. Nó thể hiện qua cách cậu nói chuyện và trả lời những câu hỏi mà không có sự chuẩn bị trước. Khi tập trung suy nghĩ, cậu ấy thường đỏ mặt, đó là dấu hiệu tự nhiên thường gặp ở những người trẻ tuổi mà chắc khó có thể thay đổi hay kiểm soát được.

Tôi đoán chắc dấu hiệu ấy sẽ theo cậu dù sau này trưởng thành, kể cả khi trở thành con người thông thái với một tâm trí vững vàng không bị lay chuyển bởi những thói xấu trong cuộc sống. Vì những dấu hiệu tự nhiên của cơ thể

thường không thể bị xóa bỏ dù một người có trở nên sáng suốt thông thái đến đâu đi chăng nữa: chúng gắn với ta từ khi sinh ra, những dấu hiệu có thể giảm đi theo thời gian, nhưng không thể bị loại bỏ hoàn toàn.\* (2) Bằng chứng là có những người, dù đã đạt đến cảnh giới cao về kiểm soát bản thân, vẫn toát mồ hôi mỗi khi xuất hiện trước công chúng, như thể họ đang mệt mỏi và nóng bức. Những người khác lại cảm thấy đôi chân trở nên yếu đuối và có thể quy bất cứ lúc nào trước mỗi lần phát biểu, hay hai hàm răng đánh vào nhau cầm cập, môi mím lại,... Dù họ có luyện tập hàng trăm hàng nghìn lần, những thứ đó không thể mất đi. Bạn thấy không, tự nhiên có những cách để nhắc nhở chúng ta về sức mạnh của nó. Ngay cả những con người toàn diện, hoàn hảo nhất cũng không thể chống lại hoàn toàn những dấu hiệu tự nhiên đã gán cho họ. (3) Tôi đoán chắc đỏ mặt là một trong những dấu hiệu như thế, vì những người trưởng thành, đứng đắn nhất cũng không thể tránh khỏi, dù đúng là nó xuất hiện nhiều hơn ở những người trẻ tuổi, khi dòng máu nóng của nhiệt huyết và đam mê vẫn chảy mạnh. Tuy nhiên, như đã nói, ta vẫn thấy điều đó ở những người cao tuổi, nhiều kinh nghiệm và cả các chuyên gia ở bất kỳ lĩnh vực nào trong cuộc sống. Bên cạnh đó, một vài người lại trở nên đặc biệt nguy hiểm khi họ đỏ mặt, như thể toàn bộ sự hổ thẹn của họ đã phát ra ngoài nên họ có thể thoải mái làm những điều xấu xa vậy.

(4) Ví dụ, ta đã biết Sulla trở nên cực kỳ tàn bạo khi đỏ má. Hay, không gì nhạy cảm hơn da mặt của Pompey vì mỗi lần ngồi với bạn bè ông lại đỏ mặt, đặc biệt trước mỗi bài phát biểu.\* Tôi còn nhớ Fabianus đã đỏ mặt như thế nào khi bị gọi ra làm chứng trước nghị viện, dù ông là nhà diễn thuyết đại tài.\*

(5) Như vậy, dấu hiệu ấy không thể hiện điểm yếu của tâm trí mà chỉ bởi thay đổi hoàn cảnh thôi. Những người thiếu kinh nghiệm có thể không cảm thấy sợ hãi nhưng vẫn bị ảnh hưởng, vì đỏ mặt là phản ứng tự nhiên của cơ thể. Một nguyên nhân khác cũng có thể đề cập đến: có những người máu lưu thông chậm và có những người máu nóng, dễ dàng đưa lên mặt hơn. (6) Như tôi đã nói, nó không thể hoàn toàn bị loại bỏ cho dù bạn có trưởng thành hay thông thái cỡ nào. Vì nếu có thể loại bỏ những dấu hiệu như vậy thì sự thông thái sẽ vượt trên tự nhiên. Nhưng không, những thuộc tính gắn với ta từ lúc sinh ra thường sẽ theo ta suốt đời. Chúng không thể bị loại bỏ, hay bị ý chí của ta kiểm soát.

(7) Diễn viên thường tìm cách đồng hóa cảm xúc của mình với nhân vật: họ thể hiện nỗi sợ hãi run rẩy, họ làm mọi thứ để lộ ra nỗi buồn, nhưng khi bị yêu cầu phải đỏ mặt, họ chỉ có cách cúi đầu, hạ giọng, và nhìn chằm chằm xuống đất. Họ không thể bắt mình đỏ mặt được, vì chỉ tự nhiên mới có thể đưa ra dấu hiệu ấy mà thôi. Nó đến và đi như tự nhiên muốn thế.

(8) Bức thư này đã đến lúc kết thúc, bằng một câu nói mà tôi gợi ý bạn có thể luôn giữ trong đầu:

*Chúng ta nên vun đắp thứ tình cảm yêu mến đặc biệt cho một vài người và thường xuyên nghĩ đến họ, để có thể sống như thể họ đang nhìn và động viên ta trên đường đời.\**

(9) Lucilius thân mến, lại một lần nữa, câu nói ấy đến từ Epicurus, và lại một lần nữa, nó giá trị vô cùng. Vì thông thường, chỉ cần có một nhân chứng khi ai đó toan tính làm điều xấu, hẳn ta sẽ kìm được mình, không làm điều đó nữa. Vì vậy, hãy đặt một (vài) người tôn quý ngự trị nơi cao nhất

trong tâm trí, nhờ đó, ngay cả khi chỉ có một mình, chúng ta vẫn giữ được phẩm giá.

Người tôn quý có thể cải thiện ta ngay cả khi họ không ở cạnh ta. Nhưng, bạn biết không, nếu bạn có thể dùng sự tôn kính với một người để cải thiện chính bản thân mình, bạn cũng đáng quý không kém. Vì làm được như vậy, tôi tin ta cũng sẽ sớm trở thành tấm gương để người khác nhớ về và noi theo. (10) Hãy chọn Cato, hoặc, nếu bạn nghĩ Cato quá khắt khe, hãy nghĩ đến Laelius – người hiền hòa hơn một chút.\* Hoặc chọn bất cứ ai bạn ngưỡng mộ vì thái độ sống, hành động và lời nói của người ấy, hay thậm chí vì khuôn mặt của họ bởi khuôn mặt thường phản ánh độ sáng suốt của tâm trí. Giữ họ trước mặt bạn như một hình mẫu, một người bảo hộ. Tôi nhắc lại: chúng ta cần một người có thể thiết lập những chuẩn mực cho bản thân để tránh khỏi thói xấu và tư tưởng không lành mạnh.

Bởi vì, ta đâu thể làm thẳng một thứ gì nếu ta không có thước.

*Kính thư*

BỨC THƯ SỐ 12:

## **TUỔI GIÀ VÀ CÁCH ĐÓN NHẬN CUỘC SỐNG MỖI NGÀY**

*Seneca gửi Lucilius  
Bạn thân mến*

(1) Giờ đây, mọi thứ tôi nhìn, mọi nơi tôi đi qua đều nhắc

tôi nhớ đến tuổi già của mình. Về thăm dinh thự rìa thành phố,\* tôi bắt đầu kêu ca với người quản gia vì những khoản phải bỏ ra tu bổ do bị xuống cấp theo năm tháng. Ông ta chỉ biết cố gắng bào chữa rằng đó không phải lỗi của ông, rằng ông đã làm hết sức mình, nhưng ngôi nhà có tuổi rồi. Ừ thì, chính tôi đã chỉ đạo khi xây ngôi nhà này! Vậy là đủ hiểu tôi có tuổi đến mức nào, khi ngay cả đá tảng xây nhà cũng trở nên hư mòn đến vậy.

(2) Bực bội với ông ta, tôi tìm mọi thứ có thể để chì chiết. “Những cái cây tiêu huyền kia”, tôi nói, “rõ ràng bị bỏ rơi. Chúng không có lá, cành khô héo xương xẩu dưới nắng, thân bạc phếch và vỏ cây bong ra từng lớp. Ông giải thích thế nào, rõ ràng chúng không được chăm sóc và tưới bón cẩn thận.”

Ông ấy một mực thể trước bàn thờ tiên tổ rằng vẫn luôn cố gắng chăm sóc chúng cẩn thận mỗi ngày, nhưng chúng cũng đã già cỗi cả rồi. Điều này chỉ tôi và bạn biết thôi nhé: chính tay tôi trồng những cái cây ấy đấy, và tôi đã háo hức khi được nhìn thấy những chiếc chồi non đầu tiên nhú ra.

(3) Quay ra phía cửa, tôi hỏi: “Ai đó?” Người quản gia trả lời: “Ông ấy cũng già yếu rồi. Ngài đã đứng khi chặn ông ta ở cửa. Ông ta đang định đi ra ngoài”. Tôi mỉa mai: “Ông lôi con người này ở đâu ra vậy? Thật khôn ngoan khi thuê một người sắp xuống lỗ như thế này nhỉ?”.

Nhưng người đó đáp: “Ngài không nhận ra tôi sao? Tôi, Felicio đây. Ngài thường mang cho tôi những thứ đồ chơi nho nhỏ.\* Tôi là con của người quản gia trước – người vẫn chơi đùa cùng ngài lúc bé”.

“Ôi không thể nào! Là thằng nhóc ngày xưa đây sao?”. Hẳn trở lại thành thằng bé ngày nào vẫn chơi cùng tôi. Mà cũng có thể lắm chứ, vì giờ đây răng của hẳn cũng bắt đầu

rụng rời.

(4) Đó là cách căn biệt thự nhắc tôi về tuổi già. Hãy để tôi trân trọng, giữ gìn và yêu thương năm tháng đã trôi qua. Tôi tin tuổi già cũng có thể tràn đầy hạnh phúc nếu ta biết sử dụng đúng cách. Bạn nghĩ thử xem, hoa quả ngon nhất ngay trước khi bị hỏng; những cậu trai đẹp nhất khi sắp hết tuổi thành niên; với người biết thưởng rượu, chén cuối luôn mang lại cảm giác lâng lâng khó tả – cái chén đưa đẩy ta chạm đến ngưỡng say. (5) Mọi niềm vui thích dường như luôn ngọt ngào nhất vào phút cuối. Tương tự vậy, khoảng thời gian tuyệt vời nhất của cuộc đời nằm phía bên kia sườn dốc, đặc biệt là trước cái chết. Mà tôi tin ngay cả khoảng thời gian chờ chết cũng có cái hay. Kể cả không đi chẳng nữa, có điều này vẫn đúng: một người sẽ không còn cảm thấy cần thứ gì nữa. Ngọt ngào làm sao giây phút ấy: khi ta nhận ra sự phù phiếm của những đam mê dục vọng đã đeo bám ta cả đời đang rời đi, để ta tận hưởng cảm giác tự do thoát trần.

(6) Bạn nói: “Nhưng thật đau khổ khi cái chết ngay trước mắt”. Trước tiên, bạn nên nhớ cái chết ở rất gần tất cả mọi người, không kể già, trẻ, gái, trai, vì có phải chúng ta đi khai báo dân số đâu.\* Thứ hai, không ai quá già đến nỗi không thể mong ước được sống thêm một ngày nữa – một ngày cũng giống như một nấc trên chiếc thang cuộc đời.

Ta có thể xem cuộc đời như một chuỗi những vòng tròn lồng trong nhau. Vòng lớn nhất là cả cuộc đời, từ khi sinh ra đến khi chết đi. Vòng thứ hai nhỏ hơn ở trong nó, chứa đựng khoảng thời gian của tuổi trẻ; rồi vòng thứ ba nhỏ hơn nữa, chứa đựng thời thơ ấu. Cũng tương tự, một năm chứa đựng đầy đủ sự kiện, những sướng vui, buồn khổ mà nếu nhân lên sẽ phản ánh cả cuộc đời. Rồi đến một tháng, hay thậm

chỉ một ngày, cũng có đủ cả ngày và đêm, có bình minh và hoàng hôn. (7) Chính vì vậy, Heraclitus đã nói:

*Một ngày như mọi ngày.\**

Câu nói ấy được diễn giải theo nhiều nghĩa. Có người cho rằng “như” ở đây tức là về số lượng – hai mươi tư giờ. Điều đó đúng, vì bất kể sự tương đối của ngày và đêm, một ngày vẫn được quy định như thế. Người khác lại hiểu rằng ở đây, mọi ngày đều giống nhau về về bản chất tự nhiên, vì ngay cả ngày dài nhất cũng phải có đủ ánh sáng và bóng tối<sup>(30)</sup>. Sự chuyển giao tuần hoàn của trời đất cho ta thêm ngày thêm đêm, nhưng không thay đổi bản chất của chúng, dù có thể lúc ngắn, lúc dài. (8) Vì vậy, hãy coi mỗi ngày như thể ngày cuối, như thể nó là sự viên mãn của cả đời người.

Pacuvius, người đã chiếm hữu cả Syria,\* từng tổ chức lễ tang cho chính ông mỗi ngày, với rượu và bữa tiệc vĩnh biệt. Sau bữa tiệc, ông được đưa vào buồng riêng trong tiếng vỗ tay và cầu nguyện của mọi người: “Hết đời rồi! Hết đời rồi!”. (9) Ông ấy làm vậy đều đặn mỗi ngày. Chúng ta nên làm tương tự, tất nhiên không phải vì điên khùng, mà theo cách sáng suốt hơn. Bạn hãy tươi vui nói với chính bản thân trước khi đi ngủ:

*Mình đã hoàn thành cuộc sống của ngày hôm nay; mình đã hoàn thành chặng đường mà số phận sắp đặt.\**

Nếu Chúa cho ta sống thêm ngày mai, hãy trân trọng nhận lấy ân huệ ấy. Người hạnh phúc nhất, người không bị vật ngoại thân chi phối, là người vô lo chờ đợi ngày mai. Ai có thể nói: “Tôi đã hoàn thành cuộc đời ngày hôm nay”,

---

(30) Sự khác biệt nằm ở định nghĩa đầu tiên: thời gian là thứ do con người đặt ra

ngày mai sẽ thức dậy với tràn trề sinh lực để nhận lấy những điều tốt đẹp, vì anh ta biết trân trọng khi được ban cho một ngày mới.

(10) Giờ là lúc kết thúc lá thư. "Gì cơ?", bạn hỏi, "Thư chỉ có thể thôi sao?". Đừng lo: tôi luôn có một ít gì đó cho bạn. Nhưng tại sao lại một ít nhỉ? Nhiều ấy chứ. Liệu có gì có thể đẹp hơn câu nói tôi sắp gửi đến bạn ngay bây giờ?

*Thực sự không tốt khi sống trong kìm hãm đè nén, nhưng đâu có thứ gì có thể khiến ta phải sống trong kìm hãm đè nén.\**

Làm sao có thể? Đúng vậy đấy, con đường đến với tự do luôn mở ra trước mỗi người, với rất nhiều cách và vô cùng dễ dàng. Ta cần cảm ơn Chúa vì không ai bị buộc phải duy trì sự sống nếu không muốn. Bất cứ lúc nào ta cũng có thể tự mình phá nát những đè nén tù ngục của cuộc đời để giải thoát chính mình.

(11) Bạn phản nài: "Lại những lời của Epicurus. Tại sao ông cứ dùng "tài sản" của người khác vậy?" Bạn lại quên mất giá trị cốt lõi rồi: Nếu một điều là đúng, bất kể ai nói, nó vẫn sẽ đúng. Tôi sẽ tiếp tục sử dụng những điều Epicurus nói, không sai một chữ, để những người chỉ quan tâm đến tên tuổi hay tiếng tăm của người nói thay vì đánh giá nội dung cũng chẳng thể phản nài. Bởi chỉ có thế họ mới hiểu được rằng: Chân lý sẽ được tất cả mọi người giữ gìn và bảo vệ.

*Kính thư*



## CUỐN 2

BỨC THƯ SỐ 13:

## LO LẮNG VỀ TƯƠNG LAI

*Seneca gửi Lucilius**Bạn thân mến*

(1) Bạn có thừa quyết tâm, tôi biết. Ngay cả trước khi bạn bắt đầu trang bị những kiến thức triết học để có một tâm trí vững vàng có thể chiến thắng mọi nghịch cảnh, bạn đã tự cảm nhận được mình khá dũng cảm mỗi khi đối mặt với khó khăn, thử thách trong cuộc đời. Có thể nói, những vấn đề và kiến thức triết học làm bạn thêm mạnh mẽ và vững vàng hơn, thậm chí khiến bạn hào hứng hơn để đối mặt với khó khăn, như một cách kiểm chứng sự dũng cảm. Một người không thể nào biết rõ sức mạnh nội tại bản thân cho đến khi anh ta phải đối mặt với hàng loạt khó khăn từ mọi bề, hay chí ít là khi chúng đến rất gần. Đó là cách một tâm trí kiên định và vững vàng lộ diện, khi nó chứng tỏ không một yếu tố ngoại cảnh hay đánh giá nào từ bên ngoài có thể ảnh hưởng đến nó.

(2) “Lửa thử vàng, gian nan thử sức”. Điển hình như, một tay đấm nhà nghề nếu chưa bao giờ bị đấm trúng thì không thể lì lợm mà bước vào những trận quan trọng. Chỉ có tay đấm nào đã phải nhìn thấy máu mình đổ, nghe rằng mình đập vào nhau, từng nằm thẳng cẳng dưới đòn đánh của đối thủ rồi lại cố gắng gượng dậy, người mà dù có bại trận cũng không bao giờ chịu thất bại về tinh thần,

và sẽ trở lại lợi hại gấp bội – đó mới là người ta có thể tin tưởng, là người sẽ bước vào sàn đấu với niềm tin mãnh liệt vào chiến thắng của bản thân. (3) Hãy dùng ẩn dụ ấy như nguồn cảm hứng: dù vận mệnh có thường đẩy bạn vào khó khăn gian khổ, đừng bao giờ đầu hàng: bạn sẽ tiếp tục nhảy lên sàn đấu (với số mệnh) và đứng vững trên đôi chân của mình. Bởi lòng dũng cảm sẽ tăng lên sau mỗi thử thách. Tuy nhiên, có một vài điều cho phép tôi lưu ý thêm với bạn:

(4) Ta hoảng sợ nhiều thứ mà thực ra chúng không có chút ảnh hưởng nào trong thực tế. Hay nói cách khác, ta hoảng loạn bởi chính những suy nghĩ của mình. Nếu xét theo Khắc Kỷ, chúng tôi nhận định rằng thường những thứ đám đông phiến não và rên rỉ ỉ ôi, khi xét kỹ chỉ là những thứ nhỏ nhặt, thậm chí không đáng để quan tâm.\* Nhưng hãy tạm bỏ qua điều ấy, dù nó hoàn toàn đúng. Lời khuyên của tôi dành cho bạn: đừng hoảng loạn trước khi bất hạnh hay thử thách thực sự xảy đến. Nhiều thứ bạn sợ như chết đến nơi có thể không bao giờ xảy ra. (5) Nhiều thứ giày vò ta sớm hơn cần thiết, thậm chí khi ta chẳng nên lo lắng về chúng. Ta thường tự thêm thắt vào nỗi lo của mình, hoặc thổi phồng, hoặc lo nghĩ quá xa xôi.

Giờ hãy xét đến điều này một chút: khó khăn có thể ảnh hưởng rất khác biệt đến mỗi người. Cũng giống như việc có những thứ bạn coi là nhẹ như lông hồng, với tôi lại rất đổi quan trọng. Tôi biết nhiều người cười lớn khi bị đánh đập đòn roi, trong khi có những kẻ khóc lóc rên rỉ dù mới chỉ bị tát. Vậy những tai họa ấy thực sự có sức mạnh, hay vì ta không đủ bản lĩnh? Điều này ta sẽ bàn đến sau. (6) Tôi muốn nhắc nhở bạn một thứ khác: bất cứ khi nào những người xung quanh thuyết phục bạn rằng bạn nên lo lắng, bất an về điều gì đó, bạn hãy tự vấn chính cảm xúc của bản

thân thay vì nghe những gì họ nói. Hãy suy xét nghị lực và sức chịu đựng của chính mình, vì chỉ có bạn mới đánh giá đúng được tình hình mà thôi. Hãy tự hỏi: "Điều gì khiến họ tỏ ra ái ngại cho mình? Tại sao họ phải tránh mình, như thể tai họa hay sự không may này có thể lây lan sang cho họ? Liệu thực sự có điều gì xấu trong điều kiện hiện tại của mình không? Hay những lời đồn thổi bàn tán khiến cho sự bé xé ra to?"

(7) Bạn hỏi: "Làm sao tôi có thể biết điều mình đang lo lắng là thực tế hay tưởng tượng?" Đây là thước đo cho bạn. Chúng ta bị giày vò bởi quá khứ, hoặc tương lai, hoặc cả hai. Xem xét những thứ trong hiện tại, và bạn sẽ thấy rất dễ dàng đánh giá: nếu cơ thể bạn đang tự do, khỏe mạnh, nếu bạn không phải chịu đựng cơn đau hay chấn thương nào ngay lúc này, vậy đừng lo lắng. Khó khăn, nguy hiểm của ngày mai, hãy để chúng là việc của ngày mai. Đừng để chúng tác động đến sự bình thản trong tâm trí ngày hôm nay.

(8) "Nhưng, cái gì đến sẽ vẫn đến". Thứ nhất, hãy tìm hiểu kỹ, liệu có bằng chứng nào cụ thể, rõ ràng, chỉ ra những vấn đề ấy sẽ đến hay không. Vì (rất) thường xuyên, những thứ ta lo lắng chỉ đơn thuần là hoài nghi, không chắc chắn. Những lời đồn đại khiến ta hoang mang, tin đồn có thể hủy diệt cả một đạo quân\* hướng chỉ một con người. Phải, Lucilius thân mến à, con người thường vô cùng cả tin. Chúng ta ít khi đòi hỏi bằng chứng, hay tự mình tìm hiểu kỹ càng; ta dễ mất tinh thần như đạo quân luống cuống, sợ đến mất mật, vội vàng rút trại chỉ vì đám mây bụi do đàn cừu đi qua tạo nên, hay như những người bị dọa cho đến điên loạn chỉ bởi những lời đồn không rõ xuất xứ. (9) Theo cách nào đó, những nỗi sợ vô cớ gây ra nhiều nỗi hoảng

loạn hơn. Điều nguy hiểm thực sự có những điểm hạn chế nhìn thấy được; trong khi những thứ vô hình lại ám ảnh ta bởi sự không chắc chắn, khiến mọi người đoán già đoán non rồi sợ đến khôn cùng.\* Vì vậy, những nỗi sợ tới mức không thể kiểm soát được lại thường do những thứ điên khùng phi lý nhất. Hãy cẩn thận và nhìn nhận đúng thực tế, đừng để nỗi sợ vô cớ làm mất đi khả năng suy xét của bản thân.

(10) Những hiểm họa được dự báo trước là việc của tương lai chứ không phải hiện tại. Hơn nữa, một sự việc bất ngờ có thể ngăn chúng xảy ra, hoặc có những dự đoán chỉ đơn thuần không trở thành hiện thực. Và kể cả hiểm họa có đến, bạn có lợi gì từ việc lo lắng trước hay không? Sớm muộn gì bạn chẳng đau khổ. Vậy nên ngay lúc này, hãy cho bản thân nghĩ đến những thứ đáng để tâm hơn. Bạn được gì khi làm vậy? Thời gian.

(11) Nhiều thứ có thể xảy ra khiến tác hại của những thảm họa mà ta đã dự báo bị giảm đi, hay thậm chí là bị đẩy lùi, hoặc đổi hướng. Đám cháy lớn có khi cũng chữa ra một lối thoát; hay tòa nhà dù sập nhưng một số người không bị thương; thậm chí gươm kẻ cổ cũng còn bị rút lại; hoặc nhiều người bị án tử vẫn may mắn sống sót. Vận xấu đôi khi vẫn hóa giải được. Có thể điều tồi tệ sẽ xảy ra, có thể không, nhưng chắc chắn nó chưa xảy ra ngay thời điểm này. Vậy nên, tốt hơn hãy dùng thời gian nghĩ đến những thứ tốt đẹp thay vì lo sợ.

(12) Trớ trêu thay, nếu không có dấu hiệu gì xấu, tâm trí ta sẽ tự tạo ra chúng. Trí tưởng tượng khiến ta nghĩ đến một vài lời viễn vông không rõ ràng và liên kết chúng với tai họa, hoặc lo sợ người khác sẽ trả thù hung tợn hơn những gì họ có thể làm, không nghĩ về việc anh ta có thể giận dữ đến thế nào mà về những thứ anh ta có thể làm khi giận

dữ. Nhưng nếu cứ để nỗi lo sợ xâm chiếm quanh năm suốt tháng thì sống không ra sống nữa, và ta lúc nào cũng khổ sở mà thôi. Vậy nên, một người không những cần dùng lý trí để xem xét rõ ràng điều tồi tệ có thể đến, mà còn cần dựa vào cả sức mạnh tâm trí để vượt qua hiểm nguy. Nếu không, ít nhất cũng phải tìm cách cân bằng giữa nỗi sợ và hy vọng.\* Nguyên nhân của nỗi sợ có thể vô cùng rõ ràng, nhưng không rõ ràng bằng điều này:

*Khi sợ hãi tan biến, hy vọng sẽ mỉm cười với bạn.*

(13) Vậy nên, hãy suy nghĩ cẩn thận về cả hy vọng lẫn nỗi sợ; và khi không biết phải làm gì, hãy tự giúp mình bằng cách tin tưởng thứ mình mong muốn hơn. Nếu bạn thấy ý kiến của mình đang nghiêng về hướng sợ hãi, hãy tìm cách để mình hy vọng.\* Hãy ngừng làm khổ bản thân bởi những tưởng tượng vô căn cứ, và thường xuyên nghĩ đến việc phần lớn mọi người đều lo lắng và sợ hãi ngay cả khi hiện tại và tương lai chắc chắn không có gì xấu xảy ra. Bởi nếu không tỉnh táo từ đầu, nỗi sợ sẽ dễ dàng lấn át lý trí và thường nghiêm trọng hơn thực tế. Bạn khó tìm thấy ai có thể nói: "Tin đồn ấy không có cơ sở, hoặc là anh ta tưởng tượng ra, hoặc chính người nói cho anh ta đã tưởng tượng ra". Chúng ta dễ dàng bị cuốn theo những lời phong thanh, hoảng sợ bởi những thứ không rõ ràng như thể chúng chắc như đinh đóng cột vậy. Chúng ta tự đánh mất khả năng đánh giá của bản thân: chỉ một chút băn khoăn, không thoải mái cũng có thể trở thành nỗi sợ lớn lao.

(14) Tôi xấu hổ khi phải nói với bạn theo cách này, ve vướn bạn bằng những lời nhẹ nhàng. Người khác có thể nói: "Có thể điều bất hạnh sẽ không đến". Với bản thân bạn, hãy nói: "Nếu nó đến, thì sao? Ta hãy xem ai thắng. Có lẽ ta lại

thích thú, và ta sẽ được chết vinh." Chính cốc thuốc độc đã khiến tên tuổi Socrates sống mãi cùng thời gian. Tước đi lưỡi kiếm của Cato là tước đi quyền tự do của ông, và bạn sẽ không còn được nghe thiên truyện vĩ đại về một trong những người dũng cảm nhất lịch sử nữa.\* (15) Nhưng tôi đang hối thúc bạn quá nhiều, thứ bạn cần là những lời tự vấn thay vì hối thúc. Chúng tôi không làm bạn chệch hướng khỏi bản chất của mình. Bạn được sinh ra dành cho Chủ nghĩa (Khắc Kỷ) này. Thế nên, để mình tốt hơn: hãy bồi đắp sự tử tế của mình, khiến nó ngày một tốt đẹp hơn.

(16) Như thường lệ, tôi sẽ gửi bạn một câu nói thay cho lời kết bức thư này:

*Đây cũng là một trong những dấu hiệu của sự ngu dốt: luôn luôn ở vạch xuất phát.\**

Lucilius, hãy nghĩ về ý nghĩa câu nói trên, và bạn sẽ hiểu những người không kiên định đáng khinh đến thế nào – những người mỗi ngày lại bắt đầu thứ gì đó mới mẻ, hay dù sắp lìa đời vẫn cố bày ra những dự án mới. (17) Hãy nghĩ về những trường hợp này: một người đã già nhưng mới bắt đầu chuẩn bị kỹ lưỡng cho một sự nghiệp, một chuyến du lịch, hoặc một cuộc kinh doanh. Có gì đáng xấu hổ hơn người đến già mới bắt đầu cuộc đời hay không?

Câu nói ấy cũng của Epicurus, nhưng không nhiều người biết đến. Một trong những câu tôi rất tâm đắc và chắc chắn sẽ làm theo.

*Kính thư*

BỨC THƯ SỐ 14:

**AN TOÀN TRONG MỘT THẾ GIỚI NGUY HIỂM**

*Seneca gửi Lucilius*

*Bạn thân mến*

(1) Tôi thừa nhận con người bẩm sinh đã yêu quý cơ thể mình và có bốn phận chăm sóc nó. Tôi cũng không tiêu cực đến độ phủ nhận hoàn toàn việc nuôi dưỡng bản thân, mà tôi muốn nhấn mạnh: ta không nên là nô lệ của thân xác. Một người làm nô lệ cho cơ thể sẽ luôn cảm thấy sợ hãi, chỉ quan tâm đến nó, và qua đó, vô tình trở thành nô lệ của nhiều thứ khác. (2) Vì vậy, đừng hành xử như thể cơ thể là lý do chính cho sự tồn tại của ta, chỉ nên coi nó như một thứ cần thiết cho cuộc sống. Ai đó "si mê" cơ thể sẽ dễ cảm thấy khổ sở, lo lắng và thất vọng vì những lời dè bủ chê bai. Và những phẩm cách sẽ trở nên rẻ rúng nếu một người quá coi trọng thân xác. Vì vậy, cứ cẩn thận chăm sóc cơ thể, nhưng khi gặp hoàn cảnh thử thách lý trí, danh dự, hay lòng trung thành, bạn hãy dừng cảm mà đưa thân vào biển lửa.\*

(3) Dù vậy, ta không chỉ nên tránh những hiểm nguy mà cần tránh cả sự thiếu tiện nghi, rút lui vào chốn an toàn để có thể nghĩ nhiều cách đối phó với những nguy nan có thể đến trong đời. Nếu tôi không nhầm, ta thường sợ ba thứ. Ta sợ nghèo nàn; ta sợ bệnh tật; và ta sợ sự độc ác bạo hành từ những kẻ quyền thế. (4) Trong ba thứ ấy, nỗi sợ cuối cùng ảnh hưởng lớn nhất đến ta bởi nó đến với một loạt những tin đồn thất thiệt và những hành động dọa dẫm. Nghèo nàn hay bệnh tật đến trong im lặng và không có gì để khủng

bổ các giác quan của ta. Nhưng hình phạt đến từ những kẻ cầm quyền thường được làm quá lên khiến ta run sợ: chúng gắn với lửa và kiếm, với xiềng và xích, với những con vật hoang dã hung bạo sẵn sàng ăn sống ta. (5) Hãy thử tưởng tượng, nào là tù ngục, giá treo, đến móc sắt, cọc đâm xuyên từ bụng lên miệng, tứ mã phanh thầy giật đứt lìa chân tay, hay những mảnh quần áo tàn tạ đầy máu che đi vết bỏng lửa, rồi nhiều thứ khác mà sự tàn bạo của con người có thể bày ra. (6) Không ngạc nhiên khi đây là điều ta kinh sợ nhất, vì toàn những cực hình cùng dụng cụ tàn bạo. Sự tra tấn tỏ ra hiệu quả nhất khi dụng cụ được trưng ra trước mặt nạn nhân (với những ai đã từng trải qua, chỉ thấy chúng thôi cũng đủ chết khiếp rồi). Thành ra, trong những thứ có thể khuất phục tâm trí, ảnh hưởng lớn nhất thường đến từ những thứ mắt thấy tai nghe. Những tai họa khác dù không hề kém phần nghiêm trọng nhưng lại không thể thấy được, như chết đói, chết khát, cơ thể mục rữa, cơ côn ruột như lửa đốt. Chúng không bày ra lồ lộ trước mắt ta, trong khi những kẻ cầm quyền độc ác, giống như chiến tranh, lấn áp ta bằng những thứ bên ngoài như giáp trụ vũ khí và những cuộc hành quân đầy sức mạnh.

(7) Vì vậy, hãy cố kiềm chế và tránh xúc phạm đến những kẻ cầm quyền. Lúc này, chúng ta sợ dân chúng ở đây; lúc khác, nếu chính quyền được định hình bằng cách nghị viện điều hành mọi thứ, ta cần tránh những người có ảnh hưởng lớn nhất; hay thời điểm nào khác, ta lại cần biết điều trước những người được dân chọn ra cai quản. Kết bạn với tất cả bọn họ cần rất nhiều nỗ lực, vì vậy dễ dàng hơn là đừng để ai trong số họ trở thành kẻ thù. Nói cách khác, người sáng suốt sẽ không bao giờ làm gì khiến giới cầm quyền giận dữ, mà tránh xa họ, giống như cách thuyền



trường hướng con tàu xa khỏi tâm bão trên biển. (8) Khi bạn hướng đến Sicily,\* bạn phải vượt qua eo biển. Kẻ lái tàu thiếu kinh nghiệm sẽ phớt lờ những nguy hiểm từ gió Nam (bởi gió Nam là nguyên nhân khiến biển Sicily động và gây ra những con sóng bạc đầu), và không men theo bờ biển bên trái mà theo hướng ngược lại, nơi gần với xoáy nước Charybdis.\* Nhưng người lái tàu dày dạn thì khác, họ sẽ hỏi han những ai thân thuộc với biển cả vùng này, về thủy triều, về cách đọc dấu hiệu đến từ những đám mây, và lúc nào cần đánh lái tránh xa những quầng trở gió có thể làm tàu lật. Người khôn ngoan cũng làm tương tự như vậy. Họ tránh những người có chức quyền, những người có thể đe dọa hay làm hại họ, nhưng sẽ thực hiện việc đó rất cẩn mật, không để ai nhận thấy. Bởi đó cũng là một phần quan trọng: thận trọng tìm tới nơi an toàn, vì lẫn tránh cũng là lý do bị kết tội.

(9) Vậy nên, hãy tìm lấy lối thoát an toàn cho bạn giữa đám đông. Đầu tiên, đừng muốn những thứ giống họ: cạnh tranh sẽ dẫn đến xung đột. Tiếp đến, đừng sở hữu thứ gì đáng để kẻ khác nhòm ngó, đặc biệt là những thứ bạn mang trên người. Gần như không một kẻ nào giết người chỉ vì khát máu.\* Hầu hết mọi tội ác đều xuất phát từ tính toán thiệt hơn thay vì lòng căm thù đơn thuần. Kẻ trộm sẽ bỏ qua một người không mảnh vải che thân. Vậy nên mới nói, người nghèo có sự yên bình của họ, kể cả khi bị tập kích cướp bóc trên đường.

(10) Tiếp đến, nên ghi nhớ trong đầu ba thứ nên tránh, như người xưa từng nói: lòng căm thù, thói ghen tị và sự khinh miệt.\* Sự thông thái đến từ việc ở một mình sẽ chỉ cho bạn cách làm điều này. Rất khó để cân bằng mọi thứ với nhau: cố tránh làm người khác bức bối có khi lại khiến họ

khinh miệt, cũng giống như cố gắng kiềm chế không lấn át một ai lại tạo ra cảm giác mình dễ bị "đề đầu cuối cổ". Với nhiều người, khả năng làm người khác sợ hãi lại là căn nguyên cho chính những nỗi sợ của họ. Vậy nên, hãy kiềm chế cả hai. Bị người khinh thường hay khiến người sợ hãi đều có hại cả.

(11) Bởi vậy, hãy tĩnh tâm bằng triết học. Triết học, giống như chiếc áo choàng của cha xứ,\* là "lớp bảo vệ" khiến bạn bất khả xâm phạm, không chỉ với những người tốt mà thậm chí với cả những kẻ ta thường cho là xấu. Vì tài hùng biện, hay bất cứ khả năng nào khác lấy lòng đám đông, cũng đều mang lại một vài kẻ thù. Nhưng triết học – thứ kín đáo và yên bình giữa đời ồn ã – chỉ quan tâm đến bản chất bên trong, không thể tạo ra sự thù địch. Thực tế, triết học được tôn vinh hơn bất cứ kiến thức nào khác, ngay cả giữa những con người tối tệ nhất. Sự khôn lỏi không bao giờ mang lại sức mạnh thực sự, không bao giờ có thể vượt lên những phẩm cách, và triết học sẽ mãi được tôn sùng vì sự thiêng liêng.

Tuy nhiên, triết học cần được rèn luyện một cách thâm lặng và điều độ, không phô trương. (12) “Cái gì?”, bạn hỏi, “Ông thực sự nghĩ Marcus Cato – người luôn lên tiếng trong cuộc nội chiến – luyện nó một cách điều độ? Cato, người dám dũng cảm đặt mình giữa những tên cầm đầu độc ác và quyền lực nhất? Trong tình cảnh chỉ có thể lựa chọn hoặc theo Pompey hoặc theo Caesar, Cato đã dám đặt mình ở giữa và thách thức cả hai”.\* (13) Câu chuyện này có thể dấy lên tranh luận liệu thánh nhân hay những người thông thái có nên tham gia vào chính trường hay không:\*

Ông đang hướng tới điều gì, Cato? Cuộc chiến không phải vì tự do, tự do đã mất từ lâu lắm rồi. Câu hỏi chỉ là

ai trong Ceasar hay Pompey sẽ chiếm được La Mã mà thôi. Vậy, ông đâu có phận sự gì trong vấn đề này? Dù ai trong hai người đó lên ngôi cũng có gì khác biệt với ông đâu. Có thể người tốt hơn sẽ thắng, nhưng không thể thắng mà không làm kẻ ác được.

Tôi đã nhắc đến Cato lúc cuối đời, nhưng ngay cả những năm tháng trước đó, thời cuộc cũng khiến ông không thể tham gia vào chính trường. Vậy Cato muốn gì khi vẫn đứng lên và phát biểu, mặc dù bài phát biểu bị bỏ ngoài tai, còn ông bị nhắc lên ném khỏi Công trường, bị phỉ nhổ và chịu đủ lời gièm pha; rồi lần khác bị đuổi khỏi nghị viện và bị nhốt vào tù?\*

(14) Nhưng chúng ta sẽ bàn về việc liệu một người thông thái có nên tham gia chính sự hay không sau. Lúc này, tôi muốn nhắc bạn nhớ đến những người Khắc Kỷ đã từ bỏ chính sự và cống hiến bản thân vào việc tìm cách làm chủ cuộc đời và thiết lập những quy tắc sống cho mỗi người, mà không chống đối bất cứ một thế lực nào.\* Vì người khôn ngoan sẽ không làm xáo trộn nhịp điệu của cuộc sống, và cũng không thu hút sự chú ý của đám đông bởi những hành động kỳ quặc của mình.

(15) “Gì cơ? Liệu những người áp dụng cuộc sống như thế có thực sự an toàn không?” Tôi không thể hứa với bạn điều đó, cũng như tôi không thể khẳng định người sống điều độ sẽ luôn khỏe mạnh; dù rõ ràng, sống điều độ có lợi cho sức khỏe của bạn hơn. Lịch sử cho thấy, tàu bè luôn có thể chìm ngay tại cảng, vậy bạn nghĩ điều gì có thể xảy ra nếu chúng ở giữa biển khơi? Tương tự, cuộc sống bận rộn sẽ nguy hiểm hơn thế nào, khi ngay cả cuộc sống ẩn dật an nhàn cũng tiềm ẩn hiểm họa trong đó? Ngay cả những người ngây thơ, hiền lành nhất vẫn có thể bỏ mạng, ai có

thể phủ nhận điều đó? Ta chỉ có thể khẳng định rằng những tên tội phạm thì chết nhiều hơn. Giáp có dày đến đâu vẫn có thể bị xuyên thủng.\*

(16) Vậy nên, người thông thái sẽ cân nhắc về mục đích nhiều hơn kết quả. Ta có quyền bắt đầu; nhưng kết quả đôi khi do vận mệnh, và ta chẳng thể nào phán xét bản thân nếu kết quả không như ý. "Vận mệnh sẽ đem đến những điều không may, những thứ tồi tệ." Nhưng, chết trong tay kẻ trộm không phải là tội lỗi.\*

(17) Giờ bạn đã quen ngửa tay xin xỏ; vậy tôi sẽ đưa cho bạn một thỏi vàng. Và vì tôi nhắc đến vàng, việc học cách sử dụng và tận hưởng nó sẽ khiến bạn thấy thoải mái hơn:

*Người biết hưởng thụ sự giàu sang nhất là người ít cần đến nó nhất.*

"Ai đã nói vậy?", bạn hỏi. Tôi cũng không chắc, hoặc là Epicurus, hoặc là Metrodorus, hoặc một ai đó từ trường phái của họ.\* (18) Nhưng ai nói thực ra đâu quan trọng? Người đó nói cho tất cả chúng ta.

Ai cần đến tài sản sẽ luôn sợ hãi cho khối tài sản của mình. Nhưng không ai thực sự tận hưởng được gì khi nỗi lo cứ luôn canh cánh. Kẻ cố tích lũy, không ngừng bận rộn với những tính toán thiệt hơn, được mất, sẽ quên mất việc hưởng thụ lợi ích mà tài sản mang lại. Anh ta cứ mãi thu thập hóa đơn, cân đo đong đếm, lật sổ sách, và vô tình biến mình thành tay quản lý thay vì làm một ông chủ thực thụ.

*Kính thư*

BỨC THƯ SỐ 15:

CÁC BÀI TẬP CHO THÂN THỂ VÀ GIỌNG NÓI

*Seneca gửi Lucilius*  
*Bạn thân mến*

(1) Có một thói quen các cụ truyền lại đến nay, đây là câu mở đầu mỗi bức thư thường như này: “Nếu mọi việc đang tiến triển thuận lợi với bạn, điều ấy thật tốt. Bên tôi cũng vậy.”\* Nhưng, theo tôi, câu mở đầu ấy nên là: “Nếu bạn đang luyện triết học, điều ấy thật tốt”. Bởi vì đó là con đường duy nhất cho thấy một người đang sống tốt. Không có triết, tâm trí đầu thể lành mạnh, sáng suốt. Khi tâm trí sáng suốt, cơ thể cũng hưởng lợi, nếu không, dù khỏe mạnh đến đâu cũng chỉ như một kẻ điên cuồng hay mất trí. (2) Vậy nên, chúng ta cần chăm sóc cho sức khỏe tinh thần trước nhất, và cơ thể xếp thứ hai: vì để duy trì một cơ thể khỏe mạnh đầu cần tốn quá nhiều công sức.

Thật khờ khạo, Lucilius thân mến, và không thích hợp khi một người có học thức luôn bận rộn với những bài tập cơ bắp, rộng cầu vai, căng cơ ngực. Bạn có thể đạt được nhiều thành công từ đó, nhưng không bao giờ bạn có thể độ sức cùng con bò đực đầu đàn. Bên cạnh đó, cơ thể nặng nề sẽ thành gánh nặng cho tâm trí, khiến đầu óc không còn nhanh nhạy. Vì vậy, hãy đặt ra chế độ giữ cơ thể khỏe mạnh, nhưng dành nhiều công sức hơn cho việc rèn luyện tâm trí.

(3) Bàn sâu thêm, những người bị ám ảnh bởi chế độ ăn uống nghiêm ngặt và luyện tập cơ thể sẽ đối mặt với nhiều điều không thoải mái. Đầu tiên, những bài tập sẽ khiến họ

kiệt sức và không còn tập trung học tập được nữa. Thứ hai, chế độ ăn kiêng quá nghiêm ngặt sẽ ngăn trở sự tinh tế của tự nhiên.\* Chưa kể, một người sẽ cần đến những tên nô lệ tồi tệ nhất để làm thầy mình. Đó là những kẻ phân chia thời gian giữa dầu bôi cơ thể và rượu, dành cả ngày tán thưởng nếu họ có một buổi tập hiệu quả, sau đó tiệc tùng để ăn mừng, điều này khiến cơ thể họ rệu rã và tàn tạ nhanh hơn nữa.\* Rượu bia và những bài tập đổ mồ hôi, dừng hỏi hệ tiêu hóa của họ có thể tẻ đến thế nào!

(4) Có những cách luyện tập vừa dễ dàng vừa nhanh chóng. Chúng sẽ cho cơ thể bạn một bài tập mà không tốn quá nhiều thời gian, bởi thời gian là thứ chúng ta cần kiểm soát cẩn thận hơn bất cứ thứ gì khác. Chạy, các bài tập tay với những loại tạ khác nhau, nhảy cao hay nhảy xa, các điệu nhảy cần di chuyển nhiều hoặc (tôi không đề cập đến vấn đề giai cấp trong này) ngay cả điệu nhảy khi giặt quần áo ngày xưa.\* Chọn thứ phù hợp với bạn và tập luyện thường xuyên để thành thục. (5) Nhưng, bất kể bạn làm gì, hãy thực hiện với tâm niệm sẽ nhanh chóng quay lại rèn luyện tâm trí, cả ngày lẫn đêm. Vì với tâm trí, chỉ cần nỗ lực một chút là có thể duy trì việc luyện tập, và những bài luyện tập tâm trí sẽ không bị ảnh hưởng bởi thời tiết nóng lạnh bên ngoài, hay thậm chí cả tuổi già. Vậy nên, nó là thứ giá trị hơn để ta tích lũy theo thời gian.

(6) Tôi không bảo bạn phải luôn nhìn chăm chăm vào sách vở, vì tâm trí cũng cần được nghỉ ngơi, nhưng nghỉ ngơi để thư giãn, chứ không phải lười biếng, vô kỷ luật. Ra ngoài bằng kiệu khiến cơ thể bạn được thư thái, không làm ảnh hưởng đến các hoạt động tâm trí: bạn có thể đọc, ra lệnh, nói, và nghe. Thực tế, ngay cả việc đi bộ cũng không ngăn bạn làm những việc ấy.

(7) Bạn cũng nên luyện tập giọng nói của mình, nhưng làm ơn đừng luyện với thang âm và giai điệu, hay luyện nốt thấp, nốt cao. Tại sao? Vì có thể sau đó bạn lại muốn học lớp đi đứng sao cho đẹp! Một khi bạn đồng ý bắt đầu với họ, những kẻ kiếm tiền bằng việc nghĩ thêm trò để làm, bạn sẽ thấy mình đứng chung với những người đo đếm bước chân của bạn, quan sát cách bạn ăn uống, và họ sẽ tiếp tục lấy tiền của bạn một cách vô liêm sỉ như vậy cho đến khi nào sự kiên nhẫn và nhẹ dạ của bạn còn cho phép.\* Ừ, vậy phải chăng cần bắt đầu luyện giọng ngay bằng cách lấy khí từ phổi và hét lên to nhất có thể? Không, cách tự nhiên hơn là lên giọng theo các mức độ, vì thực tế, ngay cả trong những vụ tranh cãi hay kiện tụng, người ta cũng thường bắt đầu với giọng trao đổi trò chuyện rồi từ từ mới lên giọng. Không ai ngay lập tức hét vào tai cử tọa hay đám đông: “Mọi người, hãy giúp tôi! Hãy đồng ý với tôi!” khi sự việc mới bắt đầu.\*

(8) Vậy nên, dù mong muốn thuyết phục đối phương có thôi thúc bạn lên giọng như thế nào đi chăng nữa, hãy tiếp cận một cách có chiến thuật, lúc mạnh mẽ, lúc nhẹ nhàng, vì giọng và cơ bụng của bạn sẽ dần bắt nhịp và cảm giác được hơi thở. Khi bạn xuống giọng, đừng ngưng quá đột ngột, mà trầm giọng một cách từ từ. Vì chỉ có những gã thô kệch mới đột ngột hét lên rồi im bặt – cách hành xử thấy rõ sự lỗ mãng, vụng về. Điểm quan trọng không phải tập luyện giọng nói, mà khiến giọng nói của mình trở thành phương thức rèn luyện người nghe.

(9) Tôi đã cho bạn kha khá bài tập. Vì vậy, đây là phần thưởng:

*Kẻ khờ thì không biết trân trọng cuộc sống và luôn sợ hãi, vì hẳn chỉ hướng đến tương lai.\**

"Ai nói vậy?" bạn hỏi. Vắn ông ta thôi, Epicurus. Nhưng thế nào là sống như một kẻ khờ? Có phải như Baba và Ision? Không, chính là cuộc sống của chúng ta đây. Sự tham lam mù quáng cuốn ta vào những thứ có hại và chắc chắn ta không bao giờ thỏa mãn. Nếu có thứ gì thỏa mãn ta, vốn dĩ nó đã làm được rồi. Có bao giờ bạn nghĩ sẽ thoải mái đến thế nào khi ta không phải đòi hỏi điều gì, và tuyệt vời làm sao khi ta không phụ thuộc vào vận may để được thỏa mãn.

(10) Vì vậy, hãy thường xuyên tự nhắc bản thân, Lucilius à, về những thứ bạn đã đạt được. Khi bạn nhìn thấy nhiều người ở vị thế cao hơn mình, hãy nghĩ đến ngoài kia có biết bao người đang ở vị trí thấp hơn. Nếu bạn muốn cảm thấy biết ơn Chúa và cuộc sống, hãy nghĩ bạn đã vượt qua bao nhiêu người. Nhưng, sao phải nghĩ về người khác? Bạn đã vượt qua chính mình.

(11) Đặt ra các giới hạn mà bạn không thể vượt qua, thậm chí kể cả khi bạn muốn. Cuối cùng, hãy bỏ đi những thứ đồ phản trắc, những thứ có giá trị hơn khi mong chờ chứ không phải khi sở hữu. Nếu chúng có giá trị, sớm hay muộn người sở hữu cũng phải thỏa mãn, nhưng ta chỉ thấy họ "càng uống càng khát" mà thôi.\* Tránh xa đồ trang sức lòe loẹt chỉ để khoe mẽ phô trương. Đối với tương lai, nó vốn bất định và do vận may làm chủ. Sao ta phải lạy lục vận may cho ta điều gì đó thay vì tự ta có được? Và tại sao ta lại phải sở hữu những thứ đó? Chỉ để của cải chất đống mà quên đi con người vốn mỏng manh ra sao? Phí công phí sức làm gì? Nhìn đi, hôm nay là ngày cuối cùng của ta – mà cho dù không phải ngày cuối, thì cũng sát lắm rồi.

*Kính thư*



BỨC THƯ SỐ 16:

**HỌC TẬP VÀ THỰC HÀNH HÀNG NGÀY**

*Seneca gửi Lucilius*

*Bạn thân mến*

(1) Lucilius, tôi tin bạn đã nhận ra, không ai có thể sống một cuộc đời thực sự hạnh phúc, hay thậm chí chịu đựng được nó, mà không có triết học. Dù đúng là chỉ sự thông thái hoàn thiện mới có thể mang đến một cuộc sống hạnh phúc, thì việc bắt đầu đến với triết học cũng đủ để cải thiện được cuộc sống rồi. Những điều này nên được chiêm nghiệm và "thẩm thấu" dần hàng ngày. Vì nhận thức được thì dễ, nhưng để thực sự vươn tới mục tiêu cao đẹp như vậy cần rất nhiều nỗ lực. Ta phải kiên trì và rèn luyện, cải thiện thường xuyên, cho tới khi những nỗ lực tuyệt vời ấy tạo cho ta một tâm trí sáng suốt.

(2) Thế nên, bạn không cần giải thích dài dòng hay cam kết gì với tôi cả. Tôi hiểu bạn đã tiến bước khá xa. Tôi biết những thứ bạn viết cho tôi đến từ đâu, không thối phồng hay thêm thắt. Tuy nhiên, tôi vẫn nói quan điểm của mình: tôi đặt kỳ vọng nơi bạn, nhưng vẫn chưa thực có lòng tin. Và tôi mong bạn cũng có thái độ như thế với bản thân, vì bạn cũng biết mình chưa có lý do để chắc chắn về bản thân lúc này. Hãy tiếp tục tự thử thách, tự kiểm điểm, và soi xét mình bằng nhiều góc nhìn khác nhau. Trên tất cả, hãy xem những tiến bộ bạn đạt được là về triết học, hay chỉ đơn thuần là kinh nghiệm sống. (3) Triết học không phải mảnh khoe để thu hút khán giả, hay là thứ ta cố gắng có

được để khoe khoang. Triết học, cốt ở hành động, không phải lời nói. Một người không chọn triết chỉ để có khoảng thời gian nghỉ ngơi thú vị, để tránh sự nhàm chán. Triết học đúc nặn, uốn nắn tâm trí, thiết lập cuộc sống và định hình hành động, chỉ cho ta thứ nên và không nên làm. Triết học ra tay lèo lái con thuyền cuộc đời khi ta đang quay cuồng, bị những con sóng của sự bất định bao quanh. Không có triết, cuộc đời ta sẽ toàn bận rộn và lo toan. Vì mỗi giờ, mỗi ngày, có vô số thứ diễn ra cần sự định hướng, mà chỉ triết học mới có thể đáp ứng.

(4) Có người sẽ nói: "Triết học có tác dụng gì nếu vận mệnh quyết định tất cả? Hoặc nếu mọi điều đã được Chúa định sẵn? Bởi vì đâu thể thay đổi số phận tiền định, và những sự chuẩn bị có ích gì khi mọi thứ luôn bất định. Hoặc là Chúa, hoặc là vận mệnh đã lên kế hoạch cho tôi, quyết định những gì tôi sẽ làm, còn lại gì cho tôi tự quyết đâu cơ chứ." (5) Dù những nhận định ấy có đúng, có sai, hay tất cả đều đúng, tôi tin rằng chúng ta vẫn cần thực hành triết. Có thể số mệnh mang những quy luật không thể lay chuyển; có thể Chúa – người phán xử cuối cùng – thực sự chi phối mọi sự kiện; hay thần may mắn định đoạt sự thành công hay thất bại của một người; điều ta đang bàn vẫn có giá trị: triết học sẽ cứu vãn đời ta.\* Triết truyền cho ta niềm tin vào Chúa, dạy ta đi con đường đúng đắn, và giúp ta vững tâm kiên định từ bên trong, bình thản đối mặt với số mệnh.

(6) Nhưng đây chưa phải là thời điểm để bàn về thứ ta có thể làm nếu đáng bề trên có quyền định đoạt, hay vận mệnh sẽ cuốn ta đi, hay chỉ là những sự ngẫu nhiên tình cờ. Thay vào đó, tôi sẽ trở lại với điều tôi đã nói lúc đầu, khuyên bạn, khích lệ bạn đừng để những nỗ lực rèn luyện

tâm trí bị uống phí. Hãy duy trì đều đặn để những cố gắng trong hiện tại có thể trở thành thói quen.

(7) Tôi biết bạn đang mong chờ một món quà nhỏ từ bức thư này. Thực ra, phần trên đã ẩn chứa rồi, nhưng để tôi tặng thêm cho bạn một câu nói, không phải của tôi, mà của người khác. Ô! Tại sao tôi phải viết "của người khác"? Bất cứ thứ gì người khác nói mà tôi thấy đúng đều "thuộc về tôi". Đây (vẫn) là câu nói của Epicurus:

*Nếu sống thuận theo tự nhiên, bạn sẽ không bao giờ nghèo khó. Nếu sống theo quan điểm của người khác, bạn sẽ không bao giờ giàu có.\**

(8) Tự nhiên đòi hỏi rất ít, còn ý kiến của đám đông thì không có giới hạn nào cả. Thử nghĩ, đến lúc bạn sở hữu tất cả của cải của những người giàu có, hay thần may mắn đổ lên đầu bạn cả tấn vàng, trên người toàn kim cương đá quý, ngay cả sàn nhà cũng được lát đá quý, đúng như cách nói "ngồi trên đồng vàng" theo nghĩa đen. Rồi cả những pho tượng, những bức tranh, những công trình nghệ thuật quý giá nhất rải đầy nhà bạn. Bạn sẽ học được gì từ đó? Chẳng gì cả, ngoài việc ham muốn của bản thân tăng lên. (9) Thuận theo tự nhiên thì nhu cầu chỉ giới hạn, còn thuận theo những mong muốn sai lầm không bao giờ có điểm dừng. Vậy nên người ta mới nói sai lầm nối tiếp sai lầm. Những người chọn đi theo một con đường sẽ có điểm đích, còn những kẻ lang thang vô định thì không.

Vì thế, hãy tránh khỏi những thứ hào nhoáng mà rỗng tuếch. Nếu bạn muốn biết những nhu cầu mình đang theo đuổi là thuận theo tự nhiên hay là sự mù quáng, hãy tự hỏi mình đâu là điểm dừng của những nhu cầu ấy. Nếu nó cứ càng ngày càng lớn và mở rộng thêm, bạn có thể chắc chắn

đấy không phải nhu cầu thuận tự nhiên.

*Kính thư*

BỨC THƯ SỐ 17:

## TRIẾT HỌC VÀ SỰ GIÀU SANG

*Seneca gửi Lucilius*

*Bạn thân mến*

(1) Nếu bạn là người thông tuệ, hoặc có mong muốn đạt tới sự thông tuệ, hãy buông bỏ tất cả. Dành toàn bộ sức lực và tốc độ của bạn để rèn luyện và đạt được tâm trí sáng suốt. Nếu có bất cứ thứ gì cản bước, hãy mạnh dạn gỡ bỏ hoặc cắt đứt đoạn tuyệt với nó!

“Thứ cản đường tôi”, bạn nói, “là công việc kinh doanh của gia đình. Tôi muốn nó đủ vững để có thể tự vận hành khi tôi rời đi. Lúc ấy, sự nghèo đói sẽ không bao giờ là nỗi lo hay khiến tôi trở thành gánh nặng cho người khác”. (2) Khi bạn nói vậy, bạn dường như không nhận ra sức mạnh và giá trị thật sự của thứ tôi đang đề nghị bạn hướng tới. Bạn chỉ hiểu những lợi ích thông thường của triết học, mà không nhìn đến tận cùng: ích lợi của triết học trong cuộc sống hàng ngày, từ việc giúp đỡ ta sẵn sàng cho những thử thách quan trọng, như Cicero đã nói, cho đến những nhu cầu nhỏ nhặt nhất.\* Tin tôi đi: bạn cần phải đặt triết học vào vị trí trung tâm của cuộc đời. Rồi bạn sẽ không phải suốt ngày cân đo đong đếm bằng cân đối kế toán nữa đâu.

(3) Không nghi ngờ gì mục đích của bạn, bạn trì hoãn vì muốn đảm bảo không phải sợ hãi đói nghèo. Nhưng thử xét theo một hướng khác: bạn nghĩ sao nếu tôi nói rằng chính đói nghèo lại là thứ ta nên hướng tới? Rất nhiều người đã thừa nhận giàu sang gây trở ngại cho cuộc đời theo đuổi triết học: khi nghèo đói thì đâu còn gì khó dễ, ta hoàn toàn thanh thoi. Khi kèn báo động vang lên, người nghèo biết họ không phải là đối tượng bị tấn công; khi có báo cháy, họ tìm nơi thoát hiểm, đâu phải nặng lòng đắn đo mang gì, bỏ gì. Khi một chiếc tàu chuẩn bị cập bờ, họ có thể vô tư nhảy khỏi tàu, biết chắc rằng sẽ không có sự ồn ào náo nhiệt nào đợi mình trên bến, không có người chờ để hỗ trợ, không có hàng dài nô lệ chờ đợi được ăn. (4) Ấm bụng là vấn đề rất đơn giản vì miệng ăn đâu có nhiều, mà ăn cũng chỉ cần đủ no. Ăn thì rẻ, bát đĩa bày biện mới đắt đỏ. Và người nghèo thường dễ hài lòng, ngay khi những nhu cầu thiết yếu được thỏa mãn.

Vậy, tại sao bạn không tìm người đồng hành có những thói quen mà giới giàu sang chẳng bao giờ dám làm? (5) Nếu bạn muốn có thời gian cho tâm trí mình, bạn phải nghèo hoặc giống với người nghèo. Rèn luyện là vô nghĩa nếu không sống thanh đạm, mà thanh đạm đến cùng cũng chỉ là nghèo tự nguyện mà thôi. Vì vậy, lý do của bạn không thể chấp nhận được! "Chưa được, khi có khoản tiết kiệm ấy, tôi mới có thể hiến dâng toàn bộ bản thân cho triết học". Thế thứ đầu tiên bạn muốn có được là gì? Đó lại chính là thứ bạn đang khước từ – thứ không được đặt đúng với tầm quan trọng. Tôi khẳng định lại một điều: bạn cần bắt đầu với triết học. Bạn nói: "Nhưng tôi vẫn phải có cái gì để sống chứ". Đồng ý, nhưng hãy vừa rèn luyện triết học vừa tìm cách trang trải những nhu cầu cần thiết. Kể cả

không có một cuộc sống vinh quang, bạn vẫn có cái chết về vang được mà.

(6) Việc rèn luyện triết học không thể bị đối nghèo hay ham muốn cháy bỏng ngăn cản. Để tiến nhanh trên con đường này phải sẵn sàng đối mặt với đối khổ. Bạn có thấy những người đã hiên ngang chịu đựng cái đói khi bị vây thành chứ, chịu đựng có đem lại gì cho họ ngoài sự tự do không bị rơi vào tay kẻ thù? Thứ họ mong chờ tuyệt vời hơn tất cả: tự do tuyệt đối, và không phải sợ ai cả, dù là người trần hay quỷ thần! Chẳng lẽ điều đấy không đáng để ta theo đuổi, kể cả khi bụng đang rỗng tuếch? (7) Quân đội phải chịu đựng thiếu thốn đủ điều: họ sống bằng rễ cây, hay những thứ mà nghe tên thôi đã thấy rùng mình, tất cả chỉ vì mục đích thống trị, và thật kỳ cục, sự thống trị ấy lại nằm trong tay kẻ khác! Ai lại chần chừ trước đói khổ khi mục tiêu là giải thoát tâm trí khỏi những thứ điên rồ? Bạn chẳng cần gì trong tay để đến với triết học. Bạn có thể bắt đầu mà không có một cắc bạc nào.

(8) Chẳng lẽ lại như thế? Chẳng lẽ bạn mong muốn trở nên thông thái chỉ sau khi đã sở hữu tất cả mọi thứ? Chẳng lẽ triết học chỉ đáng là thứ vật dụng cuối cùng trong hành trang cuộc đời, là thứ "hết nạc mới vạc đến xương"? Không, hãy đến với triết ngay bây giờ, bất kể bạn đang sở hữu bao nhiêu của cải, bởi bạn có thực sự chắc mình đang không có quá nhiều rồi đấy chứ? Còn nếu bạn chẳng có gì, triết học là thứ bạn cần có trước nhất.

(9) "Nhưng tôi sẽ không có những thứ cần thiết để duy trì cuộc sống này." Đầu tiên, khó có chuyện bạn không đủ nhu yếu phẩm bởi tự nhiên đòi hỏi rất ít, và người thông thái biết cách thích ứng với tự nhiên. Mà kể cả hoàn cảnh túng quẫn cùng cực có tìm đến họ, họ sẽ sẵn sàng để lại

cuộc đời mình phía sau, không trở thành gánh nặng của chính mình. Mặt khác, nếu chỉ cần đủ những thứ thiết yếu, họ sẽ nhận ra sự giàu có của mình, và sẽ cho bụng được ăn, lưng được nằm, chẳng cần gì cao sang hơn. Hạnh phúc và vô lo, họ sẽ cười vào cuộc sống vất vả của người giàu và sự hối hả của những kẻ bon chen chạy theo đồng tiền. (10) Họ sẽ nói: "Tại sao lại coi nhẹ bản thân như thế? Tại sao các người cứ chờ thu lãi, chờ khoản đầu tư có lợi nhuận, chờ tài sản thừa kế kếch xù, trong khi có thể giàu có ngay lúc này? Sự thông thái tưởng thưởng ngay lập tức: giàu tri thức sẽ đến với ai không còn coi trọng vật chất".

Điều này áp dụng với những người khác chứ không phải bạn, vì bạn vốn đang giàu sang rồi. Thời thế đổi thay, nhu cầu của con người cũng vì thế khác đi. Nhưng những gì thiết yếu thì muôn đời không đổi.

(11) Tôi có thể kết thúc bức thư ở đây, nhưng giờ bạn trở nên đòi hỏi. Vua Parthian không rời đi nếu không có đồ cống nạp, và bạn không chấp nhận lời tạm biệt đơn thuần. Phần quà của bạn đây – tôi vẫn mượn từ Epicurus:

*Với rất nhiều người, sở hữu của cải thay vì chấm dứt lại bắt đầu những rắc rối mới.\**

(12) Có gì ngạc nhiên đâu: sai lầm không ở bên ngoài mà nằm trong tâm trí. Thử khiến nghèo đói trở thành thử thách cũng khiến giàu có trở thành thử thách. Khi một người bị ốm, việc đặt ông ta nằm lên một cái giường tre hay một cái giường vàng đâu có khác nhau: ông ta vẫn sẽ bệnh mà thôi. Tâm trí bệnh tật thì đặt trong cảnh giàu có hay nghèo khó đều không có gì khác. Rắc rối luôn đeo đuổi bạn, dù bạn đi đâu, làm gì.

*Kính thư*

BỨC THƯ SỐ 18:

THÁNG "ĂN CHƠI" CUỐI NĂM

*Seneca gửi Lucilius*

*Bạn thân mến*

(1) Tháng mười hai, thành phố như được hâm nóng trong không khí lễ hội. Thói ăn chơi được thả ga cùng những cuộc hội hè đình đám, và ở mọi nơi, ta cảm nhận được sự náo nức chuẩn bị, như thể có điều gì đó hoàn toàn khác biệt giữa một ngày Saturnalia và một ngày bình thường khác.\* Nếu xét kỹ, sự khác biệt ấy đâu có tồn tại, như ai đó đã nói rất chuẩn: Giờ đây, tháng nào chả như tháng cuối năm<sup>(31)</sup>.

(2) Nếu bạn ở đây cùng tôi thì hay biết mấy, tôi có thể được nghe suy nghĩ của bạn trong cách tiếp cận vấn đề này. Liệu ta có nên vững như kiềng ba chân, không thay đổi chút nào những thói quen thường ngày và kiên định với con đường mình đã chọn? Hay ta nên cố gắng đừng quá khác biệt với đám đông, và làm cho những bữa tối thịnh soạn hơn ngày thường, cũng như ăn mặc diêm dúa hơn. Thật lạ là những thứ trước đây chỉ xảy ra khi có biến cố, đảo chính hay khủng hoảng của chính quyền, nay ta lại làm vì vui thú trong những ngày lễ hội: ta thay đổi cách ăn mặc.\*

(3) Nếu tôi đoán đúng, bạn sẽ lựa chọn trung dung. Bạn sẽ không muốn chúng ta giống hệt đám đông với những chiếc mũ chóp kệch cỡm trên đầu,\* nhưng đồng thời, bạn

---

(31) Ý chỉ việc ăn chơi hội hè giờ đã trở nên thường xuyên trong cả năm, ở đây, Seneca muốn lên án thói hưởng thụ.



cũng không muốn chúng ta hoàn toàn khác biệt với họ. Có lẽ đây chính là khoảng thời gian mà mỗi người, hơn bao giờ hết, cần phải cẩn thận với việc kiểm soát tâm trí, để tránh xa những thoải mái xa hoa trong khi mọi người xung quanh đều chìm trong chúng. Vì nếu không hướng tới những thứ dẫn đến chơi bởi phóng đảng và sự trượt ray của quá trình phát triển bản thân, tâm trí ta sẽ chứng tỏ một bản lĩnh kiên cường. (4) Nó giúp ta duy trì sự tỉnh táo khi mọi người đều say khướt và nôn mửa khắp nơi. Còn đối với lựa chọn trung dung, nó cho thấy sự khôn ngoan, khi không làm mình bị chú ý nhưng cũng không bị tách biệt, ta không để bản thân cuốn theo cuộc chơi. Tức là, ta hành xử như người bình thường, nhưng với cách tiếp cận hoàn toàn khác. Bởi rõ ràng, một người hoàn toàn có thể tận hưởng dịp nghỉ lễ mà không cần chơi bởi phóng đảng.

(5) Nhưng tôi thực sự muốn mục kiến sức mạnh của tâm trí bạn, nên tôi sẽ cho bạn một chỉ dẫn mà những bậc thánh nhân đã để ra. Đặt ra vài ngày thử thách bản thân sống với một lượng thức ăn rất nhỏ, loại rẻ nhất, kém chất lượng nhất, và mặc quần áo tồi tàn, chất liệu kém, rồi tự hỏi bản thân: "Đây là thứ tôi luôn sợ hãi ư?" (6) Thời điểm tâm trí được giải thoát khỏi mọi lo lắng là lúc nó nên chuẩn bị đối mặt với nghịch cảnh: khi vận mệnh đang mỉm cười, hãy chuẩn bị cho những thời điểm vận mệnh sẽ chống lại mình. Giống như người lính thời bình vẫn luôn rèn luyện một cách khắc nghiệt, lập ra những hàng rào phòng thủ ngay cả khi không có kẻ địch nào uy hiếp. Họ nỗ lực hết mình chuẩn bị trước, để khi thực chiến sẽ có đủ sức mạnh và sự dũng cảm mà lao tới. Nếu ta muốn bản thân không bị động trước khủng hoảng hay khó khăn trong đời, hãy tự rèn luyện mình trước đó.

Trở lại với thử thách tôi đưa ra, đây chính là cách rèn luyện của những danh nhân, đều đặn mỗi tháng, họ khiến bản thân phải đối mặt với đói nghèo đến mức gần như khổ hạnh. Mục đích của việc này là: nếu họ đã luyện cho bản thân sống trong hoàn cảnh đó, nó sẽ không thể khiến họ sợ hãi trong tương lai. (7) Đừng nghĩ rằng tôi đang gợi ý cho bạn những thứ như "Bữa tối của Timon", hay "Đồ ăn của người nghèo", hoặc bất cứ trò giải trí nào khác mà những kẻ giàu có thường làm khi đã quá chán ngán cao lương mỹ vị.\* Không, hãy để nệm rơm bạn nằm là thật, chần bạn đắp làm bằng vải bao bì, bánh mỳ bạn ăn cứng và khó nuốt. Chịu đựng trong 3 - 4 ngày liên tục, đôi khi lâu hơn, để nó không chỉ là trò chơi mà thực sự là thử thách. Tin tôi đi, Lucilius: bạn sẽ có trải nghiệm ngạc nhiên, thích thú khi có thể thỏa mãn những nhu cầu thiết yếu với một số tiền ít ỏi, và bạn sẽ hiểu mình có thể giải thoát khỏi mọi lo âu bằng chính khả năng của bản thân chứ không cần thần may mắn mỉm cười. Bởi ngay cả số mệnh khắc nghiệt nhất cũng có thể cung cấp cho bạn đủ những thứ bạn cần. (8) Nhưng cũng đừng cho rằng bạn đang làm điều gì đó to tát. Bạn chỉ đang làm điều mà hàng vạn nô lệ và người nghèo đói vẫn làm mỗi ngày. Trân trọng bản thân mình một chút, nhưng là bởi bạn đang làm những điều đó không phải vì bị cưỡng bách, và bạn sẽ thấy nó dễ dàng, bất kể bạn luyện thường xuyên hay chỉ thi thoảng. Hãy chấp nhận thử thách ấy, và biến nghèo đói thành bạn đồng hành chứ không phải kẻ thù khiến ta sợ hãi. Khi đó, vận mệnh sẽ không thể khiến ta bất ngờ. Bởi lẽ, ta sẽ tận hưởng sự giàu sang một cách có ý nghĩa hơn rất nhiều nếu ta biết nghèo đói thực ra chẳng có gì đáng sợ.

(9) Ngay cả Epicurus, ông tổ của trường phái theo đuổi thoải mái tiện nghi, cũng có những ngày sống đơn giản, chỉ

thỏa mãn vừa đủ nhu cầu ăn uống thiết yếu của bản thân, như cách để xem nó ảnh hưởng gì đến sự tiện nghi của ông hay không; và nếu có, thì ảnh hưởng cỡ nào, và sự khác biệt đó có lớn đến mức người ta phải sống chết vì nó.\* Đó là điều đã được ông ấy ghi lại trong bức thư cho người bạn Polyaenus dưới thời Charinus.\* Thực tế, ông còn hãnh diện vì có thể ăn chỉ với ít hơn một đồng, trong khi Metrodorus, người chưa đạt đến trình độ ấy, cần hẳn một đồng.\* (10) Bạn đã bao giờ nghĩ một người sẽ no nê chỉ với bữa ăn như thế? Nhưng đó là sự thật. Và thậm chí, nó còn đem lại niềm thích thú không hề nhẹ – sự thỏa mãn vì những giá trị bên trong. Bởi tuy chả có gì quá lớn lao trong một bữa ăn chỉ có nước trắng và bánh mì thô, nhưng cảm giác không một điều bất hạnh nào có thể chạm tới ý chí của bạn cũng thực sự tuyệt vời. (11) Những bữa ăn trong tù còn thịnh soạn hơn, vì người ta không quá khắc nghiệt với những kẻ phải chịu tù đầy. Vậy khi bạn đang hoàn toàn tự do, ý chí phải lớn lao cỡ nào để có thể thử thách bản thân trong hoàn cảnh khổ ải hơn cả những tên tội phạm. Đây là cách trị tận gốc ảnh hưởng của vận mệnh, hay nói cách khác, "nắm đằng chuôi" sự không chắc chắn của cuộc đời.

(12) Vậy nên, hãy bắt đầu đi, Lucilius thân mến. Hãy đi theo con đường của những nhà thông thái, và định ra những ngày cụ thể bạn sẽ rời bỏ thói quen xa hoa, làm quen với sự nghèo túng thuần túy của cuộc đời.

*Hãy vượt trên sự giàu sang*

*Và để bản thân mình có được sự vinh quang 'con người'  
như Chúa trời đã ban tặng\**

(13) Không ai có thể vươn tới điều đó nếu không vượt trên sự tầm thường của giàu sang. Đừng hiểu lầm tôi đang

ngăn cấm bạn giàu sang hay tích trữ của cải, chỉ là đừng để nỗi sợ mất chúng làm lu mờ lý trí của bạn. Và cách duy nhất chế ngự nó là bạn phải chứng minh cho bản thân rằng bạn có thể hạnh phúc mà không có của cải, bạn biết rõ chúng có thể mất đi hay bị lấy đi bất cứ lúc nào.

(14) Giờ đến lúc kết thúc bức thư này. Và như thường lệ, vẫn là một câu nói từ Epicurus:

*Tức giận quá mức là dấu hiệu của điên rồ.\**

Hơn ai hết, bạn biết điều đó hoàn toàn đúng phải không, bởi bạn có cả nô lệ và kẻ thù.\* (15) Thực ra cảm xúc này bộc lộ với bất cứ đối tượng nào, cả người bạn yêu cũng như người bạn ghét; và trong mọi hoàn cảnh, từ việc kinh doanh, trò giải trí, đến những câu chuyện đùa. Nó cũng bất kể nguồn gốc khởi phát từ điều to tát hay nhỏ nhặt: thứ duy nhất đáng chú ý là tâm trí bị kích động. Nó giống như một ngọn lửa: điều quan trọng không phải lửa to hay nhỏ, mà là thứ gì nằm trên đường nó đi qua. Khi chúng là những thứ rắn chắc, ngay cả ngọn lửa lớn nhất cũng không thể thiêu đốt chúng. Nhưng nếu chúng là những thứ khô hanh và bắt lửa, chỉ một đốm tàn cũng có thể gây nên chuyện. Đó chính là ý nghĩa của câu nói trên: kết quả của cơn giận không kiểm soát là sự điên khùng. Vậy nên, chúng ta cần tránh tức giận, không phải để mọi thứ luôn trong tầm kiểm soát, mà để bảo vệ sức khỏe tinh thần của chính mình.

*Kính thư*

BỨC THƯ SỐ 19:

**TỪ BỎ QUYỀN LỰC VÀ DANH VỌNG**

*Seneca gửi Lucilius*

*Bạn thân mến*

(1) Tôi thực sự cảm động mỗi khi nhận được hồi đáp của bạn. Những bức thư thấp lên trong tôi hy vọng lớn lao. Không còn những lời hứa hẹn suông; giờ đây chúng ta đã có một lời thề son sắt. Hãy làm đi, tôi năn nỉ, không, tôi khẩn khoản xin bạn, bởi có điều gì tôi cầu xin ở một người bạn lại có thể tốt đẹp hơn là dành cho chính người đấy. Nếu có thể, hãy nhẹ nhàng rời bỏ những công việc đang thực hiện, còn không, thì hãy dứt áo ra đi. Thời gian chúng ta phí phạm đã quá đủ rồi. Tuổi già đang ở ngay trước mặt: đến lúc gói ghém hành lý rồi. (2) Đây là điều chắc chắn không ai có thể chống lại. Chúng ta đã vẫy vùng ngoài biển khơi; giờ, hãy cùng an nghỉ trên bến cảng.\*

Tôi không muốn bạn mang tiếng xấu vì về hưu sớm. Bạn không nên tự hào vì điều ấy, cũng không nên che giấu. Tôi sẽ không bao giờ thúc bạn đến mức bạn thù ghét cả thế giới và trốn trong hang. Hãy khiến việc nghỉ hưu của bạn được biết đến, nhưng không phô trương. (3) Và hãy để những người mới bắt đầu con đường sự nghiệp cân nhắc liệu họ có nên sống một cuộc đời "mờ nhạt" hay không.\* Với bạn thì không thể nữa rồi. Tài năng thiên phú và văn phong cuốn hút của bạn, hay những người nổi tiếng mà bạn quen, tất cả đã đặt bạn trong phù hoa danh vọng.\* Ngay cả khi bạn muốn lui về ở ẩn, hay khi lặn mất tăm, danh tiếng trước

đó vẫn khiến người ta chú ý đến bạn. (4) Bạn sẽ không có khoảng tối nào: bất cứ nơi đâu bạn đến, hào quang quá khứ cũng theo sau.

Bạn có thể nghỉ ngơi mà không ai ghét bỏ, không lỡ mất thứ gì, không bị một chấn động nào trong tâm trí. Vì có điều gì khiến bạn nuối tiếc khi từ bỏ? Đối tác, khách hàng? Họ không theo bạn mà theo đuổi thứ họ có được từ bạn. Ngày xưa còn có chuyện khách hàng tìm đến vì tình bạn, chứ giờ chỉ có tiền mà thôi. Khi một ông già neo đơn thay đổi di chúc, những kẻ đấy sẽ ngay lập tức đi gõ cửa nhà khác. Chút bạc vụn không thể mua thứ gì lớn lao. Đặt lên bàn tính xem: bạn sẽ từ bỏ của cải, hay từ bỏ chính mình?

(5) Nếu may mắn, bạn sẽ an hưởng tuổi già nơi chôn nhau cắt rốn! Nếu may mắn không đưa bạn lên cao đến thế, bạn đã bị đẩy đi quá xa khỏi cuộc sống lành mạnh của một con người bởi sự ưu ái từ số phận, khi bạn có chức có quyền và những thứ hư vinh đi kèm: cơ hội vươn cao hơn nữa, rồi cao hơn nữa. Đâu mới là điểm dừng? (6) Tại sao phải chờ đợi cho đến khi bản thân không còn mong muốn gì hơn nữa? Không bao giờ xảy ra đâu. Người Khắc Kỷ chúng tôi cho rằng có một chuỗi nguyên nhân thêu dệt nên số mệnh.\* Bạn có thể chắc chắn chuỗi ham muốn cũng tương tự: điểm kết của ham muốn này là khởi đầu của ham muốn khác.

Bạn đã chìm quá sâu vào cuộc đời đầy đau khổ và nô dịch, không có hồi kết, và nó không tự nhiên buông tha cho bạn đâu. Cổ bạn đã ứa máu vì gông cùm rồi: tháo nó ra đi. Cắt bỏ một lần dứt khoát còn hơn quy lụy cả đời. (7) Nếu bạn lui về với cuộc sống riêng tư xa lánh thế sự, của cải sẽ ít hơn, nhưng vẫn thừa đủ phục vụ nhu cầu thiết yếu; còn hiện tại bạn đang sở hữu rất nhiều mà vẫn không thỏa mãn. Vậy bạn muốn gì: đủ đầy trong giản dị thanh đạm, hay thiếu thốn

giữa thừa thãi xa hoa? Càng giàu càng tham, mà tham thì thâm. Nếu chẳng có gì là đủ với bạn, bạn cũng chẳng bao giờ là đủ với bất kỳ ai.

(8) Bạn nói "Làm cách nào để tôi dứt bỏ?" Bất cứ cách nào có thể. Hãy nghĩ đến bao nhiêu mạo hiểm bạn phải chấp nhận vì tiền bạc, bao nhiêu cực nhọc bạn phải trải qua để có được danh vọng. Bạn cần giữ tinh thần ấy khi theo đuổi sự ung dung, nếu không, hãy cứ chết già với những lo lắng trong việc quản lý của cải nơi xa và những nghĩa vụ trong thành phố – giữa bão tố và những cơn sóng cả của cuộc đời không bao giờ chấm dứt, những thứ bạn không thể tránh được ngay cả khi cố sống giản dị và ít tiếng. Bạn muốn nghỉ ngơi, nhưng ai chấp nhận điều đó? Thành công của bạn không cho phép. Và bạn đang cố để thành công hơn nữa! Càng đạt nhiều thành tựu, nỗi sợ hãi càng phình to.

(9) Giờ tôi muốn hướng bạn đến câu nói của Maecenas – ngay cả khi ông đang bị xâm xé:\*

*Sấm sét tự nó mạnh nhất trên cao*

Nếu bạn hỏi tôi trích từ cuốn sách nào của ông ấy, đó là Prometheus. Ý ông ấy là: những chỗ trên cao dễ bị sét đánh. Bạn nói tôi xem: có đáng để nói lộn xộn, khó hiểu như vậy không, cho dù có quyền lực đến thế nào? Maecenas là một con người tài năng, và hoàn toàn có thể viết những thứ trở thành điển hình của việc dùng ngôn ngữ La Mã, nếu như giàu sang không làm biến chất, không, làm biến thái ông đến vậy. Kết cục tương tự đang chờ đợi bạn đấy, nếu bạn không nhanh chóng xoay buồm đổi hướng, không lái về gần bờ – điều chính Maecenas từng muốn làm, nhưng đã quá muộn.

(10) Tôi có thể dùng câu ấy của Maecenas để kết thúc

bức thư, nhưng tôi hiểu bạn khó chấp nhận một thứ đến từ những con người không ngay thẳng như vậy. Vậy nên, tôi lại dựa vào Epicurus:

*Hãy chú ý đến người ăn cùng hơn là bữa tối, vì ăn không có bạn chỉ là cách sống của sư tử hay chó sói mà thôi.\**

(11) Đây không phải thứ bạn có thể quyết định trừ khi nghỉ hưu: bởi khách đến nhà do thư ký của bạn lựa chọn từ những mối quan hệ xã hội.\* Thực sự sai lầm khi tìm kiếm một người bạn từ phòng tiếp tân và đánh giá anh ta trên bàn tiệc bữa tối. Đây là phần tồi tệ nhất của một cuộc đời bận rộn, bận bề lo toan tài sản: bạn nghĩ mọi người là bạn của mình trong khi họ không coi bạn như thế. Bạn tin ân huệ bạn ban cho họ khiến họ về phe bạn, nhưng với nhiều người, nợ càng nhiều họ càng cảm thấy thù địch.\* Món nợ nhỏ tạo ra con nợ, món nợ lớn tạo ra kẻ thù.

(12) "Gì cơ, chẳng lẽ ân huệ không đem đến tình bạn hay sao?". Có chứ, nhưng chỉ khi ta cân nhắc người nhận ơn, khi ơn nghĩa ấy là đầu tư thay vì bố thí. Vậy nên, vì bạn mới bắt đầu học cách kiểm soát các quyết định của mình, nên ghi nhớ lời khuyên này: ân huệ không quan trọng bằng ai nhận ân huệ.

*Kính thư*



BỨC THƯ SỐ 20:

**TẦM QUAN TRỌNG CỦA NHẤT QUÁN**

*Seneca gửi Lucilius*  
*Bạn thân mến*

(1) Nếu mọi thứ đang tiến triển tốt đẹp, và bạn cảm thấy xứng đáng được là chính mình, tôi rất mừng. Bởi tôi tin mình góp một phần trong chiến thắng đó, khi đã góp công giúp bạn thoát khỏi tình trạng tâm tối, vô vọng ấy. Nhưng có một điều tôi phải hỏi, phải thúc giục bạn, Lucilius thân mến: hãy để triết học thấm sâu trong trái tim, kiểm tra sự tiến bộ của bản thân không phải qua những lời nói hay bài viết, mà qua sức mạnh của ý chí và quyết tâm vượt lên trên những ham muốn. Hãy chứng tỏ lời nói bằng hành động.

(2) Những nhà diễn thuyết hướng tới sự ca tụng và ủng hộ của khán giả có mục đích hoàn toàn khác biệt chúng ta, hay những tên hề chỉ nhằm nhằm lôi cuốn lớp trẻ rảnh rỗi qua lời nói trôi chảy mà huênh hoang rỗng tuếch cũng vậy. Triết dạy ta hành động, không phải nói suông. Yêu cầu chỉ đơn giản là: mỗi người nên sống nhất quán với quy chuẩn bản thân tự đặt ra; cách sống đừng sai lệch với lời nói; và mọi hành động đều theo tôn chỉ cá nhân. Đây là nhiệm vụ trọng yếu nhất và cũng là minh chứng rõ ràng nhất của trí tuệ: hành động như những gì nói ra, nhất quán trong mọi tình huống, luôn luôn chuẩn mực. "Có ai như thế tồn tại trên đời không?". Không nhiều, nhưng chắc chắn có. Nhiệm vụ ấy thực sự khó. Và tôi cũng không có ý mỗi bước đi của thánh nhân đều chần chận giống nhau. Bước đi có thể khác

nhau, nhưng đường đi chắc chắn chỉ có một.

(3) Vậy nên hãy quan sát chính mình. Thói quen ăn mặc có đồng điệu với nhà cửa? Bạn có đang rộng rãi với bản thân nhưng lại tằn tiện với gia đình? Ăn uống thì thanh đạm nhưng dự án xây dựng của bạn lại tiêu pha? Hãy áp dụng một vài quy tắc nhất định cho tất cả hành động của bạn, và luôn tuân theo trong cuộc sống hàng ngày. Có những người "vắt cổ chày ra nước" khi ở nhà chỉ để tiêu pha, khoe khoang chốn đông người. Sự không nhất quán ấy là sai lầm lớn, là dấu hiệu rõ ràng cho thấy tâm trí vẫn còn dao động bởi những thứ bên ngoài và chưa có nội lực.

(4) Hơn thế nữa, tôi sẽ nói với bạn sự không nhất quán giữa ý muốn và hành động đến từ đâu. Từ việc không thể cố định tâm trí vào những thứ bản thân mình muốn; hoặc kể cả có làm như thế, thì cũng không kiên định nên bị trượt khỏi con đường; dẫn đến chẳng những không thay đổi mà còn ngựa quen đường cũ. (5) Vậy nên, cho phép tôi bỏ qua định nghĩa xưa cũ về thông thái mà đặt nó lại cho đúng với thực tế cuộc sống. Và đây là thứ tôi cảm thấy hài lòng: Sự thông thái là gì? Là luôn đồng nhất trong mong muốn và luôn đồng nhất trong khước từ. Và bạn không cần phải giải thích thêm gì cho mong muốn của mình: người ta chỉ nên cầu những thứ đúng đắn thôi.

(6) Đây là lý do tại sao mọi người không biết mình muốn gì cho đến khi thứ họ muốn hiện hữu. Họ không thực sự tự định đoạt thứ mình muốn và không muốn trong cuộc đời. Đánh giá của họ dao động theo ngày, thường xuyên trái ngược nhau. Rất nhiều người sống như thể cuộc đời là trò chơi vậy. Vậy nên, hãy kiên định với con đường bạn đã chọn. Có thể bạn sẽ lên đến đỉnh cao, hoặc nếu không, cũng sẽ đến vị trí mà chỉ bạn mới có thể thấy chưa phải là đỉnh.

(7) Bạn hỏi: "Vậy điều gì sẽ xảy ra cho những người phụ thuộc trong gia đình nếu không có khoản thu nhập tôi mang lại?". Ngay khi bạn dừng chu cấp, họ sẽ tự biết cách nuôi lấy mình. Nếu không, cái nghèo sẽ dạy bạn thứ mà bạn không thể tự dạy mình: nhận ra những người anh em thực sự – họ sẽ ở bên bạn, trong khi những kẻ không vì bạn sẽ nhanh chóng rời đi khi hết lợi ích. Chẳng lẽ lý do này không đủ để chúng ta trân trọng sự nghèo khổ? Nghèo khổ cho ta thấy tình bạn chân chính. Đến khi nào những người xung quanh ngưng lừa dối bạn chỉ vì chức quyền của bạn!

(8) Bởi vậy, hãy để những con chiên khác bình an trong tay Chúa, và hướng những suy nghĩ, quan tâm, mong ước của bạn đến một mục tiêu duy nhất: cảm giác trọn vẹn với bản thân và với những giá trị bên trong. Có loại tài sản nào gần tâm bạn hơn được nữa? Hãy trở về với thứ bé nhỏ mà vĩnh cửu ấy, thứ ngay cả vận mệnh cũng không thể cướp đi.

Và để con đường bạn đi dễ dàng hơn một chút, “khoản gửi kèm” bức thư này có thể phụ giúp cho bạn. (9) Mặc dù bạn sẽ phàn nàn, lời này vẫn từ Epicurus:

*Tin tôi đi, bài diễn thuyết của bạn sẽ trở nên ấn tượng hơn rất nhiều với ổ rơm và quần áo tồi tàn, giản dị. Vì khi đó, bạn không nói suông, bạn đang chứng minh bằng hành động.\**

Chắc chắn tôi đã phải hiểu lời của Demetrius\* theo cách rất khác khi mục chứng ông ấy ngủ: không nệm, không cả chăn. Ông ấy không chỉ ca ngợi sự thanh đạm bằng lời, mà lấy chính bản thân làm gương.

(10) Bạn hỏi "Sao? Chẳng lẽ ai đó có thể khinh thường tài sản khi chúng ở trong túi người ấy?"<sup>(32)</sup>. Tại sao không?

Chỉ có một tâm hồn vĩ đại mới khiến một người nhìn đồng của cái ê hề xung quanh và cười lớn với sự ngạc nhiên rằng chúng mới là thứ tìm đến họ. Người ngoài bảo tất cả là của ông, nhưng trong thâm tâm, ông ta không nghĩ vậy. Vĩ đại là khi không bị tiền của tha hóa; vĩ đại là dám trở nên nghèo hèn khi đang cảnh giàu sang.

(11) Bạn nói: “Tôi tò mò không hiểu người như vậy sẽ thế nào khi thực sự nghèo đói”. Tôi không biết chắc, cũng như trường hợp liệu một người ca ngời nghèo khổ có thể tiếp tục khinh thường sự giàu sang nếu chẳng may vận mệnh đột ngột trao nó cho anh ta.

Vậy nên, chúng ta cần đánh giá tâm trí của mỗi người, và xem xét liệu những người đầy có thực sự tận hưởng nghèo hèn trong giàu sang hay giàu sang trong nghèo hèn hay không. Nếu không, ổ rơm và quần áo tồi tàn cũng chỉ là những chứng cứ không chắc chắn, bởi như vậy, ông ta chỉ chịu đựng vì thích thú chứ không phải vì hiểu chỉ cần vậy là đủ. (12) Nhưng đó cũng là dấu hiệu đáng mừng khi một người không cảm đầu chạy theo vật chất xa hoa mà có sự chuẩn bị để đón nhận chúng dễ dàng. Và thực ra rất dễ dàng, Lucilius thân mến, nếu bạn tập dượt trong thời gian dài trước đấy, nó cũng thú vị nữa. Ở hoạt động đấy có thứ lạc thú không gì sánh bằng: sự thanh tĩnh.

(13) Nên tôi nghĩ bạn sẽ cần thực hiện điều mà những người thông thái thường làm (tôi từng nói trong các bức thư trước): dành ra vài ngày để sống khắc khổ, như một cách để chuẩn bị.\* Ta càng phải làm điều ấy khi bản thân đã chìm sâu trong thoải mái tiện nghi, và sợ hãi khó khăn, nghèo đói. Cần phải luyện cho mình tỉnh thức, kiểm soát tâm trí,

---

(32) Ý chỉ Demetrius là người giàu có

nhắc nó nhớ về sự đơn giản và dễ dàng để thỏa mãn những nhu cầu tự nhiên. Không ai sinh ra đã giàu có: mỗi đứa trẻ đều đến với cuộc sống này và thỏa mãn với sữa mẹ cùng một mảnh chăn áo. Từ khởi đầu ấy chúng ta lớn lên, và tham lam đến mức cả một vương quốc cũng chẳng đủ!

*Kính thư*

BỨC THƯ SỐ 21:

## **VIỆC ĐỌC CÓ THỂ KHIẾN BẠN NỔI TIẾNG NHƯ THẾ NÀO**

*Seneca gửi Lucilius*

*Bạn thân mến*

(1) Phải chăng bạn đang nghĩ điều làm bạn vướng bận là những người bạn đề cập đến trong thư trước? Không, vấn đề của bạn nằm ở chính bạn. Bạn không biết mình muốn gì. Bạn ngưỡng mộ phẩm cách cao quý hơn là thực sự đạt được nó; bạn biết hạnh phúc nằm ở đâu, nhưng không đủ can đảm theo đuổi.\* Vì bạn quá mù mờ về những thứ cản bước mình, tôi sẽ chỉ cho bạn.

Bạn tưởng rằng những thứ bỏ lại phía sau là quan trọng, và chính lúc bạn hướng tới sự thanh thản, bạn lại nấn ná như thể muốn níu kéo cuộc sống hiện tại, giống một người chuẩn bị rơi vào vũng bùn đen tối. (2) Lucilius à, đó thực sự là sai lầm tai hại. Bước qua cuộc đời này để sang cuộc đời mới có nghĩa bạn đang nâng cấp bản thân mình. Giống như sự khác biệt giữa một ánh phản quang yếu ớt và một nguồn

sáng rực rỡ, một thứ phát ra ánh sáng từ chính bên trong nó, trong khi một thứ chỉ phản chiếu ánh sáng từ một thực thể khác rơi vào. Cuộc đời hiện tại của bạn tràn ngập ánh sáng, đúng, nhưng từ những nguồn bên ngoài. Và vì vậy, nếu có bất cứ ai hay thứ gì đó chặn vào giữa, đời bạn ngay lập tức sẽ trở nên đen tối mù mịt.

Những thứ bạn đang theo đuổi và rèn luyện sẽ khiến bạn nổi tiếng. Để tôi cho bạn một ví dụ. (3) Epicurus từng viết cho Idomeneus, khuyến khích ông ta từ bỏ cuộc sống đang có để đến với một cuộc đời huy hoàng và vững vàng hơn (dù lúc đó Idomeneus là cố vấn của một vị vua hùng mạnh, uy quyền như núi). Epicurus đã viết:

*Nếu vinh quang là quan trọng với bạn, bức thư của tôi sẽ khiến bạn trở nên nổi tiếng hơn tất cả những thứ bạn đang phục dịch và khiến mọi người tìm đến quy lụy bạn.\**

(4) Chẳng lẽ đó không phải sự thật? Ai sẽ nhớ tới Idomeneus nếu không phải từ những bức thư của Epicurus. Tất cả mọi danh hiệu, nào kẻ thống trị, nào thống đốc, hay thậm chí cả vị vua đã trao chức quyền cho Idomeneus, đều đã bị chôn vùi trong quên lãng. Tương tự, những bức thư của Cicero đã khiến danh tiếng của Atticus còn mãi đến muôn đời. Tất cả những sự kiện quan trọng như Agrippa cưới con gái ông, Tiberius cưới cháu gái, hay thậm chí cả Drusus Caesar là cháu ông,\* đều không có giá trị gì theo thời gian. Giữa tất cả những cái tên ấy, Atticus sẽ trở nên mờ nhạt, và chỉ nhờ Cicero mà ông còn vang danh muôn đời.\* (5) Vực thẳm thời gian sẽ chôn vùi gần như tất thảy. Chỉ một vài trí óc thiên tài sẽ đối chọi được với nó, và dù cho một lúc nào đó, họ cũng sẽ chìm vào dĩ vãng trong im lặng, nhưng họ đã khẳng định được sự tự do của bản thân và lưu

danh tên tuổi trong khoảng thời gian không hề ngắn.\*

Những thứ Epicurus đã hứa với bạn của ông, tôi cũng có thể hứa với bạn, Lucilius: tôi sẽ tìm được sự ủng hộ của thế hệ con cháu, và sẽ mang theo vài cái tên cùng mình, để chúng có thể trường tồn theo năm tháng. Chàng thơ Virgil của chúng ta đảm bảo sẽ đời đời ghi nhớ hai người:

*Hai người bạn may mắn!*

*Nếu có thứ gì những vần thơ của tôi có thể làm,  
thì đó là việc tương lai sẽ không thể xóa nhòa  
tên hai bạn khỏi ký ức,  
như những dòng chữ đã được Aenea in hắc trên đá,  
hay như sự thống trị trường tồn của đức cha La Mã.\**

(6) Bất cứ khi nào vận mệnh ban cho một người quyền lực, dù độc lập hay chia sẻ chúng với những người cầm quyền khác, xung quanh họ được phủ đầy bởi những yêu mến, nhà của họ luôn nhộn nhịp khách khứa. Nhưng đó chỉ là khi họ đang tại vị. Họ sẽ trôi vào quên lãng ngay khi rời chức. Trong khi tư tưởng và tên tuổi của những nhà thông thái thì lưu danh muôn thuở, và nó không chỉ dành cho chính họ, mà cho cả những nhân vật xuất hiện trong các tác phẩm của họ nữa.

(7) Giờ thì, tôi sẽ không để Idomeneus dự phần trong bức thư này mà không có công lao gì. Ông ta có thể trả “khoản phí” gửi kèm bức thư này cho bạn. Epicurus đã viết gửi Idomeneus câu này, thuyết phục ông làm giàu thêm cho Pythocles bằng một cách thật đặc biệt:

*Nếu muốn Pythocles trở nên giàu có, bạn không cần làm vì tiền ông ta dày thêm, thay vào đó, hãy diệt bớt những ham muốn của ông ta.\**

(8) Câu nói ấy quá rõ ràng và đầy đủ, không cần diễn giải hay bổ sung gì nữa. Thứ duy nhất tôi muốn gợi mở cho bạn là nó có thể áp dụng cho rất nhiều thứ khác. Nếu muốn Pythocles trở nên danh giá, bạn không cần trao cho ông ta thêm những danh hiệu mà phải loại bỏ chúng khỏi mong muốn của ông. Nếu muốn Pythocles luôn được sống trong thoải mái tiện nghi, bạn không cần tăng thêm tiện nghi cho cuộc sống của ông ấy mà loại bỏ những ham muốn của ông. Nếu muốn Pythocles sống lâu và trọn vẹn, bạn không cần tăng tuổi thọ ông ta, mà làm giảm đi những ham muốn của ông. (9) Bạn cũng không cần lo nếu không viện dẫn Epicurus, vì câu nói ấy là tài sản chung cho tất cả. Tôi nghĩ triết gia cũng nên theo cách mà những thành viên nghị viện hay làm. Khi ai đó nói điều gì khiến tôi cảm thấy ứng ý một phần, tôi sẽ đề nghị người đó chia ý của họ ra, và tôi sẽ theo phần mà tôi ứng ý.\*

Những câu nói của Epicurus còn phục vụ thêm một mục đích nữa, điều khiến tôi càng muốn trích dẫn chúng. Chúng chứng minh cho những người chỉ theo ông ta vì mục đích thông thường, nghĩ rằng việc đi theo người nổi tiếng sẽ che giấu những khuyết điểm của họ, rằng họ cần sống mục thước bất kể họ ở đâu.\* (10) Khi một người đến trước khu vườn của Epicurus, họ sẽ thấy dòng chữ này:

*Tại đây, hỡi những vị khách của tôi, bạn sẽ được thoải mái: bởi nơi đây, thoải mái là thứ giá trị nhất.*

Sau đó, người quản gia sẽ sẵn sàng để chào đón bạn. Tốt bụng và mến khách, họ sẽ phục vụ bạn một đĩa cháo và một cốc nước, rồi nói: "Chẳng phải đây là một sự chào đón tuyệt vời hay sao?". "Khu vườn", ông ấy sẽ nói, "không kích thích sự thèm ăn, mà đơn thuần làm dịu nó. Khu vườn



cũng không trao cho bạn thứ đồ uống khiến bạn thêm khát, thay vào đó, chấm dứt cơn khát với phương thuốc tự nhiên, thứ không cần tiền để mua. Đó chính là những thoải mái tiện nghi mà chúng tôi đã sống và hưởng thụ đến già".

(11) Tôi đang bàn về những mong muốn không thể bị loại bỏ bởi lời nói suông, mà cần có thứ gì đó mới có thể làm dịu chúng. Bởi vì, khi nói về những mong muốn thừa thãi không cần thiết mà có thể dễ dàng loại bỏ, lên án, triệt hẳn chúng, tôi sẽ chỉ nhắc bạn điều này: có thể chúng đến một cách tự nhiên, nhưng không cần thiết. Bạn không nợ chúng bất cứ điều gì: những thứ bạn trao cho chúng là tự nguyện. Trong trường hợp này, dạ dày của bạn không nghe lời chỉ dẫn: nó chỉ biết đòi hỏi và thu hút sự chú ý. Tuy nhiên, nó cũng không phải một chủ nợ rắc rối. Nó thỏa mãn với những thứ đơn giản và nhỏ bé: chỉ cần bạn đưa nó "cái bạn nợ" thay vì "cái bạn có thể cho".

*Kính thư*

### CUỐN 3

BỨC THƯ SỐ 22:

## TỪ BỎ NHỮNG ĐIỀU KHÔNG QUAN TRỌNG

*Seneca gửi Lucilius*

*Bạn thân mến*

(1) Giờ đây, khi bạn đã hiểu cần phải từ bỏ những-thứ-tưởng-chừng-là-quan-trọng nhưng thực ra lại có hại cho

bản thân, bạn hỏi tôi thực hiện điều đó như thế nào. Có những thứ chỉ có thể nói ra khi gặp mặt. Bác sĩ không thể viết trong thư giờ nào nên ăn, giờ nào nên tắm, người bệnh phải tự cảm nhận nhu cầu cơ thể mình. Như một câu châm ngôn cổ: “Đấu sĩ tìm lời khuyên trên sàn đấu”: anh ta dựa theo sự chỉ dẫn từ chính việc quan sát đối thủ, cử động của cánh tay hấn, hay thậm chí chỉ là một cú nghiêng mình. (2) Với những lời răn đe hay lời khuyên mang tính khuôn khổ mà có thể quy nạp về trường hợp tổng quát, ta có thể viết ra cho những người ở xa hay cho cả thế hệ sau. Nhưng đi vào chi tiết từng tình huống – như câu hỏi của bạn: khi nào và bằng cách nào những thứ ấy nên được thực hiện – không ai có thể đưa ra lời khuyên từ xa, vì ta cần linh hoạt theo thời điểm và hoàn cảnh. (3) Bạn không những cần phải tỉnh táo trong từng thời điểm, mà còn phải đoán biết nó sẽ nối tiếp nhau như thế nào, từ đó nhìn ra cơ hội cho mình. Vậy nên, hãy chú tâm vào mục đích của bạn, và nếu nhìn thấy cơ hội, hãy nắm lấy nó, và hành động kiên quyết với tất cả sức mạnh để giải thoát bản thân khỏi những nghĩa vụ, "xiềng xích gông cùm" đang đeo trên cổ bạn.

Và đây là lời khuyên tôi dành cho bạn. Nhớ lời tôi: Bạn phải giải thoát bản thân: hoặc là rời bỏ cái cuộc đời bạn đang sống, hoặc là hoàn toàn rời khỏi cuộc đời<sup>(33)</sup>. Nhưng thực lòng, tôi tin vẫn có cách và cơ hội để bạn thực hiện theo vẻ nhẹ nhàng hơn, tức là, chỉ cần nói lỏng những nút thắt, thay vì cắt đứt sợi dây. Nhưng hãy thực hiện nó với tinh thần nếu cách ấy không được, bạn sẵn sàng cắt dây. Bất kể bạn có sợ hãi đến thế nào, bạn chắc chắn không thể cứ bám riết cái bờ vực ấy mãi mãi, vì sớm muộn bạn cũng

---

(33) Ý chỉ việc tự sát

rơi xuống mà thôi.

(4) Từ giờ đến lúc đó, điều quan trọng nhất là tránh những phiền toái mới. Hãy hài lòng với những công việc bạn đã nhận về mình – hoặc, như bạn vẫn thường thanh minh, những công việc tìm đến với bạn. Đừng ôm đồm thứ gì vượt quá bốn phần của mình, nếu không, sự thanh minh ấy sẽ vô nghĩa đến nực cười, vì chắc chắn tất cả chúng không thể cùng lúc tìm đến bạn. Những thứ người đời vẫn nói, hiển nhiên đâu thể nào là sự thật: “Tôi không thể làm khác được. Tôi không muốn chúng, nhưng nhìn xem, tôi phải nhận”. Không ai buộc phải chạy theo của cải hay sự giàu sang. Luôn có những thời điểm người ta có thể dừng lại. Vậy nên, ngay cả khi bạn không chủ động cưỡng lại, bạn cũng không cần thuận theo dòng chảy số phận mà ôm đồm công việc hay tích góp của cải một cách không kiểm soát.

(5) Bạn có phiền nếu tôi trích vài câu để củng cố lời khuyên của mình? Họ là những người có tiếng nói hơn tôi, thậm chí, tôi cũng tìm đến họ khi cân nhắc hành động của mình. Hãy đọc bức thư của Epicurus bàn về vấn đề này.\* Đó là bức thư viết cho Idomeneus, bảo ông ta rời bỏ quyền lực vị trí của mình, và phải nhanh lên, trước khi một vài thế lực mạnh hơn gây trở ngại và ông ta sẽ không thể từ chức một cách an toàn nữa. (6) Epicurus viết không nên làm liều mà cần chờ cơ hội – nhưng ngay khi thời cơ đến, phải chớp lấy nó. “Nếu bạn đang lên kế hoạch từ bỏ, bạn không thể cho phép mình chợp mắt; và ngay cả khi tình thế vô cùng nguy nan, tôi chắc rằng sự từ bỏ ấy là có lợi, với điều kiện chúng ta không thực hiện nó khi thời cơ chưa đến hoặc lưỡng lự khi nó thực sự xảy ra”.

(7) Tôi chắc bạn đang mong chờ một lời khuyên từ Stoicism. Đừng để những người xung quanh phê phán họ

là quá khắc nghiệt, bởi họ thà cắn thận thừa còn hơn dửng cảm ngu ngốc. Có lẽ bạn hy vọng họ sẽ bảo vệ mình bằng cách nói: “Thật hèn hạ khi chùn bước trước gánh nặng. Hãy vật lộn với đồng nghĩa vụ bạn đã nhận. Người mà trốn chạy khỏi vất vả, mất đi lòng dũng cảm một cách quá dễ dàng trước khó khăn, không thể trở nên mạnh mẽ và sống một cuộc đời nhiệt huyết”. (8) Họ sẽ nói với bạn như vậy, nhưng chỉ khi những công việc đó mang lại cho bạn giá trị tương xứng, và bạn không phải hành xử hoặc trải qua những thứ gây nguy hại đến phẩm cách của mình. Bởi lẽ, một người thông thái sẽ không phí phạm năng lực và tài trí vào những việc xấu hoặc không mang lại lợi ích gì (cho ông ta và cho cộng đồng), và ông ta cũng không vui đầu vào công việc chỉ vì muốn bận rộn. Ông ta cũng không làm điều bạn trông đợi, đó là để mình bị cuốn vào một sự nghiệp nhiều tham vọng, chịu đựng tất cả những thử thách nó mang lại. Ngay khi những nỗ lực của ông ta trở nên nặng nề, không chắc chắn, tiềm tàng hiểm họa (rằng ông ta bị điều khiển bởi toan tính của kẻ khác và không thể giữ được phẩm cách của mình), ông ta sẽ rời bỏ nó. Nhưng không phải đoạn tuyệt, mà ông ta rút lui một cách từ tốn trong an toàn.

(9) Lucilius thân mến, bạn có thể dễ dàng thoát khỏi vấn đề kinh doanh, nếu bạn không quan tâm tới những thứ chúng mang lại. Những khoản lời chính là thứ ngăn trở ta và khiến ta dè dặt với chúng. “Gì cơ, chẳng lẽ tôi phải từ bỏ những triển vọng ấy? Phải bỏ đi ngay khi vụ mùa đến? Tôi sẽ sống thế nào nếu không có kẻ hầu người hạ, không có kiệu rước đi, và nhà tôi thì hiu quạnh không một bóng khách khứa?”. Đó là những thứ người ta không cam lòng từ bỏ: họ đã gắn quá chặt với những lợi ích của một cuộc đời bất hạnh ngay cả khi họ nguyện rửa sự bất hạnh ấy của

mình. (10) Họ phàn nàn về sự nghiệp như cách họ phàn nàn về người yêu – tức là, nếu xem xét cẩn thận, bạn sẽ thấy họ không ghét chúng một chút nào dù họ vẫn tiếp tục phàn nàn về chúng. Để ý kỹ những người hay rên rỉ và dọa bỏ đi, và bạn sẽ thấy: tình trạng “bị giam cầm” của họ là do tự họ lựa chọn. Những thứ họ nói là đang khiến họ khốn khổ khốn nạn lại chính là những thứ họ mong muốn, và họ không thể sống thiếu chúng.

(11) Vậy đấy Lucilius: sự nô lệ chỉ định đoạt một vài số mệnh, nhưng rất nhiều người lại cố nắm chặt lấy cuộc đời nô lệ. Nếu bạn thực sự mong muốn giải thoát và hướng đến tự do thật sự, nếu bạn tìm đến sự khuyến khích động viên với mong nguyện duy nhất là có thể thực hiện những điều giúp bản thân chấm dứt lo lắng vĩnh viễn, thì cả tập đoàn Stoic sẽ cổ vũ cho bạn. Tại sao lại không? Zeno, Chrysippuses, tất cả sẽ hối thúc bạn chọn một con đường bình dị mà thiêng liêng, và thuộc về chính bạn.\*

(12) Nhưng nếu lý do khiến bạn ngoái lại sau lưng là tính xem có thể mang theo bao nhiêu thứ, hay khoản lợi tức về hưu là bao nhiêu, bạn sẽ không bao giờ tìm thấy sự giải thoát. Chừng nào bạn còn vương vấn cố níu giữ đồng hành lý của mình, bạn sẽ không thể bơi về bến bờ an toàn. Giữ cái đầu của bạn trên mặt nước, và sống một cuộc đời tốt đẹp hơn đi. Cầu Chúa phù hộ bạn, nhưng không phải theo cách Ngài thực hiện với một số người – cho họ đáng vẻ hiền lành tốt bụng nhưng lại để họ tìm đến khổ ải. Vì "món quà" ấy, nó thiêu đốt, nó hành hạ kẻ được nhận, họ chỉ có một lý do bào chữa: họ được ban những thứ mà mình yêu cầu.

(13) Tôi vừa mới đóng bì thư, và giờ tôi lại phải mở nó ra lần nữa, để chắc chắn nó sẽ không bị gửi đi mà không kèm một chút quà cho bạn: những câu nói hay và đáng lưu

tâm. Một câu vừa hiện lên trong đầu tôi, tôi không biết nên ca ngợi rằng nó quá chuẩn hay quá hay. "Ai nói?", bạn hỏi. Vẫn là Epicurus thôi:

(14) *Mỗi người chúng ta ra đi như cái cách mà ta đến với cuộc sống này.\**

Cứ chọn bất cứ người nào bạn muốn, trẻ, già, hay trung niên: bạn sẽ thấy họ đều sợ chết như nhau, đồng thời cũng sống một cách hờ hững, vô tâm như nhau. Không ai có chút thành tựu gì: chúng ta trì hoãn mọi thứ (mà đáng ra phải đảm đương) cho tương lai.

Điều khiến tôi tâm đắc trong câu nói này là nó chế giễu những người già mà sống như trẻ thơ. (15) “Mỗi người chúng ta khi chết đi chẳng khác mấy lúc sinh ra”, ông ta nói. Sai, chúng ta thậm chí còn tồi tệ hơn. Lỗi là ở chính chúng ta, không phải ở tự nhiên. Tự nhiên nên đưa ra lời phản nài với con người: “Tại sao? Ta đưa người đến với cuộc sống này với không ham muốn, sợ hãi, không cả tin mê tín, không tráo trở, và không một thứ gì gây tai họa cho người. Hãy ra đi như cách người đến”. (16) Ai chết đi với sự thanh thản như khi đến với thế giới là người đã đạt thông tuệ. Nhưng không, chúng ta run cầm cập khi tai họa ập tới. Thở không ra hơi, mặt trắng bệch, nước mắt lã chã, một cách hoàn toàn vô ích. Dù có thể dễ dàng chạm tới sự thanh thản, chúng ta chọn cách không ngừng lo lắng. Điều gì có thể hổ thẹn hơn?

(17) Nhưng đây là lý do: bởi khi mất hoàn toàn phẩm cách, ta coi việc mất cuộc sống là một vấn đề. Ta không cảm nhận được lợi ích thực sự của bất kỳ giây phút nào trong cuộc sống. Chúng ta chỉ biết phung phí, và để chúng bay mất khỏi tầm tay. Không ai quan tâm mình sống tốt ra sao,

mà chỉ quan tâm sống được bao lâu – mặc dù, sự thật là bất cứ ai cũng có cơ hội để sống tốt, nhưng không ai có thể sống quá lâu.

*Kính thư*

BỨC THƯ SỐ 23:

## NIỀM VUI ĐÍCH THỰC TRONG CUỘC SỐNG

*Seneca gửi Lucilius*

*Bạn thân mến*

(1) Phải chăng bạn nghĩ tôi sẽ viết cho bạn về những thứ như mùa đông đã trôi qua êm đềm biết mấy (năm nay không quá lạnh và thời gian cũng ngắn), hay sự khắc nghiệt với cái lạnh bất thường của mùa xuân, hay những thú vô nghĩa khác người ta vẫn thường viết cho nhau khi cạn ý? Không, tôi sẽ chỉ viết những thứ có lợi cho cuộc sống của chúng ta mà thôi. Đó là gì? Liệu còn thứ gì khác ngoài những điều hướng ta đến một tâm trí sáng suốt? Vậy bạn có biết đâu là nền móng cho việc này? Đó là không tìm niềm vui trong những thú vô nghĩa.\*

(2) Mà tôi vừa nói nền móng à? Đúng hơn phải là trên đỉnh. Đạt được đỉnh cao (của trí tuệ) là khi ta biết cần phải vui hưởng thứ gì – tìm ra hạnh phúc trong những thứ không ai khác kiểm soát được. Bất cứ ai bị dao động bởi hy vọng đến từ bên ngoài, dù cho trong tầm tay hay không khó để đạt được, hoặc chưa bị thất vọng do hy vọng bao giờ, đều

rơi vào trạng thái lo âu và không chắc chắn về bản thân.

(3) Vậy nên, trên tất cả, bạn của tôi, hãy học cách tận hưởng niềm vui đúng đắn.\* Phải chăng bạn cho rằng tôi khiến bạn không còn cảm thấy niềm vui nữa vì đã xóa đi những thứ do số mệnh định đoạt và nghĩ rằng bạn nên từ bỏ toàn bộ hi vọng, thứ ngọt ngào nhất trong lời dối trá? Không hề: điều tôi mong muốn là hạnh phúc đích thực sẽ không bao giờ rời bỏ bạn. Tôi muốn sự an lạc được sinh ra trong nhà bạn – và điều đó xảy ra khi mọi thứ xuất phát từ tâm. Những niềm vui thú khác không thể lấp đầy trái tim; chúng chỉ là cảm giác tầm thường lướt vụt qua. Chắc bạn hiểu không phải ai đang cười cũng thực sự hạnh phúc! Tâm trí cần phải nhiệt huyết và tự tin; phải ngay thẳng, vượt lên mọi thử thách. (4) Tin tôi đi, niềm vui đích thực quan trọng vô cùng. Bạn có nghĩ rằng với thái độ thư thái, hay, như mấy người bê tha vẫn nói, với sự sung sướng hơn hở, một người có thể đối mặt và coi thường cái chết, mở cửa chào đón đối nghèo, tự mình kiểm soát lạc thú, và tập dượt chịu đựng nỗi đau? Ngẫm về điều đấy sẽ cho ta trải nghiệm một niềm vui lớn lao, chứ không phải những lạc thú yếu mềm và mê đắm. Đó là điều tôi mong bạn có được: bạn sẽ không bao giờ thiếu niềm vui, một khi bạn biết nơi đâu để tìm. (5) Mỏ lộ thiên thường chẳng có gì, mỏ giàu khoáng lại nằm sâu trong đất, và mất công đào mới được tưởng thưởng. Tương tự, thói ăn chơi phù phiếm để lòi mắt thiên hạ thực ra rất qua loa hời hợt. Niềm vui đến từ bên ngoài đâu có nền móng vững chắc. Còn niềm vui thực sự – thứ tôi đang hướng bạn đến – thì ngày càng nhiều hơn, nhiều đến vô tận khi nhìn vào bên trong.

(6) Chỉ có một cách hành xử duy nhất khiến bạn hạnh phúc. Tôi cầu xin bạn, Lucilius thân mến, hãy làm đi: từ bỏ



những thú lộng lẫy bề ngoài, từ bỏ những thú người khác hứa hẹn đem cho bạn, và dừng cảm bước qua. Nhìn thẳng vào những điều quan trọng, và tìm vui trong những gì thực sự của mình. Đó là gì? Bản thân bạn; hay phần tốt đẹp nhất trong con người. Còn với thân thể nhỏ bé này, mặc dù đúng là bạn không thể làm gì nếu không có cơ thể, hãy nhớ tới nó như thú cần thiết chứ chẳng to tát gì.\* Những vui thú của thân xác thường trống rỗng, ngắn ngủi và để lại nhiều nỗi tiếc; mà nếu không có khả năng kiểm soát cao, những thú vui ấy dễ trở thành độc hại. Đúng, vui thú đẩy ta đến bờ vực, và sẽ nhanh chóng trở thành đau khổ nếu một người không biết đặt ra giới hạn. Nhưng sẽ rất khó để kiểm chế nếu bạn coi vui thú là việc tốt.

Đặt lòng tham vào thú thật sự có giá trị mới đáng để ta thỏa mãn. (7) Bạn hỏi, "Có thể tìm thấy thú thực sự có giá trị ở đâu?" Để tôi trả lời: ở lương tâm, ở những lời răn dạy thiêng liêng, những hành động đúng đắn, ở sự khinh miệt những thú có được từ vận may, ở một tâm thế luôn điềm đạm và chắc chắn, chỉ bước trên một con đường duy nhất. Một người cứ luôn thay đổi những kế hoạch thì làm sao có thú gì chắc chắn để dựa vào? Hay tệ hơn, anh ta bị lung lay bởi bất kỳ cơn gió nào của vận mệnh, để chúng cuốn lên và chao đảo trong suốt cuộc đời? (8) Chỉ có vài người biết thận trọng cân nhắc và sắp xếp bản thân mình cùng những thú họ sở hữu. Còn hầu hết như vật trôi nổi: không tiến, không lùi, chỉ xuôi theo dòng. Khi có gợn sóng nhẹ, họ trôi theo dễ dàng; đợt khác mạnh lên lại cuốn họ theo; dòng khác uể oải hơn đưa họ vào gần bờ; rồi lại một dòng giận dữ tống họ ra biển khơi. Bạn không muốn thế, đúng không? Nên hãy tự quyết ta muốn gì, và trung thành với lựa chọn đấy.

(9) Giờ lại là lúc "trả nợ". Một câu nữa, vẫn của Epicurus

yêu quý,\* để thanh toán món nợ này:

*Thật mệt mỏi nếu cứ luôn phải bắt đầu cuộc sống.\**

Hay, cách diễn đạt khác tốt hơn:

*Những người cứ mãi ở điểm khởi đầu có cuộc sống thật tệ*

(10) Bạn hỏi "Tại sao?" Đúng là cần đôi lời giải thích. Với những người như vậy, cuộc đời chẳng bao giờ hoàn thiện: ai chỉ mới bắt đầu sống thì không thể sẵn sàng cho cái chết. Chúng ta cần luôn tự nhủ mình đã sống đủ lâu, nhưng không ai làm được vậy khi vừa bắt tay xây dựng kế hoạch cho cuộc đời.

(11) Đừng tưởng hiếm người như thế: gần như tất cả mọi người đẩy bạn ạ. Thực tế, nhiều người chỉ mới bắt đầu sống khi đã cận kề cái chết. Nếu bạn ngạc nhiên với điều ấy, để tôi tiết lộ cho bạn một điều còn đáng kinh ngạc hơn: nhiều người đã chết rất lâu trước khi bắt đầu sống.

*Kính thư*

BỨC THƯ SỐ 24:

**ĐỐI MẶT VỚI SỢ HÃI**

*Seneca gửi Lucilius  
Bạn thân mến*

(1) Bạn viết rằng đang lo lắng về kết quả vụ kiện tụng của kẻ thù. Bạn cho rằng tôi sẽ khuyên bạn nên nghĩ đến

những kết quả tốt đẹp, và tìm an tĩnh bằng cách để kỳ vọng vỗ về. Sau tất cả, có lý do gì để lo lắng về tương lai và hủy hoại hiện tại bằng nỗi sợ những điều chưa xảy ra. Khi rắc rối tìm đến, ta sẽ có đủ thời gian để giải quyết. Lúc này, thật ngờ nghệch khi hoảng loạn chỉ vì điều tồi tệ trong tương lai!

(2) Nhưng tôi sẽ chỉ cho bạn một con đường khác đến với thanh tĩnh. Nếu muốn chấm dứt lo toan, hãy tập trung tâm trí vào những thứ bạn sợ sẽ xảy ra, và tưởng tượng chúng chắc chắn sẽ xảy ra. Bất kể điều đó là gì, hãy ước lượng hậu quả trong đầu, và từ đấy, xem mình sợ đến đâu.\* Bạn sẽ sớm nhận ra những thứ bạn sợ thực chất không quá to tát hoặc sẽ chóng qua.\*

(3) Tôi cũng không cần đưa quá nhiều ví dụ để bạn tin. Mỗi thế hệ đều chẳng thiếu những tấm gương như thế. Dù bạn có tìm ở đâu, trong nước hay nước ngoài, những cá nhân với tâm trí vững vàng hoặc cực kỳ liêm khiết đều sẽ xuất hiện. Thử cho rằng bạn bị kết án: có gì tồi tệ hơn việc bị lưu đày, hoặc ngục tù? Hay có gì đáng sợ hơn ngọn lửa thiêu, hơn cái chết? Nghĩ về từng thứ một, và tự nhắc bản thân nhớ đến những người dám dũng cảm đối mặt. Chẳng cần phải tìm kiếm đâu; bởi có sẵn rất nhiều người để ta chọn. (4) Rutilius chịu án như thể thứ duy nhất quan trọng với ông là bị kết án sai. Metellus dũng cảm chấp nhận đi đày, Rutilius thậm chí còn có phần hân hoan làm việc đấy. Trong khi Metellus quyết tâm sẽ trở về vì tình yêu đất nước, Rutilius từ chối trở về vì chống đối Sulla, lúc đó đang không ai dám chống lại.\* Socrates giảng bài trong tù, và mặc dù có những người sẵn sàng sắp xếp giải thoát cho ông, ông vẫn từ chối, và quyết định ở lại đối mặt với hai thứ mà người đời sợ hãi khôn cùng: cái chết và tù đày.\*

(5) Mucius tự đưa tay mình ra trước ngọn lửa thiêu.\*

Bị bỏng đã đau lắm rồi, huống chi tự mình lựa chọn hành động thiêu cháy một phần cơ thể! Bạn thấy không, một người đàn ông không được học hành trường lớp, không một lời chỉ dạy về cách đối mặt với cái chết hay đau đớn, chỉ bằng chính sức mạnh, sự ngoan cường và lòng dũng cảm của một người lính, đã tự thực hiện sự tra tấn kẻ thù định dành cho mình. Ông chứng kiến cánh tay phải của mình xèo xèo trong ngọn lửa của kẻ thù. Da thịt từ từ bị lột khỏi xương, nhưng Mucius không hề dao động hay có ý định rút ra, để chính những kẻ thù ác phải dập tắt ngọn lửa bên dưới. Ông có thể làm những thứ khác trong trại địch, nhưng chắc chắn không gì dũng cảm hơn thế. Hãy chú ý phẩm cách đối mặt với hiểm nguy mạnh mẽ đến dường nào, vượt xa thứ có thể gây ra hiểm nguy: Porsenna cảm thấy tha tội mưu sát cho Mucius còn dễ dàng hơn việc Mucius tự tha thứ cho mình vì đã thất bại.

(6) Bạn hỏi "Những ví dụ như thế cứ được nhắc đi nhắc lại trong tất cả các trường phái. Khi bạn nói đến việc coi nhẹ cái chết, chắc bạn sẽ lại lôi Cato ra, đúng không?". Tại sao lại không? Tại sao tôi không thể nhắc bạn về đêm cuối của Cato, khi ông vẫn có thể ung dung mà đọc Plato với lưỡi kiếm bên mình.\* Đó là hai thứ ông chọn nhằm đối mặt với giờ khắc cuối cùng của cuộc đời, một thứ đem đến dũng cảm để đối mặt với cái chết, thứ còn lại để tự kết thúc đời mình. Sau khi lo liệu hậu sự, dù thực ra cũng chẳng hy vọng tương lai sẽ tốt đẹp hơn, Cato quyết định không ai có quyền hành hình, hay có cơ hội cứu giúp ông. (7) Rút gươm, lưỡi gươm chưa từng ra khỏi vỏ để làm đau ai, ông nói: "Vận mệnh, người sẽ chẳng có gì khước từ mọi mong muốn của ta. Cho đến nay ta đã chiến đấu cho quê hương, cho tự do của đất mẹ chứ không phải của bản thân mình. Ta quyết chí làm

vậy không phải để tự do sống, mà để được sống giữa những người tự do. Đời này đã hết hy vọng, hãy để Cato ta đi tới nơi bình yên". (8) Rồi Cato lấy gươm tự sát; và khi thấy thuốc đến cổ súc bằng bó, với chút máu, chút lực tàn còn lại, nhưng vẫn tinh thần ngoan cường đấy, cùng với lòng căm thù không chỉ dành cho Caesar mà còn dành cho chính bản thân mình, ông đâm tay trần vào vết thương rồi giải thoát linh hồn cao quý khỏi tất cả sự tù đày.

(9) Tôi không lấy hết ví dụ này đến ví dụ khác chỉ vì mục đích văn chương, mà để khuyến khích bạn đừng sợ hãi những thứ tưởng như rất nguy hiểm. Bạn sẽ dễ dàng làm điều đó hơn rất nhiều nếu tôi có thể chỉ ra không chỉ những người thông thái mới có thể nhẹ nhàng đối mặt với hiểm nguy: rất nhiều người dám làm như vậy, dù trong những mặt khác họ lại vô cùng tồi tệ. Như Scipio, bố vợ của Gnaeus Pompey.\* Một cơn gió ngược lôi tàu của ông ta về lại Châu Phi, bị kẻ thù bắt giữ, ông lấy kiếm tự sát, và khi mọi người hỏi chỉ huy đang ở đâu, ông đáp: "Mọi thứ đều tốt đẹp với người chỉ huy". (10) Chính câu nói đó khiến Scipio đứng ngang hàng với tổ tiên ông và giữ gìn được danh tiếng của nhà Scipio ở Châu Phi. Đánh chiếm Carthage là chiến tích vĩ đại, nhưng vượt lên trên cái chết còn vĩ đại hơn. "Mọi thứ đều tốt đẹp với người chỉ huy": liệu có cái chết nào cao quý hơn cho một vị tướng? Kể cả vị tướng của Cato?

(11) Tôi không dông dài chuyện lịch sử với bạn nữa, và tôi cũng không lấy thêm ví dụ về những người coi cái chết nhẹ tựa lông hồng ở tất cả các thế hệ khác nhau, bởi có rất nhiều tấm gương như vậy. Quan sát chính thời đại của chúng ta, thời đại lười biếng và hư hỏng: kể cả vậy, vẫn có những người ở các tầng lớp khác nhau, độ tuổi khác nhau, chấm dứt sự bất hạnh của họ bằng cách tìm đến cái chết.

Tin tôi đi, cái chết thực sự không đáng sợ, và với ân huệ mà cái chết đem lại thì cũng chẳng có gì còn đáng sợ nữa. Vậy nên, hãy lắng nghe kết tội từ kẻ thù mà chẳng mảy may sợ hãi. (12) Lương tâm trong sạch của bạn cho bạn lý do để tin tưởng; tuy nhiên, vì nhiều thứ khác có thể ảnh hưởng đến kết quả cuối cùng, hãy: hy vọng điều tốt nhất nhưng chuẩn bị cho điều tồi tệ nhất.

Hãy nhớ, trên hết, đừng chần chừ. Quan sát kỹ bản chất mọi thứ, và bạn sẽ học được rằng: không có gì đáng sợ hãi về tình cảnh của bạn trừ chính nỗi sợ hãi. (13) Bạn thấy đấy, với trẻ con, những người chúng quen biết, yêu quý, hay chơi cùng vẫn có thể dọa chúng mất mật chỉ bằng cách đeo mặt nạ. Chúng ta – những đứa trẻ to xác – cũng thế. Chỉ là với chúng ta, chiếc mặt nạ cần phải lột bỏ không chỉ từ người khác mà cả từ những sự kiện, và bộ mặt của chúng sẽ lộ ra.\*

(14) "Tại sao người lại diễn trò trước mắt ta với gương đao và bó đuốc, với đám người tra tấn la ó trên đoàn tàu của người? Dem những thứ rác rưởi đó đi mà bày chỗ khác, đi mà dọa lũ ngu ngốc! Người chỉ là cái chết, thứ mới hôm qua những nô lệ hay thậm chí người hầu của ta còn có thể khinh thường. Tại sao phải bày những đồ tra tấn này trước mắt ta lần nữa? Tại sao lại còn thiết kế chúng riêng cho từng phần cơ thể? Tại sao có đến cả ngàn dụng cụ để tách từng bộ phận? Hãy bỏ những thứ rườm rà ấy đi; hãy cắt đi những tiếng rên rỉ, khóc lóc, tiếng hét thất thanh của những người đang bị hành hình. Người cũng chỉ là sự đau đớn, thứ mà người bị viêm khớp coi thường, người mắc chứng khó tiêu chịu đựng qua các bữa tiệc linh đình, hay thứ mà người phụ nữ bình thường nhất cũng trải qua khi sinh đẻ. Nếu ta có thể chịu được người, người chả có gì đáng kể; còn nếu không, người cũng sẽ qua đi nhanh thôi".\*

(15) Ghi nhớ những lời nói ấy trong đầu bạn. Bạn đã nghe và nói về chúng nhiều lần. Nhưng chỉ hành động mới có thể chứng tỏ liệu những lời bạn nói có đúng không. Vì sự buộc tội nhục nhã nhất với chúng ta là nói ra lời minh triết mà không thể thực hiện. Vậy nên khi cái chết, lưu đày, đau đớn đến với bạn: liệu đây có phải lần đầu bạn cảm nhận thấy chúng? Bạn sinh ra để đối mặt với chúng. Bất cứ thứ gì có thể xảy ra, hãy nghĩ như thể chúng chắc chắn sẽ xảy ra.

(16) Tôi biết bạn đã thực hiện những điều tôi khuyên. Vậy trên đó, bạn đừng để sự lo lắng chiếm ngự trí óc, vì nào bạn sẽ bị tê liệt và bạn sẽ còn rất ít nhuệ khí khi cần chứng tỏ mình. Hãy hướng suy nghĩ của bạn xa khỏi tình trạng hiện thời, và tập cho mình cái nhìn bao quát hơn. Nói với bản thân rằng cơ thể bạc nhược này không vĩnh cửu, và nó rất mong manh. Không chỉ những đau khổ, mà ngay cả sự thoải mái tiện nghi cũng hoàn toàn có thể đầy dọa nó. Tiệc tùng làm rối loạn tiêu hóa, rượu bia làm tứ chi run rẩy, làm tê liệt các dây thần kinh, sắc dục khiến tay chân yếu đi, đặc biệt là các khớp.

(17) "Tôi sẽ nghèo khổ." Tôi cũng chỉ là một trong số hàng vạn người như vậy. "Tôi bị lưu đày." Tôi sẽ nghĩ mình là thổ dân nơi bị lưu đày. "Tôi bị gông cùm." Gì cơ? Bạn nghĩ giờ bạn đang tự do? Tự nhiên xích ta với thân xác ỉ ạch yếu ớt này. "Tôi sẽ chết." Thứ bạn đang thực sự nói là: tôi không còn bị ốm đau, tù đày, hay chết đi nữa.

(18) Tôi sẽ không ngờ nghịch đến nỗi hát cho bạn nghe bài hát của Epicurus, về sự vô nghĩa của nỗi lo sợ địa ngục, rằng Ixion không cuốn quanh bánh xe, hay Sisyphus không phải dùng vai đẩy tảng đá lên mỗi ngày, hay ruột một người không thể bị tháo ra lắp vào.\* Không ai gây thơ đến độ sợ Cerberus, bóng tối, hay hình dáng xương xẩu

của đám ngạ quỷ. Cái chết hoặc là nuốt chúng ta hoặc là giải phóng ta. Nếu chúng ta được giải phóng, những điều tốt đẹp hơn sẽ chờ đón, vì giờ đây không còn gánh nặng gì. Nếu cái chết nuốt chúng ta, vậy chẳng có gì còn chờ đợi ta cả: tốt hay xấu cũng đều qua cả rồi.

(19) Giờ cho phép tôi nhắc bạn nhớ về bài thơ của chính bạn, vì có lẽ bạn hiểu rõ những dòng thơ bạn viết không chỉ dành cho người khác mà còn cho cả bản thân mình. Thật xấu hổ khi nói một đường làm một nẻo, vậy còn xấu hổ đến thế nào nếu viết một đường làm một nẻo. Tôi nhớ có lần bạn đã mở rộng từ chủ đề: “Chúng ta không đối mặt với cửa tử ngay lập tức, mà từ từ tiến đến nó”. (20) Chúng ta chết đi mỗi ngày một chút, vì mỗi ngày, một phần của cuộc sống của ta bị lấy mất. Ngay cả khi cơ thể còn đang phát triển, cuộc đời đã đi xuống rồi. Ta mất đi thời còn tập luyện, rồi thời thơ ấu, và thời thanh niên. Mỗi một khắc trôi qua là thời gian một đi không trở lại, đến tận ngày hôm qua, và ngay cả hôm nay, tử thần cũng lấy đi một phần thời gian. Như chiếc đồng hồ nước không chỉ có mỗi giọt cuối mà còn rất nhiều giọt chảy qua từ trước đó, giờ cuối cùng của cuộc đời không phải là thời khắc duy nhất ta chết đi, mà chỉ là kết cục mà thôi. Đó là khi ta chạm tới cái chết, nhưng thực ra, ta tiến đến cửa tử từng bước mỗi ngày. (21) Khi bạn giải thích tất cả những điều đó với tông giọng quyết liệt (bạn vẫn luôn là một diễn giả giỏi, nhưng bạn trở nên quyết liệt nhất khi nói về chân lý), bạn nói:

*Cái chết không phải một sự kiện; cái chết mà thực sự đến với chúng ta chỉ là thời điểm cuối cùng.\**

Tôi nghĩ bạn nên đọc lại lời mình thay vì bức thư của tôi. Bạn sẽ thấy rõ ràng cái chết là thứ cuối cùng chúng ta sợ,



nhưng không phải là nỗi sợ duy nhất.

(22) Tôi biết bạn đang tìm kiếm món quà của mình trong thư này – những câu nói có thể truyền lửa cho bạn. Tôi sẽ chia sẻ với bạn một thứ chính tôi đang nghiên cứu. Epicurus chế giễu những người mong muốn cái chết như chính những người sợ hãi nó:

*Tìm đến cái chết chỉ bởi khinh ghét cuộc sống thì thật ngu ngốc, khi mà nguoi, chính thái độ của nguoi, khiến cái chết trở thành một thứ đáng tìm đến.\**

(23) Hay một câu nói tương tự:

*Có gì ngu ngốc hơn là tìm đến cái chết khi nỗi sợ chết khiến cuộc sống của bạn không yên.*

Và một câu khác nữa:

*Tôi cảm thấy sự ngờ nghệch, không, sự điên khùng của loài người, khi họ tìm đến cái chết bởi nỗi sợ chết.*

(24) Bằng việc nghiên ngẫm những câu nói này, bạn sẽ chịu đựng cả cái chết lẫn sự sống vững tâm hơn. Bởi chúng ta cần được chỉ bảo để mạnh mẽ trước cả tình yêu quá tha thiết lẫn thái độ khinh ghét tột cùng với cuộc sống. Ngay cả khi lý trí hướng một người tìm đến cái chết, hành động ấy không nên thực hiện một cách vô tâm hay chóng vánh. (25) Người dũng cảm và thông thái không chạy trốn khỏi cuộc sống, họ chỉ ra đi mà thôi.

Và đặc biệt, phải tránh trạng thái nhiều người gặp phải: thèm khát cái chết. Bởi cũng giống như những thứ khác, Lucilius thân mến, có những người tìm đến cái chết mà không cân nhắc kỹ càng, thứ tư tưởng bệnh hoạn đó thu hút không chỉ những người thuộc dòng dõi cao quý có thiên

hướng ưa liêu lĩnh, mà còn cả những kẻ nhút nhát hèn kém. Loại đầu tiên cao ngạo với đời, loại thứ hai thất vọng với đời. (26) Những người khác cảm thấy phát ngấy phải làm đi làm lại mọi thứ, họ không cảm ghét mà khinh miệt cuộc đời. Chúng ta thậm chí có thể bị ảnh hưởng ngay khi đang tìm hiểu triết học, khi nói: "Còn bao lâu nữa cho những thứ quanh quanh này? Ý là còn bao lâu nữa tôi lại phải dậy và ngủ, ăn rồi đói, rồi khi thấy lạnh, khi thấy nóng. Không có kết thúc: tất cả mọi thứ đều kết nối với nhau. Tất cả nối đuôi theo vòng lặp: đêm đến sau ngày, ngày đến sau đêm, hè đến thu, nối thu là lạnh giá của mùa đông, rồi mùa đông nhường bước cho xuân về. Mọi thứ ra đi chỉ để quay lại. Tôi chẳng làm gì mới, chẳng nhìn thấy gì mới. Đôi khi, những thứ này khiến tôi phát bệnh." Có rất nhiều người cảm thấy cuộc sống không khó khăn, mà vô nghĩa.

*Kính thư*

BỨC THƯ SỐ 25:

## CHỈNH ĐỐN BẢN THÂN

*Seneca gửi Lucilius  
Bạn thân mến*

(1) Cần cách thức tiếp cận khác nhau với hai người bạn của chúng ta. Một người cần phải được chỉ dẫn để loại bỏ thói hư, người còn lại cần phải giúp mạnh tay phá bỏ tật xấu. Tôi sẽ nói thẳng về tất cả mọi thứ, vì nếu không thực

lòng quý trọng bạn, tôi sẽ không xúc xiểm như vậy làm gì.\*

“Gì cơ?”, bạn hỏi, “Ông không định thu nạp một học trò ở tuổi tú tuần đấy chứ Seneca? Nghĩ đến tuổi của ông ta đi, người ở tuổi ấy rất bảo thủ và khó kiểm soát. Không thể chinh đốn được đâu: người ta chỉ nhào nặn đất mềm thôi”.

(2) Tôi không chắc mình sẽ thành công, nhưng tôi thà thất bại khi cố gắng còn hơn ngồi không nhìn bạn mình như vậy. Và cũng không nên từ bỏ hy vọng: ngay cả người bị liệt còn chữa được nếu kiên trì, và nếu bạn bắt họ làm đi làm lại những thứ có ích (trong khi ý chí của họ có thể đã từ bỏ).

Thực lòng, tôi cũng chẳng có nhiều hy vọng với người còn lại, trừ một điều là ông ta còn biết ngượng trước những thói xấu của chính mình. Chúng ta cần nuôi dưỡng cái cảm giác tự thẹn ấy: còn biết xấu hổ là còn hy vọng. Bởi ông ta là một người già dơ, ta cần tiếp cận cẩn thận hơn, để ông ta không từ bỏ. (3) Và chưa khi nào cơ hội rõ rệt như lúc này – khi ông ta đang sống thanh tịnh và có thời gian chinh đốn bản thân. Sự nghỉ ngơi này đánh lừa người khác, nhưng không thể lừa được tôi: tôi tin những thói xấu sẽ trở lại và nguy hiểm hơn, vì tôi biết chúng chưa biến mất mà chỉ tạm thời không hoạt động. Tôi sẽ nghĩ thêm vài ngày để xem có làm gì được không.

(4) Còn với bạn, hãy cho thấy sự dũng cảm – thứ bạn chắc chắn có – bằng cách quẳng gánh lo đi. Gần như không có gì ta sở hữu là cần thiết. Hãy để ta về với quy luật tự nhiên, sự giàu có đích thực luôn sẵn sàng và đang chờ đợi ta. Những thứ ta cần luôn có sẵn miễn phí hoặc rất rẻ: bánh mì với nước lọc là tất cả những gì tự nhiên đòi hỏi. Không ai là quá nghèo cho những thứ đó, và ai kiểm soát ham muốn ở mức tối thiểu như vậy có thể cạnh tranh hạnh phúc với Jupiter, như những gì Epicurus đã nói.\* Nhân tiện, tôi trích

một câu nói của ông:

(5) *Hãy làm mọi thứ như thể Epicurus đang quan sát bạn.\**

Luôn luôn có lợi khi đặt trong tâm trí một trạm gác, và có ai đó để noi gương – người bạn nghĩ có thể khiến bạn thay đổi. Để chắc chắn, sẽ dễ dàng duy trì sự chuẩn mực hơn nếu bạn sống như thể những người thông thái luôn ở đó dõi theo bạn. Nhưng tôi chỉ cần thế này để hài lòng: hãy hoàn thành mọi việc như thể có ai đó đang chứng kiến. Ở một mình khuyến khích mọi thói xấu. (6) Chỉ khi tiến bộ đến mức thực sự biết tôn trọng chính mình, bạn mới không cần người dẫn dắt; còn lúc này, hãy để những con người vĩ đại bảo hộ bạn. Với những người đồng hành là Cato, Scipio, Laelius,\* hay bất cứ ai mà ngay cả hoàn cảnh tồi tệ nhất cũng không thể khiến họ bỏ qua sai trái của bản thân, bạn sẽ không dám làm sai.

Khi đã thành công, và tự thấy mình bắt đầu có giá trị, tôi nghĩ bạn có thể theo lời khuyên tiếp theo của Epicurus:

*Lúc bạn cần đi một mình nhất lại chính là lúc hoàn cảnh bắt bạn phải ở giữa đám đông.\**

(7) Bạn phải tách biệt mình với đám đông, cho đến khi bạn có thể an toàn đi một mình. Hãy nhìn kỹ từng người trong đám đông: chẳng có người đồng hành nào tốt bằng chính bản thân mình. Lúc cần đi một mình nhất lại chính là lúc hoàn cảnh bắt bạn phải ở giữa đám đông – hãy làm theo nếu bạn là người thông thái, tỉnh tại, biết tự tiết chế. Ngược lại, đôi khi ở trong đám đông còn tốt hơn ở một mình, vì khi ở một mình, bạn đang rất gần với kẻ xấu: chính bản thân bạn.

*Kính thư*

## BỨC THƯ SỐ 26:

## GIÀ ĐI

*Seneca gửi Lucilius*  
*Bạn thân mến*

(1) Không lâu trước đây, tôi nói với bạn rằng tuổi già đang kề bên mình; nhưng giờ, có lẽ nó đã ở sau lưng tôi rồi. Tuổi tác, và chắc chắn là cả thân thể này, nghĩ khác với tôi. Bởi vì từ “già” chỉ năm tháng thăng hoa<sup>(34)</sup>, chứ không phải đến tuổi rệu rã, vậy nên, cứ tính tôi nằm trong đám người hom hem gần đất xa trời đi.

Dù thế nào, tôi cũng cảm ơn bản thân mình, có bạn chứng giám, vì tôi chưa cảm thấy tâm trí mình sút kém, dấu cho thân thể tôi đã mệt mỏi rồi. (2) Chỉ là những thói xấu của tôi già đi, và những phần cơ thể trả giá cho điều ấy. Tâm trí tôi vẫn minh mẫn và biết tìm niềm vui vì không chịu chút ảnh hưởng nào từ thân thể. Bỏ đi hầu hết mọi gánh nặng, tâm trí tôi luôn luôn tỉnh táo, và còn tranh biện với tôi về tuổi già, cho rằng đó là những năm tháng rực rỡ nhất. Cứ tin vậy đi! Hãy tận dụng triệt để sự rực rỡ ấy!

(3) Tâm trí nói tôi nên cân nhắc và tự hỏi sự tĩnh tại và thói quen giản dị tôi có được đến từ sự thông thái hay kinh nghiệm cuộc đời; đồng thời, biết phân biệt giữa những thứ không thể làm và không muốn làm. Mục đích là nếu tôi thấy mừng vì không thể làm gì đó, tôi sẽ coi nó như thứ không muốn làm. Có gì phải phàn nàn đâu? Liệu có vấn đề gì không khi điều cần phải qua cuối cùng cũng qua?

(34) Ý nói những năm tháng tuổi già cũng chất lượng và đáng quý

(4) “Đó là cả một vấn đề”, bạn nói, “khi một người héo mòn và bị hủy hoại dần dần – và nếu tôi có thể nói chính xác – bị phân rã. Vì ta không ăn một cú nốc ao rồi nằm thẳng cẳng; mà, ta từ già cuộc đời dần dần, ngày qua ngày, ta bị lấy đi một chút sức mạnh”. Nhưng liệu có kết thúc nào tốt hơn là dần trôi theo dòng chảy tự nhiên hay không? Không có nghĩa một tai nạn bất thành linh, một cái chết đột ngột có gì tệ; nhưng, từ từ chết đi vẫn dễ dàng hơn.

Còn tôi, tôi xét nét bản thân như thể phiên tòa cuối đời đã đến, như thể ngày luận tất cả mọi tội lỗi trên cuộc đời này ngay trước mắt. (5) Tôi tự nhủ: “Lời nói và hành động của mình, tính đến thời điểm này, không có nghĩa lý gì. Đây chỉ là vật chứng nhỏ nhoi lừa dối về lòng dũng cảm, gói trong lời nịnh nọt tán dương. Cái chết sẽ cho mình thấy mình đi xa đến đâu”. Vậy nên, tôi không sợ, vì tôi đã chuẩn bị cho ngày ấy, khi những giả tạo và dối trá bị lột bỏ, tôi sẽ là thẩm phán của chính mình. Liệu có phải chỉ là những bài nói hùng hồn, hay tôi thực sự có thể hành động như những gì tôi đã nói? Liệu những lời thách thức số mệnh trước đây của tôi là thực, hay chỉ là một màn trong vở kịch mà thôi?

(6) “Đừng để người ngoài đánh giá: họ không đáng tin và luôn tự mâu thuẫn. Tránh xa cả những kế hoạch phát triển dài hạn: sớm thôi, cái chết sẽ đến, và phán quyết bạn. Đó là thứ tôi muốn nói. Các bài giảng, buổi thảo luận học tập và danh ngôn từ lời dạy của những nhà hiền triết hay những cuộc trò chuyện có học, trở trêu thay, sẽ chẳng bao giờ cho thấy sức mạnh thực sự của tâm trí. Bởi một bài nói có thể rất ấn tượng ngay cả khi diễn giả là một trong những kẻ tầm thường nhất. Những thứ ta đạt được sẽ hiện nguyên hình chỉ khi ta trút hơi thở cuối cùng. Ta chấp nhận điều kiện đó; ta không sợ hãi phán quyết đó”.

(7) Đó là những thứ tôi tự nói với bản thân; nhưng hãy nghĩ như tôi nói với bạn vậy. Bạn trẻ hơn tôi, nhưng điều đó có ý nghĩa gì không? Số năm mỗi người có được đâu phải hạn mức. Không cách nào biết được khi nào cái chết đến với mình, vậy nên, hãy tập cách chờ đợi cái chết từng giây, từng phút.

(8) Tôi đã muốn dừng thư; tay chuẩn bị ký tên, nhưng cần chút gì đó làm quà đúng không. Giả sử tôi không nói vay mượn từ ai, bạn cũng biết rồi đấy. Cho tôi một chút thời gian, và quà sẽ đến từ bản thân tôi; còn từ giờ đến lúc đó, Epicurus sẽ gửi quà cho bạn. Ông nói:

*Hãy diễn tập cái chết của mình*

Hay nói một cách rõ ràng hơn cách suy nghĩ này:

*Hiểu căn kờ về cái chết là việc tốt nên làm.\**

(9) Có lẽ bạn nghĩ sao phải tốn thời gian nghiên cứu một thứ mà ta chỉ đối mặt một lần duy nhất trong đời. Nhưng đó lại chính là lý do tại sao phải tập dượt: nếu ta không thể kiểm tra liệu ta có thực sự biết về cái chết thì ta luôn phải nghiên cứu về nó. (10) "Hãy diễn tập cái chết": người nói muốn bảo chúng ta luyện tập sự tự do của mình. Một người đã học, đã hiểu về cái chết sẽ quên đi ách nô lệ, bởi cái chết có quyền lực tuyệt đối, vượt lên tất cả. Tử thần thì quan tâm gì đến nhà giam, xiềng xích hay tù đầy? Chỉ có duy nhất một sợi xích giữ ta lại: tình yêu cuộc sống. Đúng là ta không nên xem nhẹ nó; nhưng cũng nên nói lỏng, để không thứ gì ngăn cản ta khi hoàn cảnh bắt buộc, hay làm yếu nhuệ khí khi ta phải đối mặt với một thứ mà sớm muộn gì cũng đến.\*

*Kính thư*

BỨC THƯ SỐ 27:

**GẠT BỎ NHỮNG HAM MUỐN HỖN LOẠN**

*Seneca gửi Lucilius*  
*Bạn thân mến*

(1) "Khuyên bảo tôi bạn cảm thấy sao?", bạn nói, "Hẳn bạn đã tự khuyên mình? Và giờ bạn trở thành người thông thái rồi chứ? Thế mới có thời gian đi chỉnh sửa người khác đúng không?". Bạn biết đấy, tôi không phải loại đạo đức giả đưa ra phương cách chữa trị cho người khác khi chính mình đang bệnh. Không, tôi ở cùng khu giường bệnh, trò chuyện với bạn về chứng bệnh chung của chúng ta và chia sẻ cách chữa. Vậy nên, hãy nhìn nhận đó như những lời tôi nói với chính tâm can mình: tôi để bạn vào phòng riêng của tôi, và tự cho bản thân những lời khuyên trong khi bạn ở bên cạnh.

(2) Tôi nói với bản thân rõ ràng và đồng dục: "Đếm số năm ta có, và cảm thấy xấu hổ khi ta vẫn mang những ước muốn và mục đích như khi còn là một đứa trẻ. Tự cho bản thân món quà này vì ngày ta chết đang đến: hãy để những thói xấu chết trước ta. Gạt bỏ những ham muốn hỗn loạn: chúng làm hại ta cả trước và sau khi ta được thỏa mãn. Những ham muốn sai trái cũng giống như nỗi lo lắng vì một hành động tội lỗi, chúng không rời bỏ ta, kể cả khi không ai phát hiện ra lúc đấy: cảm giác hối hận luôn đọng lại cho dù chuyện đã qua rồi. Những thứ đấy không chắc chắn, không đáng tin cậy: ngay cả khi không gây hại, chúng cũng chỉ thoáng qua mà thôi. (3) Hãy tìm kiếm những điều tốt lành có thể ở lại với ta. Chẳng có bất cứ thứ gì có lợi cho tâm trí



nằm ở bên ngoài cả. Phẩm cách sẽ cho ta đủ niềm vui sướng thuần khiết và vĩnh cửu.\* Ngay cả khi có gì ngăn trở niềm vui ấy, sự gián đoạn đó cũng chỉ như mây giữa trời quang, chỉ có thể ở phía dưới chứ đâu vượt qua nổi ánh mặt trời”. (4) Khi nào bạn mới có thể tận hưởng niềm vui ấy? Đến giờ, tuy bạn không lười nhác, nhưng hãy khẩn trương hơn nữa. Còn rất nhiều việc phải làm; và bạn phải là người tập trung, tận lực nếu muốn có được kết quả. Đây không phải thứ có thể giao cho người khác làm thay.

(5) Một dạng hoạt động văn chương có thể cho ta sự trợ giúp. Trong trí nhớ của tôi có Calvisius Sabinus, một kẻ giàu có, người có cả tiền thừa kế và tính cách từ một nô lệ được tự do – tôi chưa thấy kẻ thất học nào lại may mắn như thế.\* Trí nhớ của ông ta tới đến mức có lần quên mất cả Ulysses, lần khác là Achilles hay Priam<sup>(35)</sup>, những người mà ông biết rõ trong lòng bàn tay như thể chúng ta biết về những người thân từ thời thơ ấu. Ông ta, một nhà danh pháp già nua,\* thay vì tự thu thập tên tuổi lại chỉ toàn bịa ra – không ai nhắc về những cái tên của người Trojan và Achaen<sup>(36)</sup> lại sai nhiều như Sabinus. (6) Tuy nhiên, ông ta luôn muốn mình được xuất hiện như người học thức. Vậy nên, ông ta tìm đến mưu chước: dùng rất nhiều tiền mua nô lệ, người thì thuộc lòng Homer, người khác thì Hesiod, 9 tên nữa, mỗi người thuộc một nhà thơ khác nhau. Đừng hỏi giá cả cao đến mức nào, vì nếu không có tên nô lệ nào phù hợp, Sabinus sẽ trả tiền để người ta huấn luyện một tên như ý muốn. Khi đã tập hợp đủ đội ngũ này, ông ta bắt đầu làm khổ những vị khách đến ăn tối nhà mình. Sabinus để những tên nô lệ quỳ ngay

(35) Những nhân vật trong Illiad, cuốn sử thi nổi tiếng của Hy Lạp

(36) Hai phe, hai bên tộc trong cuộc chiến thành Troa được mô tả trong Illiad

dưới chân để "nhắc bài"; nhưng kể cả khi thường xuyên hỏi chúng những câu thơ để trích dẫn, đến giữa chừng ông ta cũng quên mà thôi.

(7) Satelliuss Quadratus – người thường cười nhạo những kẻ giàu có mà ngu ngốc bằng cách nịnh nọt chúng và đem chúng ra làm trò cười – đã mỉa mai Sabinus rằng ngay cả phục vụ bàn cũng nên là kẻ học thức. Khi Sabinus thành thật trả lời việc đó sẽ tốn hàng trăm nghìn xetec, Satelliuss liền làm mặt ngạc nhiên và nói: "Ông có thể mua cả đồng thư viện với số tiền ít hơn thế". Nhưng Sabinus rất bảo thủ, và cho rằng bất cứ kiến thức gì nô lệ của ông ta biết cũng là của ông ta. (8) Satelliuss thậm chí còn khuyến khích Sabinus luyện tập đấu vật, dù Sabinus gầy ốm, lúc nào trông cũng ốm yếu, nhợt nhạt. Khi nhận được câu trả lời: "Làm sao tôi có thể? Tôi thậm chí chỉ sống lay lắt qua ngày", Satelliuss đã nói: "Ồ, ông bạn, làm ơn đừng nói vậy. Ông không thấy ông có bao nhiêu tên nô lệ khỏe như trâu thế này sao?".

Sự sáng suốt của tâm trí không thể mua hay mượn. Tôi nghĩ ngay cả khi có người bán cũng không có ai mua. Chỉ những thứ đồi bại là được mua bán mỗi ngày.

(9) Tôi trả nốt phần tôi còn nợ bạn, và sau đây là chào tạm biệt:

*Ngheo đói mà được điều chỉnh cho phù hợp với nhu cầu của tự nhiên thì cũng không khác gì giàu có.*

Epicurus đã lặp đi lặp lại câu nói này,\* nhưng có nhắc lại bao nhiêu cũng không bao giờ đủ khi người ta không cho vào đầu. Có những người cần giải pháp được đưa ra trước mặt họ; có một số người khác, bạn phải nhét chữ vào đầu.

*Kính thư*

BỨC THƯ SỐ 28:

## DU LỊCH KHÔNG GẠT BỎ LO TOAN VÀ GÁNH NẶNG

*Seneca gửi Lucilius*  
*Bạn thân mến*

(1) Bạn nghĩ mình là người duy nhất chịu đựng điều này: Bạn không hiểu tại sao mình đi du lịch thường xuyên, đến rất nhiều những địa điểm khác nhau, mà vẫn không thể gạt bỏ lo toan và gánh nặng khỏi tâm trí? Cứ như thể những nơi chốn mới sẽ đem lại trải nghiệm mới vậy! Bạn phải thay đổi suy nghĩ, không phải địa điểm. Dù vượt cả đại dương, dù nhìn thấy "các thành phố và đất liền trôi qua trước mắt", \* như nhà thơ Virgil nói, những vấn đề vẫn sẽ theo bạn đến mọi nơi mà thôi.

(2) Đây là những lời Socrates nói với một người có phàn nàn giống bạn: "Tại sao ông lại ngạc nhiên về chuyện xê dịch không khiến tâm trạng tốt hơn chút nào, khi mà ông luôn mang theo tâm trí khiếm khuyết của mình? Những thứ đè nặng lên tâm trí ông cũng chính là thứ đẩy ông ra khỏi nhà đấy thôi". Đi đến đất nước mới đem lại điều tốt gì? Tham quan thành phố và ngắm cảnh có lợi gì? Đến cuối cùng, đi đây đi đó cũng vô dụng mà thôi. Bạn hỏi vì sao mình không bay nhảy được? Chính bản thân bạn là vật cản lớn nhất.

Bạn cần cởi bỏ những thứ đang đè nặng tâm trí mình: cho đến khi bạn làm vậy, không nơi chốn nào làm hài lòng bạn được. (3) Bạn có thấy tình trạng hiện tại của mình giống những gì Virgil đã viết về Sybil, lúc đang giận giữ

điên khùng, vật lộn với một linh hồn vĩ đại đang trú ngụ trong người:

*Nhà tiên tri giãy giụa chống cự và tự đánh mình bằng roi, cố gắng đẩy vị thần đang chiếm trái tim của bà ra ngoài.\**

Bạn cũng như thế khi cố gạt bỏ những gánh nặng bằng cách xê dịch, nhưng chúng chỉ chồng chất thêm qua mỗi bước đi. Giống như lô hàng trên tàu: xếp ngay ngắn thì không có vấn đề gì, nhưng nếu để chúng trượt qua trượt lại, sớm muộn tàu cũng bị nghiêng. Bạn sẽ tự chống lại mình nếu cứ tiếp tục hành động. Bạn hại bản thân bằng chính những chuyển đi, vì bạn đang cưỡng ép một người bệnh tật.

(4) Nhưng một khi những thứ sai hỏng<sup>(37)</sup> được xử lý, mỗi sự thay đổi ngoại cảnh đều đem đến niềm vui. Dù có bị lưu đày đến tận cùng thế giới, bạn sẽ thấy ngay cả những chốn hoang dã cũng thiết đãi bạn không tẻ. Bạn đi đâu không quan trọng bằng bạn là người thế nào trong mỗi hành trình. Bởi vậy, có lẽ ta không nên gán tâm trí mình cho bất cứ một nơi chốn cụ thể nào. Ta nên sống với tâm niệm: "Nơi tôi sinh ra cũng chỉ là một chốn bất kỳ, quê nhà tôi là cả thế giới". (5) Nếu hiểu được điều ấy, bạn sẽ không còn ngạc nhiên khi thấy mình không cú phải tìm kiếm những nơi chốn mới, độc, khi đã thấy nhàm với những chốn cũ. Nếu tin rằng mọi nơi chốn đều thuộc về mình, bạn sẽ hài lòng với ngay nơi mình vẫn ở.

Hiện tại, bạn không du lịch mà là lang thang, trôi dạt, thay đổi từ điểm này đến điểm khác, trong khi thứ bạn đang tìm kiếm – cách để sống hạnh phúc – ở đâu cũng tìm được. (6) Có nơi nào ôn ào hơn Công trường<sup>(38)</sup>? Vậy mà một người

---

(37) Ý chỉ những sai hỏng trong tâm trí

(38) Công trường La Mã, nơi bàn luận về triết học, chính sự,...

vẫn có thể sống an tĩnh nơi đó nếu cần. Dù cho, nếu có quyền lựa chọn, tôi thậm chí còn không dám ở những khu rìa Công trường, hướng gì bên trong. Bởi vì, có những nơi gây ra căng thẳng cho cả những đầu óc sáng suốt nhất, nên với người đang đi đúng hướng nhưng chưa đạt mức độ hoàn hảo, cần tránh chỗ không tốt cho tinh thần.

(7) Tôi không đồng ý với những người cứ tự đâm đầu vào thử thách, cho phép mình sống cuộc đời ồn ào và lúc nào cũng nhiệt tình giãy giụa chống lại hoàn cảnh khó khăn. Người thông thái hoàn toàn chịu đựng được những thứ đó, nhưng họ không lựa chọn chủ động đâm đầu vào; họ sẽ hướng đến một cuộc sống yên bình hơn là náo động, tranh đấu, căng thẳng. Việc loại bỏ những thói xấu của bạn liệu còn ý nghĩa gì khi giờ bạn phải chiến đấu với thói xấu của kẻ khác. (8) "Ba mươi tên bạo chúa<sup>(39)</sup> bắt giữ Socrates", họ nói, "nhưng không thể hủy hoại ý chí của ông ấy".\* Số lượng chủ nô là bao nhiêu đâu có quan trọng? Nô lệ vẫn là nô lệ. Nếu một người có thể kiên định chống lại điều đấy, anh ta vẫn tự do, cho dù kẻ đàn áp có đông đảo đến thế nào."

(9) Giờ là lúc dừng bút, nhưng để tôi đính quà cho bạn:  
*Nhận ra những hành động và ý nghĩ sai trái của bản thân là điểm khởi đầu của quá trình chữa lành.\**

Epicurus nói câu này rất hay, vì người không biết anh ta làm sai thì cũng không mong đi được đúng đường. Trước khi có thể sửa đổi, bạn phải nhận ra thói xấu của mình. (10) Nhiều người thậm chí còn hãnh diện về những sai trái của họ. Vậy bạn nghĩ liệu họ có chút bận tâm nào đến việc sửa đổi? Chắc chắn không rồi, vì họ coi những thói xấu ấy như

---

(39) Ba mươi tên bạo chúa nằm quyền tại Athens vào năm 404, với tội ác diệt chủng 5% dân số Athen tại thời điểm đấy

phẩm cách của họ vậy!

Hãy nghiêm khắc nhất có thể khi bạn luận tội bản thân. Sau đó, tiến hành phiên thẩm tra. Trong phiên tòa đối chất với chính mình, hãy đóng vai nguyên đơn, sau đó là quan tòa, rồi cuối cùng mới đến luật sư bào chữa. Đôi khi nên tự xúc xiểm mình một chút!

*Kính thư*

BỨC THƯ SỐ 29:

## MỘT NGƯỜI BẠN VỠ MỘNG

*Seneca gửi Lucilius*

*Bạn thân mến*

(1) Bạn hỏi tôi về tình hình của Marcellinus. Ông ấy thỉnh thoảng mới ghé qua, vì sợ phải nghe sự thật. Nhưng ông ta lo lắng thừa, vì sự thật chỉ nên được nói cho người sẵn sàng lắng nghe mà thôi.

Bởi vậy, người ta thường nghi ngại về Diogenes và những nhân vật khác trong phái Yếm Thế – những người ủng hộ tự do ngôn luận một cách tuyệt đối và chế giễu bất cứ ai họ gặp.\* Họ làm vậy có đúng không? Nếu những người bị chế giễu bị châm diếm, dù là bẩm sinh hay do bệnh tật, thì sao? (2) Bạn nói: "Tại sao phải tiết kiệm lời nói? Có mất gì đâu. Tôi không biết việc khuyên răn ấy có giúp được người ta hay không, nhưng nếu với ai tôi cũng khuyên, chắc chắn sẽ có một vài người nhận ra cái đúng. Tôi nên xởi lởi trong

việc "giao hạt": nếu thử đi thử lại nhiều lần, ít nhất vài lần sẽ thành công". (3) Lucilius thân mến, tôi không nghĩ đó là cách người thông thái sẽ làm. Uy tín của họ bị giảm đi: nếu phát ngôn quá nhiều, lời nói sẽ không còn trọng lượng với chính những người mà họ muốn khuyên răn. Một cung thủ giỏi không thể cứ bắn đi bắn lại, lúc trúng lúc trượt: thành công nhờ may mắn không phải kỹ năng. Trong khi đó, thông thái là kỹ năng.\* Sự thông thái nên được dành cho những thứ rõ ràng, lựa chọn những người sẽ được lợi và bỏ qua những kẻ hết hy vọng. Tuy nhiên, cũng không nên bỏ mặc những người đó quá sớm: bệnh càng khó càng cần có phương pháp cao thâm.

(4) Nhưng tôi cũng chưa đến nỗi hết hy vọng với Marcellinus. Ông ta vẫn cứu được, nhưng với điều kiện có người đưa tay ra giúp đỡ ngay bây giờ. Nguy hiểm ở chỗ, ông ta sẽ kéo người ấy cùng xuống vực sâu; vì trí tuệ của Marcellinus rất lẩn áp, và giờ đang hướng tới những thứ xấu xa. Tuy nhiên, tôi sẽ liều một phen; tôi sẽ dám chỉ ra chỗ sai của ông ta. (5) Marcellinus chắc chắn sẽ làm điều ông ta vẫn thường làm: biến nó thành một trò đùa khiến ngay cả kẻ ử dột nhất cũng phải cười; ông ta sẽ tự cười cợt mình trước, rồi đến tôi; ông ta sẽ phản bác lại tất cả những thứ tôi nói. Ông ta sẽ xét nét trường phái Khắc Kỷ và tìm cách bôi xấu những người đi theo, những thứ được mất hơn thua, các mối quan hệ nam nữ, và lòng tham. (6) Ông ta sẽ cho tôi thấy một người trong trường phái bị phát hiện đang ngoại tình, người khác đang ăn uống vô độ, và người khác nữa trong cung điện nguy nga.

Ông ta sẽ chỉ cho tôi Aristo, quân sư của Marcus Lepidus,\* người thường giảng bài trên kiệu vì muốn tận dụng thời gian để khiến những bài giảng của mình được sẵn

sàng. Khi ai đó hỏi Aristo thuộc trường phái nào, Scaurus mỉa mai: “Ông ta chắc hẳn không thuộc trường phái thích đi bộ rồi!<sup>(40)</sup>”\*. Và khi Julius Graecinus được hỏi ý kiến về Aristo, ông ta đã trả lời: “Tôi không thể nói với bạn, vì tôi không biết ông ta sẽ làm gì trên đôi chân của mình”. Như thể đang nói về người đánh xe ngựa vậy.

(7) Marcellinus sẽ ném về phía tôi những ví dụ về bọn bắt tài hay lòe bịp bằng triết học (tốt hơn biết bao nếu chúng đừng đụng vào triết). Nhưng tôi sẽ kiên trì và chấp nhận tất cả những thứ đó. Hãy để ông ta khiến tôi thành trò cười; có thể tôi sẽ khiến ông ta phải khóc. Hoặc nếu ông ta tiếp tục cười cợt, tôi sẽ cười cùng ông ta trong chính sự đau khổ của mình, rằng đó là một dạng hân hoan điên cuồng đã chiếm lấy tâm trí của ông ta. Nhưng thứ hân hoan ấy không thể kéo dài lâu. Quan sát kỹ, bạn sẽ thấy những kẻ cười to nhất lại thường bị điên trong đau khổ không lâu sau đó.

(8) Tôi nhất quyết sẽ tiếp cận và chỉ cho Marcellinus thấy ngay trước ông ta giá trị như thế nào – khi hầu hết mọi người đều nghĩ ông tầm thường. Ngay cả khi tôi không thể loại bỏ bớt những thói xấu của ông ta, tôi cũng sẽ cố ngăn chúng trở nên tồi tệ hơn. Thói xấu không thể bị loại bỏ hoàn toàn, nhưng ít nhất có thể bị kiểm soát một thời gian. Hoặc có khi sẽ loại bỏ được chúng hoàn toàn, nếu biến việc kiểm soát những thói xấu ấy thành thói quen. Đừng đánh giá thấp điều đó. Bởi với một người ốm nặng lâu ngày, thuyên giảm thôi cũng có thể coi như thành công.

(9) Trong khi tôi đang bận với ông ấy, đây là vài lời cho bạn. Vì bạn có năng lực; bạn biết mình đã và đang ở đâu, và

---

(40) Đây là lối chơi chữ, tên trường phái là Peripatetics, nhưng khá giống với peripatetikos trong tiếng Hy Lạp, tức là “thích đi bộ”



từ đó dự đoán được sẽ đi về đâu. Ổn định thói quen; thường xuyên tự khích lệ, củng cố tinh thần; giữ vững tâm trí trước mỗi khó khăn và lo sợ; coi nhẹ những thứ khơi gợi sợ hãi trong lòng bạn. Một người sẽ trông thật ngu ngốc nếu anh ta sợ hãi đám đông tại một nơi chỉ cho phép từng người qua một, phải không? Điều đó cũng đúng với cái chết: mặc dù rất nhiều người có thể đe dọa bạn, họ không thể cùng một lúc tiếp cận bạn. Đó là cách tự nhiên quyết định mọi thứ: một người sẽ lấy đi hơi thở cuối cùng của bạn, cũng như một người đã trao nó cho bạn lúc ban đầu.

(10) Nếu bạn còn chút thể diện, bạn sẽ không hỏi thêm quà nữa. Nhưng thôi, một vài lần cuối tôi vẫn tặng bạn, vì tôi không phải người hà tiện (không, chắc chắn không thể là tôi được!)

*Không bao giờ tôi ước làm hài lòng đám đông, bởi họ không chấp nhận kiến thức của tôi, và tôi không biết gì về những thứ họ chấp nhận.\**

(11) "Ai nói câu ấy?", bạn hỏi, như thể bạn không biết tôi hay trích dẫn ai. Vẫn là Epicurus. Nhưng tất cả mọi người từ các trường phái triết học khác đều sẽ ủng hộ câu nói ấy, dù là trường phái Lưu Động hay Học Thuật, Khắc Kỷ hay Yếm Thế.\* Bởi từ trước đến nay, có mấy ai coi trọng phẩm cách mà được đám đông tung hô? Thường thì những kỹ năng đôi bại làm tiền mới được chấp nhận. Và bạn phải khiến bản thân giống với đám đông: họ sẽ không chấp nhận bạn nếu không nhận ra bạn giống họ. Điều quan trọng không phải bạn như thế nào trong mắt người khác, mà là bạn như thế nào trong mắt chính mình. Với đám đông tầm thường, bạn không thể chiếm được cảm tình của họ bằng bất cứ cách nào khác ngoài việc tự mình trở thành tầm thường.

(12) Vậy, bạn có thể có được điều gì từ triết học – thứ được ngưỡng mộ và được đánh giá đúng trên tất cả các kỹ năng cũng như những thứ khác ta sở hữu? Chỉ điều này: rằng bạn thà sống thật với bản thân mình còn hơn bán mình để làm hài lòng người khác; rằng bạn suy nghĩ về chất lượng, chứ không phải về số lượng những đánh giá về bạn; rằng bạn sống không sợ thần linh lẫn người trần; rằng bạn hoặc là đánh bại những khó khăn hoặc là tự mình chấm dứt chúng. Còn không, nếu tôi thấy bạn được đám đông tung hô – nếu sự xuất hiện của bạn đi kèm với những tràng pháo tay và những tiếng hô hoan chào đón như trong nhạc hội – nếu đàn bà trẻ nhỏ hát ca ngợi bạn trên mọi con đường trong thành phố – tôi sẽ thương hại cho bạn. Sao lại không chứ, khi tôi biết rõ bạn phải làm những gì để có được sự tán dương ấy?

*Kính thư*

#### CUỐN 4

BỨC THƯ SỐ 30:

### **MỘT NGƯỜI THEO THUYẾT EPICURE ĐANG HẤP HỐI**

*Seneca gửi Lucilius  
Bạn thân mến*

(1) Tôi mới gặp lại Aufidius Bassus, \* một người tốt, sau khi ông bị tai biến và giờ đang phải vật lộn với tuổi già. Ông

ấy vẫn chiến đấu kiên cường, dù vô vọng, vì tuổi già đang ngày càng đè nặng lên ông. Bạn cũng biết Bassus luôn gầy gò và yếu ớt. Trong thời gian dài, ông ấy cứ như vậy, hay nói chính xác hơn, cố giữ như vậy. Nhưng rồi sức khỏe đột ngột suy giảm.

(2) Như một chiếc thuyền bị rò rỉ: bạn cố chặn một lỗ, rồi lỗ khác; nhưng khi hàng loạt tia nước cùng tràn vào thuyền từ mọi chỗ, sẽ chẳng còn hy vọng nào cho bạn và chiếc thuyền; đây chỉ còn là chiếc vỏ thùng lỗ chỗ thôi. Các biện pháp y tế có thể giúp duy trì một thời gian, nhưng khi tất cả các khớp đều đã rệu rã như những cây cột của một căn nhà tồi tàn, khi bạn không thể chăm một bộ phận mà không lo đến các bộ phận khác, đó là lúc nên chuẩn bị ra đi.

(3) Nhưng điều đáng nói là ông bạn Bassus của chúng ta vẫn cực kỳ minh mẫn. Triết học làm được điều đó: triết cho phép một người thấy vui vẻ ngay cả khi cận kề cái chết, dũng cảm và lạc quan với bất cứ tình trạng nào của cơ thể, không từ bỏ ngay cả khi cơ thể đã muốn tạ thế. Một thuyền trưởng vĩ đại sẽ tiếp tục lèo lái con thuyền kể cả khi cánh buồm đã tan thành trăm mảnh, hay phải vứt bỏ toàn bộ dụng cụ chỉ để thuyền khỏi chìm, ông ta vẫn gắng sức giúp phần còn lại của con thuyền đi đúng hướng. Đó là điều Bassus đang làm. Ông chứng kiến cái chết đến với mình trong một tâm trạng thanh thản đến nỗi nếu ông ta giữ thái độ ấy với cái chết của một người khác, bạn sẽ nghĩ đấy là một con người vô tâm. (4) Điều đó thực sự vĩ đại Lucilius à, đó là bài học được tích lũy theo năm tháng, để khi thời khắc đến, ta có thể yên bình ra đi.

Những mối đe dọa tính mạng thường đi kèm với hy vọng. Một căn bệnh có thể thuyên giảm; một đám cháy có thể được dập; một tòa nhà bị sụp nhiều khi đưa những

người ở tầng cao xuống đất an toàn. Nhiều người bị nạn trên biển được sóng đẩy vào bờ; chiến binh thu kiếm về khi đã đặt sẵn trên cổ kẻ tử tù. Nhưng với người mà tuổi tác đang kéo họ gần cái chết, đâu có hy vọng thoát thân. Đó là cái chết êm ái nhất, nhưng cũng chậm chạp nhất.

(5) Tôi thấy như thể Bassus đang tham dự lễ tang của chính mình, đưa cơ thể ông cho người ta chôn, và sống cùng nỗi mất mát ấy (sự ra đi của chính bản thân ông) như một triết gia vậy. Ông ấy nói khá nhiều về cái chết, và thực sự cố gắng cho bọn tôi thấy nếu có bất cứ thứ gì khó chịu hay đáng sợ trong chuyện này, đó cũng chỉ là sai lầm trong nhận thức của người đang chết chứ không phải bản thân cái chết, và trước hay sau khoảnh khắc ra đi cũng không có gì khó khăn cả. (6) Một người phải khùng lắm mới sợ thứ sẽ không xảy ra với anh ta, hay thứ mà anh ta không thể cảm nhận nếu nó xảy đến. Hoặc người nào đó thực sự tin rằng anh ta có thể cảm nhận cái chết, khi mà thực tế, chính cái chết khiến anh ta mất đi mọi cảm nhận? "Bởi vậy," ông ấy nói, "cái chết quá khác biệt với tất cả mọi điều xấu xa đến nỗi nó vượt lên trên sự sợ hãi những thứ xấu xa ấy."\*

(7) Tất cả những điều này, tôi biết, đều được nói thường xuyên, và đó là điều cần thiết; nhưng không để lại mấy ấn tượng khi tôi đọc chúng trong sách, hay khi nghe từ những người đang khỏe mạnh và không phải đối mặt với nguy hiểm. Còn lần này, tôi lại vô cùng thấm thía qua lời kể của ông ấy vì cái chết đã ở rất gần. (8) Tôi sẽ nói cho bạn suy nghĩ của tôi: tôi tin người thực sự cận kề cái chết thường dũng cảm hơn người chỉ mới "mon men" tiếp cận nó. Từ thần gô của khiến ngay cả những người chưa được luyện tập (cho cái chết) phải đối mặt với một thứ không thể trốn tránh. Điển hình như đấu sĩ dù hoảng loạn trong suốt trận

chiến đấu vẫn dững cảm ngứa cổ và chờ đợi cái chết từ lưỡi kiếm của kẻ thù. Nhưng khi chỉ mới ở gần cái chết, dù chắc chắn nó sẽ đến, đối mặt với tử thần vẫn đòi hỏi một tâm trí vững vàng không lay chuyển. Điều đó thường ít thấy, và chắc chỉ có ở những người thông thái mà thôi.

(9) Bởi vậy, tôi thực sự cảm động vì được nghe ông ấy nói về cái chết, và cho tôi biết việc cái chết đến gần sẽ như thế nào. Thử tưởng tượng mà xem, nếu một người đã trải nghiệm cái chết được sống lại và nói cho bạn cái chết không phải là một thứ xấu xa tệ hại, bạn sẽ hết mực tin, đúng không? Tương tự, với việc tiếp cận cái chết, người có thể nói cho bạn rõ ràng nhất về sự xao động nó mang lại là người gần kề cái chết, nhìn thấy nó đang đến và đang tay chào đón. (10) Bassus là người như vậy.

Ông ấy không muốn chúng ta bị lừa dối. Ông ấy nói việc sợ hãi cái chết cũng ngờ nghệch như sợ hãi tuổi già vậy, bởi cũng giống như tuổi già nối tiếp thanh xuân, cái chết sẽ theo sau tuổi già. "Ai không sẵn sàng đối mặt với cái chết cũng không thực sự muốn sống, bởi cuộc sống được trao cho ta với điều kiện ta phải chết một ngày nào đó. Cái chết là điểm kết thúc của chúng ta, dù muốn hay không, vậy nên thật điên rồ nếu sợ hãi điều đó". Thực ra, thứ ta sợ hãi là sự không chắc chắn; khi mọi thứ đã rõ ràng, ta chỉ đơn giản là chờ đợi. (11) Cái chết là yêu cầu công bằng và bắt buộc. Ai có thể phàn nàn về việc bị ràng buộc bởi một thứ mà tất cả mọi người đều phải chịu? Nên nhớ, điểm đầu tiên của công bằng là mọi thứ phải như nhau.

Nhưng tôi không cần cầu xin tự nhiên trong trường hợp này. Tự nhiên đâu có muốn ta đặt ra một luật nào khác ngoài luật của chính nó: thứ gì nó hàn gắn, nó phá vỡ; và thứ gì nó phá vỡ, nó hàn gắn lại. (12) Nếu tuổi già giải thoát

cho một người một cách nhẹ nhàng, chứ không phải đột ngột, người đó cần phải cảm ơn các vị thánh thần. Ông ta nên làm vậy, vì đã có cuộc đời viên mãn trước khi yên nghỉ, sự yên nghỉ cần thiết cho loài người, sau tất cả những mệt mỏi trong đời.\*

"Bạn thấy nhiều người muốn được chết, thậm chí họ kiên quyết về điều đó hơn cả những người muốn được sống. Tôi không biết mình nên cảm thấy được truyền cảm hứng bởi đối tượng nào hơn: người đòi hỏi được chết hay người vui vẻ bình thản đối mặt với cái chết. Bởi đòi hỏi ấy nhiều khi đến từ những kẻ điên khùng hay những người đột ngột nổi điên, trong khi sự thanh thản kia đến từ việc suy xét cẩn thận. Một số người tìm đến cái chết trong cơn giận dữ; nhưng không ai nhìn thấy cái chết đến và vui vẻ chào đón nếu người đó không chờ đợi nó từ lâu trước đó."

(13) Vậy nên, tôi cần phải thú nhận rằng dù tôi có rất nhiều lý do để đến thăm Bassus thường xuyên (sau tất cả, ông ấy là bạn thân mà), thì tôi cũng đặc biệt muốn biết ông ấy có thay đổi sau mỗi lần gặp không: liệu tâm trí có suy yếu khi cơ thể dần sút kém? Nhưng nó chỉ ngày càng thêm vững vàng, như sự hưng phấn thường thấy của đoàn đua ngựa khi vào vòng đua cuối, với chiến thắng trong tầm tay. (14) Thực tế, ông ấy từng nói, tương đồng với những lời dạy của Epicurus: "Trước nhất, tôi hy vọng không có đau đớn nào trong giờ phút cuối cùng; nhưng nếu có, cũng sẽ ngắn ngủi thôi, vậy là đủ rồi. Bởi cơn đau dữ dội không thể kéo dài lâu.\* Nhưng nếu phải chịu đựng đau đớn trong giây phút tâm trí rời bỏ thể xác, tôi sẽ tự an ủi bản thân: sau cơn đau này, tôi không bao giờ cảm thấy đau đớn nữa. Hiển nhiên, hơi thở già nua chỉ còn vương trên đầu môi và chẳng cần nhiều sức để trút nốt ra. Một ngọn lửa với nhiều dầu sẽ cần

rất nhiều nước để dập, thậm chí cả tòa nhà đổ xuống mới tắt nổi; nhưng một ngọn đèn cạn dầu sẽ tự tắt thôi."

(15) Lucilius thân mến, tôi thực sự mừng khi được nghe những lời ấy. Không phải vì mới mẻ, mà bởi chúng đang được chứng thực. Tại sao? Phải chăng tôi chưa được chứng kiến nhiều người đi đến đoạn kết của cuộc đời? Không, tôi nhìn thấy nhiều rồi, nhưng những người khiến tôi ấn tượng hơn cả là những người đối diện cái chết với không một chút thù oán cuộc đời, khi họ có thể chờ đón cái chết thay vì tìm đến nó.

(16) Thực ra, ông ấy từng nói sự hành hạ mà chúng ta phải chịu đến từ chính chúng ta, bởi chúng ta thường lo lắng, sợ hãi khi cảm thấy cái chết đang đến gần. Nhưng chẳng phải cái chết luôn ở gần tất cả mọi người, mọi lúc và mọi nơi? "Hãy luôn nhớ rằng", ông ấy nói, "trong thời khắc sự đe dọa tính mạng đang đến gần, có những mối nguy hiểm khác, thậm chí còn gần ta hơn, mà ta không sợ. Có người nhận được lời dọa giết từ kẻ thù – và một cơn đau bụng lại đến lấy mạng anh ta trước. (17) Nếu ta có thể phân biệt những nguyên nhân của nỗi sợ, ta sẽ thấy trong số chúng có những thứ là thật, một vài thứ chỉ là ảo tưởng. Ta sợ không phải tự thân cái chết, mà là suy nghĩ về cái chết, vì cái chết luôn ở cạnh ta. Vậy nên, nếu sợ cái chết, ta sẽ luôn sống trong sợ hãi. Bởi làm gì có lúc nào có thể thoát khỏi cái chết?"

(18) Nhưng tôi nên sợ bạn sẽ ghét bức thư dài dằng dặc này nhiều hơn sợ chết! Tôi sẽ dừng bút tại đây. Còn với bạn, nếu muốn thoát khỏi nỗi sợ chết, hãy luôn nghĩ đến nó.

*Kính thư*

BỨC THƯ SỐ 31:

## TIỀM NĂNG THẦN THÁNH CỦA TÂM TRÍ CHÚNG TA

*Seneca gửi Lucilius*  
*Bạn thân mến*

(1) Tôi ghi nhận bạn, Lucilius của tôi! Bạn đang đi đúng hướng và kiên định như lời hứa. Cố gắng lên! Vì bạn có đầy đủ tính cách tốt đẹp để hướng tới những điều tuyệt vời nhất, vượt lên trên những thứ người đời vẫn mộng tưởng. Sự vĩ đại và tốt đẹp mà tôi vẫn mong cho bạn cũng chính là những điều bạn luôn cố gắng vươn tới. Nền tảng vững chắc bạn dày công xây dựng đã trải rộng khắp; đã đến lúc hướng đến thành quả xứng đáng với những nỗ lực của bạn. Hãy biến bản thiết kế trong đầu bạn trở thành hiện thực một cách trọn vẹn!

(2) Nói ngắn gọn, bạn sẽ trở nên thông thái nếu có thể “bịt tai mình lại”. Trong thần thoại, Ulysses đã sử dụng sáp để bịt tai cho những người thủy thủ của mình, nhưng bạn sẽ cần thứ gì chắc hơn thế. Giọng hát của các nàng tiên cá mà họ nghe thấy đầy quyến rũ, nhưng chúng không phải tiếng nói của đám đông. Giọng nói mà bạn phải sợ không chỉ đến từ một nguồn duy nhất, mà vọng lại từ bốn phương tám hướng. Hãy vững tâm lèo lái con thuyền của mình, vượt qua sự đe dọa của những khoái lạc nguy hiểm, không chỉ ở một nơi, mà ở tất cả mọi thành phố trên thế giới này. Hãy bỏ ngoài tai lời của những người thân yêu nhất: họ có ý tốt, nhưng những điều họ mong cầu cho bạn, rất tiếc, lại tồi tệ.\*



Nếu thực sự muốn thành công, hãy cầu khẩn thần linh để không một phước lành nào người thân mong cầu đến được với bạn. (3) Họ không mong chất đầy của cải lên cuộc đời bạn. Chỉ có một thứ duy nhất tốt đẹp, và là nguyên nhân cũng như điểm tựa của hạnh phúc đích thực: niềm tin vào bản thân.

Nhưng, để có được điều ấy, bạn phải nhớ không có việc gì khó, và luôn quan niệm những thứ bên ngoài không có gì khác biệt, tức là không tốt cũng không xấu. Bởi một thứ không thể lúc này là tốt lúc khác lại là xấu, hay lúc này có thể dễ dàng chấp nhận trong khi lúc khác lại khiến ta sợ hãi. (4) Công việc không phải điều tốt đẹp. Vậy thứ gì mới tốt? Là không e ngại, bình thản chấp nhận công việc. Bởi vậy, tôi đánh giá thấp người dồn quá nhiều tâm huyết vào những việc không quan trọng. Ngược lại, khi người ta chú tâm đến những thứ cao đẹp, tôi sẽ thật lòng tán dương, và còn vinh danh nếu họ đã trải qua khó khăn để vươn tới những thứ đó mà không để bản thân nhụt chí hay bị đánh bại. Tôi sẽ khóc và nói: "Thật tốt, hãy vươn lên trên hoàn cảnh. Hít một hơi thật sâu, và leo lên ngọn núi ấy – leo một mạch, nếu bạn có thể".

(5) Tâm trí sáng suốt được trui rèn qua khổ luyện. Vậy nên, không có lý do gì để bạn chọn mơ ước, hay mục tiêu giống với những điều cha mẹ mong muốn cho bạn trước đó. Và thật xấu hổ cho những con người đã đạt đến sự sáng suốt của tâm trí, mà vẫn phải cầu nguyện thánh thần. Tại sao bạn cần phải cầu xin? Hãy tự quyết định sự thành công của đời mình! Và bạn có thể làm được như vậy nếu hiểu bất cứ điều gì đi kèm với đức hạnh đều là tốt, còn ngược lại là xấu. Đúng như câu gần mực thì đen gần đèn thì sáng, cạnh bếp thì ấm đầu gió thì lạnh.\* Tương tự, mối liên kết của

mỗi hành động với đức hạnh hoặc thói xấu quyết định hành động ấy là thiêng liêng hay đáng hổ thẹn.

(6) Vậy, cái gì mới tốt? Hiểu biết thực tế. Cái gì là xấu? Sự thờ ơ với thực tế. Thánh nhân, dù tài giỏi sáng suốt đến đâu, vẫn phải chọn từ chối hay tiếp cận với vấn đề tùy theo hoàn cảnh, nhưng ông ta sẽ không sợ hãi bởi thứ ông từ chối hay bị cuốn theo thứ ông lựa chọn, bởi sự mạnh mẽ và vững vàng nằm trong tâm trí của ông.\*

Tôi cũng cảm bạn tự đánh giá thấp phẩm cách của bản thân, rồi chìm trong thất vọng. Chỉ chấp nhận công việc là chưa đủ, hãy yêu cầu thêm. (7) "Nhưng nếu những công việc ấy không tốt?", bạn hỏi, "Nếu chúng không cần thiết hoặc chỉ phục vụ những lý do phù phiếm? Chẳng phải công việc đó là xấu hay sao?" Chẳng khác gì làm việc để theo đuổi những ham muốn vật chất cả. Khi bạn thôi thúc bản thân tiếp tục những công việc khó khăn, chính sức chịu đựng mới thể hiện tinh thần vững chãi của bạn, bằng cách tự nhủ: "Sao phải ngại? Một con người đích thực sẽ không sợ đổ mồ hôi sôi nước mắt".

(8) Bên cạnh đó, đức hạnh trọn vẹn bao gồm sự đồng đều và ổn định của một cuộc sống hài hòa xuyên suốt mọi biến cố, điều không thể có được trừ phi cá nhân ấy có đủ kiến thức và hiểu thấu về thiêng và phàm. Đây là cảnh giới cao nhất; nếu có được nó, bạn sẽ trở thành cộng sự của đấng tối cao, chứ không chỉ là con chiên ngoan đạo.\*

(9) Bạn hỏi: "Làm thế nào tôi đạt được như vậy?". Bạn không cần leo núi Anpơ tại dải Pennine cheo leo hay dãy Graian hiểm trở, chèo lái qua những bãi ngầm Syrtaean, hay vượt qua những ngọn núi cao chót vót Illyria. Bạn cũng chẳng cần đối mặt với những xoáy nước nguy hiểm của Scylla và Charybdis trong thần thoại; nhưng chẳng phải

chính bạn đã vượt qua chúng, chỉ để có được vị trí nho nhỏ trong chính quyền hay sao.<sup>(41)\*</sup> Không, con đường ấy – con đường mà bạn được tự nhiên ban tặng – rất an toàn và thoải mái. Tự nhiên đã trao sẵn cho bạn những món quà, mà nếu có thể đón nhận chúng, bạn sẽ vượt lên ngang bằng với thánh thần.

(10) Tiền bạc không thể khiến bạn ngang tầm với Thần thánh: vì sự thực là các thần không sở hữu bất cứ thứ gì. Một bộ lễ phục viên tím ư? Thần linh thậm chí còn khỏa thân. Danh tiếng thì sao, phải tạc tượng rồi làm thơ truyền bá tên tuổi đi cao đi xa chứ? Không, có ai thực sự biết về Thần thánh đâu, và thậm chí nhiều người còn nghĩ xấu về Ngài mà không hề bị trừng phạt. Và cũng không phải chiếc kiệu nhiều người khiêng đưa bạn đi khắp phố, trong đô thành hay bất cứ nơi đâu: Thần linh, vị thần quyền lực và vĩ đại nhất, lại là người nâng đỡ mọi thứ. Ngay cả sắc đẹp hay sức mạnh cũng không phải phước lành cho bạn, chúng đều sẽ phai nhạt dần theo thời gian. (11) Bạn cần dành toàn bộ nỗ lực cho thứ không bị thời gian tàn phá, và không một trở ngại nào có thể ngăn cản. Đó là gì? Đó là tâm trí, cụ thể hơn, là một tâm trí ngay thẳng, sáng suốt và vững vàng. Lúc này, thần linh đang ngụ trong cơ thể một con người, ta còn có thể gọi đó là gì khác? Tâm trí ấy có thể được tìm thấy trong bất cứ ai, dù là một công dân tự do hay một kỵ binh La Mã, hoặc thậm chí trong cả một người nô lệ.\* Vậy những danh xưng ấy có ý nghĩa gì? Chúng chỉ là những cái tên của tham vọng, hay của sự đối xử bất bình đẳng. Một người hoàn toàn

---

(41) Thời điểm ấy Lucilius đang làm pháp quan ở một nơi xa La Mã, mà đường hải trình phải đi qua những nơi nguy hiểm mà Seneca nhắc đến ở đây.

có thể đến được chốn thiên đường từ khu ổ chuột. Hãy vươn lên,

và định hình bản thân trở nên tương xứng với Thánh thần!

Nhưng bạn không thể làm thế từ vàng bạc: bởi không gì đúc bằng những thứ kim loại ấy có thể so sánh với Thần linh. Hãy nhớ, thời mà các thần còn gần gũi con người nhất, tượng của họ được làm từ đất sét.\*

*Kính thư*

BỨC THƯ SỐ 32:

## SỰ ỔN ĐỊNH CỦA MỤC TIÊU

*Seneca gửi Lucilius  
Bạn thân mến*

(1) Tôi thường thăm hỏi tin tức của bạn. Mỗi khi biết tin có ai đó từ nơi bạn sống ghé qua, tôi lại hỏi xem dạo này bạn sống thế nào, dành thời gian ở đâu và với ai. Bạn không giấu được tôi đâu! Tôi ở gần hơn bạn tưởng. Hãy sống như thể tôi biết rõ mọi thứ về bạn – không, như thể tôi tận mắt chứng kiến!

Có thể bạn đang tự hỏi tin gì về bạn khiến tôi mừng nhất? Đó là tôi không nghe được chút thông tin nào về bạn – rằng hầu hết những người tôi hỏi đều không biết bạn

đang sống thế nào. (2) Điều đó thật hữu ích, bởi ta đâu có gì để chia sẻ với những người không giống ta, những người chẳng cùng chí hướng. Đúng thật, tôi tin bạn sẽ không lung lay, luôn kiên định với mục tiêu của mình, ngay cả khi đám đông phiền phức vây quanh.

Vậy, vấn đề là gì? Tôi không lo bạn sẽ bị họ thay đổi, nhưng tôi sợ họ làm bạn vướng bận. Mỗi trở ngại, trì hoãn đều nguy hại, nhất là khi cuộc sống này quá ngắn ngủi. Và chúng ta còn phung phí nhiều thời gian khi không kiên định, khi cứ lập ra hết dự định này đến dự định khác. Chúng ta tự tay cắt nhỏ rồi băm nát cuộc đời mình.

(3) Hãy khẩn trương lên, Lucilius thân mến, như thể bạn đang bị kẻ địch truy sát – hãy cầm đầu mà chạy khi tiếng vó ngựa của chúng đã ở ngay đằng sau. Vì hiện thực đúng như vậy: bạn đang bị truy đuổi<sup>(42)</sup>. Khẩn trương lên! Hãy tìm lối thoát và sự an toàn cho chính mình. Hãy luôn nhớ, thật tuyệt vời biết bao nếu có thể lên đến đỉnh cao cuộc đời trước khi chết, rồi cứ thế bình yên cho đến giây phút cuối cùng, ung dung tự tại. Bởi một khi bạn đã có được niềm hạnh phúc ấy, thời gian dài hay ngắn đâu còn ý nghĩa gì. (4) À, sẽ đến lúc bạn nhận ra thời gian không có nhiều ý nghĩa, và ta có thể an tĩnh, chẳng lo nghĩ đến tương lai, hoàn toàn thỏa mãn với chính mình. Bạn có muốn biết điều gì khiến mọi người thèm khát tương lai quá nhiều? Vì không ai thực sự kiểm soát được bản thân trong hiện tại.

Có nhiều thứ cha mẹ muốn bạn có được, còn tôi mong bạn có thể xem thường những ước vọng quá đáng đó. Qua lời nguyện cầu của họ, sự giàu sang của bạn là do cướp đoạt

---

(42) Ý Seneca ẩn dụ những thói xấu chính là kẻ thù, mà nếu không cảnh giác, một người có thể dễ dàng mắc phải trong cuộc sống.

từ đám đông: bất cứ thứ gì cha mẹ để lại cho bạn, họ phải lấy từ người khác. (5) Ước muốn của tôi là: mong bạn làm chủ được bản thân; mong cho tâm trí đang bị quá nhiều thứ chi phối của bạn tìm được điểm dừng, tự thân thấu hiểu và hài lòng; mong bạn hiểu được những thứ thực sự tốt đẹp sẽ là của bạn vào ngay khoảnh khắc bạn giác ngộ, chứ không phải đợi chờ qua năm tháng. Để có thể vô dục vô cầu, được giải thoát, được tự do, ta phải hiểu được cuộc sống vốn đã trọn vẹn rồi.

*Kính thư*

BỨC THƯ SỐ 33:

## VIỆC SỬ DỤNG CÁC CHÂM NGÔN TRIẾT HỌC

*Seneca gửi Lucilius*

*Bạn thân mến*

(1) Bạn đề nghị tôi nên kết thư bằng một vài câu châm ngôn, và tôi nên trích dẫn từ những người đứng đầu trường phái Khắc Kỷ. Nhưng họ đâu có bận tâm đến những câu nói văn hoa: họ chỉ tập trung vào những giá trị đích thực.\* Khi có thứ gì đó nổi bật hơn số còn lại, bạn có thể chắc chắn về giá trị vượt trội của nó. Chứ một cái cây tầm tầm đâu có là gì khi đứng trong một khu rừng già.

(2) Thơ ca luôn chất đầy những thứ hoa mỹ, văn bản lịch sử cũng tương tự. Vậy nên, tôi không muốn bạn nghĩ những thứ như vậy chỉ thuộc về Epicurus: chúng là tài sản

của cộng đồng, và đặc biệt, là tài sản của chúng ta. Nhưng khi đặt cạnh tên tuổi của ông, những lời ấy nhận được nhiều sự chú ý hơn, chỉ bởi người ta hiếm khi thấy Epicurus như vậy, vì thật ngạc nhiên khi những lời dũng cảm lại đến từ một người đàn ông có phần ẻo lả. Đó, chí ít, là điều mọi người thường nghĩ về ông; còn với tôi, Epicurus thực sự là người dũng cảm, kể cả ông có mặc áo dài tay.\* Những đức tính như dũng cảm, chăm chỉ và một tâm trí vững vàng sẵn sàng cho chiến tranh đều có thể thấy ở cả những người Ba Tư<sup>(43)</sup> và cả những người mặc áo đeo đai vậy.

(3) Thế nên, chẳng có lý do gì bạn cần những câu châm ngôn hay trích dẫn ấy. Có thể dễ dàng tìm thấy những câu nói lỗi lạc từ các tác giả khác trong nhiều tác phẩm của trường phái chúng ta. Ta không cần những thứ hoa mỹ hấp dẫn mắt nhìn; chỉ cần khách vào cửa hàng và không bị thất vọng, rồi chọn được đúng món có giá trị như họ đã thấy trên biển hiệu. Chúng ta để người đọc tự đưa ra lựa chọn theo bất kỳ quan điểm nào trong những bài mà họ thích. (4) Giả sử ta muốn lựa ra một vài câu trong đấy, ai sẽ là người đứng tên? Zeno? Hay Cleanthes? Chrysippus? Hay Posidonius? Panaetius? Chúng ta không phải một giáo phái, mỗi người đều có thể tự do thể hiện quan điểm. Còn trong trường phái Epicurean, bất cứ những gì Hermarchus, hay Metrodorus nói, đều gán với tên tuổi Epicurus; với họ, mọi điều ai đó nói ra đều dưới sự hướng dẫn và dạy dỗ của người đứng đầu.\* Chúng ta, ngược lại, có rất nhiều tên tuổi, tất cả đều giá trị như nhau, không thể đưa ra tên một vài cá nhân riêng biệt, dù muốn hay không. Tôi nhắc lại, chúng ta không thể:

---

(43) Người Ba Tư hay mặc áo tay dài.

*Chỉ có người nghèo mới đếm số gia súc trong đàn của mình.\**

Bất cứ chỗ nào đọc lướt qua, bạn sẽ thấy có một vài điểm xuất sắc nếu không nói những phần còn lại cũng tốt không kém. (5) Vì vậy, bạn phải từ bỏ hy vọng có thể đọc lướt qua một phần các tác phẩm của những người vĩ đại. Phải đọc toàn bộ và thấu hiểu tất cả nội dung. Chủ đề được dẫn luận qua những câu chữ được lựa chọn phù hợp, và một tác phẩm trí tuệ được tổ chức chặt chẽ, nên không phần nào có thể đứng riêng mà không ảnh hưởng đến toàn cục. Tất nhiên, tôi không phản đối việc bạn tìm hiểu từng bộ phận riêng lẻ, miễn là luôn đặt chúng trong một cơ thể toàn vẹn. Người phụ nữ đẹp không chỉ nhờ mắt cá chân nho nhỏ hay đôi vai thon gọn, mà là một tổng hòa hoàn hảo khiến chúng ta ngưỡng mộ.

(6) Nhưng nếu bạn kiên quyết, tôi cũng không keo kiệt, tôi sẽ đưa cho bạn rất nhiều danh ngôn. Đây có thiếu những câu như thế, chỉ với tay ra là nhặt được, chẳng cần tổng hợp. Nhưng chúng không nằm lung tung rời rạc, mà thống nhất và liền mạch.

Tôi chắc chắn danh ngôn có ảnh hưởng lớn đến những người mới bắt đầu hay những người nằm ở ngoài trường phái. Với mỗi cá nhân như thế, những câu nói ấy dễ được chấp nhận hơn khi tách ra và viết với ngôn ngữ đại chúng. (7) Đó là lý do chúng ta cho trẻ con học thuộc châm ngôn – người Hy Lạp gọi là ngạn ngữ – những thứ mà một cái đầu non trẻ, dù chưa thể hiểu những khái niệm phức tạp, cũng có thể nhớ được.\* Nhưng thật đáng xấu hổ khi một người đang có chút thành tựu lại đi tìm kiếm câu từ hoa mỹ hay lấp đầy trí nhớ thứ văn chương phổ thông nhằm chứng



tỏ bản thân. Hãy để anh ta đứng trên chính đôi chân của mình! Hãy để anh ta tự mình nói ra những lời ấy, thay vì chỉ luôn mồm trích dẫn người khác. Bẽ bàng thay, khi một người già cả hoặc đang ở tuổi xế chiều còn phải tìm kiếm sự thông thái qua sách vở! "Đây là điều Zeno đã nói" – vậy chứ anh nói gì? "Cleanthes đã nói điều này" – còn anh thì sao? Đến bao giờ anh mới thôi bám đuôi kẻ khác? Hãy nhận lấy trách nhiệm vinh quang ấy: nói những điều đáng được trân trọng, truyền lại cho đời những thứ của chính mình.

(8) Vậy nên, tôi thấy tất cả những người không bao giờ tự nói tự viết, chỉ luôn diễn giải, núp bóng người khác, chẳng có chút gì đáng quý cả, bởi họ không bao giờ dám áp dụng những thứ họ đã dày công học tập. Họ luyện trí nhớ theo ngôn từ của người khác; nhưng ghi nhớ là một chuyện, hiểu biết lại là chuyện khác. Ghi nhớ là lưu trữ những thứ cần phải nhớ vào trong đầu; hiểu biết, ngược lại, là làm cho những thứ đó trở thành của ta, không cần phải dựa vào một hình mẫu hay chỉ dẫn của người thầy nào cả. (9) "Zeno nói thế này, Cleanthes nói thế nọ." Hãy tạo ra sự khác biệt giữa bản thân và sách vở! Đến bao giờ bạn mới thôi là một cậu học trò? Đã đến lúc trở thành một người thầy. Tại sao tôi phải nghe những thứ mà tôi có thể tự đọc? "Vì điều đó thực sự khác biệt khi được nói ra", bạn nói. Điều đó không đúng khi người nói chỉ đi mượn câu chữ của người khác như một con vẹt!

(10) Và còn một vấn đề nữa với những người không bao giờ tự làm chủ cuộc đời: họ bắt đầu bằng cách đi theo những người dẫn đầu trong lĩnh vực mà ai cũng cho rằng những người ấy là "đỉnh" nhất; rồi sau đó tiếp tục nghe theo họ trong những phạm trù đáng ra phải đặt nghi vấn. Nếu chỉ hài lòng với những thứ đã biết, ta sẽ không bao giờ phát

kiến ra cái mới. Những kẻ theo đuôi sẽ chẳng bao giờ tìm thấy gì; mà không, thậm chí họ còn chẳng có ý định tìm thứ gì cả.

(11) Vậy phải làm thế nào? Chẳng lẽ ta không nên đi theo con đường của tiền nhân? Không, ý tôi là ta vẫn sẽ đi theo con đường xưa cũ ấy, nhưng nếu ta tìm thấy một lối khác thẳng thớm và ít chông gai hơn, hãy mạnh dạn chuyển hướng. Những người đi trước không phải thầy ta, mà chỉ là người đưa đường dẫn lối. Chân lý rộng mở cho tất cả mọi người; chưa có ai độc chiếm trọn vẹn. Còn rất nhiều điều cần làm dành cho những người đi sau.

*Kính thư*

BỨC THƯ SỐ 34:

## TỰ NGUYỆN LÀ CHÌA KHÓA

*Seneca gửi Lucilius*

*Bạn thân mến*

(1) Tôi la hét – tôi hớn hờ – tôi như trút bỏ được năm tháng cuộc đời và cảm nhận lại nguồn nhiệt huyết tuổi trẻ mỗi lần tôi học hỏi được từ những lá thư của bạn và từ cách bạn hành xử, rằng bạn đã tiến xa thế nào trên hành trình vượt qua chính mình. Vì bạn đã tách được khỏi đám đông thế tục cách đây không lâu. Như người nông dân vui vẻ khi vụ mùa bội thu, người chủ trại hân hoan khi đàn gia súc sinh sản, người thầy khi chứng kiến học trò trưởng thành

sẽ cảm thấy mình như trẻ lại, bạn có hiểu được cảm giác của một người dẫn dắt khi được chứng kiến thành quả một tâm trí non nớt do mình chỉ dạy trưởng thành vượt bậc? (2) Bạn là thành phẩm của tôi, "bàn tay" tôi đã làm nên con người bạn. Vì hiểu được tiềm năng của bạn, tôi đã đưa tay về phía bạn, khuyến khích bạn, đẩy bạn về phía trước, không để bạn chậm bước mà luôn hối thúc – và tôi vẫn đang duy trì điều đó, nhưng giờ, tôi đã có thể cổ vũ bạn trên con đường vinh quang này, và ngược lại, bạn cũng đang cổ vũ cho tôi.

(3) “Sao ông phải nói nữa?”, bạn nói, “Giờ đây, tôi luôn sẵn lòng theo đuổi con đường đó.” Điều này rất quan trọng, như câu ngạn ngữ "Đầu xuôi đuôi lọt". Quá trình này phụ thuộc vào tâm trí; nên một khi sẵn sàng mở lòng, bạn gần như đã đạt được sự thông thái rồi.\*

Vậy bạn có biết người thông thái là thế nào không? Là một người hoàn chỉnh, người hoàn thiện được bản thân, người mà không một điều sai trái hay hiểm nguy nào có thể lay động được. (4) Tôi có niềm tin đó sẽ là tương lai của bạn, nếu bạn kiên định, nếu bạn tiếp tục tiến bước và giữ cho hành động và lời nói đồng nhất, như thể được đúc cùng một khuôn vậy. Bởi nếu hành động mâu thuẫn với suy nghĩ, chắc chắn tâm trí của bạn chưa đạt đến sự thông thái ấy.

*Kính thư*

BỨC THƯ SỐ 35:

## HỌC CÁCH TRỞ THÀNH MỘT NGƯỜI BẠN

*Seneca gửi Lucilius*

*Bạn thân mến*

(1) Khi tôi nỗ lực khuyến khích bạn trau dồi, tôi cũng đang hướng tới cái đích cuối cùng của chính mình. Tôi mong muốn có một người bạn đồng hành, nhưng điều đó chỉ thành hiện thực nếu bạn kiên định trên con đường hoàn thiện bản thân. Bởi nếu không, dù bạn yêu quý tôi, cũng không thể là bạn của tôi.

“Ý ông là sao? Không lẽ có sự khác biệt giữa hai điều ấy?”. Thực ra, chúng tương đối khác nhau. Bạn bè thì luôn quý nhau, nhưng không phải ai quý mình cũng là bạn. Đó là lý do tại sao tình bạn luôn có ích, còn tình yêu đôi khi thậm chí có hại. Dù sao đi nữa, bạn hãy phấn đấu: học cách yêu cho đúng.

(2) Vậy nên, vì tôi, bạn hãy khẩn trương hơn nữa; nếu không sự rèn luyện của bạn sẽ chỉ dành cho người khác. Đúng là tôi đang được hưởng trái ngọt ngay lúc này, khi tôi hình dung ra cảnh hai ta cùng chung chí hướng, và sự nhiệt huyết cùng sức trẻ của bạn có thể bù lại những gì tôi đã mất – dù tuổi tác hai ta cũng không quá khác biệt. Nhưng tôi vẫn mong chờ được hưởng trọn vẹn niềm vui. (3) Ngay cả khi vắng mặt, những người thân yêu vẫn mang lại niềm vui cho ta, nhưng niềm vui ấy thường nhỏ bé và thoáng qua. Khoảnh khắc ta được gặp họ, cảm nhận sự hiện hữu của họ,

được nghe họ nói chuyện là một niềm vui lớn trong cuộc sống. Đặc biệt hơn là khi ta không chỉ thấy người thân yêu mà còn chứng kiến họ đạt được những điều ta mong cầu cho họ. Hãy trân trọng bản thân, vì bạn là món quà vĩ đại đối với tôi. Và để hành trình của bạn khó khăn hơn, hãy nhớ bạn chỉ là người trần – còn tôi cũng đã già rồi.

(4) Tăng tốc lên, đến với tôi; nhưng quan trọng hơn, đến với bản thân bạn. Trên con đường ấy, hãy vượt lên tất thảy để luôn kiên định với bản thân. Bất cứ khi nào bạn muốn biết mình đạt được thành quả hay chưa, hãy so sánh mục đích của ngày hôm qua và ngày hôm nay có giống nhau không. Thay đổi mục đích cho thấy một tâm trí bất định, như con thuyền trên biển, gió tạt đâu thì đi đấy.\* Thứ có nền tảng vững chắc sẽ không bị xê dịch. Đó là điều ta thấy ở thánh nhân, và ở một mức độ nào đó với những người đang phấn đấu đạt đến sự thông tuệ. Đâu là sự khác biệt? Tâm trí của một người còn đang rèn luyện vẫn lay động, lúc lên lúc xuống, chỉ là nó không thay đổi vị trí mà thôi. Còn thánh nhân thì tĩnh lặng tuyệt đối, không suy chuyển.

*Kính thư*

## BỨC THƯ SỐ 36:

## GIÚP NGƯỜI KHÁC DUY TRÌ SỰ TẬN TỤY

*Seneca gửi Lucilius**Bạn thân mến*

(1) Nói với bạn của bạn: hãy can đảm gạt bỏ chỉ trích từ những người cho rằng ông ta đang tìm một cuộc sống an nhàn khi từ bỏ vị trí cao quý hiện tại, rằng ông ta có thể có nhiều thành tựu hơn nữa, nhưng lại ích kỷ chọn sự thư thái cho riêng mình. Hãy để ông ta cho họ thấy, từng ngày, từng ngày một, việc tập trung vào bản thân có ích đến thế nào.

Những người thu hút sự đổ kỵ không thể thoát khỏi nó; có người bị gạt bỏ; có người gục ngã. Thành công luôn đi kèm với mệt mỏi; và là cội nguồn của mọi sự xao nhãng. Nó làm ta rối trí bằng nhiều cách khác nhau, rồi dẫn dắt ta theo nhiều hướng – có người theo đuổi quyền lực, người lại đam mê lạc thú. Một số được vinh quang thổi phồng lên, số khác lại trở nên nhu nhược, yếu mềm. (2) "Nhưng một vài người có thể làm chủ điều đó". Đúng, có những người như thế, cũng như có người uống rượu mãi cũng không say. Nhưng đừng để những trường hợp ấy khiến bạn tin rằng kẻ nào được đám đông tung hô là người may mắn. Đám đông vây quanh họ cũng giống như đàn gia súc bao quanh một cái hồ: chúng uống nước và khuấy tung bùn lầy.

"Người ta gọi ông ấy là một tay tài tử ăn không ngồi rồi". Bạn biết đấy, có những người ngang ngạnh, đảo lộn mọi thứ: lời họ nói ra tiên hậu bất nhất. (3) Họ từng gọi ông ta là người thành công; về cái gì vậy? Thực tế ông ta có đúng

như vậy không? Tôi cũng không quan tâm nếu họ phán xét ông ta là người cực kỳ thô lỗ và dốt nát. Aristo từng nói thế này:

*Tôi thà gặp một chàng trai trẻ khó gần hơn gặp một người luôn cởi mở và chan hòa giữa đám đông. Vì rượu ủ hảo hạng thường chất và đắng khi mới đóng thùng; trong khi loại dễ uống từ đầu thường không chất lượng qua thời gian.\**

Vậy nên, cứ để người đời gièm pha ông ta là “cứng đầu” và “không có tri kỷ”. Sự cứng đầu ấy sẽ trở thành ưu điểm theo thời gian, miễn là một người có thể kiên tâm rèn luyện phẩm cách và tiếp thu tinh hoa của văn hóa tự do. Thứ tôi đang nhắc đến không phải học để khoe khoang kiến thức, mà chúng là học để tự do.\* Chúng cần một tâm trí được rèn giữa vững vàng.

(4) Giờ là thời điểm để học. "Ý ông là gì? Chẳng lẽ có thời điểm không cần phải học?". Ý tôi không phải vậy. Đúng là rất nên tận dụng mọi khoảng thời gian trên đời để học, nhưng cũng có lúc không thích hợp để tham dự khóa học nhập môn. Thật xấu hổ và đáng chê cười khi một người đã già mà vẫn học chữ cái.<sup>(44)</sup> Mỗi người cần tiếp thu giáo dục

---

(44) Câu này nên xét Seneca đang viết cho Lucilius, và nói về người bạn của Lucilius, tức là giữa những người có điều kiện đầy đủ để học tập lúc bé, mà đến bằng chữ cái còn không học thì thật đáng hổ thẹn. Nhưng nếu nhân rộng ra mọi hoàn cảnh, đặc biệt những người có quãng đời đầu khó khăn, hay có những biến chuyển khiến họ muốn theo con đường học tập, nó không còn hợp lý nữa. Tuy nhiên, nếu nghĩ về thời kỳ của Seneca, nó cũng có phần đúng. Thời ấy, việc biết chữ hoàn toàn không có tính quyết định như bây giờ, vì số lượng sách rất hạn chế, có lẽ chỉ vua chúa và những người trong chính quyền như Seneca và Lucilius mới có khả năng tiếp cận sách. Đến Lucilius trong một bức thư khác còn phân nản vì không có sách đọc. Đồng thời, giai đoạn ấy, mọi thứ không thay đổi chóng mặt sau mỗi năm như bây giờ để đòi hỏi một người phải liên tục cập nhật. Vậy nên, với gần như tất cả những ngành nghề ta có thời ấy như quân đội, làm nông, thông thường nếu đã không học chữ thì họ sẽ không học chữ cả đời.

khi còn trẻ, để khi về già, anh ta có thể sử dụng kiến thức đã học.

Vậy nên, nếu bạn có thể giúp bạn của mình trở nên tốt đẹp hơn, bạn cũng đang làm một điều rất tốt cho chính bản thân mình. Người ta nói đây là thứ ân huệ mà một người nên yêu cầu, cũng là thứ ưu ái mà một người nên cho đi. Không nghi ngờ rằng món quà này có lợi cho cả người cho lẫn người nhận.

(5) Dù sao đi nữa, bạn của bạn không còn quyền tự do lựa chọn: ông ta đã đưa ra lời thề. Thật xấu hổ khi không trả được một khoản nợ, nhưng còn xấu hổ hơn nếu không giữ được lời hứa cho kỳ vọng của chính mình. Để trả nợ, thương nhân cần những chuyến đi có lợi nhuận; nông dân cần đất đai tươi tốt, mưa thuận gió hòa để trồng trọt; nhưng thứ người bạn kia nợ chỉ có thể trả chỉ bằng ý nguyện của bản thân ông ấy, không còn cách nào khác.

(6) Vận mệnh không phán quyết hành vi của một người. Hãy để ông ta tự chịu trách nhiệm, để tâm trí viên mãn trong tỉnh tại, không quan tâm được mất, luôn bình thản trước mọi chuyện. Nếu của cải, vật chất tầm thường chất đống xung quanh, tâm trí ông ấy sẽ vượt lên chỗ tài sản ấy; còn nếu có sự vụ gì xảy ra khiến một trong số chúng, hay thậm chí toàn bộ, bị mất đi, ông ta cũng không vì thế mà suy sụp.

(7) Nếu sinh ra ở Ba Tư, ông ta sẽ phải luyện bắn cung từ nhỏ; nếu ở Đức, ông ta sẽ phải làm quen với những ngọn giáo gỗ từ thuở thiếu thời. Còn nếu sống ở thời tổ tiên của chúng ta, ông ta phải học cách cưỡi ngựa và cận chiến tay không. Mỗi cá nhân đều được khuyến khích và thậm chí buộc phải học những kỹ năng cần thiết từ những nơi đào tạo cộng đồng. (8) Vậy thứ bạn của bạn cần phải rèn luyện



là gì? Một kỹ năng giúp ông ấy chống lại mọi vũ khí và kẻ thù: đó là làm cho cái chết không thể khiến mình bận tâm.

Không có gì phải bàn cãi về sự đáng sợ của cái chết, thứ làm chấn động không chỉ cơ thể mà cả bản chất duy lý trí của chúng ta – thứ được tự nhiên thiết kế để chúng ta biết yêu bản thân. Sẽ không cần phải nỗ lực rèn giũa để chuẩn bị sẵn sàng cho thứ chúng ta vốn sẵn sàng làm theo bản năng, giống như muôn loài luôn tự biết cách bảo vệ chính mình. (9) Không ai rèn luyện chỉ để nằm xuống thoải mái trên giường hồng khi cần; thay vào đó, ta rèn luyện để không mất đi niềm tin dưới đòn roi tra tấn, để khi cần, ta có thể gác suốt đêm nơi chiến lũy, kể cả có bị thương, ta cũng chẳng cần tựa vào ngọn giáo. Những người chực chờ sự hỗ trợ, không sớm thì muộn, cũng sẽ bị ngủ gục.

Cái chết không phải là mất mát, vì phải có một thực thể tồn tại thì mới mất đi được.\* (10) Nhưng nếu bạn khao khát trường thọ, hãy nhớ rằng những thứ ta không nhìn thấy không thực sự mất đi; chúng chỉ trở về với tự nhiên như cách chúng đã đến và sẽ sớm trở lại. Chúng không tồn tại, nhưng cũng không bị diệt vong. Cái chết, thứ chúng ta vô cùng sợ hãi và né tránh, làm gián đoạn chứ không lấy đi sự sống: ngày mai sẽ lại tới và đưa ta về nơi ánh sáng. Đó là ngày rất nhiều người chối từ, mặc dù chúng ta đã quên hết mọi thứ trước khi trở lại.\*

(11) Một ngày nào đó, tôi sẽ giải thích đầy đủ hơn về những thứ tưởng như diệt vong nhưng thực ra đang chuyển hóa. Ai hiểu được luân hồi có thể bình thản ra đi. Hãy quan sát vòng tuần hoàn của tự nhiên: bạn sẽ thấy không gì thực sự mất đi; thay vào đó, mọi thứ tuần tự ra đi rồi trở lại. Mùa hạ qua đi, nhưng sang năm lại tới; mùa đông kết thúc, nhưng đến tháng sẽ về. Đêm tối che lấp mặt trời, nhưng

sớm mai đến lượt mặt trời xua đi màn đêm. Những vì sao tìm về lối cũ; một phần của bầu trời nâng lên, còn phần kia hạ xuống.

(12) Giờ tôi sẽ kết thư, nhưng còn điều cuối tôi muốn nhắc nhở với bạn. Trẻ em hay những người tâm trí lãng đãng đều không sợ chết; trạng thái của họ mang đến sự tĩnh tại. Thật đáng thất vọng nếu sự thông tuệ không thể đem đến cho ta thứ mà sự ngờ nghệch ban cho họ.

*Kính thư*

BỨC THƯ SỐ 37:

## PHỤC VỤ TRIẾT HỌC LÀ TỰ DO ĐÍCH THỰC

*Seneca gửi Lucilius*

*Bạn thân mến*

(1) Không có cách nào để có được tâm trí tuyệt luân tốt hơn lời hứa, lời tuyên thệ bạn đã đặt ra: trở thành một người thông thái. Chỉ những người có ý đùa cợt mới nói với bạn đó là nghĩa vụ nhẹ nhàng, dễ thực hiện. Tôi không muốn bạn bị lừa dối. Lời thề thiêng liêng ấy lại giống với lời thề đáng hổ thẹn khác: "(Chiến đấu) cho đến khi bị thiêu cháy, bị xiềng xích, hay bị chết dưới lưỡi gươm".\* (2) Họ – những kẻ bán mình làm đấu sĩ – phải trả bằng máu cho đồ ăn thức uống, bị ràng buộc bởi khế ước phải chịu đựng những điều ấy ngay cả khi họ không muốn; còn khế ước của bạn cũng là chịu đựng những thứ ấy, nhưng chịu đựng một cách tự

nguyên, chẳng có ràng buộc với ai ngoài chính mình. Họ có thể lựa chọn hạ vũ khí và chờ đợi sự thương hại của đám đông; còn bạn sẽ không hạ thấp bản thân mình chỉ để cầu xin kéo dài sự sống. Bạn có thể chết đứng, nhưng không chịu khuất phục. Có nghĩa lý gì khi sống thêm vài ngày hay vài năm? Đã được sinh ra thì làm sao thoát khỏi cái chết.\*

(3) Bạn hỏi “Vậy làm cách nào tôi có được tự do một lần nữa?” Bạn không thể trốn tránh những đòi hỏi của nhiệm vụ ấy, nhưng bạn có thể vượt qua chúng. “Sức mạnh sẽ tạo ra con đường”\*, và triết sẽ cho bạn sức mạnh. Hãy dành trọn tâm trí mình cho triết học nếu bạn muốn được an toàn, thanh thản, hạnh phúc, và quan trọng hơn hết, được tự do tuyệt đối. Không có cách nào khác để bạn có được tự do.

(4) Sự ngu dốt thì thấp kém, bị khinh thường, hèn hạ, khúm núm, và dễ bị chi phối bởi những cảm xúc mãnh liệt. Cảm xúc mãnh liệt là đám chủ nô tàn độc, đôi khi chúng lần lượt thống trị bạn, đôi khi toàn bộ chúng phối hợp với nhau. Sự thông tuệ giúp bạn thoát khỏi chúng; và là thứ duy nhất có thể mang lại tự do. Chỉ có một con đường duy nhất hướng tới sự thông tuệ, và đó là đường thẳng. Bạn sẽ không thể đi chệch hướng; hãy bước từng bước vững vàng. Nếu bạn muốn làm chủ mọi thứ, hãy gắn kết bản thân với lý trí. Một khi để lý trí điều khiển, bạn sẽ điều khiển mọi thứ khác. Từ lý trí, bạn sẽ biết phải làm gì, làm như thế nào; bạn sẽ không còn vấp vấp trong cuộc đời nữa.

(5) Trong số những người bạn biết, không ai nhớ được khi nào và bằng cách nào anh ta bắt đầu muốn thứ anh ta đang muốn. Người ta thường không cân nhắc động cơ của mình, thay vào đó, bị chi phối bởi ý định nhất thời. Đôi khi, chúng ta tận dụng được vận mệnh, nhưng cũng thường xuyên để vận mệnh lợi dụng chúng ta. Thật hổ thẹn, khi

thay vì bước tiếp con đường mình đã chọn, ta để bản thân lạc lối và bị cuốn đi; hử thẹn khi giữa bộn bề mọi thứ, ta tự hỏi: "Tại sao mình lại rơi vào tình thế này?".

*Kính thư*

BỨC THƯ SỐ 38:

## NÓI ÍT, ĐẠT ĐƯỢC NHIỀU

*Seneca gửi Lucilius*

*Bạn thân mến*

(1) Tôi đồng ý với bạn chúng ta nên trao đổi thư từ thường xuyên hơn. Những cuộc hội thoại vô cùng có ích bởi chúng bồi dưỡng tâm trí từng chút một. Những bài diễn văn chuẩn bị từ trước và diễn thuyết trước công chúng thường để tìm kiếm sự ủng hộ và tung hô, thiếu vắng sự thân tình. Triết học đem đến những lời khuyên tốt, và không ai đi khuyên nhủ lại mang theo tông giọng hùng hồn cả. Đôi lúc, chúng ta cần nghe diễn thuyết, nhất là khi đang phân vân, do dự và cần được thúc đẩy. Nhưng nếu mục đích chính không phải tìm động lực mà để họ thực sự học, cần phải nói nhẹ nhàng, từ tốn hơn. Khi đó, lời khuyên dễ được tiếp nhận hơn, thấm sâu hơn vào tâm trí người nhận; vì một người không cần nghe quá nhiều, chỉ cần vài lời thật tâm huyết mà thôi.

(2) Nên đưa lời khuyên như cách gieo hạt.\* Một hạt giống tuy nhỏ, nhưng khi được gieo vào đất tốt sẽ lớn nhanh

như thổi và đâm hoa kết trái. Lý trí cũng tương tự: khi mới nghĩ đến, bạn thấy nó thật nhỏ bé; nhưng khi bắt đầu sử dụng, bạn sẽ thấy nó phát triển và đáng tin cậy đến mức nào. Chỉ một vài lời được nói, nhưng nếu lĩnh hội toàn diện, tâm trí sẽ trở nên thông suốt và vững vàng.

Để tôi lặp lại một lần nữa: lời nói giống như những hạt giống. Dù nhỏ bé, chúng có thể đạt đến những giá trị lớn lao vô cùng. Chỉ là, như tôi đã nói, tâm trí của người tiếp nhận phải cởi mở, thay đổi để thích nghi, sẵn sàng chấp nhận. Như thế, những lời nói ấy sẽ tự nó nhân rộng ra và trở nên to lớn hơn ban đầu rất nhiều.

*Kính thư*

BỨC THƯ SỐ 39:

## MONG MUỐN LÀNH MẠNH VÀ ĐỘC HẠI

*Seneca gửi Lucilius*  
*Bạn thân mến*

(1) Tôi chắc chắn sẽ tổng hợp cuốn sổ tay bạn yêu cầu, "sắp xếp cẩn thận và súc tích ngắn gọn." Nhưng có lẽ bạn sẽ được lợi từ cách học thông thường nhiều hơn là những đoạn trích (*breviarum*). (Ngày xưa tiếng Latin chính thống gọi là những đoạn tổng hợp: *summarium*)\*. Ta cần cách học thông thường để tiếp thu kiến thức, những đoạn trích chỉ có tác dụng khi ta đã nắm được kiến thức; vì một thứ để dạy, một thứ để gợi nhớ. Nhưng, tôi sẽ cung cấp cho bạn cả hai.

Trong phạm trù hai ta đang quan tâm, không lý gì ta chỉ chọn một tác giả – một cá nhân riêng biệt. Chỉ người không tên tuổi mới phải cung cấp thông tin.\* (2) Tôi sẽ viết thứ bạn muốn, nhưng theo cách của tôi. Trong khi đó, tôi nghĩ bạn vẫn có hàng loạt những tên tuổi khác, những tác phẩm của họ sẽ tiếp tục dẫn đường cho bạn. Cứ chọn bất kỳ một triết gia nào trong danh sách của bạn; riêng việc chọn lựa thôi cũng đủ một đấy, khi bạn biết có bao nhiêu con người đã nỗ lực vì thế hệ đi sau như chúng ta. Bạn sẽ có động lực phấn đấu để một ngày có tên trong danh sách ấy.

Đây chính là đặc điểm nổi bật nhất của một con người cao quý: được truyền cảm hứng khi biết đến những vĩ nhân trong lịch sử. Con người với phẩm cách cao quý không thể cảm thấy thích thú trước những thứ tầm thường và đê tiện; chỉ có sự vĩ đại mới có thể cuốn hút và truyền cảm hứng cho họ. (3) Giống một ngọn lửa vươn cao và không thể bị đè nén, chứ đừng nói là bị dập đi, tâm trí chúng ta luôn trong trạng thái hoạt động, và tâm trí càng mạnh mẽ thì càng hoạt bát linh lợi. Nhưng, một người chỉ có thể hạnh phúc nếu tâm trí hướng tới điều tốt đẹp. Anh ta sẽ đặt mình nằm ngoài quyền phán xét của vận mệnh, bằng cách: coi nhẹ giàu sang, hạn chế ảnh hưởng của nghịch cảnh, và khinh khi những thứ mà người đời khao khát có được.

(4) Tâm hồn vĩ đại thường coi khinh khối tài sản vĩ đại; tâm hồn đó đề cao sự cân bằng vừa phải hơn sự thừa thãi xa hoa. Bởi trong cuộc sống, vừa phải thì hữu dụng và cần thiết, còn vật cực tất phản. Cũng giống như bông lúa quá nặng làm gãy thân, chùm quả quá trĩu kéo gãy cành, hay vật nuôi quá mỡ dẽ thì hầu hết đàn con lại yếu và chết trước khi trưởng thành. Điều tương tự cũng xảy ra với tâm trí khi được dung dưỡng trong giàu sang phú quý, nó sẽ dùng tài

sản để hủy hoại cả người khác lẫn chính nó.

(5) Có kẻ thù nào đối xử với một người tồi tệ được như sự thoải mái tiện nghi đối xử với anh ta? Ham muốn của anh ta ngoài tầm kiểm soát – đến mức điên khùng – và không thể tha thứ được, ngoại trừ việc chính anh ta phải chịu những hậu quả ấy. Cũng không phải không có lý do khi người đời thường chịu đựng những hậu quả ấy mù quáng và mê loạn đến vậy. Mọi ham muốn vượt quá giới hạn của tự nhiên đều tiến đến vô hạn và không có điểm dừng. Tự nhiên có giới hạn, nhưng những ham muốn rỗng tuếch và suy đồi thì không.\* Nhu cầu được quyết định bởi tính hữu dụng; nhưng một khi vượt qua, đâu mới là giới hạn?

(6) Giờ đây, người đời chìm ngụp trong lạc thú, trở nên phụ thuộc đến nỗi không thể sống mà không có chúng. Thật bất hạnh cho họ, khi những thú xa xỉ ngày trước giờ trở thành thiết yếu. Thay vì tận hưởng tiện nghi, họ trở thành nô lệ của tiện nghi; đáng sợ nhất, họ thậm chí còn sùng bái những điều tồi tệ nhất của bản thân. Họ không chỉ tỏ ra vui thích trước những hành động đáng xấu hổ của mình, mà còn cổ vũ và cổ lan rộng chúng. Khi những thói xấu trở thành cách hành xử được chấp nhận, mọi phương cách chữa trị đều vô hiệu.

*Kính thư*

BỨC THƯ SỐ 40:

**TÀI HÙNG BIỆN VÀ TRIẾT GIA***Seneca gửi Lucilius**Bạn thân mến*

(1) Cảm ơn bạn đã thường xuyên viết cho tôi, vì đây là cách duy nhất để tôi biết bạn đang như thế nào. Thật tốt, bởi dù chỉ qua thư, chúng ta vẫn như đang ngồi đàm đạo cùng nhau vậy. Một bức chân dung của người bạn nơi xa khiến ta vui sướng, gợi nhắc lại những kỷ niệm và an ủi nỗi buồn xa cách, dẫu chỉ là ảo tưởng trống rỗng; nhưng những bức thư còn hơn thế khi cho ta niềm hân hoan được biết tin tức mới và chính xác từ người bạn đó! Sự ngọt ngào khi hội ngộ đối diện nhau cũng có thể được cảm nhận qua các bức thư chứa đựng từng nét chữ viết tay thân thuộc – khoảnh khắc của sự thân quen.

(2) Bạn viết rằng bạn đã đến nghe triết gia Serapio khi ông ấy dừng chân gần chỗ bạn.\* “Phong cách của ông ta là truyền tải thật nhanh và nhiều, không chậm rãi, rành mạch mà tuôn ra những tràng dài một cách gấp gáp. Có quá nhiều điều trong đó đến nỗi chỉ nghe một lần thôi là không đủ!” Tôi không tán thành phong cách ấy ở một triết gia. Cách nói của một triết gia nên từ tốn, cũng như chính cuộc sống của ông ta, còn sự vội vàng không thể đem lại trật tự. Đó là lý do, trong các tác phẩm của Homer, những phân đoạn nói nhanh và không ngừng nghỉ “tựa như bão tuyết” được giao cho các nhà hùng biện trẻ, trong khi những phân đoạn nhẹ nhàng “ngọt như mật ong” thuộc về những người gạ cội.\*



(3) Tin tôi đi, những tràng diễn ngôn lê thê mà bạn nhắc đến chỉ hợp giảng bài trên lớp, không dành cho người muốn truyền đạt hay dạy những thứ nghiêm túc, quan trọng. Nhưng nói một cách khê khà, kéo dài câu chữ cũng chẳng khác gì. Một diễn giả không nên để đôi tai của người nghe phải chờ đợi hay bị choáng ngợp. Phong cách diễn thuyết nghèo nàn, thiếu phong phú về ngôn từ khiến thính giả không chú tâm, bởi họ sẽ sớm nhàm chán với lối nói chậm chạp và ngắt quãng; cũng như vậy, người nghe dễ dàng nắm bắt được nội dung từ tốn hơn là những thứ xẹt qua tai. Bên cạnh đó, chúng ta muốn truyền lại điều hay lẽ phải cho thế hệ sau, nhưng cảm đầu nhồi nhét chắc chắn không phải cách hay!

(4) Hơn nữa, bài diễn thuyết hướng tới chân lý nên tự nhiên và chân phương. Phong cách nói nhanh đang rất phổ biến ấy không hợp với chân lý; đó chỉ là cách gây ấn tượng trước đám đông, khóa lấp những đôi tai bất cần và cuốn chúng theo cơn bão ngôn từ. Nhờ đó, họ tránh được sự suy xét của người nghe, kết thúc trao đổi trong chớp nhoáng. Nhưng làm sao một bài diễn thuyết có thể cho ta kỷ luật nếu tự thân nó không có kỷ luật? Nên nhớ, bài diễn thuyết mà ta đang bàn đến hướng tới mục đích chữa lành tâm trí, phải để người nghe ngấm thật sâu. Cũng giống uống thuốc vậy, không ngấm vào cơ thể sẽ không có tác dụng. (5) Dù sao đi nữa, cái phong cách phổ biến ấy thật trống rỗng và vô nghĩa, thừa lượng thiếu chất. Tôi cần một bài diễn thuyết để trấn an nỗi sợ hãi, kiểm chế tính tình, xua đuổi ảo tưởng, làm mất thói xa xỉ và lên án lòng tham vô độ. Thứ nào trong số đó có thể hoàn thành vội vàng? Có bác sĩ nào vừa di chuyển vừa chữa bệnh không?

Hãy nghĩ về điều này: chẳng ai thoải mái với mớ ngôn

từ hỗn độn, mọi thứ cứ cuốn vào nhau không tách rời ra được. (6) Thông thường, với những việc bạn nghĩ bất khả thi, bạn sẽ thỏa mãn khi biết được bí kíp trong đó, và chỉ mất một lần học. Tương tự, những lời nói lan man chỉ nghe một lần là quá đủ. Có gì để học hỏi hay làm theo những bài diễn thuyết như vậy? Người ta sẽ đánh giá như thế nào về tâm trí của diễn giả khi bài nói của ông ta lung tung, mất kiểm soát, không có điểm dừng? (7) Một người đang lao xuống dốc không thể dừng lại, cho dù muốn, ông ta vẫn bị quán tính đẩy đi xa hơn. Tương tự, khi một người nói quá nhanh, ông ta cũng không có khả năng kiểm soát, vì thế, phong cách ấy không thích hợp cho triết học. Triết cần phải đặt câu từ vào đúng vị trí chứ không phải tiện miệng là nói; cần có nhịp độ hài hòa.

(8) "Ý ông là gì? Chẳng phải thỉnh thoảng triết gia cũng cao giọng đó sao?" Đúng thế – nhưng là để bảo toàn sự trang nghiêm của nội dung chứ không phải do phấn khích thái quá. Triết nên có một sức mạnh to lớn, nhưng sức mạnh ấy được kiểm soát; nó như một dòng chảy liên tục, không phải cơn lũ cuốn phăng tất cả mọi thứ.

Tôi cũng không tán thành phong cách ấy ở những người biện hộ. Vì câu chữ cứ thế tuôn ra một cách vô kỷ luật, không thể thu lại được. Làm sao hội thẩm có thể theo dõi? Đặc biệt với những hội thẩm ít kinh nghiệm và chưa được huấn luyện. Dù khi đó, người biện hộ muốn thể hiện khả năng, hay bị cảm xúc chi phối đi chăng nữa, anh ta vẫn nên tiết chế tốc độ và hàng tá những ý tưởng để người nghe kịp tiếp thu.

(9) Vậy nên, không có gì sai khi phớt lờ những kẻ quan tâm đến lượng thay vì chất cho bài diễn thuyết của họ. Và khi cần thiết, nếu được, hãy chọn cách nói dừng nghỉ như

Publius Vinicius<sup>(45)</sup>. Khi có người hỏi Asellius nghĩ gì về bài thuyết trình của Vinicius, ông ấy trả lời: "Từng chút, từng chút một". Như Geminus Varius từng nói: "Tôi không hiểu tại sao có thể coi đây là diễn giả, ông ta còn không nói nổi ba từ một lúc."\* Nhưng tại sao bạn không chọn cách nói như của Vinicius? (10) Có gì đâu nếu những kẻ tếu táo nào đó chê cười bạn, như có lần một kẻ đã nói với Vinicius khi ông đang mò mẫm lựa từ như thể ra trận: "Nói đi, ông đang chuẩn bị nói gì đó đúng không?". Và mặc dù Quintus Haterius là diễn giả rất nổi tiếng trong cùng thế hệ, tôi vẫn cho rằng một người có hiểu biết nên tránh cách nói liên tục không nghỉ của Haterius.\* Ông ta không bao giờ ngắt ngữ hay dừng lại giữa chừng; một khi bắt đầu nói, ông ấy chỉ dừng khi đã hết lời.

(11) Tôi cho rằng có những thứ ít nhiều chỉ phù hợp với một số đối tượng nhất định. Người Hy Lạp thường dễ chấp nhận cách diễn thuyết liên tục ấy, còn ở La Mã, chúng ta có thói quen ngắt nghỉ giữa câu, ngay cả trong văn viết.\* Cicero, người đặt nền móng cho ngành hùng biện ở La Mã, cũng thư thái tiến từng bước một. Những bài thuyết trình La Mã được trau chuốt hơn; tự bản thân chúng đã có giá trị, nhưng vẫn đón nhận ý kiến đánh giá của người nghe. (12) Fabianus là người đáng kính trọng cả về phong cách sống lẫn học thức uyên thâm, và ông cũng có tài hùng biện, dù điều này ít người biết đến.\* Trong việc giảng dạy, ông chuộng sự hiệu quả hơn sự nhiệt huyết. Có thể nói, ông có cả một kho tàng ngôn ngữ và không bao giờ vội vàng khi diễn giải chúng. Tôi cho rằng đây có thể là một đức tính của người thông thái, mặc dù không bắt buộc phải có. Sau rốt,

---

(45) Nhân vật này bị nói lấp.

nó giúp cho bài thuyết trình của ông ấy được trôi chảy. Giữa một bên là diễn giải, một bên là liến thoắng, tôi sẽ chọn diễn giải.

(13) Một lý do nữa tôi muốn khuyên bạn tránh xa lối nói đang thịnh ấy là vì bạn phải đánh đổi niềm si của bản thân để thực hiện kiểu nói đó. Bạn sẽ phải trơ như gỗ đá và không quan tâm bản thân đang nói gì. Phong cách liến thoắng không ngừng ấy sẽ khiến bạn sau này ước giá mà mình để tâm hơn. (14) Tôi nhắc lại: bạn không thể sử dụng phong cách ấy mà không từ bỏ sự mực thước của mình.

Bên cạnh đó, bạn cần luyện tập mỗi ngày, đồng nghĩa với việc tốn thêm năng lượng vào câu chữ hơn vào nội dung. Và ngay cả khi bạn có thể dễ dàng nói tràng giang đại hải mà không tốn sức, bạn vẫn nên kiểm soát. Một người thông thái thì đi đứng giản dị lễ độ, cũng như lời ăn tiếng nói có chừng mực, không dữ dội bốc đồng.

Tóm lại, từ tất cả những điều đã nói ở trên, tôi khuyên bạn: nói chậm thôi.

*Kính thư*

BỨC THƯ SỐ 41:

## THÁNH THẦN NGŨ TRONG TA

*Seneca gửi Lucilius  
Bạn thân mến*

(1) Bạn đang làm điều tốt đẹp và hữu ích nhất cho bản

thân, như trong thư bạn viết, bạn kiên tâm rèn luyện hướng tới tâm trí tuyệt luân. Thật ngờ nghệch khi đi cầu nguyện! Vì đó là điều ước bạn tự ban cho mình được. Bạn không cần chạm tay đến thiên đường; không cần cầu xin người gác đền cho phép vào chốn linh thiêng, như thể việc đến gần hơn với hình ảnh thánh thần sẽ khiến lời cầu khẩn của bạn dễ nghe thấy. Chúa ở rất gần bạn – bên cạnh bạn – ngay trong bạn. (2) Tôi đang nói thật, Lucilius à. Có một linh hồn thiêng liêng ngự trong mỗi chúng ta, chúng kiến và giám hộ mọi điều tốt đẹp và xấu xa. Ta đối xử với phần linh hồn ấy như thế nào, nó sẽ đối xử với ta y như vậy. Thực tế, không ai có thể trở thành một người tốt mà không có Chúa. Làm gì có ai vượt qua số mệnh mà không có sự trợ giúp của Ngài? Chúa trao cho chúng ta những suy nghĩ chính trực, những lời khuyên ngay thẳng. Trong mỗi con người đức hạnh trú ngụ một đấng thiêng liêng: nhưng Người là ai, ta không thể xác định.\*

(3) Như khi bạn ở trong một khu rừng rậm rạp với những cây cổ thụ cao vút, nơi những tán lá rậm rạp che kín ánh mặt trời, sự thiêng liêng và tách biệt nơi đó, cùng cảm giác kỳ diệu của bức màn đen che phủ chốn trần gian, là bằng chứng về sự hiện diện của đấng thần linh. Khi bạn trông thấy những hang động sâu thẳm thẳm, những khe nứt rộng lớn không phải do bàn tay con người mà được thiên nhiên tạo ra dưới chân những ngọn núi, chúng sẽ để lại ấn tượng mãnh liệt và niềm tôn kính trong tâm khảm. Chúng ta tôn thờ thượng nguồn của những dòng sông vĩ đại; đặt bệ thờ ở những nơi có dòng chảy mạnh đột ngột tuôn ra từ lòng đất, cử hành nghi lễ bên bờ suối nước nóng; và nhiều hồ đã thành chốn linh thiêng bởi sự tối tăm và sâu thẳm không thể nào đo đếm được. (4) Vậy, nếu bạn thấy một người không suy

chuyển trước hiểm nguy và không lay động bởi ham muốn, một người vui vẻ trong khó khăn và bình thản trước bão tố, người có thể vượt lên khỏi phạm nhân và ngang tầm với Đức Chúa trời, lẽ nào bạn không sùng kính ông ấy?

Liệu bạn có nói: "Có thứ gì đó ở ông ta quá vĩ đại, quá cao quý, thật khó có thể tin thứ đó tồn tại được trong cơ thể nhỏ bé yếu nhược ấy. (5) Quyền năng thần thánh đã giáng hạ xuống ông ta. Tâm trí lỗi lạc và vững chãi ấy vượt trên tất cả, cười nhạo mọi nỗi sợ hãi cũng như ham muốn thế tục, và được lực lượng siêu nhiên dẫn đường. Một thứ tốt đẹp như thế không thể tồn tại mà không có sự trợ giúp của đấng trên cao. Phần lớn sự siêu tuyệt đó tồn tại ở chốn thiêng liêng khởi nguồn, rồi từ nơi đó hạ phạm. Giống như ánh sáng mặt trời chiếu xuống mặt đất nhưng vẫn có mặt tại nơi bắt đầu, tâm trí vĩ đại và cao quý ấy được ban xuống để chúng ta được tiếp cận tri thức của thần thánh, dù thực sự ở bên ta nhưng vẫn hướng về nguồn cội. Nó thuộc về nơi ấy, cùng với mục đích và sứ mệnh của mình: can thiệp vào đời sống thế tục, giúp chúng ta trở nên tốt đẹp hơn".\*

(6) Vậy tâm trí ấy như thế nào? Là một tâm trí tốt đẹp tự thân nó tỏa sáng lung linh. Liệu có ai đi ca ngợi một người vì những phẩm chất của một người khác? Có điều gì ngớ ngẩn hơn thế? Ta có nên ôm khư khư mớ của cải mà một mai có thể thuộc về tay kẻ khác? Còn gì ngu ngốc hơn thế? Một chiếc yên cương vàng không khiến một con ngựa tuần tú hơn. Một con sư tử đã thuần hóa với bờm khảm vàng, bị khuất phục để tuân lệnh công trên mình hàng đồng đồ trang trí dưới đòn roi của người quản thú: thật thảm hại so với đồng loại bất khuất đang tung hoành trong tự nhiên! Sư tử sinh ra vốn dĩ hung dữ – chính sự hoang dại oai nghiêm ấy, chứ không phải mớ đồ trang sức, đã áp đặt nỗi khiếp sợ

lên muôn loài – hơn hẳn loại lù đù, uế oải trong chuồng kia.

(7) Ta không nên hãnh diện vì những thứ không phải của mình. Chúng ta chỉ ngợi ca khi cành nho trĩu quả đến nổi rũ xuống dưới giàn. Có ai thực sự muốn một cành treo toàn nho và lá bằng vàng? Đơm hoa kết trái là thiên mệnh của cây nho, cũng như phẩm cách là điều đáng trân trọng ở con người. Nếu một người có những tên nô lệ khô ngô, một ngôi nhà đẹp đẽ, đồn điền rộng lớn, và những khoản đầu tư sinh lời thì sao? Tất cả những thứ đó đều là vật ngoại thân, không phải bản chất của anh ta. (8) Hãy tán dương những điều ở anh ta mà không ai có thể lấy đi hay ban tặng được – thứ đặc biệt chỉ có ở con người.\*

Bạn muốn biết đó là gì không? Đó là tâm trí, đã được lý trí tôi rèn đến hoàn hảo. Bởi con người là sinh vật có lý trí, nên một người sẽ đạt đến chân thiện một khi hoàn thành được điều đó. Nhưng lý trí yêu cầu điều gì từ anh ta? Điều dễ dàng nhất: hãy sống thuận tự nhiên. Chính sự điên khùng của loài người khiến điều đó trở nên khó khăn: chúng ta xô đẩy lẫn nhau vào những điều sai trái. Và làm thế nào ta có thể trở lại con đường đúng, khi tất cả mọi người đều đẩy ta ra xa và chẳng ai giữ ta lại?

*Kính thư*

## CUỐN 5

BỨC THƯ SỐ 42:

### NGƯỜI THÔNG THÁI RẤT HIẾM

*Seneca gửi Lucilius*

*Bạn thân mến*

(1) Ông ta thuyết phục được bạn rằng mình là một người thông thái phải không? Nhưng hãy đối mặt với sự thật, không thể trở thành người thông thái sớm như vậy, và một người thông thái không dễ được nhận ra nhanh đến thế.

Bạn có thể hiểu kiểu người thông thái tôi nói tới: một người thuộc hàng thứ hai, vì những người thuộc nhóm đứng đầu chỉ xuất hiện tầm năm trăm năm một lần, quý hiếm như phượng hoàng vậy.\* Và không có gì phải ngạc nhiên với điều đó: những thứ vĩ đại cần thời gian để tạo thành. Những thứ tầm thường thuộc về đám đông được tạo ra thường xuyên; nhưng những thứ đặc biệt thì hiếm, và nên quý hiếm.

(2) Nhưng người mà bạn đề cập đến còn lâu mới đạt được tầm cỡ ông ta tự nhận. Nếu thực sự hiểu thế nào là thông thái, ông ta chắc không tự nhận mình như thế – thực ra, có lẽ ông ta sẽ thất vọng nếu trở thành người "thông thái" theo cách hiểu như vậy.

"Nhưng ông ta khinh thường những kẻ xấu xa thủ đoạn." Đúng, và chính những kẻ xấu xa thủ đoạn cũng tự khinh thường chúng. Việc hành xử sai trái có một sự trừng phạt vô cùng khắc nghiệt: kẻ thủ ác tự phi nhố, làm tổn



thương bản thân, và cả người thân cùng bạn bè của hắn.

(3) “Nhưng ông ta thù ghét những người lộng hành, những kẻ mà bản thân chúng cũng không làm chủ được quyền lực của mình”. Đúng, và khi có được quyền lực ấy, ông ta sẽ làm những điều tương tự. Bạn phải biết rất nhiều người không để lộ thói xấu chỉ vì họ không có đủ điều kiện phơi bày chúng: khi họ được trao quyền lực, họ sẽ hành động càn rỡ không khác gì những người được vận may trao cho cơ hội nắm quyền. Họ chỉ thiếu điều kiện để phơi bày sự vô đạo đức của mình. (4) Ngay cả rắn độc cũng vô hại trong tiết trời lạnh, khi đang ngủ đông. Nhưng nọc độc vẫn ở đó, chỉ là không thể phát huy tác dụng. Tương tự, nhiều kẻ tàn bạo, tham vọng, hay bê tha trụy lạc, không phát tiết ra hết mức bởi số mệnh không mỉm cười mà thôi. Thử trao vào tay chúng thứ quyền lực tự tung tự tác, và bạn sẽ thấy: chúng chả khác gì mấy kẻ tồi tệ đang bị chúng bêu rếu.

(5) Bạn có nhớ từng kể với tôi bạn có một kẻ dưới quyền, và tôi nói anh ta không kiên định, như con chim đậu rồi lại bay, và bạn đang trối anh ta không phải ở chân mà ở cánh? Tôi sai rồi: bạn chỉ trối anh ta ở những ngọn lông – thứ anh ta để lại trên tay bạn khi đã bay đi mất. Bạn biết anh ta đã diễn trò gì với bạn, những mảnh khoe mà cuối cùng chỉ lừa được chính anh ta? Anh ta không nhận ra rằng bằng cách làm hại người khác, anh ta đang làm hại chính mình, rằng những thứ anh ta đang theo đuổi là không đáng. Kể cả không phải như vậy, những thứ mảnh khoe ấy cũng kéo anh ta chìm xuống mà thôi.

(6) Đó thực sự là điều ta cần ghi nhớ. Những thứ chúng ta cạnh tranh nhau, dành rất nhiều thời gian và sức lực để có được, thường chẳng những không đem lại lợi ích mà còn gây thiệt hại. Một số việc không cần thiết; số khác thì

không đáng bỏ công, nhưng chúng ta không nhận ra từ đầu. Ta thường nghĩ có nhiều thứ miễn phí, trong khi thực chất cái giá lại rất cao. (7) Đây là điều khiến chúng ta hiên lộ sự ngu dốt: ta thường nghĩ trả giá chỉ là đối với tiền bạc. Những thứ ta coi là miễn phí thực ra phải trả bằng những giá trị cốt lõi của mình. Những thứ mà ta sẽ không chấp nhận trả nếu phải từ bỏ nhà cửa, đất đai, ta lại chấp nhận với cái giá là sự lo âu, những điều nguy hiểm, hay mất đi tự do, danh dự, thời gian. Bạn thấy không, chúng ta đối xử với bản thân như thể ta không đáng một xu.

(8) Vậy nên, trong mọi hoàn cảnh và mọi quyết định, hãy hành động như khi ra chợ, khi ta muốn có một món hàng – hãy hỏi giá. Thường giá lại rất cao đối với những thứ bạn có được miễn phí. Tôi có thể chỉ cho bạn rất nhiều thứ mọi người sở hữu mà phải trả bằng tự do ngay giây phút họ có chúng. Nếu không có những thứ ấy, chúng ta có toàn quyền kiểm soát bản thân.

(9) Vậy nên, hãy nghĩ kỹ – không chỉ khi bạn kiếm được thứ gì, mà kể cả lúc bạn mất đi thứ gì đó.

"Bạn sẽ không bao giờ nhìn thấy nó nữa." Đúng, nhưng bạn có nó nhờ vận may; bạn sẽ sống tốt như trước đây khi không có nó mà thôi. Nếu bạn đã có nó trong một thời gian dài, vậy có nghĩa bạn đánh mất nó khi đã "dùng đủ", còn nếu không, bạn đã đánh mất nó trước khi kịp cảm thấy quen thuộc.

"Bạn sẽ không có nhiều tiền". Đúng, và bạn sẽ không có rất nhiều vấn đề đi cùng với tiền.

(10) "Bạn sẽ không có đủ tầm ảnh hưởng". Đúng, và bạn cũng sẽ không làm gợi lên sự hận thù đổ kỵ.

Cần nhắc tất cả những thứ khiến ta xao nhãng – những thứ ta nghĩ sẽ khóc ròng nếu mất đi – và bạn sẽ thấy: không

phải sự mất mát, mà chính cách suy nghĩ của ta về sự mất mát mới là vấn đề. Một người nghĩ anh ta mất gì đó, nhưng anh ta sẽ không cảm thấy sự mất mát đấy.<sup>(46)</sup>

Khi một người có thể làm chủ bản thân, không thứ gì có thể được coi là mất mát. Nhưng, những người như thế rất hiếm gặp trên đời!

*Kính thư*

BỨC THƯ SỐ 43:

## LÀ TRUNG TÂM CỦA SỰ NỔI TIẾNG

*Seneca gửi Lucilius  
Bạn thân mến*

(1) Bạn hỏi làm sao tôi biết được? Ai đã kể cho tôi ý định của bạn, trong khi bạn chưa nói với ai? Có một kẻ biết mọi chuyện trên đời: kẻ ngồi lê đôi mách.

Bạn hỏi: “Từ bao giờ tôi đủ nổi để trở thành đề tài của chuyện ngồi lê đôi mách?” Đừng lấy thước đo về sự nổi tiếng ở nơi đây làm quy chuẩn, chỉ xét đến chính nơi bạn đang sống mà thôi. (2) Bất cứ điều gì nổi bật hơn những thứ xung quanh đều gây chú ý. Đức cao vọng trọng không có kích cỡ cố định: so sánh hơn kém chỉ là tương đối mà thôi<sup>(47)</sup>. Chiếc thuyền lớn trên sông hồ sẽ trở nên nhỏ khi ra biển; tương tự, mái chèo to đối với chiếc thuyền này nhưng

(46) Ý chỉ khi mất mát những thứ bên ngoài thì bạn không thể cảm nhận qua cơ thể được.

lại nhỏ với một chiếc khác. (3) Vậy nên, bạn đang là nhân vật rất quan trọng tại nơi bạn sống, dù bạn đánh giá thấp bản thân như thế nào.<sup>(48)</sup> Những hoạt động của bạn, dự định cho bữa tối, ngay cả lịch ngủ nghỉ cũng được người ta chú ý và trở thành đề tài bàn tán.

Vậy nên bạn càng phải cẩn trọng trong cuộc sống thường ngày. Hãy coi mình may mắn khi cuộc sống phơi bày trước công chúng – bởi những bức tường ở đây là để che chắn, không phải bùng bít thông tin. Vì như một quy luật, ta nghĩ những bức tường bao quanh sẽ giúp ta thoải mái, tự do làm những điều đồi bại. (4) Tôi sẽ nói cho bạn thước đo sự suy đồi trong xã hội chúng ta: gần như bạn không thể tìm thấy ai có thể sống với cửa nhà để mở. Người giữ cổng không phải để phô trương, mà để che giấu tội lỗi bên trong. Giờ đây, với cách ta sống, thăm viếng đột ngột chẳng khác gì đột nhập bắt quả tang.

Nhưng có ích gì khi che giấu bản thân khỏi tai mắt người đời? Một lương tâm trong sạch sẵn sàng đón nhận mọi sự nhòm ngó và phán xét; còn một lương tâm vẫn đục luôn bị lo âu bủa vây dù cho có ở một mình. Nếu những hành động của bạn là cao quý, đừng sợ mọi người biết; nếu chúng đáng xấu hổ, có gì quan trọng khi không ai hay? Chính bạn biết điều đấy. Bạn thật đáng thương, nếu bạn không coi trọng nhân chứng này.

*Kính thư*

---

(47) "nơi đây" là Rome, còn nơi Lucilius đang sống là Sicily.

(48) Lucilius lúc đó là pháp quan – người đại diện pháp luật ở Sicily.

BỨC THƯ SỐ 44:

**DÒNG DÕI QUÝ TỘC***Seneca gửi Lucilius**Bạn thân mến*

(1) Bạn lại tự làm mình mệt mỏi nữa rồi. Bạn vẫn than thở về gia đình không đủ danh giá rồi số mệnh cũng chẳng ưu ái, trong khi bạn hoàn toàn có thể tách biệt bản thân khỏi thế tục và vươn tới đỉnh cao thịnh vượng của loài người.

Nếu có gì tốt đẹp về triết học, đó là: triết học không quan tâm đến xuất thân. Nếu truy xét về nguồn gốc, tất cả mọi người đều do thánh thần tạo ra. (2) Bạn là một kỵ sĩ La Mã; bạn xứng đáng với địa vị đấy nhờ bỏ công bỏ sức.\* Nhưng thánh thần ơi, có biết bao nhiêu người bị loại khỏi ghế ưu tiên;\* một số người khác còn không được chấp nhận vào dự trong Viện Nguyên Lão; ngay cả quân đội cũng tuyển chọn kỹ càng những người chịu được vất vả, hiểm nguy. Trong khi tâm trí sáng suốt chào đón tất cả mọi người: trên phương diện này, chúng ta đều có chung dòng dõi cao quý.

Triết học không từ chối hay lựa chọn ai: như mặt trời, ánh sáng của triết học chiếu rọi cho tất cả. (3) Socrates không phải quý tộc; Cleanthes chở nước đi tưới thuê cho những khu vườn; Plato cũng không phải quý tộc danh ông đến với triết học, nhưng nhờ triết học, ông trở nên danh giá.\* Tại sao bạn không hy vọng có lẽ mình cũng được như họ? Tất cả họ đều có thể là ông cha của bạn nếu bạn chứng minh được mình xứng đáng. Và bạn sẽ làm được nếu bạn tự thuyết phục bản thân, ngay lúc này, rằng không ai vượt trội

hơn bạn chỉ vì họ xuất thân danh giá.

(4) Tất cả mọi người đều là trực hệ của một số người nhất định. Chẳng ai có thể biết tận cùng cội nguồn đã bị quên lãng của mình. Plato nói mỗi vị vua đều có nguồn gốc nô lệ và mỗi nô lệ đều có nguồn gốc vua chúa.\* Sự thay đổi và luân chuyển của thời gian thường xáo trộn mọi thứ. (5) Vậy, ai mới thực sự có dòng dõi danh giá? Đó là người biết trân trọng và trui rèn phẩm cách. Ta chỉ cần nhớ duy nhất điều này thôi. Còn không, nếu bạn hướng tâm trí mình trở lại thời tiền sử, nguồn gốc của tất cả mọi người đều bắt nguồn từ một thời điểm mà trước đó chưa có gì tồn tại trên đời. Từ khi thế giới con người bắt đầu tồn tại, lịch sử luôn là sự chuyển vần giữa danh giá cao quý và bản tiện tầm thường.

Cung điện không khiến một người trở nên cao quý.\* Không ai sống một cuộc sống chỉ để được ngồi ca: những gì xảy ra trước khi ta sinh ra không thuộc về ta. Tâm trí là thứ để đánh giá sự cao quý, vì tâm trí có khả năng vượt qua mọi sự luân chuyển bất thường của định mệnh, không quan tâm đến địa vị, của cải. (6) Thử tưởng tượng bạn không có địa vị kị sĩ La Mã mà là một nô lệ được trả tự do. Bạn vẫn có thể đạt được trạng thái tự do tuyệt đối, cho dù những người xung quan không có cùng nguồn gốc nô lệ như bạn.

“Sao có chuyện ấy được?” – bạn ngạc nhiên hỏi. Có, nếu bạn tự mình đánh giá tốt xấu, thay vì phụ thuộc ý kiến của đám đông. Bạn không nên xem xét nguồn gốc của một thứ, thay vào đó, hãy xét xem nó đi về đâu. Nếu thứ đó có thể khiến bạn hạnh phúc, đấy là thứ tốt đẹp, và không gì thay đổi được.\*

(7) Vậy, đâu mới là sai lầm của đám đông, bởi chẳng phải tất cả mọi người đều mong muốn hạnh phúc hay sao?

Họ lầm tưởng công cụ mang cho họ hạnh phúc chính là hạnh phúc, và quên đi hạnh phúc đích thực họ đang tìm kiếm.\* Vì cốt lõi của một cuộc sống hạnh phúc là luôn bình tâm và có thái độ tự tin, không lung lạc đối với trạng thái ấy;\* vậy mà mọi người toàn quan tâm đến những thứ mang cho họ sự tức tối và giận dữ, không, kéo những gánh nặng ấy phía sau họ trên dòng đời đầy phản trắc. Vì vậy, họ ngày càng thụt lùi, xa dần, xa dần cái đích họ nhắm tới, và càng bỏ nhiều công sức lại càng thấy nặng nề hơn. Giống như một người vội vàng cố thoát khỏi mê cung vậy: sự hấp tấp làm hại chính anh ta.

*Kính thư*

BỨC THƯ SỐ 45:

## VỀ SÁCH VÀ NHỮNG TRÒ TRANH BIỆN TỐN THỜI GIAN!

*Seneca gửi Lucilius  
Bạn thân mến*

(1) Bạn phàn nàn nơi bạn sống có nguồn sách ít ỏi. Vấn đề không phải số lượng sách, mà là chất lượng thế nào. Đọc rộng cho ta vui thú; đọc tinh cho ta giá trị đích thực. Nếu muốn đi đến đích, một người chỉ nên theo một con đường, thay vì cứ rẽ ngang, rẽ dọc. Khi ấy, anh ta chỉ đang thực hiện một cuộc dạo chơi vui vẻ, không phải hành trình tử tế.

(2) "Tôi hy vọng bạn có thể vui lòng bỏ qua những lời

dạy bảo", bạn nói, "và gửi sách cho tôi được không?". Tôi sẽ gửi bạn tất cả sách tôi có; thậm chí, tôi sẵn sàng "dọn kho" vì bạn. Tôi sẽ gửi cả bản thân mình cho bạn nếu có thể. Giả như đó không phải vì mong nguyện của tôi là bạn sẽ sớm được chấp nhận từ bỏ công việc, tôi sẽ quyết tâm thực hiện chuyến đi ấy, ngay cả khi đã ở tuổi này. Ngay cả Scylla và Charybdis, những eo biển nguy hiểm đến nỗi khó có thể tưởng tượng nổi, cũng không làm tôi sợ hãi.\* Chẳng những tôi sẽ vượt qua; mà còn bơi qua chúng, nếu điều đó đồng nghĩa với việc tôi có thể gặp lại bạn, và được mục kiến sự trưởng thành trong tâm trí bạn.

(3) Nhưng với yêu cầu gửi sách cho bạn, tôi không nghĩ bản thân có văn hóa đến vậy, giống như tôi không nghĩ mình đẹp trai chỉ vì được bạn xin chân dung. Tôi nhận ra đó không phải đánh giá khách quan, hoặc đánh giá đó đã bị thiên vị chỉ vì sự thân thiết giữa hai ta. (4) Nhưng ngay cả như vậy, hãy đọc sách của tôi như đọc những cuốn sách của một người chưa chạm tới chân lý nhưng vẫn đang tìm kiếm chân lý – và rất kiên tâm trong hành trình đấy. Vì tôi không chịu sự sai khiến của bất cứ ai; cũng không nhân danh ai cả ngoại trừ chính tôi.\* Tôi đặt niềm tin vào lời dạy của những con người vĩ đại, nhưng tôi cũng có tiếng nói của chính mình. Vì ngay cả những người vĩ đại nhất cũng để lại cho ta những câu hỏi, chứ không chỉ câu trả lời.

Có lẽ họ đã tìm ra câu trả lời cần thiết nếu không bị vướng vào những thứ thừa thãi. (5) Họ dành phần lớn thời gian cho việc tranh biện, uốn nắn câu chữ, những thứ vô nghĩa chẳng có lợi ích gì cho trí tuệ. Ta tạo ra nút thắt; ta thêu hoa dệt gấm câu từ, rồi lại đi diễn giải chúng.\* Thực sự, liệu chúng ta có nhiều thời gian đến thế? Liệu chúng ta đã biết cách sống – biết cách chết? Chúng ta nên khẩn



trương hơn nữa, dồn toàn bộ tâm trí mình tới mức độ có thể cảnh giác với sự lừa dối của hoàn cảnh, chứ không chỉ từ câu chữ.

(6) Tại sao bạn lại phân biệt hộ tôi những từ đồng âm khác nghĩa, những từ mà không ai thấy khó hiểu ngoại trừ trong những cuộc tranh cãi về chủ đề đó? Không, không phải từ ngữ, chính cuộc đời mới khiến ta bối rối: hãy rạch ròi mọi thứ ở đây. Ta trân trọng những thứ tồi tệ thay vì tốt đẹp; ta đưa ra những sự lựa chọn trái ngược; ta có mục đích và động cơ mâu thuẫn lẫn nhau. (7) Sự xu nịnh được nhìn nhận như thể tình bạn, thậm chí, nó không chỉ giống mà còn được coi trọng hơn cả tình bạn. Người ta chìm đắm trong những lời có cánh, hau háu nghe và nuốt gọn từng chữ, thấy sung sướng với chính thứ khiến họ lảo đảo. Hãy dạy tôi cách làm rạch ròi những thứ như vậy! Kẻ thù tiếp cận tôi như một người bạn cùng những lời ngợi khen giả tạo; những thói xấu cứ xâm nhập từng chút từng chút một vào cuộc sống rồi được tôn vinh như phẩm cách; liều lĩnh, ngu ngốc được choàng cái danh dũng cảm; hèn nhát được coi như biết tiến, biết lùi; và rụt rè bỗng trở thành thận trọng. Biết bao hiểm họa xung quanh: hãy cho tôi định hướng, chỉ tôi con đường!

(8) Nhưng người mà bạn đang hỏi "liệu ông ta có sùng hay không"\* không quá ngu ngốc đến nỗi tự sờ lên trán kiểm tra! Ông ta cũng không điên đến nỗi không biết mình có chúng hay không, chỉ có bạn, với những ngón ngụy luận, chứng minh cho ông ta như thế<sup>(49)</sup>. Đó chỉ là những trò tiểu xảo vô hại. Giống như trò tráo đá bằng vỏ

---

(49) Tam đoạn luận nổi tiếng giữa những người hùng/tranh biện thời bấy giờ: (1) Thứ bạn chưa mất, bạn vẫn có. (2) Nhưng bạn chưa mất sùng --> (3) Vậy nên bạn có sùng.

ốc<sup>(50)</sup> của mấy tay ảo thuật, ta thấy thú vị vì dễ bị lừa. Mấy trò "đánh đố" cũng tương tự – từ nào tốt hơn nữa dành cho mấy loại ngụy luận? – chúng vô thưởng vô phạt, không làm hại ai không hiểu, cũng chẳng giúp gì cho người hiểu được.\*

(9) Nếu bạn thực sự muốn đi sâu vào sự khác biệt ngữ nghĩa, hãy giải thích cho tôi điều này: người hạnh phúc thực sự không phải người mà những kẻ bình thường cho là hạnh phúc, cũng không phải người có rất nhiều tiền bạc, mà là người có tâm trí sở hữu mọi điều tốt đẹp. Anh ta ngay thẳng và cao thượng; anh coi thường những thứ người khác trầm trồ; anh sẽ không bao giờ đánh đổi bản thân để có được chúng. Anh đánh giá người khác qua những tiêu chí tạo ra một con người.<sup>(51)</sup> Anh bất tự nhiên làm thầy, sống thuận theo tự nhiên, chấp nhận những điều tự nhiên mang lại. Những thứ tốt đẹp của anh không quyền lực nào có thể tước đi, và anh cải xấu thành tốt. Anh chắc chắn trong phán xét, không suy chuyển, không nao núng. Có những sức mạnh khiến anh phải di dịch, nhưng không thể nhiễu loạn tâm trí. Ngay cả những cú đòn nặng và sắc nhất của vận mệnh cũng không thể thương tổn anh: chỉ như bị con gù đốt, và còn hiếm khi cảm thấy vậy. Những mũi tên có thể làm hại con người, với anh, cũng sẽ bật lại như những hạt mưa đá rơi trên mái nhà, chỉ lạch cạch và tan chảy, không thể động đến những thứ bên trong.

(10) Tại sao lại tốn thời gian của tôi với thứ mà chính bạn cũng gọi là "câu đố lừa lọc", thứ bao nhiêu cuốn sách đã viết rồi?\* Nhìn xem: cả cuộc đời tôi là một sự lừa dối; bác

(50) Phiên bản hiện đại hơn là tráo bóng dưới cốc.

(51) Chỉ tâm trí và hành động.

bỏ điều đó đi! Hãy biến cái sai của nó thành điều đúng đắn, nếu bạn thông minh nhanh trí đến thế! Những thứ thừa thãi lại được coi như thiết yếu, và ngay cả những thứ không thừa thãi thực ra cũng không có ảnh hưởng gì khi điều ta quan tâm là tồn tại với hạnh phúc và phước lành.

Bởi, sự thật là một thứ cần thiết chưa chắc đã tốt đẹp. Mặt khác, ta đã làm mất giá trị của từ "tốt đẹp", nếu ta gán nó cho bánh mì, cho cháo, và những thứ không thể thiếu trong cuộc sống hàng ngày. (11) Những thứ tốt đẹp chắc chắn cần thiết, nhưng những thứ cần thiết chưa chắc đã tốt đẹp, vì thực tế có những thứ cần thiết nhưng giá trị rất thấp. Vậy nên, chắc không ai lại đăng trí đến mức hạ những thứ thực sự tốt đẹp xuống ngang bằng với nhu yếu phẩm hàng ngày.

(12) Vậy, lẽ nào bạn vẫn không dành nỗ lực của mình cho việc khác? Hãy cho họ thấy quá nhiều thời gian bị lãng phí vào những thứ vô ích, rằng rất nhiều người đã bỏ lỡ cơ hội sống khi chạy theo những thứ không đáng trong cuộc đời. Quan sát từng người một trong số họ, rồi nghiên cứu cả đám đông, và bạn sẽ thấy tất cả đều sống vì ngày mai.

(13) "Có điều gì xấu trong việc ấy?", bạn hỏi. Có, rất nhiều là đáng khác. Vì họ không thực sự sống; họ chỉ chuẩn bị sống mà thôi. Mọi thứ bị trì hoãn. Ngay cả khi chúng ta toàn tâm toàn ý, đời cũng trôi đi rất nhanh; còn như thực tại, ta tiếp tục trì hoãn việc sống cho ra sống, và đời ta trôi qua như thể nó thuộc về ai đó khác. Dù đời ta chỉ kết thúc vào ngày cuối cùng, nhưng nó đang mất đi một cách đáng tiếc mỗi ngày.

Nhưng tôi không muốn vượt quá độ dài hợp lý của một bức thư, vốn không nên quá một gang tay của người đọc.\* Vậy nên, tôi sẽ trì hoãn vấn đề với những thói tranh biện

đầy trí trá thủ đoạn ấy. Có hứng thú với logic là một chuyện, nhưng coi logic là thứ đáng quan tâm duy nhất lại là chuyện khác.

*Kính thư*

BỨC THƯ SỐ 46:

## SÁCH CỦA LUCILIUS

*Seneca gửi Lucilius  
Bạn thân mến*

(1) Sách của bạn đã đến nơi như lời hứa. Tôi mở nó ra, chỉ định nhìn lướt qua và sẽ đọc khi thư thả hơn; nhưng nội dung trong đó quá lôi cuốn khiến tôi phải tiếp tục. Sự trôi chảy và mạch lạc được thể hiện qua một thực tế: tôi thấy văn phong khá mềm mại, dù thoát đầu cuốn sách có phần giống với Titus Livius hay Epicurus, khác với các tác phẩm trước đây của bạn hay của tôi.\* Tuy nhiên, sự cuốn hút trong đó đã níu giữ tôi lại và lôi cuốn tôi đọc không ngừng nghỉ. Mặt trời vẫy gọi – cơn đói hoành hành – cơn bão đe dọa – vậy mà tôi vẫn ngấu nghiến tới trang cuối cùng. (2) Cuốn sách không chỉ mang lại niềm thích thú: đó còn là một niềm vui thực sự.

Một tác phẩm tinh tế và rất có hồn! Tôi chắc hẳn sẽ phải thốt lên, "Ấn tượng thật!" nếu trong sách có những quãng ngắt nghỉ êm ả – hay những đoạn cao trào theo từng thời điểm. Nhưng trong tác phẩm, tôi không tìm thấy một điểm

nhấn nào, thay vào đó là một dòng chảy đều đặn. Một phong cách viết giản dị đầy khí chất; nhưng thỉnh thoảng vẫn được chấm phá vài điểm ngọt ngào, và phảng phất chút khoảnh khắc mềm mại. Cuốn sách phản ánh được phong cách ngay thẳng rất thanh cao, thứ tôi mong bạn sẽ cố gắng giữ gìn, cả trong viết lách cũng như trong cuộc sống. Đề tài cũng đóng góp vào thành công của cuốn sách, bởi vậy, hãy luôn chọn những đề tài phong phú, thứ sẽ giúp ta gắn bó và có động lực thúc đẩy tài năng của mình.

(3) Tôi sẽ viết nhiều hơn về cuốn sách này sau khi đọc lại lần hai một cách kỹ càng; hiện tại, những đánh giá của tôi chưa ổn định và khách quan. Dường như tôi mới chỉ nghe chứ chưa thực sự đọc nó. Và cho phép tôi đưa ra thêm lời trao đổi. Bạn không cần phải lo lắng – tôi sẽ cho bạn biết sự thật. Hãy vui lên! Vì bạn không có gì để người khác phải lừa dối, dù từ khoảng cách xa xôi – trừ việc ngày nay chúng ta nói dối ngay cả khi không có lý do, điều này thành thói quen mất rồi.

*Kính thư*

BỨC THƯ SỐ 47:

## CÁCH CHÚNG TA ĐỐI XỬ VỚI NÔ LỆ

*Seneca gửi Lucilius*

*Bạn thân mến*

(1) Tôi rất mừng khi nghe kể bạn đối đãi rất tốt với

những người nô lệ của mình. Điều đó thích hợp với những người có phẩm cách và giáo dục.

“Chúng là nô lệ”. Không, họ là con người.

“Chúng là nô lệ”. Không, họ là những người trong cùng một nhà.

“Chúng là nô lệ”. Không, họ là những người sinh ra thiếu may mắn hơn.

“Chúng là nô lệ”. Có thể là những người nô lệ anh em, nếu bạn nhớ rằng vận mệnh nằm trong tay quyền định đoạt số phận bạn như nó đã định đoạt cho họ.

(2) Bởi vậy, tôi cười vào những kẻ nghĩ ngói cùng bàn ăn với nô lệ là thấp kém. Tại sao không? Chỉ có một lý do: đó là truyền thống kiêu ngạo ngu xuẩn của những người chủ nô, họ sẽ ăn tối với một đám nô lệ đứng quanh thành vòng tròn. Những kẻ ấy ăn nhiều hơn mức họ có thể chứa, tham lam vô độ ấn đẩy vào dạ dày – thứ đã mất đi khả năng tiêu hóa đúng nghĩa – chỉ để cuối cùng, họ tốn nhiều sức để nôn mửa hơn để tiêu hóa. (3) Trong khi đó, những người nô lệ tội nghiệp không được phép mở miệng nói – mỗi tiếng thì thầm sẽ bị đối xử bằng roi vọt. Thậm chí không một tiếng hắt xì, ho hay nấc, không gì thoát được đòn roi; nếu sự im lặng bị phá vỡ bởi bất kỳ tiếng động nào, dù là nhỏ nhất, họ sẽ trả giá đắt. Cả tối, họ phải đứng đó, cầm lặng trong đói khát. (4) Kết quả là, những người nô lệ không được phép nói trước mặt sẽ sẵn sàng nói xấu sau lưng chủ.\* Ngày trước, khi nô lệ không những được phép nói trước mặt chủ mà thậm chí còn chuyện trò với ông ta, họ không bao giờ phải tự khâu mồm mình lại và sẵn sàng liều mạng lấy thân chịu chết thay cho chủ nhân nếu ông ta gặp nguy hiểm. Họ trò chuyện trong bữa tối với chủ, nhưng tuyệt đối im lặng nếu rơi vào tay kẻ thù. (5) Chỉ về sau ta mới thấy câu tục ngữ

này trở nên phổ biến, từ chính truyền thống vô đạo đức kia: "Đếm số nô lệ và ta có số kẻ thù". Họ không phải là kẻ thù của chúng ta chỉ vì họ ở đó: chính chúng ta khiến họ trở thành như vậy.

Tôi không thể liệt kê nổi tất cả những trường hợp độc ác dã man, thiếu nhân tính về cách đối xử với nô lệ, thậm chí, cách đối xử đó còn không thể chấp nhận với thú vật, chứ đừng nói với con người. Trong khi chủ mãi mê tiệc tùng, một người nô lệ phải thu dọn những bãi đờm, bãi nôn mửa; người khác phải bò dưới gầm ghế để nhặt những rác rưởi mà một kẻ say đánh rơi xuống. (6) Người thứ ba làm thịt con chim đắt tiền, bàn tay thành thạo tước thịt từ lườn và ngực thành những miếng hoàn hảo. Thật đau lòng cho kẻ ấy, khi sống cuộc đời như vậy – chỉ để làm thịt gia cầm! Hoặc có thể còn tệ hơn thế khi là người đã dạy anh ta làm công việc đó. Người học vì buộc phải học; còn người dạy buộc phải dạy để thỏa mãn nhu cầu kẻ bề trên. (7) Kẻ khác thì làm người hầu rượu, ăn mặc trang điểm như đàn bà và tìm mọi cách chống chọi với tuổi tác. Anh ta luôn phải đóng vai một cậu bé, vì bị bắt trở thành như thế. Dù anh đã như một người trưởng thành trong quân ngũ, nhưng gò má vẫn phải mềm mại, và từng sợi râu phải được cạo hay nhổ nhẵn thín. Anh làm việc suốt đêm: ca đầu tiên để thỏa mãn cơn khát rượu của chủ, ca sau để thỏa mãn dục tính – vì anh chỉ là một cậu bé trên bàn rượu: đến khi vào phòng ngủ phải là một chàng trai<sup>(52)</sup>. (8) Còn người khác được giao việc đánh giá khách khứa. Nhiệm vụ không mấy vui vẻ là đứng và quan sát xem ai là kẻ xu nịnh, không thể kiểm soát nổi tính háu

---

(52) Nhiều tư liệu cho thấy việc lạm dụng tình dục với nô lệ, đặc biệt là các cậu bé xảy ra khá phổ biến thời cổ xưa.

ăn hay những kẻ vô liêm sỉ không biết giữ miệng. Chúng sẽ là những kẻ được tiếp tục mời đến ngày hôm sau. Thêm vào đó là những người đánh giá đồ ăn, có khả năng thẩm vị và biết rõ gu của chủ: thức ăn nào kích thích khẩu vị của ông ta, thứ nào khiến ông ta thích mắt, thứ nào mới lạ và có thể cuốn hút ngay cả khi ông chủ đã kén bưng, cho đến khi ông ta ghét chúng vì được phục vụ quá thường xuyên, và thứ gì ông ta mong muốn vào những ngày cụ thể. Đó là những con người mà tên chủ không chấp nhận cho ăn cùng, vì ông ta nghĩ rằng ngồi cùng bàn với họ là thấp hèn.<sup>(53)</sup> Ôi thần linh ơi!

Nhưng ông ta có thể quản được bao nhiêu người trong số đó! (9) Có lần ở cửa nhà Callistus,\* tôi đã thấy chủ cũ của Callistus đứng chờ xin được cầu kiến. Đó là kẻ đã từ bỏ Callistus, kẻ đã mang ông ta đi bán đấu giá cùng với những tên nô lệ già cỗi khác, giờ đây, hẳn còn không được vào gặp mặt, trong khi những kẻ khác thì được. Đó là lời cảm ơn hẳn nhận được từ người nô lệ mà hẳn đã ném đi ngay khi có người mua, và người chủ mới đã đối xử tốt với Callistus. Thời thế xoay chuyển: giờ đến lượt Callistus trở thành người có quyền gạch tên chủ cũ ra khỏi danh sách diện kiến – giờ Calistus là người đánh giá hẳn ta là kẻ không xứng đáng

---

(53) Đoạn này Seneca nói về những bữa tiệc xa hoa của tầng lớp quý tộc cổ thời La Mã. Ông có một câu nói nổi tiếng về thói xa xỉ của thành Rome: "Họ nôn ra để ăn, và ăn để nôn." Đồ ăn sang trọng được bày biện thừa thãi để thể hiện sự giàu có và hào phóng của chủ nhân. Khách mời có thể nằm ăn uống phóng túng, không câu nệ. Người hầu (thường khỏa thân) sẽ phục vụ đồ ăn và rượu, thu dọn xương xẩu và thức ăn thừa chủ ném xuống đất. Có truyền thống là chủ và khách ăn uống no say đến mức cần đi nôn mửa ở ngoài phòng để xả hết đồ ăn, rồi quay lại tiếp tục bữa tiệc. Tuy nhiên, Seneca và các nhà văn/nhà viết kịch khác có phần cường điệu hóa, bởi qua nghiên cứu khảo cổ và lịch sử, không hề có phòng hay hành lang dành riêng cho việc nôn mửa. Ngoài trừ một số bữa tiệc xa hoa nổi tiếng dành cho mục đích chính trị, các buổi tiệc bình thường cũng chỉ ở mức vừa phải.



bước qua ngưỡng cửa. Ông chủ đó đã bán Callistus đi; và giờ Callistus bắt ông ta trả giá.

(10) Bạn à, hãy nhớ lấy: người mà bạn gọi là nô lệ được sinh ra cùng một giống nòi với bạn – hưởng thụ cùng một bầu trời – hít thở, sống, chết, y như bạn vậy. Rất có thể ngày nào đó bạn sẽ thấy anh ta trở thành người tự do, và cũng có thể, anh ta thấy bạn trở thành nô lệ. Vào thời tai họa Varus, rất nhiều người quyền thế bị phế truất – những người trông đợi vào một ghế trong nghị viện sau những năm tháng phục vụ quân đội. Vận mệnh biến một vài người trong số họ trở thành những kẻ chăn cừu, những kẻ khác thì đi trông trại.\* Thử đi chế giễu họ xem! Hãy nhớ sự chuyển vận ấy hoàn toàn có thể một ngày ám lấy bạn.

(11) Tôi không muốn đi quá xa thành bài thuyết dài về cách đối xử với nô lệ. Nhất là khi ở Rome, chúng tôi đối xử với nô lệ một cách tàn nhẫn, độc ác và xấu xa nhất. Nhưng tất cả những gì tôi muốn nói có thể tóm tắt thế này: hãy đối xử với kẻ dưới như cách bạn muốn những người trên đối xử với bạn. Mỗi lần bạn nghĩ đến quyền lực trước một kẻ nô lệ, hãy nhớ quyền lực mà những người khác có đối với bạn. (12) "Nhưng tôi không có chủ nhân", bạn nói. Giờ bạn vẫn còn trẻ – có thể bạn sẽ có một ngày nào đó. Bạn có nhớ Hecuba đã già thế nào khi bà ta trở thành nô lệ? Hay Croesus? Hay mẹ của Darius? Plato? Diogenes?\*

(13) Hãy đối xử nhân từ với những người nô lệ, hay thậm chí thân thiện với họ; và cho phép họ tham gia các cuộc trò chuyện của bạn, kế hoạch của bạn, bữa ăn của bạn. Tại điểm này, một hội đồng những kẻ xa hoa ủy mị chắc sẽ phản nộ mà thét vào mặt tôi: "Không gì thấp kém hơn thế! Không gì đáng xấu hổ hơn!" Và tôi thấy chính những kẻ ấy hôn tay nô lệ của người khác.

(14) Chẳng lẽ mọi người không biết cách cha ông chúng ta đã làm để loại bỏ sự thù hằn đối với người chủ và sự khinh miệt đối với nô lệ? Họ đặt cho chủ biệt danh "người cha của gia đình", và "thành viên của gia đình" cho nô lệ – danh xưng giờ đây vẫn còn xuất hiện trong những buổi diễn kịch. Họ chọn ra một ngày lễ mà chủ sẽ cùng ăn với nô lệ – họ không chỉ làm thế trong mỗi ngày này, nhưng hôm đó được coi như ngày kỷ niệm điều ấy. Họ cho phép nô lệ giữ những chức vụ và đưa ra những phán xét trong nhà, vì họ coi nhà là một thể chế thu nhỏ.

(15) "Ông đang nói gì vậy? Chẳng lẽ tôi phải cho tất cả nô lệ của mình ngồi cùng bàn". Không, không nhiều hơn cách bạn tiếp những người tự do. Nhưng, thật sai lầm nếu bạn cho rằng tôi bỏ qua những người thấp kém hơn vì công việc của họ ít sạch sẽ hơn – như người quản la, hay người chăm súc vật. Tôi sẽ đánh giá tất cả, không phải bằng công việc mà bằng phẩm cách của họ. Công việc có thể được phân công; còn phẩm cách do mỗi người tự quyết định. Hãy để vài người được ăn tối cùng bạn vì họ xứng đáng với biệt đãi này, và để những người khác phấn đấu vì điều đó. Bởi nếu họ khúm núm, xấu hổ vì thân phận thấp hèn, việc được ăn cùng với những người danh giá hơn sẽ giúp họ bớt đi cảm giác mặc cảm.

(16) Lucilius thân mến, bạn không cần tìm bạn bè trong Công trường hay Viện Nguyên lão. Nếu chịu khó để ý, bạn sẽ tìm thấy họ trong chính ngôi nhà mình. Những nguyên liệu tốt thường bị lãng phí bởi người thợ kém tài: hãy thử và bạn sẽ thấy. Cũng giống như một người thật ngờ nghệch nếu mua ngựa nhưng không đánh giá con ngựa, mà chỉ chăm chăm soi bộ yên cương, sẽ cực kỳ ngu dốt khi đánh giá con người qua quần áo hay vị trí của họ trong cuộc sống. Vì

địa vị, thực ra, cũng chỉ là một thứ vỏ bọc mà thôi.

(17) "Hắn là nô lệ". Nhưng có thể tâm trí anh ta tự do. "Hắn là nô lệ". Điều đó sẽ lấy đi cơ hội của anh ta sao? Hãy chỉ cho tôi kẻ nào không phải nô lệ đi! Kẻ là nô lệ của ham muốn nhục dục, kẻ khác của lòng tham, kẻ khác nữa của những khát vọng – và tất cả đều là nô lệ của hy vọng; tất cả đều là nô lệ của sợ hãi. Tôi sẽ cho bạn ví dụ về một cựu quan chấp chính đã trở thành nô lệ cho một mục đàn bà, một kẻ giàu có trở thành nô lệ cho một con ỏ. Tôi sẽ cho bạn thấy những cậu trai trẻ ở những nhà danh gia vọng tộc nhất lệ thuộc vào một vũ nữ ca kịch.\* Không một sự nô dịch nào đáng hổ thẹn hơn khi người ta tự chuốc lấy nó.

Vậy tại sao phải sợ những kẻ hợm hĩnh ấy? Hãy cho những người nô lệ của bạn thấy một thái độ hài hòa, cao thượng mà không kiêu ngạo. Hãy để họ kính trọng bạn thay vì sợ hãi. (18) Đến đây, có người sẽ nói tôi đang kêu gọi giải phóng nô lệ và hạ thấp địa vị cao quý của những người chủ nô, chỉ vì câu nói: "Hãy để họ kính trọng bạn thay vì sợ hãi". "Cái gì vậy?", họ nói. "Liệu chẳng chúng kính trọng ta như những khách hàng, như người đánh thức mỗi sáng?"\* Ai nói thế tức là đã quên mất rằng những gì đủ cho thần thánh thì không thể không đủ cho chủ nô. Ai được kính trọng cũng được yêu thương, và yêu thương không thể hòa trộn với nỗi sợ hãi. (19) Vì vậy, tôi nghĩ bạn đang làm đúng khi không muốn để họ phải sợ bạn và nhắc nhở mỗi khi họ phạm lỗi. Roi vọt chỉ để huấn luyện cảm thú mà thôi.

Không phải thứ gì trái ý cũng có hại cho chúng ta. Chính sự nuông chiều bản thân khiến ta trở nên nóng tính, phát cáu với bất cứ thứ gì không theo mong muốn. Chúng ta coi mình như thể vua chúa. (20) Bởi ngay các vị vua cũng thường quên mất quyền lực của mình, cũng như quên mất

người khác có thể phạm lỗi, và nổi nóng như thế họ phải chịu thương tổn – dẫu với địa vị cao sang, chẳng ai động được đến họ. Và dù hoàn toàn hiểu được điều ấy, nhưng trong cơn giận dữ, họ vẫn vô lấy mọi cơ hội để hành hạ người khác. Họ tự cho là mình bị tổn hại chỉ để có thể làm tổn hại người khác.

(21) Vậy chắc cũng đủ rồi, vì bạn đâu cần thêm những lời khuyến khích. Một dấu hiệu của phẩm cách tốt đẹp là có thể tự hài lòng với bản thân và kiên trì qua thời gian. Còn thói xấu thì không kiên định: chúng thay đổi thường xuyên, không phải để tốt hơn mà chỉ để thay đổi mà thôi.

*Kính thư*

BỨC THƯ SỐ 48:

## **BỀ LÁI CÂU CHỮ TRONG BIỆN LUẬN VÀ LOGIC**

*Seneca gửi Lucilius  
Bạn thân mến*

(1) Về bức thư gửi tôi trong chuyến bạn ra nước ngoài (một bức thư dài như chính chuyến đi ấy!), tôi sẽ phản hồi bạn sau. Tôi cần thời gian một mình để cân nhắc xem khuyên bạn điều gì. Cả bạn cũng vậy, khi hỏi ý kiến tôi, bạn cũng dành thời gian suy nghĩ, và đó mới chỉ để quyết định xem có nên hỏi hay không. Tôi còn có nhiều lý do hơn để cân nhắc kỹ lưỡng, bởi giải quyết một vấn đề bao giờ cũng tốn

nhiều thời gian hơn là đặt ra nó. Và đặc biệt trong trường hợp này, vì những điều tôi quan tâm khác với bạn.

(2) Có phải tôi đang nói như một người theo thuyết Hưởng thụ?<sup>(54)</sup> Thực tế, tôi và bạn đều có những mối quan tâm chung.\* Tôi sẽ không thể đồng hành cùng bạn nếu không quan tâm đến mọi thứ liên quan đến cuộc sống của bạn. Tình bạn giữa chúng ta được tạo ra bởi sự quan tâm, sẽ chia không giới hạn. Không có điều tốt hay xấu nào chỉ ảnh hưởng đến một người; chúng ta sống như anh em một nhà. Và đâu có ai hạnh phúc nếu người đó chỉ sống cho riêng mình, hưởng mọi thứ đến lợi ích cá nhân. Nếu bạn muốn sống cho bản thân, bạn phải sống vì người khác. (3) Thứ tình cảm này là sợi dây gắn kết nhân loại với nhau; nó thể hiện một quy luật chung của con người; và nếu được nâng niu gìn giữ và tôn trọng, nó sẽ đóng góp đáng kể vào việc duy trì mối quan hệ tôi nói đến ở trên: tình huynh đệ dựa trên cơ sở tình bạn. Một người có thể đồng thuận với đồng loại thì tất sẽ chung chí hướng với bạn bè.\*

(4) Điều đó, Lucilius đáng kính à, là thứ tôi muốn những kẻ giỏi biện luận dạy cho tôi – tôi nên làm gì cho một người bạn, hay cho một đồng loại; chứ không phải có bao nhiêu cách dùng từ "bạn" khác nhau và có bao nhiêu nghĩa từ "con người" có thể biểu thị.\* Với tôi, thông thái và ngu xuẩn tách thành hai phía: Đâu là phía tôi nên chọn? Con đường nào bạn muốn tôi đi theo? Một người coi tất cả mọi người đều là bạn; hay người không đối xử với bạn của mình như con người; một người kết bạn để phục vụ cho những mục đích của bản thân; hay người luôn sẵn sàng phục vụ cho mục đích của bạn mình – còn bạn ngồi đó, chơi những trò bẻ đôi

---

(54) Trường phái Epicurean – Hưởng thụ – cho rằng kết bạn chỉ để có hạnh phúc cho bản thân.

câu chữ, tách từ tách nghĩa. (5) Như thế tôi sẽ không nhận thức được mục đích cuối cùng mà tôi nên hay không nên theo đuổi nếu tôi không đủ khả năng thảo ra những lý luận sắc bén và biến những kết luận sai thành tiền đề đúng đắn! Thật đáng hổ thẹn, khi chúng ta, những kẻ trưởng thành, lại đùa cợt với những vấn đề nghiêm trọng đến vậy!

(6) “Chuột” là một âm tiết.

Mà chuột ăn pho mát.

Vậy âm tiết cũng ăn pho mát.

Cứ cho là tôi không thể giải quyết được tam đoạn luận này đi, liệu có điều gì đáng lo ngại hay không? Có gì bất tiện không? Chắc là có chứ, tôi sẽ phải coi chừng – vì biết đâu có ngày tôi đi đuổi bắt âm tiết trong cái bẫy chuột thì sao! Và cẩn thận nữa – pho mát của tôi sẽ bị một cuốn sách gặm hết!

Nhưng chờ đã, có thể cái này hợp lý hơn:

Chuột là một âm tiết.

Nhưng âm tiết không ăn pho mát.

Vậy nên chuột không ăn pho mát.

(7) Thật như trò đùa! Đây là những thứ khiến ta phải cau mày? Là lý do khiến chúng ta để râu?<sup>(55)</sup> Liệu chúng ta có thực sự nghiêm túc khi dạy những thứ này?

Bạn có muốn biết triết có thể đem lại điều gì cho con người? Lời khuyên! Có người bị cái chết gọi tên, người khác bị đọa đầy trong nghèo khổ, người khác nữa lại bị hành hạ bởi của cải vật chất – của chính anh ta hoặc những kẻ khác. Người này co rúm trước bất hạnh; người kia muốn trốn thoát khỏi sự giàu sang. Người nọ bị những người đồng loại ngược đãi; người kia, bởi thần linh. (8) Vậy mà họ vẫn

---

(55) Triết gia ngày xưa được nhận biết bằng cách để râu.

còn thời gian để chơi mấy trò đồ chữ ấy? Chúng ta đâu có thời gian để bông đùa; bạn đã được chọn để giúp đỡ những người cần giúp. Bạn đã hứa sẽ cứu giúp những người đang vùng vẫy giữa biển khơi, những tù nhân, những kẻ ốm yếu, nghèo hèn, và những người phải đưa cổ lên lưỡi rìu chịu chém. Vậy mà bạn đang lang thang nơi đâu? Bạn đang làm gì vậy?

Người mà bạn đùa giỡn thực ra đang rất sợ hãi: hãy giúp ông ta. Ông ta bị trói buộc: hãy phá bỏ cạm bẫy kìm chân ông ấy. Mọi người xung quanh đang giơ tay về phía bạn, khẩn cầu sự giúp đỡ của bạn để cứu vớt những mảnh đời khỏi suy đồi hoặc đang trên đà hủy hoại. Bạn là hy vọng, là sự cứu trợ với họ. Họ cầu xin bạn cứu họ khỏi hoảng loạn; phân tán và lạc lối, họ cần bạn chỉ cho ánh sáng của sự thật. (9) Nói cho họ biết cái gì là cần thiết theo tự nhiên, và cái gì là thừa thãi; những luật lệ mà tự nhiên thiết lập dễ dẫn đến đâu, và cuộc đời thật thoải mái dễ chịu với những ai biết thuận theo chúng, nhưng sẽ cay đắng nặng nhọc thế nào với những người đặt niềm tin vào quan niệm thay vì tự nhiên. Nhưng đầu tiên, hãy dạy thứ gì đó giúp khuây khỏa tâm trí họ. Câu đố nào của bạn có thể đẹp đi ham muốn? Hoặc chỉ là giảm bớt chúng? Những thứ ấy không giúp được gì, và đó chưa phải điều tồi tệ nhất – dù tôi đã mong vậy. Chúng thực sự gây hại. Tôi sẽ chứng minh rõ ràng cho bạn, nếu bạn muốn, một tính cách cao quý sẽ bị ảnh hưởng và yếu đi khi quăng vào giữa những cạm bẫy ấy. (10) Đây là những người lính trong trận chiến với vận mệnh, và họ được trang bị những gì? Vũ khí của họ đâu? Thật xấu hổ khi nói đến những điều này.

Đây có phải con đường vươn tới những điều tốt đẹp nhất của con người? Qua những "nếu thế này" và "nếu thế nọ",

cùng lối chơi chữ nguy hiểm đầy mờ ám và chẳng tốt đẹp gì ngay cả với người biện hộ? Khi bạn tra khảo một người và chủ tâm lừa dối để gài bẫy anh ta, liệu có khác gì việc dùng chuyên môn ép anh ta thua kiện? Nhưng cũng như cách phán quan khiến bị cáo nói thật, triết học sẽ khiến con người thành thật. (11) Tại sao con người lại từ bỏ lời hứa thiêng liêng của mình? Những điều tuyệt vời các người đã nói: rằng sẽ giúp tôi không bị dao động trước vàng bạc lấp lánh cũng như ánh gương chớp nhoáng; rằng tôi sẽ có sự kiên định phi thường để vượt trên tất cả những thú mà người đời mong muốn cũng như sợ sệt! Vậy mà giờ các người tự hạ thấp bản thân với trò hạ đẳng nhất của ngôn ngữ.\* Các người có nhớ điều đã từng nói? “Hãy nâng mình lên giữa những vì sao?”\* Đó là điều triết học hứa với ta: rằng sẽ nâng ta sánh ngang với thánh thần. Đó là lời mời gọi ta nhận được; là lý do ta đến đây. Hãy giữ lấy lời hứa của mình!

(12) Vậy nên, Lucilius thân mến, hãy tránh xa khỏi những thách thức và thói biện luận của đám triết gia ấy, tránh xa nhất có thể. Thật thà, giản dị trong ăn nói mới thích hợp với một con người đức hạnh. Kể cả khi còn nhiều thời gian sống, bạn cũng cần dùng chúng tiết kiệm để có đủ cho những thứ quan trọng. Như hiện tại, với chút thời gian ít ỏi còn lại, thật điên khùng đến mức nào khi đi học những thứ vớ vẩn ấy!

*Kính thư*



BỨC THƯ SỐ 49:

KỶ ỨC VÀ SỰ NGĂN NGỦ CỦA ĐỜI NGƯỜI

*Seneca gửi Lucilius*  
*Bạn thân mến*

(1) Đúng vậy, Lucilius à: thật vô tâm và hời hợt nếu một người chỉ nhớ đến bạn của mình khi nhắc đến vài địa điểm nhất định. Nhưng đôi khi, những nơi thân thuộc sẽ khơi lại nỗi khát khao bị chôn vùi trong tâm trí, như việc đánh thức một kỷ ức đang ngủ yên, chứ không phải nhen nhóm lại những điều đã biến mất. Giống như niềm thương tiếc người quá cố dù đã nguôi ngoai theo thời gian, nhưng trỗi dậy bởi hình ảnh vài đứa trẻ nô lệ, hay những bộ quần áo, ngôi nhà, những thú mà người đã khuất yêu thích.

Và đây, Campania – thật đáng kinh ngạc khi nơi này, còn hơn cả Naples và quê hương Pompeii của bạn, lại khiến tôi mong nhớ hình bóng của bạn đến nhường nào.\* Mọi thứ về bạn như đang hiện hữu trước mắt tôi. Tôi đang phải rời xa bạn. Tôi thấy bạn chực trào nước mắt – cố kiềm chế trong vô vọng thứ cảm xúc không thể kìm nén. Như thế tôi vừa mới mất bạn vậy.

(2) Vì chẳng phải kỷ ức luôn khiến mọi thứ như “chỉ mới đây” thôi sao? Mới đây, tôi còn là một cậu bé, ngồi trong nhà của triết gia Sotion\*; mới đây, tôi bắt đầu tham gia vào các cuộc tranh luận; rồi mới đây, tôi dừng hẳn ý muốn tranh biện với họ; và cũng mới đây thôi, tôi còn chẳng thể tranh biện nữa. Không gì ngăn nổi dòng chảy ào ạt của thời gian – có thể thấy rõ điều đó khi ta nhìn lại cuộc đời mình.

Và dù nhanh như gió cuốn, dòng chảy đó vẫn êm đềm đến nỗi những ai chỉ tập trung vào hiện tại khó có thể nhận ra.

(3) Bạn hỏi lý do là gì? Tất cả thời gian đã qua đều được lưu giữ cùng một nơi, và ta có thể cùng lúc quan sát mọi thứ. Tất cả đều trôi xuống vực thăm ký ức. Thêm vào đó, không thể có những quãng lớn trong một thứ vốn rất nhỏ. Cả đời ta chỉ là một thời điểm – thậm chí còn ngắn hơn một thời điểm. Nhưng tự nhiên đã trêu đùa bằng cách kéo dài điểm nhỏ bé ấy thành màn trình diễn dài dòng, đánh dấu một phần của nó vào lúc ta lọt lòng; một phần khác là thời thơ ấu; thời niên thiếu; những năm tháng trung niên dần xuống dốc, như con đường nối giữa trẻ và già; và rồi đến tuổi xế chiều. Có quá nhiều dấu mốc cho một khoảng thời gian ngắn như vậy! (4) Chỉ mới đây thôi, tôi chia tay bạn, nhưng cái "chỉ mới đây" ấy chiếm một phần lớn trong cuộc đời chúng ta. Hãy luôn nhớ rằng cuộc đời rất ngắn ngủi, và chẳng mấy sẽ trôi qua. Thời gian chưa bao giờ qua nhanh đến thế, và giờ tốc độ đó khiến tôi kinh ngạc, dẫu bởi tôi nhận thấy điểm kết thúc đang đến gần, hay bởi tôi bắt đầu để tâm và tính đến những gì tôi đã mất.

(5) Bởi vậy, tôi càng khó chịu hơn khi dù có cẩn trọng, tối ưu đến thế nào cũng không đủ thời gian, vậy mà vẫn có những người dành thời gian cho những thứ vô giá trị. Cicero từng nói có nhân đôi cuộc đời vẫn chưa đủ thời gian để đọc hết những dòng thơ trữ tình.\* Tôi xếp các nhà biện chứng vào cùng hạng đó, chỉ là họ điên khùng hơn mà thôi. Đám thi nhân thì rõ phù phiếm rồi; nhưng những nhà logic học này còn nghĩ họ đang đạt được thứ gì đó. (6) Tôi không phủ nhận việc nên ngó qua chúng một chút – nhưng ngó qua thôi, như lời hỏi thăm xã giao lúc đi qua cửa, chỉ vừa đủ để chắc chắn ta không bị cuốn theo chúng, nghĩ rằng có thứ gì

đó sâu sắc và giá trị trong đó.

Tại sao bạn lại băn khoăn và nhúc ọc vì câu hỏi ấy? Sẽ khôn ngoan hơn nếu bạn cười nhạo thay vì tìm cách giải quyết chúng. Cắm đầu vào những thứ tỉ mỉ chỉ dành cho những kẻ không có việc gì để làm – những kẻ di chuyển mà không có lịch trình. Khi kẻ thù đang ở ngay sau lưng, khi lệnh hành quân được ban xuống, những trò tiêu khiển nhàn rỗi trước đó đều cần phải vứt bỏ. (7) Tôi không có thời giờ rảnh rỗi để theo đuổi và chơi đùa với những câu chữ mơ hồ.

*Chú ý đến đội ngũ, đến những bức tường cao*

*Mài sắc lưỡi kiếm, đóng cổng thành.\**

Những âm thanh từ xung đột, va chạm của cuộc chiến đang bủa vây xung quanh; tôi cần dừng khí để tập trung. (8) Mọi người sẽ nghĩ tôi điên khùng – và họ đúng – nếu, giữa trận chiến, khi phụ nữ và người già vác đá ra chiến tuyến, khi thanh niên dàn hàng sau cổng thành chờ đợi, thậm chí cầu xin mệnh lệnh được lao lên giết địch, khi những ngọn giáo của quân thù lao qua tường thành và đất dưới chân rung chuyển vì địch đào hầm và phá lũy, thì tôi lại ngồi đó, lười nhác đưa ra câu đố:

Thứ gì không mất, bạn có.

Nhưng bạn không mất sừng.

Vậy nên bạn có sừng.

Hay những câu đố điên rồ tương tự!

(9) Vậy bạn được quyền đánh giá tôi cũng điên khùng y như họ nếu tôi dành thời gian cho những thứ đó. Thực tế, ngay lúc này tôi cũng đang lâm nguy. Nếu ở một trận chiến thật sự, nơi có những mối nguy hiểm bên ngoài đe dọa, vẫn còn bức tường thành ngăn cách tôi với kẻ địch. Còn ở đây, những nguy hiểm chết người lại ở sát cạnh bên. Tôi không

có thời gian mà lãng phí vào những thứ vớ vẩn: chuyện hệ trọng hơn đang chờ đợi tôi.

Tôi đang làm gì? Cái chết đang đến gần; cuộc sống đang rời bỏ. Hãy dạy tôi thứ gì có thể dùng đối mặt với chúng! (10) Đừng bắt tôi phải chạy trốn cái chết thêm nữa, và cũng đừng để cuộc sống tuột khỏi tay tôi! Hãy khích lệ tôi đối mặt với những khó khăn; cho tôi sự thanh thản để chấp nhận điều không thể tránh khỏi. Giúp tôi nói rộng khoảng thời gian ít ỏi còn lại của mình. Dạy tôi rằng cuộc sống tốt đẹp không phải là sống lâu mà là sống thế nào; hoàn toàn có thể – thực tế, nó còn khá phổ biến – có người sống cuộc đời chẳng ra gì nhưng lại sống rất lâu. Hãy nói với tôi trước khi tôi ngủ, "Có thể bạn sẽ không thức dậy nữa", và khi tôi thức giấc, "Có thể bạn sẽ không còn cơ hội nằm lên giường một lần nữa". Nói với tôi trước khi tôi đi ra ngoài: "Có thể bạn sẽ không trở về nữa", và khi tôi trở về, "Có thể bạn sẽ không còn cơ hội đi đâu nữa. (11) Thật sai lầm nếu nghĩ chỉ cuộc sống dong thuyền bám biển mới 'luôn cận kề cái chết'. Cự ly ấy không thay đổi dù bạn đến bất cứ nơi đâu. Ở ngoài khơi, cái chết luôn hiển hiện ngay trước mắt, nhưng ở các nơi khác cũng vậy."

Hãy xua đi những sắc thái ấy cho tôi, và bạn sẽ thấy nhẹ nhõm hơn khi dạy tôi những điều tôi đã sẵn sàng để học. Tự nhiên kiến tạo cho chúng ta khả năng dễ tiếp thu; ta được ban cho lý trí, thứ dù không hoàn hảo nhưng vẫn có thể được hoàn thiện. (12) Hãy dạy tôi về công bằng, sự tận tâm, tính cần kiệm, khiêm tốn – cả hai loại khiêm tốn, một với người khác, và một với chính bản thân. Đừng kéo tôi đi chệch hướng, và bạn sẽ thấy tôi có thể đến đích dễ dàng hơn. Một tấn bi kịch\* đã viết,

Ngôn ngữ của chân lý là thẳng thắn –

và vì thế, ta không nên phức tạp hóa mọi thứ. Mẹo mực trong lời nói chỉ đến vậy mà thôi. Không có gì kém phù hợp hơn thế cho tâm trí vĩ đại cả.

*Kính thư*

BỨC THƯ SỐ 50:

## MÙ QUÁNG TRƯỚC LỖI LẦM CỦA CHÍNH MÌNH

*Seneca gửi Lucilius  
Bạn thân mến*

(1) Vì mất nhiều tháng thư của bạn mới đến được tay tôi, nên tôi thấy không cần thiết phải hỏi người giao thư xem bạn đang sống như thế nào. Trả lời được thì chắc hẳn trí nhớ anh ta tốt lắm! Nhưng tôi hy vọng bạn đang sống theo cách mà tôi luôn có thể biết tình hình, dù bạn có ở đâu chẳng nữa. Còn gì xứng đáng để bạn chú tâm hơn việc hoàn thiện bản thân mỗi ngày – loại bỏ một vài thói xấu, để hiểu rằng những thứ bạn tưởng là khó khăn do hoàn cảnh thực ra lại là những yếu khuyết trong tâm trí.

Đôi lúc, chúng ta đổ lỗi cho thời gian hay địa điểm, dù thực tế, chúng luôn theo ta ở bất kể nơi nào. (2) Bạn biết đấy, vợ tôi có nuôi một cô hề, Harpaste, người đã sống phụ thuộc trong nhà tôi một thời gian dài để tấu hài. (Bản thân tôi khá dị ứng mấy trò này. Khi tôi muốn giải trí với những thứ ngốc nghếch hài hước, chẳng cần phải nhờ ai hay tìm

đâu xa xôi – tôi có thể tự cười chính mình). Bà hê Harpaste ấy đột ngột mất đi thị giác. Một điều kỳ lạ đến khó tin, nhưng chính xác là như thế: bà ta không biết mình bị mù, thay vào đó, hỏi đi hỏi lại gia nhân đòi đổi phòng, và nói chỗ của bà ta luôn thiếu ánh sáng. (3) Bạn nên biết điều xảy ra với bà ấy dù có vẻ buồn cười nhưng cũng có thể xảy ra với tất cả chúng ta. Không ai nhận ra mình luôn tham lam hoặc hám lợi. Người mù ít nhất còn yêu cầu được dẫn đường; còn chúng ta cứ lang thang vô định, rồi tự biện hộ: "Tôi đâu có tham vọng; đây chỉ là cách sống ở La Mã. Tôi không tiêu xài phung phí; chỉ là cuộc sống thành thị đòi hỏi như thế. Đó không phải lỗi của tôi khi hay nổi nóng, hoặc tôi chưa có một kế hoạch cụ thể cho đời mình – vì đó là cách sống của giới trẻ." (4) Tại sao chúng ta lại lừa dối chính mình? Vấn đề của chúng ta không ở bên ngoài: chúng ở trong, ở chính những bộ phận quan trọng nhất. Lý do những căn bệnh tâm trí rất khó chữa là vì ta còn không nhận ra mình đang ốm. Chúng quá nhiều và rất trầm trọng. Ngay cả khi bắt đầu quá trình chữa trị, ta sẽ tốn bao nhiêu thời gian để loại bỏ những tật xấu ấy? Chúng ta thậm chí còn chẳng buồn đi tìm bác sĩ!

Và những căn bệnh ấy cũng chẳng phải mới ở giai đoạn đầu, nếu thế, mọi thứ đã dễ dàng. Khi đó, người bác sĩ chỉ cần chỉ đúng đường; và tâm trí ta, còn minh mẫn và dễ tiếp thu, cứ theo đó mà cải thiện. (5) Vậy nên, nếu việc hướng chúng ta trở lại lối sống thuận tự nhiên gặp khó khăn, đó là bởi ta đã từ bỏ chúng. Ta ngưng ngưng khi rèn luyện tâm trí. Nhưng lạy Chúa, có gì đáng xấu hổ khi tìm kiếm chỉ dẫn cho một điều tốt đẹp đến như vậy? Đừng hy vọng có con đường nào khác – rằng biết đâu, nếu may mắn, điều tốt đẹp sẽ tự tìm đến với ta. Có làm thì mới có ăn! Cũng đâu quá khó khăn, nếu ta sẵn sàng bắt đầu ngay từ bây giờ, như tôi đã

nói, bắt đầu định hình và chinh đồn tâm trí trước khi những thói xấu trở nên thâm căn cố đế.\*

(6) Nhưng ngay cả khi chúng đã bám rễ, tôi cũng không hết hy vọng. Sự bền lòng và nỗ lực không ngừng có thể vượt qua mọi trở ngại. Ngay đến gỗ sồi còn uốn thẳng được dù cho có cong queo cỡ nào; chỉ cần hơi qua nhiệt khúc gỗ cong, ta có thể uốn chúng theo bất cứ hình dáng nào ta muốn. Vậy, có khó khăn gì với tâm trí, thứ dễ uốn và mềm dẻo hơn bất cứ chất lỏng nào, để có được một khuôn hình mới? Bởi tâm trí có là gì ngoài một lượng khí được dồn nén trong khuôn nhất định? Và bạn biết đấy, khí thì nhẹ và dễ định hình hơn bất cứ dạng vật chất nào.

(7) Đúng là đầu óc ta đang bị chi phối bởi những thói xấu, và tình trạng này đã tồn tại trong một thời gian dài; nhưng điều đó không có nghĩa bạn nên từ bỏ hy vọng, Lucilius thân mến. Không ai giác ngộ mà không phải trải qua giai đoạn ấy. Tất cả chúng ta đều bị tiêm nhiễm, và rèn đức hạnh chính là quá trình gạt bỏ thói xấu. (8) Tuy nhiên, chúng ta nên mừng vui khi biết cách tự chinh mình; bởi một khi ta sáng thông, nó sẽ mãi mãi thuộc về ta. Đức hạnh không bao giờ mất đi.\* Còn những thói xấu không phải là bản chất của chúng ta nên không ổn định, có thể cầm lên và gạt ra khỏi tâm trí; nhưng đức hạnh được đặt vào đúng vị trí thì sẽ vững vàng. Đức hạnh đi cùng với bản chất của ta; còn thói xấu hãm hại bản chất ấy.\*

(9) Nhưng, dù đức hạnh không dễ bị mất đi một khi đã đạt được, việc khởi đầu quá trình rèn tâm luyện trí cũng không kém phần gian nan. Tâm trí con người thường yếu đuối và u tối, sợ hãi những điều không quen thuộc, và cần gò ép để bắt đầu. Sau đó, vị của thuốc sẽ không đắng; thực ra, nó vừa giã bệnh vừa mang lại niềm vui sướng.\* Khác với

những loại thuốc trị bệnh khác, khi sự dễ chịu chỉ đến sau khi sức khỏe phục hồi; triết học vừa có tác dụng chữa trị, vừa ngọt ngào êm dịu.

*Kính thư*

BỨC THƯ SỐ 51:

## TRÁNH NHỮNG NƠI TIỆC TÙNG HƯƠNG THỤ

*Seneca gửi Lucilius*

*Bạn thân mến*

(1) Mỗi người đều tận dụng những gì họ có, Lucilius ạ. Bạn có Etna ở đó, ngọn núi cao và thiêng liêng nhất vùng Sicily – dù Messala gọi nó là “độc nhất”, tôi khó có thể kiểm chứng điều đó. Hay đó là Valgius? Tôi nhớ cả hai đều nhắc đến nó trong những tác phẩm của mình.\* Rất nhiều nơi có những ngọn núi lửa còn hoạt động, và không chỉ ở những nơi non cao – dù chúng thường xảy ra ở đó, không có gì bất ngờ vì lửa thường hướng lên trên – nhưng ngay dưới đất bằng, ta vẫn có thể tìm thấy chúng. Còn ở đây, tôi hài lòng với thứ tốt đẹp nhất tôi có, Baiae\* – nơi tôi vừa đi qua, dù mới chỉ đặt chân đến ngày hôm trước! Dù được thiên nhiên ưu đãi, Baiae là nơi ta cần tránh, bởi thói hưởng thụ bê tha đã ngập tràn và biến nơi đây thành thành phố của tiệc tùng.

(2) "Ông đang nói gì vậy? Chẳng lẽ có nơi nào mà ta phải né tránh?". Không phải nghĩa ấy, mà giống như có



những phục trang thích hợp với người khác hơn với những người đức hạnh và thông thái; hay việc ông ta dù không có vấn đề gì với màu sắc nhưng vẫn cho rằng một số màu kém phù hợp hơn cho những người chuộng sự giản dị; cũng có những địa điểm mà thánh nhân, hay những người đang tu tâm luyện trí, né tránh vì chúng có ảnh hưởng xấu đến phẩm cách.

(3) Vì lý do đó, một người đang muốn ẩn dật sẽ không chọn Canopus, dù Canopus không ngăn cản ai sống giản dị.\* Ông ta cũng sẽ không chọn Baiae: nơi đã trở thành chốn trú ngụ của những thói xấu. Sự bê tha được chấp nhận rộng rãi hơn ở đây; vậy nên càng thu hút thêm những thói trụy lạc, như thể đó là đặc quyền của thành phố này.

(4) Chúng ta nên chọn một môi trường lành mạnh không chỉ cho cơ thể mà cho cả tâm trí. Giống như việc tôi không muốn ở giữa những nơi thống khổ, tôi cũng không muốn ở giữa những quán rượu buông tuồng. Có lợi ích gì khi tôi phải nhìn thấy những kẻ say loạn choạng trên bờ biển, những cuộc chè chén của đám thuyền nhân, nhức óc với tiếng nhạc ở vùng nước cạn, và tất cả những thứ khác từ thói hưởng thụ bê tha không những không bị cấm đoán mà còn được phô bày công khai.

(5) Chúng ta nên cố hết sức để tránh càng xa càng tốt những thói xấu; cần giữ vững tâm trí và giữ nó thật xa khỏi những hưởng thụ khoắc lạc. Hannibal, người mà ngay cả núi tuyết Anpơ khắc nghiệt cũng không hạ gục nổi, đã trở nên yếu nhược chỉ sau một mùa đông ở đó: ông đã gục ngã, bị nuông chiều đến ì ạch trong những phòng tắm hơi ở Campania.\* Dù mạnh mẽ trong chinh chiến, ông ta lại bị đánh bại bởi những tật xấu. (6) Chúng ta cũng đang trong trận chiến của mình, một trận chiến không có thời

gian nghỉ ngơi thư giãn. Trên hết, chúng ta cần phải vượt lên thói hưởng thụ bê tha, vì như bạn thấy, chúng có thể đánh gục cả những chiến binh dũng mãnh nhất. Nếu cân nhắc tầm quan trọng của những việc phải làm, ta sẽ nhận thấy tiêu phí thời gian chải chuốt ăn diện là không thể chấp nhận. Những phòng tắm nước nóng đem lại điều gì cho tôi? Hay phòng tắm hơi, căn phòng với đầy hơi nóng chỉ để rút cạn sinh lực của cơ thể? Hãy để tất cả những giọt mồ hôi đổ xuống vì lao động. (7) Nếu chúng ta làm điều mà Hannibal đã làm, trì hoãn nhiệm vụ, từ bỏ cuộc chiến của mình chỉ để phí sức chiêu chuộng cơ thể, tất cả sẽ trách mắng ta, một cách đúng đắn, vì những thời gian lười biếng lãng phí ấy. Điều đó nguy hiểm cả cho người chiến thắng, chứ đừng nói những người chỉ mới trên con đường tìm kiếm sự chiến thắng. So với những chiến binh Carthage, chúng ta còn ít sự lựa chọn hơn: mỗi nguy hiểm lớn hơn nếu ta lơ là chểnh mảng, và cần nỗ lực gấp bội ngay cả khi ta kiên tâm.

(8) Vận mệnh là đối thủ của tôi trong trận chiến này, tôi sẽ không khuất phục trước sự sắp đặt hay để mình bị trói buộc. Chính vậy, tôi sẽ làm điều cần nhiều lòng dũng cảm hơn: tôi rũ bỏ xiềng xích ấy. Nó sẽ không thể khiến tâm trí tôi suy yếu. Nhượng bộ sự hưởng thụ có nghĩa tôi đã đầu hàng trước đau khổ, cực nhọc và nghèo đói. Cả tham vọng và sự giận dữ cũng sẽ lao vào xâu xé tôi. Với tất cả những khoái lạc ấy, tôi sẽ bị kéo hết từ hướng này đến hướng khác; để rồi bị xé ra thành trăm mảnh.

(9) Tự do ở ngay trước mắt ta; đó là phần thưởng xứng đáng cho những nỗ lực của mình. Bạn hỏi tự do có ý nghĩa gì? Chính là: không phụ thuộc vào bất cứ thứ gì – không chịu ép buộc, hay tuân theo sự may rủi – đối diện ngang hàng với số mệnh! Ngày mà sức mạnh của vận mệnh vượt

quá sức chống chọi cũng là ngày tôi sẽ thoát khỏi nó.\* Sao phải chịu đựng số mệnh khi cái chết đã ở kề bên?

(10) Người nghiêm túc với những suy nghĩ ấy nên chọn một môi trường sống có lợi cho sự điều độ và thanh sạch. Quá nhiều tiện nghi sẽ làm yếu tâm trí, và ngay cả địa điểm sống chắc chắn cũng có những ảnh hưởng nhất định. Loài động vật mà móng được rèn luyện trên môi trường khô cằn có thể đi qua mọi loại địa hình; còn những con chỉ đi trên cỏ sẽ nhanh chóng trở nên yếu ớt, què quặt. Những người lính thiện chiến nhất là những người đã quen chinh chiến trên những địa hình hiểm trở; còn lính trong thành phố chỉ là những tên lười biếng ỉ ạch mà thôi. Những bàn tay quen cầm nông cụ và khí giới có thể chịu đựng mọi gian khổ, trong khi những bàn tay được cắt sửa đẹp đẽ và chăm sóc cẩn thận sẽ bỏ cuộc ngay khoảnh khắc chúng chạm phải bùn.

(11) Những môi trường đòi hỏi tính kỷ luật nghiêm khắc sẽ giúp người ta trui rèn tinh thần và khả năng thích ứng tốt hơn trong những hoàn cảnh cần nỗ lực hết mình. Cuộc đi đày của Scipio sẽ trở nên vinh quang hơn ở Liternum thay vì Baiae: một sự sụp đổ vĩ đại không nên có kết thúc nhẹ nhàng.\* Đúng, Gaius Marius, Gnaeus Pompey, và cả Caesar, những người vận mệnh đã lựa chọn để trị vì La Mã, cũng từng xây những dinh thự gần Baiae, nhưng họ đặt chúng trên đỉnh đồi, với niềm tin chúng là điểm quan sát thuận lợi toàn cảnh cả vùng bên dưới. Hãy nhìn nơi họ chọn, kiến trúc họ xây, và bạn sẽ thấy: chúng không phải dinh thự ăn chơi, mà là thành trì.

(12) Liệu bạn có nghĩ Marcus Cato\* sẽ chọn sống ở đó? Tại sao? Để đếm số đàn bà dâm đãng đang điếm trên những con tàu lướt qua, số những chiếc thuyền ăn chơi với

kiểu dáng và màu sắc khác nhau, những cánh hồng trôi nổi trên vùng nước cạn ư? Hay để nghe tiếng ồn ào náo nhiệt của những ban nhạc đêm? Liệu ông ta có không chọn ở lại trong chỗ núp được đào bằng tay qua một đêm của mình? Có người bản lĩnh nào lại đi chọn đám hát rong thay vì một bản thanh nhạc để đánh thức giấc ngủ của ông ta?

(13) Tôi nghĩ thế là đủ về Baiae, dù lên án chỉ trích những thói xấu nhiều thế nào cũng không đủ. Hãy dứt khoát với chúng, Lucilius à, tôi xin bạn đừng dừng lại và đừng bao giờ tự thỏa mãn, vì chúng không có giới hạn và không có điểm dừng. Hãy rũ bỏ mọi điều xấu xa đang giày vò trái tim bạn. Nếu không thể làm vậy, hãy dứt bỏ trái tim mình, thứ đã bị thói xấu làm vẩn đục. Trên tất cả, hãy xua đuổi thói hưởng thụ bê tha; coi chúng là kẻ thù tồi tệ nhất của bạn. Chúng cũng giống những kẻ cướp mà dân Ai Cập gọi là "Người tình": chúng ôm ta chỉ để thất cổ ta.\*

*Kính thư*

BỨC THƯ SỐ 52:

## **NHỮNG HỌC TRÒ TỐT VÀ NHỮNG NGƯỜI THẦY TỐT**

*Seneca gửi Lucilius  
Bạn thân mến*

(1) Lucilius, điều gì kéo chúng ta đi ngược lại con đường đã chọn – đẩy ta trở lại nơi ta muốn thoát khỏi? Điều gì

khiến tâm trí ta xao nhãng và không thể kiên tâm? Chúng ta cứ loay hoay với những dự định khác nhau; không mong muốn thứ gì một cách tuyệt đối, dứt khoát và nhất quán. (2) "Thiếu quyết tâm", bạn nói, "không kiên định với mục tiêu – đúng là điên rồ". Vậy làm cách nào ta có thể rũ bỏ sự ngờ nghệch ấy? Và khi nào? Không người nào đủ sức tự mình bơi vào bờ: ai đó phải đưa tay trợ giúp, và giải cứu anh ta.

(3) Epicurus nói rằng một số người có thể vượt thoát, vươn đến sự thông tuệ mà không cần ai giúp đỡ, họ tự tạo ra con đường. Ông dành lời ngợi ca cao đẹp nhất cho những người như thế, những người có động lực và phát triển từ nội tại. Những kẻ khác, ông ta nói, cần sự giúp đỡ: họ sẽ không thể đến bến bờ nếu không có ai đi trước, mặc dù họ là những người kiên trì theo đuổi. Metrodorus, Epicurus nhận định, là một trong số những người như vậy – tuy thông thái, nhưng chỉ xếp hạng hai.\* Chúng ta cũng thế, không thuộc về nhóm đầu; và phải thật nỗ lực để được vào hạng hai. Và bạn đừng xem thường những người dựa vào sự giúp đỡ để đến đích. Ngộ ra mình cần được cứu rỗi cũng đã là điều đáng trân trọng rồi.

(4) Bên cạnh đó, bạn sẽ thấy có một hạng người nữa, và cũng không nên coi thường họ: những người có thể được định hướng và thúc ép đến với những điều tốt đẹp; họ cần một người không những chỉ hướng mà còn cầm tay chỉ việc, như chúng ta vẫn gọi, một sĩ quan chỉ huy. Đó là hạng thứ ba. Bạn muốn một ví dụ cụ thể? Epicurus nói Hermarchus là người như thế. Vì vậy, Epicurus có lời chúc mừng nồng nhiệt đến Metrodorus, nhưng lại coi trọng Hermarchus hơn.\* Bởi dù cả hai cùng đến đích, người phải vượt qua nhiều thử thách hơn xứng đáng được tôn vinh hơn.

(5) Thử tưởng tượng hai toà nhà được dựng lên giống y

hệt – cao bằng nhau và đồ sộ như nhau. Một tòa được đặt trên nền vững chắc; và công việc tiến triển thuận lợi. Trong khi nền của tòa thứ hai không ổn định bởi đất yếu và sạt trượt, cần bỏ nhiều công sức gia cố vững vàng. Nếu chỉ so sánh hai tòa nhà, nỗ lực vượt qua khó khăn của nhóm thợ xây tòa thứ hai thường không được nhìn nhận. (6) Tương tự, có những tâm trí luôn thuận buồm xuôi gió trên con đường rèn luyện; trong khi một số tâm trí khác phải cật lực "nhào nặn bằng tay", như người ta vẫn nói, và dồn hết sức lực vào việc xây dựng nền móng. Bởi vậy, tôi phải nói rằng, dù người không gặp khó khăn trở ngại trên con đường rèn luyện là thực sự may mắn, nhưng người đáng được ngợi ca hơn lại là người phải vượt qua những thiếu sót tự nhiên của bản thân, họ không chỉ đi mà còn vật lộn trên con đường đến sự thông thái.

(7) Chúng ta cần sửa đổi sự bướng bỉnh tự nhiên của tâm trí: đó là sự thật có thể bạn cũng đã nhận ra. Có nhiều chướng ngại trên con đường ta chọn. Chúng ta hãy đấu tranh với chúng – và gọi thêm người hỗ trợ nữa.

"Nhưng gọi ai cơ chứ?", bạn hỏi, "Người thuộc trường phái này? Hay trường phái nọ?". Vẫn có lựa chọn khác: hãy tìm đến cả những người đã khuất, vì họ có thời gian dành cho bạn. Ta đâu nhất thiết cứ phải tìm đến sự trợ giúp của những người còn sống.

(8) Nhưng trong số người còn sống, hãy tránh những kẻ ăn nói tràng giang đại hải, lái nhải lời sáo rỗng và trịnh thượng như đi diễn thuyết ngay cả trong cuộc sống đời thường. Thay vào đó, hãy tìm những người có thể dạy ta qua hành động và cách sống của họ. Sau khi nói điều gì nên làm, họ chứng tỏ bằng cách làm chính xác những điều ấy; khi họ nói cần tránh điều gì, bạn sẽ không bao giờ thấy họ

mắc phải điều đó. Hãy chọn người mà bạn ngưỡng mộ vì hành động hơn là lời nói.

(9) Điều này không có nghĩa bạn nên tránh hoàn toàn những người hay diễn thuyết trước đám đông. Tôi không cấm bạn đến nghe họ giảng, với điều kiện họ làm điều ấy không phải vì ham muốn nổi tiếng, mà hoàn toàn vì lợi ích của cả người nghe và chính họ. Không có gì đáng hổ thẹn hơn thứ triết học khao khát được tôn vinh. Bạn nghĩ xem, người bệnh có bao giờ tán dương khi bác sĩ phẫu thuật trên cơ thể họ không?

(10) Hãy nằm im, hời tất cả các bạn, và đón nhận sự điều trị trong yên lặng.\* Ngay cả khi bạn bật khóc, tôi sẽ chỉ coi như những lời rên rỉ khi bị chạm vào chỗ đau. Bạn muốn chứng tỏ rằng bạn đang chú tâm, rằng bạn rung động trước những ảnh hưởng sâu sắc của nội dung trong bài giảng? Dĩ nhiên, bạn có thể. Sao tôi lại từ chối điều đó chứ, miễn là bạn đưa ra nhận xét giúp bài giảng trở nên tốt hơn.

Học trò của Pythagoras được yêu cầu giữ im lặng trong 5 năm. Chắc hẳn bạn sẽ không nghĩ, khi được phép nói trở lại, họ sẽ ngay lập tức phun ra những lời ngợi ca tốt đẹp nhất đâu nhỉ? (11) Nhưng thật điên khùng khi dương dương tự đắc rời bục giảng với sự tán thưởng hò reo của những kẻ ngờ nghệch. Làm sao bạn có thể hân hoan vì lời có cánh từ những kẻ bạn thấy không đáng được trân trọng? Fabianus từng giảng cho đám đông, nhưng họ nghe ông ta trong tĩnh lặng.\* Những lời tán thưởng cũng thỉnh thoảng rộ lên, nhưng là do sự quan trọng của nội dung chủ đề, không phải để hưởng ứng mấy thứ mỹ từ chau chuốt kia. (12) Nên có sự khác biệt giữa những tràng tán dương ở rạp hát và trên bục giảng. Ngay cả việc tán dương cũng cần sự thanh lịch.

Nếu chịu khó để ý, bạn sẽ thấy mọi hành động đều là

dấu hiệu cho điều gì đó. Có thể đánh giá về tính cách của một người bằng cách quan sát chi tiết cử chỉ của họ. Một kẻ dâm dật có thể bị lộ diện bởi cách đi đứng, điệu bộ, thậm chí chỉ từ một câu nói – cách hấn ta đặt một ngón tay lên đầu – hay một cái đảo mắt.\* Kẻ đểu cáng bị lật mặt bởi giọng cười; kẻ điên bởi cách hấn biểu lộ cảm xúc trên khuôn mặt và dáng người. Tất cả những thứ đó đều ở ngay trước mắt, ta chỉ cần biết cách đọc dấu hiệu mà thôi. Bạn có thể nhận ra một người thuộc hạng nào nếu để ý cách anh ta khen ngợi người khác cũng như cách anh ta nhận những lời khen ngợi. (13) Người nghe ở mọi phía đang đưa tay về phía vị triết gia; một đám đông người hâm mộ tụ họp lại trước mặt ông ta: bạn sẽ hiểu điều gì đang xảy ra. Đó không còn là tán dương; mà chỉ là sự hoan nghênh. Tất cả những sự phô trương ầm ỹ đó nên để dành cho những môn nghệ thuật mua vui công chúng; hãy để triết học được chào đón bằng sự tĩnh lặng.

(14) Ta sẽ phải cho phép người trẻ thể hiện sự bốc đồng của họ – nhưng chỉ ở những thời điểm hành động của họ được thúc đẩy bởi cảm hứng thực sự từ tâm trí, và họ không thể kiềm chế, không thể duy trì sự im lặng. Những lời ngợi ca đó truyền cảm hứng và khuyến khích người nghe, giúp khuấy động nhiệt huyết tuổi trẻ. Nhưng hãy để họ được thúc đẩy bằng nội dung bài giảng, chứ không phải từ phong cách diễn thuyết hào hùng. Nếu không, hùng biện chỉ có hại cho họ, khiến họ theo đuổi nó thay vì những nội dung quan trọng.

(15) Tôi tạm dừng đề tài này ở đây, vì nó đòi hỏi cuộc thảo luận dài hơi: một triết gia cần giảng triết như thế nào, ông ta nên thể hiện phong cách nào trước người nghe, và cách đám đông nên cư xử với diễn giả. Chắc chắn triết học đã mất đi nhiều giá trị từ khi được đưa đến với công chúng.



Nhưng hoàn toàn có thể giữ lại sự tôn nghiêm vốn có nếu người diễn thuyết phải là một thầy tu, chứ không phải kẻ bán rong hám lợi.

*Kính thư*

## CUỐN 6

BỨC THƯ SỐ 53:

### TẠI SAO CĂN BỆNH TÂM TRÍ KHÓ CHỮA TRỊ?

*Seneca gửi Lucilius  
Bạn thân mến*

(1) Tại sao tôi phải che giấu điều này với bạn nhỉ? Mới đây tôi đã bị thuyết phục đi thuyền! Biển khá lặng khi chúng tôi khởi hành. Nói cho đúng, hôm đó bầu trời âm u lác đác mây, dấu hiệu báo trước một trận mưa hoặc mây mù; nhưng tôi chủ quan cho rằng quãng đường từ quê bạn ở Parthenope đến Puteoli rất ngắn, và chúng tôi có thể hoàn thành chuyến đi ngay cả khi không chuẩn bị trước sự đe dọa của thời tiết.\* Vậy nên, tôi quyết định hướng thẳng đến vùng nước sâu về phía đảo Nesis, đi một hải trình tắt qua những con vịnh nhỏ.

(2) Đi được nửa đường, mặt biển bỗng đột ngột mất đi cái vẻ bình lặng, dự hoặc khi trước. Đó chưa hẳn là một cơn bão nhưng mặt biển cứ nghiêng ngả với những con sóng liên tục ào tới. Tôi bắt đầu hỏi người lái thuyền cho mình xuống nơi nào đó gần bờ; ông ta trả lời rằng bờ biển ở đây

rất gồ ghề và không có chỗ thả neo, trong cơn bão, đất liền lại là thứ ông ta sợ nhất. (3) Nhưng tình trạng của tôi đã quá tệ để còn nhớ đến nguy hiểm. Tôi bị chứng say sóng dai dẳng, cực kỳ khó chịu, dù có nôn mửa cũng không đỡ. Vậy nên, tôi đã thẳng thừng nhất quyết bắt người lái thuyền hướng vào bờ, mặc cho ông ta muốn hay không.

Khi vào khá gần bờ, tôi đã không chờ đợi bất cứ hiệu lệnh cần thiết nào của Virgil, như là “mũi tàu phải hướng ra biển” hay “thả neo từ phía đầu tàu.”\* Nhớ đến khả năng của mình (vì tôi vẫn luôn là một người bơi lội giỏi), tôi quăng mình xuống biển như một kẻ đam mê dòng nước lạnh, vẫn mặc chiếc áo choàng không tay. (4) Thử tưởng tượng tôi khổ sở thế nào khi loạng choạng bò trên những chạng đá ngầm lởm chởm, cố tìm đường, hay đúng hơn, cố mở đường. Lúc ấy, tôi mới hiểu lý do các thủy thủ sợ đất liền. Thật khó có thể tưởng tượng những gì tôi phải chịu đựng, chỉ vì tôi đã không thể chịu đựng được bản thân mình! Để tôi nói cho bạn, lý do Ulysses bị đắm tàu ở mọi nơi không phải do thần biển cá tặc giận với ông ta, mà chỉ đơn giản ông ta bị say sóng mà thôi. Tôi cũng sẽ mất hai mươi năm cuộc đời để đến bất cứ đâu nếu đi bằng đường biển!<sup>(56)</sup>

(5) Ngay lúc cái bụng của tôi tạm ổn – bạn biết đấy, những cơn say sóng vẫn cứ dai dẳng sau khi lên bờ – và sau khi xoa dầu giúp cơ thể dễ chịu, tôi bắt đầu ngẫm lại về cách mà chúng ta dễ dàng quên đi sự không hoàn hảo của mình. Chúng ta quên mất những thiếu sót rõ ràng nhất của cơ thể, dù thường xuyên được nhắc nhở; và còn quên nhiều hơn những thứ không nằm trên cơ thể – và chúng càng tồi

---

(56) Ulysses mất 10 năm để hoàn thành chuyến hải trình về quê hương, ý Seneca là ông sẽ mất gấp đôi thời gian ấy.

tệ, ta càng khó nhận thấy. (6) Một cơn sốt nhẹ có thể dễ bỏ qua, nhưng khi nó diễn biến trầm trọng hơn, trở thành một căn bệnh nguy hiểm thì ngay cả người khỏe mạnh và giỏi chịu đựng nhất cũng phải thừa nhận anh ta bị ốm. Có cơn đau ở ngón chân, hay cảm giác nhói lên như gai châm ở các đốt; chúng ta vờ như không có gì xảy ra, tự nhủ mình vừa mới vận mất cá hay mới vừa ráng sức quá mà thôi. Khi không chắc chắn, hay cơn bệnh mới ở giai đoạn đầu, chúng ta vẽ ra những phỏng đoán nào đó; nhưng khi cơn đau bắt đầu gây chuột rút và khiến hai bàn chân sưng vù, ta đành phải thừa nhận mình đã bị viêm khớp. (7) Còn những căn bệnh của tâm trí thì ngược lại.\* Thứ càng tồi tệ ta lại càng khó nhận ra. Không có gì đáng ngạc nhiên ở đây, Lucilius à. Khi một người mới thi u thi u, anh ta chỉ cảm thấy giống như nghỉ ngơi và nhiều khi còn biết mình đang đi vào giấc ngủ; nhưng giấc ngủ sâu thì xóa sạch cả những giấc mơ, khiến tâm trí chìm sâu đến mức không còn chút nhận thức nào về bản thân. (8) Tại sao người ta không thừa nhận lỗi lầm của mình? Bởi họ vẫn đang chìm sâu trong chúng. Cũng giống như giấc mơ được kể lại bởi những người tỉnh táo; thừa nhận những yếu điểm của bản thân là một dấu hiệu của sự phục hồi.

Vậy nên, tỉnh ngộ đi, để chúng ta có thể nhận ra những lỗi lầm của mình. Nhưng triết học là thứ duy nhất làm được điều đó; thứ duy nhất đánh thức ta khỏi giấc ngủ trầm kha. Hãy toàn tâm toàn ý với triết. Bạn xứng đáng với triết, và triết xứng đáng với bạn: hãy trân trọng lẫn nhau. Từ bỏ tất cả những thứ đang bám riết, một cách thẳng thắn và cởi mở: không có lý do gì để bạn chỉ tập trung vào triết trong thời gian rảnh rỗi. (9) Nếu bạn bị ốm, cứ nghỉ ngơi và ngừng quan tâm đến những vấn đề lo âu của bản thân. Những

lo toan về công việc cũng sẽ được cất tạm sang một bên; không một trường hợp biện hộ nào quan trọng đến mức bạn phải lập tức quay lại Hội đồng trong khi đang đợi phục hồi sức khỏe. Dành tất cả nỗ lực của bạn để chữa lành bệnh sớm nhất có thể. Còn tâm trí thì sao? Chẳng lẽ bạn không làm điều tương tự? Hãy vượt qua tất cả những thứ chần chừ đường bạn; dành thời gian tu tập tâm trí sáng thông. Không ai tới đích mà vẫn còn ôm đồm những việc khác.

Triết học khẳng định sức mạnh của nó. Nó cho ta thời gian; chứ không chấp nhận những gì ta dành cho nó. Triết là một công việc toàn thời gian, không phải một sở thích; nó là người thầy của ta, và yêu cầu ta có mặt. (10) Alexander đại đế từng nói với con dân một thành phố nhỏ, nơi đã cố thương thảo với ngài rằng họ sẽ hiến dâng một phần đất trồng trọt và một nửa vụ mùa họ thu hoạch được: "Mục đích của ta khi đến châu Á không phải để nhận bất cứ món quà nào các người dâng tặng, mà để cho phép các người giữ những thứ mà ta bỏ lại".\* Triết nói điều tương tự với chúng ta, và nói trong mọi lúc. "Ta sẽ không chấp nhận những khoảng thời gian người có thể dành cho ta, thay vào đó, ta sẽ cho người những khoảng thời gian mà ta từ chối".

(11) Dồn toàn bộ tâm trí cho triết. Đến ngồi bên và phục dịch triết, và bạn sẽ vượt lên khỏi nhân loại. Trần thế sẽ tụt xa phía sau, và thần linh sẽ ở ngay trước mặt. Bạn có muốn biết điều khác biệt giữa bạn và thần linh? Họ có nhiều thời gian hơn bạn, chỉ vậy thôi. Có thể bao hàm tổng thể hoàn chỉnh trong phạm vi một bức tiểu họa - đó thực sự là dấu hiệu của một nghệ sĩ vĩ đại. Tương tự, với những người thông thái, một đời là đủ, cũng giống như sự vĩnh cửu của Chúa trời.\* Thậm chí, có một điểm mà thánh nhân còn vượt trên cả thần linh. Đức Chúa trời vượt qua mọi sợ hãi

bởi đó là lẽ tự nhiên sinh ra đã vậy; còn thánh nhân, ông ta tự ban cho bản thân điều đó. (12) Đây đúng là một thành tựu tuyệt vời của thánh nhân: còn sót lại những hạn chế của con người nhưng vẫn có được sự an tĩnh của thánh thần.

Sức mạnh kỳ diệu của triết chiến thắng mọi may rủi của số phận. Không một vũ khí nào có thể làm tổn hại; triết không có bất kỳ sơ hở nào. Khi mũi lao của vận mệnh phóng đến, triết hoặc là nhẹ nhàng né qua, hoặc là trụ vững và đẩy bật mũi lao trở lại chính kẻ đã phóng ra.

*Kính thư*

BỨC THƯ SỐ 54:

## TẬP DƯỢT CHO CÁI CHẾT

*Seneca gửi Lucilius  
Bạn thân mến*

(1) Căn bệnh mãn tính tưởng như đã buông tha tôi trong một thời gian dài vừa bất chợt trở lại. “Căn bệnh nào?” bạn hỏi – và đó là một câu hỏi hợp lý, vì bạn biết đấy, đâu có căn bệnh nào tôi chưa từng kinh qua. Nhưng có một căn bệnh vẫn dai dẳng bám lấy tôi. Tôi không muốn dùng đến cái tên Hy Lạp\*, thay vào đó, tôi gọi nó là thở khò khè; cái tên có vẻ khá hợp.

Căn bệnh tấn công chớp nhoáng, như cách những cơn gió mạnh (làm lật thuyền) ngoài biển khơi; đến và đi trong một tiếng đồng hồ. Cũng đâu có ai cứ khò khè mãi được! (2)

Tất cả những sự khó chịu, hay cơn ốm thập tử nhất sinh, tôi đều đã trải qua; nhưng theo tôi, không gì tồi tệ hơn căn bệnh này. Sao lại thế? Vì tất cả những thứ khác chỉ là ốm đau; còn căn bệnh này lấy đi hơi thở của một người. Vậy nên bác sĩ gọi nó là "sự tập dượt cho cái chết": đôi khi những cơn co thắt có thể khiến bệnh nhân ngừng thở vĩnh viễn. (3) Bạn có nghĩ tôi mừng vì còn có thể viết thư cho bạn, mừng vì đã qua khỏi? Nếu tôi vui mừng vì sự hồi phục nhất thời, tôi cũng đáng bị chê cười như một người nghĩ rằng ông ta thắng kiện chỉ vì vụ kiện bị hoãn mà thôi.

Nhưng ngay cả khi phải chịu đựng những cơn co thắt ngột thở ấy, tôi vẫn tìm thấy sự thanh thản trong những suy nghĩ phẩn chấn và dửng dưng. (4) "Đó là gì?", tôi nói với bản thân. Có phải cái chết đang thử thách ta, hết lần này đến lần khác? Hãy để cái chết làm điều đó – ta cũng từng thách thức của tử từ rất lâu trước đây. "Khi nào?", bạn hỏi. Trước khi tôi sinh ra. Cái chết chỉ là sự không tồn tại. Tôi biết chết là như thế nào: cái tồn tại sau khi tôi ra đi cũng giống cái tồn tại trước khi tôi xuất hiện.\* Nếu có gì thống khổ trong điều đó, thì chúng ta đã phải chịu đựng ngay từ trước khi ra đời. Nhưng lúc sinh ra chúng ta đâu có cảm thấy sự khó chịu nào.

(5) Tôi hỏi bạn điều này: bạn có thừa nhận một người thật ngu ngốc nếu ông ta nghĩ ngọn đèn khi tắt sẽ tồi tệ hơn khi thắp lên không? Chúng ta cũng sẽ bị dập tắt, và cũng sẽ được thắp sáng. Trong khoảng giao thời ta có thể cảm nhận được gì đó; còn lại, ở cả hai chiều đâu có gì phải quan tâm. Nếu tôi không lầm, Lucilius thân mến, chúng ta sai lầm khi cho rằng cái chết đến sau; thực tế, cái chết đến cả trước và sau. Bất kỳ dạng tồn tại nào trước khi chúng ta sinh ra đều đã chết. Đâu có khác biệt giữa việc kết thúc và đơn giản là

chưa bắt đầu? Trong cả hai trường hợp, kết quả đều là: sự không tồn tại.

(6) Tôi không ngừng tự khuyến khích bản thân và những người đồng cảnh ngộ bằng những suy nghĩ như thế – tất nhiên trong im lặng, vì tôi thở còn không nổi. Sau đó, từng chút một, những cơn co thắt nghẹt thở giãn dần, thay thế bằng những hơi thở nặng nhọc, bắt đầu từng quãng ngắn rồi đều đặn dần. Dù vậy, ngay cả khi đợt tấn công kết thúc, hơi thở của tôi cũng không trở lại tự nhiên; tôi vẫn cảm thấy lo sợ, thấy ngập ngừng.

Vậy cứ đến đây đi, chừng nào tôi còn chưa bỏ cuộc! (7) Tôi hứa với bạn: đến thời điểm cuối cùng, tôi sẽ không run sợ; tôi đã chuẩn bị sẵn sàng; và thôi không còn lo nghĩ về cuộc đời nữa. Người mà bạn cần tán dương – và học hỏi theo – là người có thể tận hưởng cuộc sống mà không sợ chết. Phẩm cách ở đâu khi phải chết trong sự ép buộc? Vậy mà nó vẫn ở đó: đúng, tôi bị lấy đi sự sống, nhưng tôi vẫn đón nhận như thể chính tôi sắp đặt cho sự ra đi của mình.

Vì lý do đó, thánh nhân sẽ không bao giờ phải ra đi vì bị tước đoạt sự sống, bởi như thế có nghĩa ông ta bị đẩy ra khỏi nơi mà bản thân không muốn rời bỏ. Nhưng thánh nhân có thể chấp nhận mọi sự: ông ta thoát khỏi sự ràng buộc bằng cách chủ động đón chờ những điều hoàn cảnh bắt buộc xảy ra.

*Kính thư*

BỨC THƯ SỐ 55:

## SỐNG ẪN DẬT CÓ ĐÁNG NGƯỠNG MỘ?

*Seneca gửi Lucilius*

*Bạn thân mến*

(1) Mới đây, sau cuộc hành trình ngồi kiệu, tôi cảm thấy mệt mỏi như thể vừa phải đi bộ vậy. Ngồi kiệu thời gian dài cũng là một thử thách, có khi còn khó khăn hơn, vì trái với lẽ thường – tự nhiên ban cho chúng ta đôi chân để đi và đôi mắt để nhìn. Cuộc sống tiện nghi trừng phạt chúng ta qua sự yếu đuối: khi lâu không làm một việc, chúng ta mất đi khả năng làm việc ấy.

(2) Tuy nhiên, tôi thấy cần thiết phải cho toàn cơ thể được vận động, để luân chuyển bất kỳ thứ chất lỏng nào có thể đã kẹt trong khí quản, hoặc, nếu vấn đề hô hấp của tôi bị hạn chế bởi một số lý do, vận động sẽ giúp giảm sự co thắt đó, như tôi từng làm như thế trước đây. Vậy nên, tôi vẫn tiếp tục cuộc hành trình. Cung đường ven biển uốn cong mời gọi giữa Cumae và dinh thự của Servilius Vatia, với một bên là biển và một bên là hồ.\* Nó như một con đường hẹp, ngoài ra, còn khá rần chắc do trận bão mới đây; bạn biết đấy, những ngọn sóng vỗ mạnh và nhanh đập cát lại, còn thời tiết yên ổn kéo dài bất thường lại khiến cát trôi đi, do mất độ ẩm cần thiết để liên kết chúng.

(3) Theo thói quen, tôi bắt đầu nhìn quanh xem liệu có thể tìm thấy thứ gì đáng để tâm hay không. Ánh mắt tôi nhanh chóng hướng về tòa dinh thự từng thuộc về Vatia. Đó là nơi vị pháp quan giàu có an hưởng tuổi già, người nổi



tiếng bởi cuộc sống hưu trí mà từ đó người đời cho rằng ông ta có số hưởng. Cứ mỗi lần có ai đó bị trừng phạt vì mối quan hệ bạn bè với Asinius Gallus hay sự thù ghét hoặc sau này là sự ưu ái của Sejanus – vì làm bạn với Sejanus cũng nguy hiểm như chống đối ông ta – người đời sẽ nói: "Ồ Vatia, ông đúng là người duy nhất biết cách sống!"\* (4) Nhưng điều ông ta biết là trốn tránh, chứ đâu phải là sống. Có sự khác biệt lớn giữa một người sống thư nhàn và một kẻ chui lủi. Lúc ông còn sống, chưa lần nào đi qua đây mà tôi không lẩm bẩm: "Vatia nằm khểnh ở đây".

Và đầu vậy, Lucilius thân mến, triết học quá cao quý, quá xứng đáng được tôn trọng, đến mức thứ gì mang vẻ bề ngoài giống nó đều được ca tụng, ngay cả khi đó là sự giả dối. Khi một người tập trung hưởng thụ, người đời thường cho rằng ông ta chọn cách sống ẩn dật, tự do tự tại, sống cho bản thân; còn trong thực tế, những phẩm chất này chỉ có ở người thông thái mà thôi. Chỉ người minh tuệ mới biết cách sống cho bản thân; bởi ông ta biết cách sống, và đó phải là tiên quyết. (5) Những người chạy trốn nhân tình thế thái; kẻ đi ẩn dật bởi những tham vọng không trở thành hiện thực, và bởi không thể chịu được cảnh người khác giàu có hơn mình; người vì sợ sệt nên chui lủi dưới đất, giống như những con vật chậm chạp và nhút nhát – đó không thể là người biết cách sống cho bản thân mà (loại đáng xấu hổ nhất!) chỉ biết ăn uống, ngủ nghỉ và dục vọng. Đâu phải cứ không sống vì ai khác thì là sống cho bản thân. Tuy nhiên, sự nhất quán trong hành động và kiên trì với mục đích, dù mục đích ấy có lười nhác đi chăng nữa, vẫn nhận được sự tôn trọng nếu một người kiên tâm duy trì.

(6) Còn về tòa dinh thự, tôi không biết phải viết gì. Tôi chỉ biết nó có mặt tiền và những thứ được trưng

bày, ai đi qua cũng có thể nhìn thấy. Có hai hang động lớn, do con người xây, hẳn rất gian nan, vì chúng to như những hội trường lớn. Một hang không bao giờ thấy ánh nắng, hang còn lại thì ánh nắng kéo dài đến tận hoàng hôn. Có một hàng cây tiêu huyền, dọc theo con rạch nhỏ dẫn nước giữa hồ Acheron và biển, như ở Euripus.\* Nó có thể cung cấp nguồn cá đều đặn nếu thả lưới thường xuyên; tuy nhiên, hồ nước này không được trưng dụng nhiều: chỉ khi một cơn bão khiến ngư dân phải dừng đi biển, họ mới sử dụng đến.

(7) Nhưng lợi thế lớn nhất của tòa dinh thự là nó ngay cạnh khu nghỉ dưỡng Baiae. Địa điểm tránh được sự phiền phức, ồn ào của thành phố, lại có thể tận hưởng tiện nghi sẵn có. Ngay bản thân tôi cũng nhận ra những ưu điểm đó. Tôi cũng đồng ý là dinh thự có thể được sử dụng quanh năm, vì đón được hướng gió tây; thực tế, nó chắn hướng gió này của Baiae. Vatia không ngờ nghêch chút nào trong việc chọn nơi này cho những tháng ngày yên tĩnh cuối đời.

(8) Nhưng địa điểm đâu có đóng góp gì nhiều cho sự thanh tịnh. Điều quan trọng là một tâm trí có thể tự thân chứa đựng mọi thứ. Tôi đã thấy những kẻ chán nản khi ở trong một dinh thự lộng lẫy, đầy đủ tiện nghi, và cũng có người bận rộn nơi hẻo lánh cách biệt. Bởi vậy, đừng để việc không được ở quê hương Campania khiến bạn phiền lòng. Tuy nhiên, có thực là bạn không ở đấy? Hãy để suy nghĩ của bạn luôn hướng về quê hương. (9) Một người có thể trò chuyện với bạn hữu ngay cả khi người đó vắng mặt; thực ra, bạn có thể thường xuyên làm vậy nếu muốn, trong bao lâu cũng được. Niềm vui sướng ấy – một niềm vui thực sự – thực ra là thứ ta có thể tận hưởng nhiều hơn khi xa nhau. Chúng ta chóng chán khi ở gần nhau: bởi đôi khi, ta có thể

đầm đọa, tản bộ, ngồi cạnh nhau, và đến lúc rời đi, ta lại chẳng nghĩ gì về những thứ đã trải qua.

(10) Và đây là lý do chúng ta nên điềm tĩnh chấp nhận sự xa cách: ngay cả khi ở gần, người ta cũng chẳng dành mấy thời gian cho nhau. Nghĩ xem: đầu tiên, họ xa cách lúc đêm hôm; thứ hai, mỗi người đều có công việc riêng; rồi đến những khoảng thời gian cần tách biệt để học tập và những chuyến đi tới nhiều nơi khác nhau. Nếu cộng chúng lại, bạn sẽ thấy khoảng cách xa xôi thực ra không phải vấn đề quá quan trọng. (11) Cái ta cần là phải luôn nghĩ về bạn mình, vì tâm trí không bao giờ vắng mặt và có thể gặp bất cứ ai nó muốn mỗi ngày. Vậy nên, hãy tu tập cùng tôi! Dùng bữa cùng tôi! Dạo bộ cùng tôi! Không gì có thể bị ngăn cấm trong suy nghĩ của chúng ta: bởi nếu có, cuộc sống của ta sẽ thật sự buồn chán. Ngay lúc này, tôi có thể nhìn thấy bạn, Lucilius à; có thể nghe bạn trò chuyện nhiều hơn bao giờ hết. Thậm chí, tôi ở gần bạn đến nỗi tôi đang phân vân liệu có nên gửi cho bạn những ghi chú viết tay\* thay vì những bức thư không.

*Kính thư*

BỨC THƯ SỐ 56:

## ÂM THANH ỒN Æ ẢNH HƯỞNG ĐẾN TÂM TRÍ

*Seneca gửi Lucilius*

*Bạn thân mến*

(1) Tôi cam đoan – sự yên tĩnh không quá cần thiết cho hoạt động tu dưỡng tâm trí như người ta thường nghĩ. Thử tưởng tượng những thứ âm thanh hỗn tạp xung quanh – khi tôi đang sống ngay trên một nhà tắm công cộng.\*

Hãy nghĩ đến tất cả những tiếng động khó chịu tra tấn đôi tai tôi. Mỗi khi một lực sĩ tập luyện, dùng hết sức để vung vẩy những quả tạ tay (hoặc vờ như vậy), tôi lại nghe thấy tiếng gần theo từng nhịp thở, tiếng thở dốc hỗn hển lấy hơi của họ. Có khi là một vài người lười nhác đến mát xa thư giãn, tôi nghe thấy tiếng những bàn tay vỗ vào vai họ, và tiếng động thay đổi khi người ta dùng cùi tay thay vì mu bàn tay. Rồi nếu có một người chơi bóng ném đến và bắt đầu đếm số lần hấn ta bắt được, thì tôi tiêu rồi! (2) Và còn những tiếng cãi cọ nữa – hay một kẻ bị bắt vì tội ăn cắp – một anh chàng thích nghe giọng hát của chính mình trong phòng tắm – và cả những người thích nhảy xuống bể, phát ra tiếng ùm rồ to. Bên cạnh những người ít nhất còn dùng tông giọng bình thường, hãy tưởng tượng chất giọng cao the thé giả tạo của gã nhổ lông thuê nhằm thu hút sự chú ý: hấn ta sẽ lái nhải không ngừng trừ khi đang nhổ lông nách cho khách và khiến người đó phải rống lên. Rồi hòa thêm vào tiếng rao của những người bán rượu, xúc xích, bánh trái, và tất cả những người bán đồ ăn uống khác, cắt tiếng

chào hàng bằng thứ giọng đặc biệt nhất có thể.

(3) "Chắc ông phải rắn như sắt thép", bạn nói, "hoặc điếc, vậy mới có thể duy trì sự tập trung giữa mớ tạp âm hỗn độn ấy! Tại sao ư, chính Crispus còn suýt chết ngộp bởi khách khứa cứ kéo đến nườm nượp cơ mà!"\* Với tôi mà nói, thực ra, sự huyền ảo ấy cũng chẳng khác gì tiếng sóng vỗ hay nước chảy. Mà tôi từng nghe có một tộc người đã phải chuyển cả thành phố chỉ vì họ không thể chịu nổi sự ồn ào của một trong những thác nước lớn của sông Nile.

(4) Tôi nghĩ rằng một giọng nói gây xao nhãng hơn mọi tiếng ồn; đối với những người tu dưỡng tâm trí như chúng ta, tiếng ồn chỉ đơn thuần lấp đầy đôi tai bằng âm vang mà thôi. Giữa những tiếng ồn ào xung quanh mà không khiến tôi xao nhãng, tôi có thể nhận ra tiếng xe ngựa qua lại, một người thợ mộc đầu đó trong tòa nhà, một người kéo lưới cửa cạnh đó, và một gã đang dạy đàn sáo gần Meta Sudans, mà rống lên thì đúng hơn là chơi nhạc.\* (5) Đến tận bây giờ, tôi vẫn thấy tiếng ồn lặp lại theo nhịp khó chịu hơn những tiếng vo ve liên tục. Nhưng tôi đã luyện bản thân quen với những tiếng động đó, đến nỗi tôi thậm chí có thể chịu được những tiếng thét chói tai của người lái tàu đang tạo nhịp cho đội chèo. Bạn thấy đấy, tôi bắt tâm trí mình tập trung vào bên trong và không để bị phân tâm bởi bất cứ thứ gì bên ngoài. Thứ gì đang tạo ra tiếng ồn không quan trọng, miễn không có xáo trộn từ bên trong – chừng nào không có sự giằng xé giữa mong muốn và sợ hãi, tham vọng không đi ngược lại sự buông thả, cái này khắc chế cái kia.

Vì sự tĩnh lặng xung quanh có ích gì, nếu cảm xúc của chính ta đang bị xáo trộn?

(6) Tất cả mọi thứ đều lắng xuống trong một đêm yên ả.\*

Đó là lời dối trá: không thể có sự yên ả nếu thiếu vắng đi lý trí. Màn đêm không lấy đi những lo lắng của chúng ta; thay vào đó, nó phơi bày chúng ra trước mắt, hết nỗi lo này đến nỗi lo khác. Ngay cả khi ngủ say, những giấc mơ của ta cũng có thể bị rối loạn như cuộc sống ban ngày. Chỉ khi tâm trí đạt đến sự thông thái, chúng ta mới thực sự có được bình yên.

(7) Thử hình dung một người khao khát chìm vào giấc ngủ trong ngôi nhà yên tĩnh. Không một tiếng động nào làm phiền đôi tai: tất cả nô lệ đều nín lặng, và bất cứ ai đến gần đều phải nhón chân. Dù vậy, ông ta vẫn trần trọc không yên, xoay hết bên này bên kia, ngủ gà ngủ gật từng cơn trong bức dọc khó chịu, và liên tục phàn nàn về những tiếng động không hề có. (8) Bạn nghĩ xem nguyên nhân là gì? Tâm trí ông ta đang rối loạn: ông ta cần phải tĩnh tâm, cần chế ngự sự nổi dậy của tâm trí. Bạn đừng nghĩ tâm trí có thể bình lặng khi cơ thể được nghỉ ngơi. Đôi khi tĩnh lặng không có nghĩa là tĩnh tại. Vậy nên, khi đối đầu với sự lười nhác, chúng ta cần khuyến khích bản thân vận động, hay bận rộn theo đuổi những điều tốt đẹp. Bởi lười nhác tự thân nó không hề kiên nhẫn. (9) Những vị tướng tài, khi thấy quân lính trở nên lười nhác, thường giao việc cho họ và lấp đầy thời gian trống bằng những cuộc hành quân: nếu duy trì sự bận rộn, quân lính sẽ không còn thời gian để chống đối. Và có một điều hiển nhiên, những điểm xấu của rảnh rỗi có thể dễ dàng chinh đốn bằng công việc.

Rất nhiều lần, do chán nản với chính trường, tiếc nuôi những nỗ lực không thành và không được trân trọng, chúng ta muốn lui về ẩn dật. Hoặc chúng ta nghĩ như vậy; nhưng, chính trong cái hố sâu mà mệt mỏi và lo lắng đẩy chúng ta xuống, tham vọng lại được thổi bùng lên. Tham vọng chưa

hề mất đi; chưa hề ngừng quấy rầy chúng ta; mà chỉ một mỗi hay bức bối vì mọi thứ không theo ý muốn. (10) Tương tự với sự buông thả. Đôi khi, nó có vẻ thuyên giảm; nhưng ngay khi ta muốn sống giản dị, nó lại đến lôi kéo, bất chấp mọi giá trị theo đuổi những lạc thú mà chúng ta mới tạm dừng chứ chưa chối bỏ. Và thứ gì càng lén lút giấu giếm, chúng càng hằng hái truy cầu. Vì tất cả những thói xấu công khai thường không nghiêm trọng, giống như bệnh tật sẽ chuyển biến tốt lên khi chúng lộ ra và bộc phát toàn bộ triệu chứng.\* Vậy nên khi lòng tham, khát vọng, và những thói xấu khác của tâm trí ẩn dần đi trong một cơ thể khỏe mạnh, đó chính là lúc chúng nguy hiểm nhất.

(11) Chúng ta tưởng mình đang nhàn nhã, nhưng không hề. Vì nếu đúng như vậy – nếu chúng ta thực sự rút lui – nếu có thể không để ý đến những thứ bề ngoài hào nhoáng, thì, như tôi đã nói, không gì có thể khiến ta xao nhãng. Không một lời đồn thổi nào của con người, không một tiếng líu lo nào của chim chóc có thể làm phiền suy nghĩ của ta – những suy nghĩ thông thái, giờ đây đã chắc chắn và vững vàng. (12) Chỉ có những tâm trí tầm thường, chưa thể tập trung vào nội tại mới bị ảnh hưởng bởi tiếng động hay sự kiện bên ngoài. Chúng chất chứa những nỗi sợ hãi, sắc thái của sự hoảng loạn, khiến nó không thể thoải mái. Virgil đã viết:

*Và ta, đã quen chịu sự đau đớn của những mũi lao  
không lay chuyển, ngay trước binh đoàn Hy Lạp đông đảo,  
giờ đây lại sợ hãi ngọn gió, và hoảng hốt trước thanh âm,  
run rẩy cho bạn đồng hành và gánh nặng của ta.\**

(13) Phần đầu nói về một thánh nhân, người không sợ đối diện giáo đâm gươm chém, không sợ binh đoàn lính

giáp trong đội hình liên kết khối, không sợ tiếng la hét của một thành phố bị vây hãm; phần dưới nói về một người thiếu hiểu biết, sợ hãi chính những nỗi lo lắng của bản thân và run rẩy trước bất cứ tiếng động nhỏ nào. Mỗi giọng nói với anh ta cũng như một tiếng gầm hăm dọa; một cử động nhỏ cũng khiến anh ta hoảng loạn. Và chính những gánh nặng trên vai là nguồn cơn. (14) Cứ chọn bất cứ một người nào được số phận mỉm cười – người có quá nhiều của cải và trách nhiệm, và bạn sẽ thấy hẳn "run rẩy cho bạn đồng hành và gánh nặng của hẳn ta".

Vì thế, bạn nên chắc rằng tâm trí bạn chỉ vững vàng khi không một tiếng động bên ngoài nào có thể ảnh hưởng, không một giọng nói nào có thể khiến bạn phân tâm khỏi bản thân, bất kể đó là sự xu nịnh hoặc đe dọa, hay chỉ là những tiếng động vô nghĩa.

(15) “Ông đang nói gì vậy? Chẳng phải đôi khi sẽ dễ dàng hơn nếu rời bỏ chốn huyền ảo?”

Đúng vậy, tôi đồng ý, và đó là lý do tôi sẽ rời khỏi nơi đây. Tôi muốn kiểm tra sức mạnh của mình, và cho bản thân luyện tập. Nhưng tại sao tôi phải chịu đựng thêm nữa, khi Ulysses có thể dễ dàng tìm ra giải pháp cho các bạn đồng hành của ông ta? Và nó hiệu quả ngay cả trước giọng hát của các Tiên cá!<sup>(57)</sup>

*Kính thư*

---

(57) Vì Ulysses biết trước, nên ông đã yêu cầu các thủy thủ nhét sáp vào tai, và thúc giục họ trôi ông lại khi đi qua vùng thử thách của tiếng hát mê muội.



BỨC THƯ SỐ 57:

## PHẢN ỨNG TỰ NHIÊN KHÔNG KIỂM SOÁT ĐƯỢC

*Seneca gửi Lucilius*  
*Bạn thân mến*

(1) Khi rời Baiae để trở lại Naples, tôi không muốn thử đi thuyền nữa.\* Họ nói sẽ có bão, và tôi dễ dàng đồng ý với điều đó! Nhưng đoạn đường bộ lầy lội đến nỗi bạn có thể tưởng tượng cảnh tôi phải bì bõm lội bùn để đi qua. Hôm đó, tôi đã trải qua chế độ tập luyện của vận động viên chuyên nghiệp, vì ngay sau vùng bùn lầy là bụi cát của đường hầm Naples.\* (2) Không đâu dài hơn ngực tối ấy, và không gì u ám bằng những ngọn đuốc trong đó, thứ chỉ lập lòe đủ để nhìn thấy khoảng tối trước mặt chứ không thể nhìn xuyên qua. Ngay cả khi có chút ánh sáng nào ở nơi đó, bụi cát cũng phủ lên. Bụi cát là thứ khó chịu vô cùng, kể cả với không gian mở; vậy bạn nghĩ sẽ thế nào khi chúng cứ cuộn lên tầng tầng lớp lớp, trong một không gian bí bách không khí chẳng thể lưu thông, và bám chặt lên những người đang khuấy loạn không gian để di chuyển? Vậy là chúng tôi đã trải qua hai thứ khó chịu đối lập nhau: trên một cung đường, trong cùng một ngày, chúng tôi phải vật lộn với bùn lầy và bụi cát.

(3) Nhưng, sự tăm tối ấy cũng khiến tôi suy ngẫm. Tôi cảm nhận được ảnh hưởng của nó lên tâm trí mình, và dù không sợ hãi, sự mới mẻ và không thoải mái của hoàn cảnh

xa lạ đã mang đến thay đổi. Giờ tôi sẽ không nói về bản thân mình – vì tôi còn xa mới trở thành người có thể chịu đựng được những thứ ấy, chứ đừng nói chấp nhận chúng – nhưng nói về những người mà số phận không lay chuyển nổi. Tâm trí ông ta vẫn bị tác động, và màu da sẽ thay đổi.\* (4) Vì, Lucilius thân mến, có những thứ mà không một phẩm cách nào có thể vượt qua được: tự nhiên luôn có cách nhắc nhở người đức hạnh về điểm kết thúc của ông ta. Vậy nên, ông ta vẫn thay đổi cảm xúc trước những sự kiện đau lòng, rung mình trước những thảm họa đột ngột, hay đơn giản là cảm thấy chóng mặt khi nhìn xuống từ trên cao. Đó không phải sợ hãi, mà là phản ứng tự nhiên – thứ lý trí không bao giờ kiểm soát được. (5) Bởi vậy, ta thấy có những người dửng dưng cảm và bản thân sẵn sàng đổ máu nhưng lại không dám nhìn cảnh đổ máu của người khác; vài người tái mặt hay ngất đi khi phải kiểm tra và xử lý vết thương mới, một số khác sợ hãi những vết thương đã lâu còn mưng mủ; và có những người dễ dàng chịu bị đâm chém hơn phải nhìn thấy đao kiếm. (6) Cảm nhận của tôi lúc đó, như đã nói, không phải một cảm xúc mà chỉ là một sự thay đổi. Ngay khi nhìn thấy ánh sáng ban ngày, sự vui vẻ trở lại với tôi một cách tự nhiên, không đắn đo hay đòi hỏi gì.

Sau đó, tôi bắt đầu cuộc đối thoại với bản thân, về việc chúng ta đã ngờ nghệch đến thế nào khi sợ thứ này hơn thứ khác, trong khi tất cả chúng đều hướng đến một cái đích duy nhất. Có khác biệt gì nếu một người chết do sập ban công\* hay do đá lở? Nếu xét kỹ, bạn sẽ thấy không có gì khác biệt. Nhưng dù cả hai đều nguy hiểm, nhiều người vẫn sợ vực đá hơn rất nhiều. Vì nỗi sợ khiến ta chú ý đến nguyên nhân thay vì kết quả.

(7) Bạn nghĩ tôi đang nói về những người Khắc Kỷ,

những người tin rằng tâm hồn của một người khi bị áp lực nặng nề đè nén thì khó có thể vượt qua được điều ấy, và vì không có lối thoát, nên sẽ vỡ vụn ngay lập tức. Nhưng đó không phải điều tôi đang nhắc đến. Thực ra, tôi nghĩ những người nói điều đó đang phạm sai lầm.\* (8) Cũng giống như ngọn lửa không thể bị đè nén (vì nó sẽ lan sang hai bên khi bị bất cứ cái gì đè lên) và giống như không khí không thể bị dấn hay quật roi, cũng không thể tách ra mà chỉ xoay quanh bất cứ thứ gì khuấy động nó, thì tâm trí, được tạo nên bởi thứ khí quý hiếm, cũng không thể bị trói buộc hay phá vỡ trong cơ thể, nhưng nhờ sự linh hoạt của chất liệu khí mà vượt qua tất cả mọi thứ đè nén nó. Như cách tia sét đánh xuống chiếu sáng cả một vùng rộng lớn vẫn quay lại qua một lỗ hổng nhỏ, tâm trí cũng vậy, nó thậm chí linh hoạt hơn cả lửa và có thể dễ dàng vượt thoát mọi cơ thể\*.

(9) Vì vậy, chúng ta nên tự hỏi liệu tâm trí có bất tử hay không.\* Nhưng ít nhất, bạn có thể biết chắc: nếu tâm trí chịu đựng được cơ thể, nó không thể bị phá hủy. Vì cái gì bất tử thì không mất đi, cái gì trường tồn thì bất diệt.

*Kính thư*

BỨC THƯ SỐ 58:

## MỘT CUỘC ĐỐI THOẠI VỀ PLATO

*Seneca gửi Lucilius*

*Bạn thân mến*

(1) Với tôi, sự nghèo nàn, hay đúng hơn, sự xuống cấp của ngôn ngữ chưa bao giờ rõ rệt như bây giờ. Chúng tôi vừa tình cờ bàn về Plato, và có hàng ngàn thứ muốn nhắc đến nhưng không thể nào tìm được từ thích hợp.\* Có một số thứ, trong thực tế, đã từng có từ miêu tả nhưng lại biến mất vì tiêu chuẩn của chúng ta hiện nay cứ thay đổi liên tục.

Xuống cấp, và chóng tàn! Đúng là không thể chấp nhận được. (2) Thứ người Hy Lạp gọi là *oetrus* – một loại ruồi hút máu khiến cả đàn gia súc hoảng sợ, chạy loạn khắp ngọn núi – từng được gọi là *asilus* trong tiếng Latinh của chúng ta. Bạn có thể tìm lại tác phẩm của Virgil để kiểm chứng:

*Có một loại ruồi, thường thấy ở vùng Alburnus  
xung quanh những cây sồi xanh mọc gần Silaris;  
asilus tên Latinh của chúng; ở Hy Lạp là oestrus  
Hung dữ, những tiếng kêu the thé của chúng  
khiến cả đàn gia súc tán loạn trong rừng cây.\**

(3) Đến giờ, chúng ta phải thừa nhận cái tên Latinh không còn được sử dụng. Nhưng tôi lại dài dòng rồi. Có nhiều từ ngày nay chúng ta thêm tiền tố vào, dù trước đây không có. Ví dụ, người ta từng nói “*cernere ferro inter se* –

kết thúc với lưỡi kiếm” thay vì “decernere”<sup>(58)</sup>. Chính Virgil đã từng sử dụng từ này:

*Những chiến binh cao lớn, sinh ra ở những khắp nơi trên thế giới, đối mặt nhau và kết thúc với lưỡi kiếm.*<sup>(59)</sup>\*

Ngày nay cách sử dụng cụm từ không có tiền tố đã bị lãng quên. (4) Người xưa từng nói: “iusso – nếu tôi ra lệnh” thay vì “iussero – nếu tôi sẽ được ra lệnh.”\* Bạn không cần tin tôi! Hãy tin Virgil:

*Những binh đoàn khác nên hành quân cùng ta  
bất cứ nơi nào ta ra lệnh.*

(5) Tôi đưa ra những mô phạm này không phải để khoe tôi đã lãng phí bao nhiêu thời gian với những học giả văn chương, mà để làm rõ việc ngôn ngữ từ thời Ennius và Accius đã bị dùng sai thế nào, vì ngay cả Virgil, tên tuổi đến giờ mọi người vẫn đọc kỹ hàng ngày, cũng có những từ ngữ ngày nay không còn được sử dụng.\*

(6) "Đoạn mào đầu này nhằm mục đích gì?", bạn hỏi. "Ý ông là gì hả Seneca?" Tôi sẽ không để bạn chờ đợi thêm nữa. Tôi muốn, nếu có thể, khiến tai bạn cảm thụ được từ *essentia* – và tôi sẽ dùng từ đó, dù cho nó có thể làm bạn chướng tai! Tôi được Cicero hậu thuẫn với vốn từ dồi dào của ông ấy. Còn nếu bạn muốn một người gần đây hơn, tôi sẽ gửi cho bạn tác phẩm của Fabianus, một tác giả với văn phong trôi chảy và tao nhã, người có những bài diễn

---

(58) Ý Seneca là thay vì dùng kết hợp những từ có âm tiết đơn giản, như *cernere ferro inter se* của tiếng Hy Lạp, tiếng Latinh đổi thành *decernere*, chỉ dùng 1 từ duy nhất và thêm tiền tố cho nó.

(59) Đoạn trích trong Virgil dùng *cernere ferro inter se*

thuyết đủ thuần khiết đáp ứng mọi tiêu chuẩn hiện hành của chúng ta.\*

Tôi còn có thể làm gì khác, Lucilius thân mến? Làm cách nào tôi có thể diễn đạt *ousia*? Đây cũng là một từ cần thiết: chỉ nền tảng tự nhiên làm cơ sở cho vạn vật.\* Vậy nên, tôi muốn có sự đồng thuận của bạn khi sử dụng từ này. Tuy nhiên, tôi sẽ cố gắng sử dụng sự chấp thuận của bạn tiết kiệm nhất có thể. Có thể tôi sẽ thấy hài lòng với bản thân vì đã được sử dụng chúng.<sup>(60)</sup>

(7) Bạn dành đặc ân cho tôi, nhưng để làm gì? Tôi không có cách nào diễn đạt bằng tiếng Latinh những khái niệm đã lôi cuốn tôi vào việc tìm hiểu ngôn ngữ. Hẳn bạn sẽ phản đối sự hạn hẹp của ngôn ngữ La Mã, có lẽ còn gay gắt hơn tôi, khi bạn biết những từ tôi không diễn tả nổi thực ra chỉ có một âm tiết. Bạn có muốn biết đó là từ gì không? Đó là *bản thể* (*to on* <sup>(61)</sup>)\*. Bạn nghĩ rằng tôi không sáng dạ, rằng bản dịch có thể đã ở ngay trước mặt tôi; cụ thể là, *quod est*, hay "cái hữu thể". Nhưng với tôi, dịch "cái hữu thể" khác nhiều với từ gốc "bản thể". Tôi bị buộc phải dùng một động từ (*quod est*) ở chỗ của một danh từ (*to on*); nhưng nếu cần thiết, tôi sẽ dùng: "cái hữu thể."

(8) Một người bạn rất có học thức của chúng ta, hôm nay chia sẻ rằng từ *to on* được Plato sử dụng theo sáu cách khác nhau.\* Tôi sẽ giải thích từng cách một; nhưng trước tiên, tôi phải lưu ý rằng ta sẽ đề cập đến những khái niệm như

---

(60) Đoạn này Seneca giải thích vì sao lại dùng từ "essentia" (dịch từ tiếng Latin của từ "ousia") mà không phải là dùng "ousia". Đoạn ở trên ông diễn giải về sự nghèo nàn của tiếng Latin khiến việc dịch một số từ Hy Lạp cổ đại trở nên bất khả thi, chỉ có thể dùng từ tương đương, và một số nhà văn lớn của La Mã cũng phải làm điều tương tự. Ngoài ra, Seneca cũng giải thích vì sao có đôi chỗ ông dùng luôn từ ngữ của Hy Lạp cổ đại.

(61) Vật tự thân – *to on* trong triết học Plato

giống và loài. Giờ, trước hết ta sẽ nói đến cái giống nguyên thủy, thứ mọi loài đều phụ thuộc vào, và từ đó phát triển thành các nhánh khác nhau, cũng như mọi thứ đều được bao gồm trong đó. Ta sẽ tìm thấy chúng nếu tách từng loài một và xét ngược về ban đầu, bởi bằng cách này chúng ta sẽ truy đến cái nguyên thủy. (9) "Loài người" là một loài, như Aristotle nói; "ngựa" là một loài; "chó" là một loài. Vì thế, ta cần phải tìm kiếm những đặc điểm giống nhau có thể kết nối chúng lại – thứ gì đó chứa đựng tất cả và từ đó chúng tách ra. Đó là gì? Là "sinh vật có thể chuyển động". Vậy nên, sẽ có một giống là khởi nguồn của tất cả những loài tôi vừa đề cập: "con người", "ngựa", "chó" – gọi chung là "sinh vật có thể chuyển động".

(10) Nhưng có những thứ có sự sống mà không phải là sinh vật chuyển động, vì tất cả đều công nhận rằng sự sống – *anima*, hay sức sống nguyên thủy, vốn có ở cả cây cối và rau cỏ. Đó là lý do tại sao ta nói chúng vừa sống lại vừa chết. Vậy nên, "vật thể sống" sẽ ở tầng cao hơn, vì nó bao hàm cả sinh vật có thể chuyển động và cây cối.

Nhưng cũng có những thứ không có sự sống, như hòn đá, hòn sỏi; vì thế, có thứ là tiền đề cho vật thể sống, được gọi là "vật thể". Từ đó, tôi sẽ chia giống thành hai dạng: vật thể sống và vật thể không có sự sống.

(11) Nhưng vẫn còn thứ gì đó cao hơn "vật thể", vì ta nói rằng có những thứ hữu hình và những thứ vô hình.\* Vậy những thứ ấy xếp vào giống nào? Đó là cái tổng thể mà ta gán cho cái tên không thực sự phù hợp: "cái hữu thể". Giống này được chia ra thành các loài như sau: "cái hữu thể" hoặc là những thứ hữu hình hoặc là những thứ vô hình. (12) Vậy, đó là giống đầu tiên và nguyên thủy, hay giống tổng thể, nếu tôi được phép gọi như vậy; tất cả thứ khác cũng

là giống, nhưng là giống cụ thể. Ví dụ, "con người" là một giống, vì trong đó có các dạng thể: dân tộc của các quốc gia (người Hy Lạp, người La Mã, người Parthia), hoặc màu da khác nhau (trắng, đen, vàng); nó cũng bao gồm các cá thể: Cato, Cicero, Lucretius. Vậy nên, "con người" có thể coi là một giống theo tiêu chí bao gồm nhiều dạng thể, nhưng cũng có thể được coi là một loài theo tiêu chí nó là phần nhỏ của một tổng thể lớn hơn. "Cái hữu thể" là giống tổng thể, không có gì cao hơn nữa; đó là điểm khởi đầu của mọi thứ; và tất cả đều từ "cái hữu thể" đó mà ra.

(13) Khắc Kỷ muốn đặt thứ khác cao hơn "cái hữu thể", còn nguyên thủy hơn nữa. Tôi sẽ sớm nói về điều đó, nhưng đầu tiên, tôi muốn khẳng định giống mà tôi đã mô tả xứng đáng với vị trí này, bởi nó hàm chứa mọi thứ khác. (14) Tôi chia "cái hữu thể" thành các loại: hữu hình hoặc vô hình; không có loại thứ ba. Vậy tôi sẽ chia "vật thể" như thế nào? Vật thể gồm những thứ có sự sống và những thứ không có sự sống. Vậy, tôi sẽ chia "những thứ có sự sống" như thế nào? Như thế này: một vài loài có tâm trí, những loài khác chỉ đơn giản là sống; hay thế này: một số loài có khả năng chuyển động – chúng đi và di chuyển từ chỗ này đến chỗ khác; một vài loài đứng yên trên mặt đất, được bộ rễ nuôi dưỡng và phát triển. Tiếp tục, những sinh vật có thể chuyển động thuộc loài nào? Chúng hoặc có sinh tử hoặc là bất tử.\*

(15) Một vài người Khắc Kỷ cho rằng giống loài nguyên thủy là "thứ gì đó". Tôi sẽ nói về cách họ giải thích quan điểm này. Họ nói: "Có những thứ tồn tại và không tồn tại trong thế giới tự nhiên; nhưng ngay cả những thứ không tồn tại cũng được bao hàm trong đó – những thứ xuất hiện trong tâm trí, như nhân mã, người khổng lồ, và bất cứ thứ gì được tưởng tượng ra và tạo thành hình, dù chúng không



có vật chất."<sup>(62)</sup>\*

(16) Giờ tôi sẽ trở lại chủ đề trên: Plato chia những "cái hữu thể" thành sáu loại như thế nào.\* Đầu tiên, "cái hữu thể" là thứ không thể nhìn, cầm nắm hoặc qua bất cứ giác quan nào khác; mà chỉ có thể hình dung. "Cái hữu thể là thứ theo giống", ví dụ, con người tổng thể không thể hiện trước mắt ta, nhưng những cá thể thì có, như Cicero và Cato. "Những sinh vật chuyển động" không phải thứ nhìn thấy được, mà phải nghĩ về; những thứ chúng ta nhìn thấy chỉ là cá thể của loài, con ngựa hay con chó.

(17) Ở vị trí thứ hai trong những "cái hữu thể", Plato đặt những thứ đáng chú ý và vượt trội hơn các thứ khác; ông ta nói đây là "những tồn tại ưu việt". Từ "nhà thơ" được phổ dụng vì là từ dành cho tất cả những người gieo vần vào câu chữ; nhưng với những người Hy Lạp, từ này chỉ một người duy nhất: bất cứ khi nào người Hy Lạp nói "nhà thơ", bạn sẽ hiểu họ đang muốn nhắc tới "Homer". Vậy đó là gì? Hiển nhiên đó là Đức Chúa trời, vì Ngài vĩ đại và quyền năng hơn tất cả.\*

(18) Vị trí thứ ba là những thứ chỉ tồn tại trong ý thức; chúng nhiều vô số kể, nằm ngoài thị giới của ta. Bạn muốn hỏi chúng là gì? Chúng là những trang bị đặc biệt của Plato; ông ta gọi là các Ý niệm (*ideas*).<sup>\*</sup> Nhờ đó, mọi thứ ta nhìn thấy được tạo dựng, và vạn vật được định hình phù hợp với chúng. Chúng trường tồn, không thể bị thay đổi và tiêu hủy.

(19) Để biết một Ý niệm là gì – hoặc đúng hơn, Plato nghĩ một Ý niệm là gì – hãy nghe điều này: "Một Ý niệm là một hình mẫu vĩnh cửu của những thứ được tạo thành bởi tự

---

(62) Cách chia theo Khắc Kỷ là những thứ vô hình bao gồm cả những thứ trong tưởng tượng của con người, chứ không chỉ là không gian, thời gian,...

nhiên."\* Để dễ lĩnh hội hơn, tôi sẽ giải thích thêm về khái niệm này. Giả sử, tôi muốn dựng một bức chân dung của bạn. Bạn sẽ là mẫu cho bức tranh: từ hình mẫu này, tâm trí tôi nhận được một hình dạng nhất định để truyền đạt lại vào bức tranh. Vậy nên, về ngoài của bạn – thứ hướng dẫn và định hình cho tôi, từ đó tôi họa lại trong tranh – là một Ý niệm. Thế giới tự nhiên bao gồm vô số những hình mẫu như thế: hình mẫu về con người, về các loài cá và cây cối. Vạn vật được tự nhiên tạo ra đều được tạo dựng theo những hình mẫu này.

(20) Vị trí thứ tư là *eidos*, hay hình thức.\* Để biết *eidos* là gì, bạn cần phải chú ý, và hãy trách cứ Plato, đừng trách tôi, cho sự khó khăn của chủ đề này. Nhưng nếu không có khó khăn thì sẽ không có sự phân biệt tinh tế như thế. Tôi vừa mới sử dụng ví dụ về người họa sĩ. Để tiếp tục, khi họa sĩ này muốn khắc họa Virgil với các màu sắc của mình, ông ta sẽ phải quan sát Virgil. Về ngoài của Virgil là hình mẫu mà bức tranh cần thể hiện, là Ý niệm; khi họa sĩ từ đó vẽ ra tác phẩm, đó là *eidos* – hình thức. (21) Sự khác biệt là gì? Một thứ là hình mẫu, thứ kia là hình thức phỏng theo hình mẫu và được họa lại trong tác phẩm. Người họa sĩ mô phỏng hình mẫu nhưng thứ người đó tạo ra là hình thức. Một bức tượng có hình dáng; đó là hình thức (*eidos*). Hình mẫu, thứ mà người nghệ nhân quan sát khi tạc tượng, cũng có hình dáng; đó là Ý niệm (*Idea*). Có một cách khác để phân biệt nếu bạn cảm thấy cần thiết, đó là *eidos* nằm trong tác phẩm, còn Ý niệm (*Idea*) ở bên ngoài, và không chỉ nằm bên ngoài, nó còn có trước cả tác phẩm nữa.

(22) Vị trí thứ năm là những thứ tồn tại phổ thông.\* Chúng bắt đầu liên quan đến chúng ta. Ở đây có “tất cả”, “con người”, “gia súc”, “vật”.

Thứ sáu là những thứ gần như tồn tại, như khoảng không hay thời gian.

Mọi thứ chúng ta nhìn thấy hay chạm vào đều bị Plato loại khỏi những thứ mà ông cho là "tồn tại", theo nghĩa hẹp của từ này. Vì chúng luôn thay đổi, lúc nào cũng dao động tăng hay giảm. Không một ai khi về già vẫn giống hồi trẻ; không một ai thức dậy sáng nay mà vẫn giữ nguyên như hôm qua. Cơ thể chúng ta như dòng chảy tuôn trào. Mọi thứ bạn nhìn thấy đều đang thay đổi theo thời gian; không thứ gì chúng ta quan sát là cố định. Chính bản thân tôi, kể cả khi đang nói với bạn về những thay đổi ấy, cũng đang thay đổi.

(23) Đó là điều Heraclitus muốn truyền tải qua câu nói: "Không ai tắm hai lần trên cùng một dòng sông".\* Tên con sông vẫn giữ nguyên, nhưng nước của nó đã thay đổi. Dễ dàng nhận thấy thay đổi ở dòng sông hơn ở con người; nhưng một dòng chảy cũng đang cuốn chúng ta đi, và chẳng hề êm ả hơn chút nào. Bởi vậy, tôi ngạc nhiên tại sao chúng ta lại mất trí đến độ yêu quý một thứ luôn thay đổi – cơ thể con người – và sợ hãi cái chết, dù cho mỗi khoảnh khắc trôi qua, bản thể trước đó đã không còn nữa. Sao lại sợ điều đó xảy ra một lần duy nhất trong khi nó vẫn diễn ra hàng ngày?

(24) Tôi đã từng nói cơ thể con người là vật chất có thay đổi, dễ hư hỏng và bị tác động. Vũ trụ cũng vậy, dù trường tồn và bất diệt, cũng luôn biến đổi và không cố định. Bởi, dù chứa đựng mọi thứ đã tồn tại từ trước đến nay, vũ trụ vẫn chứa chúng theo cách khác; nó thay đổi sự sắp xếp.

(25) "Tôi học được gì", bạn hỏi, "từ những sự phân biệt tinh tế của ông?". Không gì cả. Nhưng cũng như người thợ chạm khắc, mệt mỏi sau một thời gian làm việc cao độ, sẽ hướng ánh nhìn ra ngoài để nghỉ ngơi và, như chúng ta

thường nói, "khoản đãi" đôi mắt; chúng ta cũng nên thỉnh thoảng cho tâm trí được thành thoi và thư giãn với những điều thú vị. Tuy nhiên, ngay cả giải trí cũng có thể đáng để theo đuổi: nếu để tâm vào chúng, bạn sẽ nhận được thứ gì đó có ích.

(26) Đó là thói quen của tôi, Lucilius thân mến: tôi chọn các ý nghĩ, không cần biết có cách biệt thế nào với triết, cố gắng suy ngẫm xem chúng có điểm gì hữu ích và đáng theo đuổi không. Những thứ tôi mới đề cập đến có gì khác biệt với việc chinh đốn nhân cách? Làm sao để những Ý niệm Plato giúp tôi tốt đẹp hơn? Tôi có thể dùng gì trong đó để kiểm soát ham muốn của bản thân? Hay chỉ đơn giản là: mọi thứ tác động lên các giác quan, cảm dỗ và khuấy động chúng ta, không được Plato chấp nhận là những thứ thực sự tồn tại? (27) Vậy nên, chúng là những hình tượng chỉ hiện lên trong thoáng chốc. Không gì trong số chúng ổn định và có cơ sở, vậy mà ta vẫn ham muốn như thể chúng tồn tại mãi mãi, hoặc như thể ta có thể sở hữu chúng mãi mãi.

Với tâm trí yếu ớt và hay thay đổi, chúng ta chìm vào những ảo tưởng hảo huyền. Hãy hướng tâm trí đến những điều vĩnh cửu. Chúng ta hãy hướng lên cao và ngạc nhiên quan sát hình dáng của vạn vật, và cả Đức Chúa trời, bởi Ngài cũng ở đó. Vì những tạo vật của Chúa không bất tử (vật chất không cho phép điều đó), để dự phòng, Ngài cho chúng ta cách này để chống lại cái chết và thông qua lý trí để vượt lên những khiếm khuyết cơ thể.\* (28) Mọi thứ tồn tại không phải bởi chúng trường tồn, mà vì chúng được đấng linh thiêng quan tâm bảo vệ; nếu thật sự trường tồn, chúng không cần đến sự bảo hộ. Để bảo tồn các tạo vật, bằng quyền năng của mình, Đấng sáng tạo đã vượt qua sự mỏng manh của vật liệu. Hãy từ bỏ những thứ vô giá trị đến

nổi chúng ta còn không chắc chúng có tồn tại hay không.

(29) Đồng thời, hãy chiêm nghiệm điều này: Nếu sự quan phòng có thể bảo vệ vũ trụ khỏi hiểm nguy, vì vũ trụ cũng hữu hạn như chúng ta,\* thì sự cẩn trọng của chính chúng ta cũng có thể kéo dài thêm một chút sự sống cho cơ thể nhỏ bé này, chừng nào nó còn cho ta kiểm soát và điều khiển những ham muốn – nguyên nhân thường xuyên dẫn đến cái chết. (30) Plato sống thọ vì ông bảo quản cuộc đời cực kỳ cẩn trọng. Đúng, ông có cơ thể khỏe mạnh và được số phận ưu ái, và chính lồng ngực nở nang đã cho ông ta danh xưng đó.\* Nhưng, những chuyển hải trình khắc nghiệt đã bào mòn đáng kể sức khỏe của ông; dù vậy, bằng lối sống giản dị, chăm sóc bản thân và giới hạn những thú khời lên sự ham muốn, Plato đã trường thọ mặc dù phải trải qua bao khó khăn. (31) Tôi chắc bạn hiểu, chính nhờ lối sống gìn giữ nghiêm ngặt đó, Plato đã hoàn thành 81 năm cuộc đời và ra đi vào đúng ngày sinh nhật của mình, không thiếu một ngày. Vì lý do đó, vài thầy bói Ba Tư tình cờ có mặt tại Athens lúc ấy đã thực hiện lễ hỏa thiêu cho ông, tin rằng Plato đạt đến con số hoàn hảo nhất (mà họ tính bằng cách lấy 9 nhân 9), rằng số mệnh của ông cao cả hơn những người khác. Chà, tôi chắc bạn sẽ không ngại kém hơn con số đó vài ba ngày, và cả sự ra đi ấy nữa. (32) Nhưng đúng là sống thanh đạm *có thể* kéo dài tuổi thọ; và dù tôi không nghĩ tuổi già là thứ gì đó cần phải ham muốn, ta cũng không từ chối nó nếu có thể. Được sống hết mức có thể với chính mình là điều tốt – miễn sao ta sống xứng đáng với điều ấy.

Và giờ, tôi sẽ đưa ra ý kiến về điều bạn nhắc tới, rằng liệu ta có nên từ bỏ khi đã quá già, không đợi kết thúc của tự nhiên mà tự mình đặt dấu chấm hết cho cuộc đời. Một người chỉ nằm im chờ đợi cái chết thường bị coi là hèn nhát,

cũng như một gã phải nát rượu cỡ nào nếu hấn tu đến cạn khô cả bình, thậm chí cả cặn. (33) Dù vậy, câu hỏi của tôi là: liệu phần cuối của cuộc đời có thực sự là cặn thừa, hay đó chính là phần đẹp nhất, thuần khiết nhất? Tất nhiên, với điều kiện tâm trí vẫn minh mẫn, các giác quan vẫn còn hoạt động và hữu dụng cho tâm trí, cũng như cơ thể không què quặt và rệu rã như sắp chết. Có sự khác biệt lớn giữa việc một người đang kéo dài cuộc sống hay đang kéo dài thời gian hấp hối. (34) Nhưng nếu cơ thể không còn tiếp tục hoạt động được nữa, sao không giải phóng nó cho tâm trí khỏi đau khổ?

Có lẽ điều cần làm là hành động sớm hơn một chút trước khi quá muộn, với nỗi lo rằng bạn sẽ không còn sức khi thời điểm ấy đến. Nguy cơ phải sống trong đau đớn còn tệ hơn một cái chết nhanh chóng – và như vậy, thật ngờ nghệch khi từ chối đặt cược chút thời gian còn lại để thắng lớn trong may rủi. Hiếm khi tuổi già kéo dài lại dẫn đến cái chết thoải mái; ngược lại, người ta thường phải nằm im trên giường, không động đậy nổi tay chân. Liệu bạn nghĩ có mất mát gì trong đời tàn nhẫn hơn việc mất đi quyền tự quyết, quyền kết thúc cuộc đời đó?

(35) Đừng miễn cưỡng nghe, như thể ý kiến này của tôi ngay lập tức liên quan đến bạn. Hãy đánh giá điều tôi nói một cách khách quan. Tôi sẽ không chấm dứt tuổi già chừng nào nó còn cho phép tôi giữ trọn vẹn bản thân mình – đúng ra là, phần tốt đẹp hơn trong tôi. Nhưng nếu sự già cỗi bắt đầu tấn công và làm tan rã tâm trí tôi – nếu tôi chỉ còn tồn tại mà không được sống, tôi sẽ chọn cách thoát khỏi tấm thân tàn tạ và thoái hóa này.\* (36) Tôi sẽ không chết để thoát khỏi bệnh tật, nếu chúng có thể được chữa khỏi và không hủy hoại tâm trí. Tôi sẽ không tự tay chấm dứt

số mệnh bởi nỗi đau đớn: cái chết ấy chỉ là sự đầu hàng mà thôi. Nhưng nếu đó là những cơn đau kéo dài không có điểm dừng, tôi sẽ ra đi, không phải vì đau đớn, mà vì chúng sẽ cản trở tôi khỏi mọi thứ của cuộc đời đáng sống. Ai chết bởi cơn đau thì nhu nhược và yếu đuối; kẻ nào sống để chịu đau thì ngu ngốc.

(37) Nhưng thư dài rồi. Có những thứ khác cũng liên quan đến chủ đề này, và sẽ mất cả ngày để thảo luận trọn vẹn. Nhưng, một người làm sao có thể kết thúc cuộc đời, nếu ông ta còn không kết thúc nổi một bức thư? Tạm biệt – từ mà có lẽ bạn muốn đọc hơn là những đoạn dài lê thê về cái chết!

*Kính thư*

BỨC THƯ SỐ 59:

## SỰ ỔN ĐỊNH CỦA NIỀM VUI

*Seneca gửi Lucilius  
Bạn thân mến*

(1) Thư của bạn khiến tôi vô cùng thỏa mãn, cho phép tôi sử dụng từ ngữ theo cách nói thông thường, không phải theo nghĩa Khắc Kỷ. Học thuyết của chúng ta cho rằng thỏa mãn là thứ gì đó sai trái. Dù vậy, "thỏa mãn" còn được dùng để chỉ tâm trạng mừng rỡ vui vẻ. (2) Tôi biết, như đã nói, nếu nghiêm chỉnh tuân theo câu chữ trường phái của chúng ta, việc dùng từ "thỏa mãn" để chỉ niềm vui sẽ mang lại tai

tiếng, còn 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.\* Dù vậy, trong cách nói thường ngày, chúng ta vẫn nói ta mừng vui khôn xiết khi một người trúng cử vị trí quan chấp chính, hoặc người khác mới cưới hay vợ anh ta mới hạ sinh, những điều không những không phải căn nguyên của niềm vui thực sự, mà còn thường xuyên là nguồn gốc đau khổ, muộn phiền trong tương lai. Một trong những tính chất của niềm vui thực sự là không bao giờ chấm dứt hay biến chuyển ngược lại. (3) Vậy nên, khi thi sĩ Virgil nói: "và niềm vui xấu xa của tâm trí"\*, thực ra ông đang dùng lối nói kiêu cách, nhưng không chính xác, vì không một niềm vui đích thực nào lại xấu xa. Ông ta chỉ dùng từ đó để chỉ sự khoái lạc, và nhấn mạnh ý này bằng cách đó, cho những người được nói đến đang vui mừng với thứ có hại cho họ.

(4) Nhưng, tôi không sai khi nói tôi thỏa mãn khi được nhận thư bạn. Vì dù cho những người không rèn tâm luyện trí cũng có thể cảm thấy vui mừng trước những điều cao quý, tôi vẫn sẽ gọi cảm xúc ấy là thỏa mãn, bởi thứ cảm xúc ấy ở họ khó kiểm soát và sẽ nhanh chóng thay đổi, và bởi chúng đến từ niềm tin vào những điều tốt đẹp giả tạo và thường mất lái, dẫn đến quá đà.\*

Nhưng để tôi trở lại chủ đề ban đầu, và nói cho bạn biết điều gì trong thư bạn khiến tôi hài lòng: câu chữ của bạn có sự kiểm soát. Bạn không bị tài hùng biện của bản thân cuốn đi; bạn không để cho câu chữ kéo dài hơn nội dung bạn muốn truyền tải. (5) Nhiều người bị cuốn vào sự quyến rũ của mỹ từ khi viết, và lan man chệch khỏi những gì họ muốn nói. Điều đó không xảy ra với bạn: những gì bạn viết đều súc tích và phù hợp nội dung. Bạn chỉ viết vừa đủ, và



truyền đạt nhiều hơn thế. Điều đó thể hiện một thứ rất quan trọng: tâm trí bạn không chứa thứ gì thừa thãi hay sáo rỗng.

(6) Tuy nhiên, tôi cũng tìm thấy vài ẩn dụ, không phải những ẩn dụ táo bạo mà là những ẩn dụ đã từng được sử dụng và công nhận. Tôi thấy những tạo hình – và nếu có ai nói không nên dùng từ ngữ tượng hình vì chúng chỉ dành cho thơ ca, tôi nghĩ người đó chắc hẳn chưa hề đọc một ai trong số những cây bút xưa. Với họ, văn từ hoa mỹ còn chưa phải là mục tiêu: họ thể hiện quan điểm của mình một cách đơn giản và truyền tải chúng tự nhiên nhất. Tác phẩm của họ dùng rất nhiều phép loại suy, thứ tôi nghĩ cần thiết cho tâm trí, không giống cách các thi sĩ sử dụng, mà để hỗ trợ cho khả năng tiếp thu yếu kém của chúng ta và khiến chủ đề trở nên gần gũi, thực tế hơn cho cả người nói và người nghe.

(7) Nhân tiện, hiện tôi đang đọc Sextius, một con người nghiêm nghị.\* Ông ta viết bằng tiếng Hy Lạp, nhưng những giá trị lại theo hướng La Mã. Tôi rất ấn tượng bởi hình ảnh ông ấy mô tả, một binh đoàn hành quân theo đội hình vuông, sẵn sàng chiến đấu khi họ dự đoán kẻ thù có thể tấn công từ bất cứ hướng nào. "Người thông thái nên làm điều tương tự", ông ta nói. "Người thông thái nên bao phủ phẩm cách xung quanh mình, để bất cứ khi nào rắc rối ập tới, 'quân đội' của ông ta cũng sẵn sàng, có thể đánh trả qua mệnh lệnh của thủ lĩnh và không gặp chút xáo trộn nào". Có thể thấy, trong đội quân dưới trướng những vị tướng vĩ đại, mệnh lệnh đưa ra được toàn quân cùng lúc thực hiện, và đội hình đội ngũ cho phép hiệu lệnh một người phát ra có thể truyền đến cả kỵ binh và bộ binh. Chúng ta cần sự chuẩn mực ấy, ông ta nói; thực tế, chúng ta cần chúng hơn cả quân đội. (8) Quân đội thường hay cảnh giới với kẻ thù một cách vô cớ; cuộc hành quân họ nghĩ dễ bị tấn công nhất

thường lại an toàn nhất; nhưng sự xuẩn ngốc không có vùng an toàn nào cả. Những thứ đáng sợ ở mọi nơi, từ trên xuống, từ dưới lên, và từ hai bên sườn, phía trước và cả phía sau. Cái gì cũng làm chúng ta run sợ, mọi sự chuẩn bị đều thừa thãi, kể cả những người đến trợ giúp. Nhưng thánh nhân đã trui rèn để chống lại mọi sự đe dọa; ông ta luôn quyết đoán, và sẽ không lùi bước trước bất cứ sự tấn công nào của nghèo đói, nỗi đau mất mát, của tiếng xấu, hay sự đau đớn. Không nao núng, ông ta sẽ vượt trên tất cả, ngay cả khi ở giữa vòng vây của chúng.

(9) Còn chúng ta bị rất nhiều thứ trói buộc, bào mòn sức mạnh. Chúng ta tự đắm mình trong thói xấu lâu đến nỗi không dễ dàng thoát khỏi. Chúng ta không chỉ bị chúng làm cho hư hỏng – mà còn bị chúng phủ kín! Nhưng thay vì chuyển từ cách nói hình tượng này sang cách khác<sup>(63)</sup>, hãy để tôi chia sẻ câu hỏi thường quanh quẩn trong đầu tôi. Tại sao sự ngu ngốc lại trói chặt chúng ta đến thế? Đầu tiên, bởi chúng ta đã không dũng cảm kháng cự lại; chúng ta không dồn toàn bộ sức lực vào quá trình điều trị. Thứ hai, bởi chúng ta không hoàn toàn tin tưởng những thứ thánh nhân đã tìm ra; chúng ta không khắc cốt ghi tâm lời dạy của họ. Chúng ta bỏ ra rất ít công sức cho nhiệm vụ khó khăn ấy.

(10) Làm sao một người có thể học đủ để chống lại những thói xấu của bản thân nếu anh ta chỉ học với chút thời gian rảnh rồi còn sót lại, sau khi đã tích đầy những thói xấu ấy? Không một ai trong chúng ta đi sâu vào đó. Chúng ta chỉ nửa vời với tay, nghĩ rằng vài ba phút dành cho triết là đủ, và thậm chí là thừa thãi với những người bận rộn.

(11) Một trong những trở ngại lớn nhất là chúng ta

---

(63) Ý chỉ những từ như "đắm mình", "phủ kín".

nhanh chóng thỏa mãn với bản thân. Nếu ai đó nói chúng ta là những con người đức hạnh, biết lẽ phải và minh bạch, ta sẵn sàng chấp nhận những lời đó. Chúng ta không thỏa mãn với những khen ngợi bình thường: bất cứ một lời nịnh nọt đáng xấu hổ nào được tung ra, ta cũng chấp nhận như thể đó là sự thật. Khi có kẻ khẳng khẳng rằng chúng ta là con người tuyệt vời, cực kỳ thông thái, ta chấp nhận những lời có cánh ấy dù biết rõ hẳn là kẻ thường xuyên dối trá. Chúng ta nuông chiều bản thân đến độ sẵn sàng chấp nhận sự tán dương về những phẩm hạnh đi ngược lại hoàn toàn với hành động của bản thân. Một người được khen là “tử bi nhất” ngay cả khi anh ta đang đòi hỏi sự trừng phạt, “rộng lượng nhất” trong khi tham gia vào một cuộc cướp giết, hay “chùng mực nhất” giữa cuộc tiệc tùng say khướt và trụy lạc. Hậu quả là, chúng ta không còn mong muốn thay đổi nữa, chỉ bởi đã có niềm tin vào sự cao quý của mình.

(12) Một lần, khi Alexander\* viễn chinh ở Ấn Độ, cướp bóc một nước có tiếng là đói nghèo ngay cả với các quốc gia lân cận, ngài đã bị trúng một mũi tên. Khi đó, ngài đang bao vây một thành phố, đang đi quanh bức tường thành để tìm điểm yếu. Ngài kiên trì chịu đựng một thời gian dài, dự định hoàn thành nốt cuộc tuần hành; nhưng đến khi máu ngừng chảy và vết thương lên vảy, cơn đau trầm trọng thêm, và ngài bắt đầu mất đi mọi cảm giác ở chân khi cưỡi trên lưng ngựa. Bị buộc phải rút lui, ngài thốt lên: "Tất cả mọi người thể thốt rằng ta là con của thần Jupiter, nhưng vết thương này chỉ rõ ta cũng chỉ là phàm nhân." (13) Chúng ta cũng nên như vậy. Những lời xu nịnh biến mỗi người chúng ta trở thành một kẻ ngốc nghếch, với hiểu biết của mình, hãy nói với họ: "Người nói ta biết phải trái, nhưng bản thân ta lại thấy có rất nhiều thứ mình ham muốn thực ra lại vô dụng,

hiều thứ ta ao ước lại có hại. Ta còn không biết cả điểm dừng khi ăn uống, thứ mà ngay lũ động vật cũng có thể cảm thấy khi no bụng. Cho đến tận bây giờ, ta vẫn không biết giới hạn dạt dào của chính mình."

(14) Giờ tôi sẽ nói cho bạn cách nhận ra sự thiếu khôn ngoan của mình. Thánh nhân luôn tràn đầy sinh khí, vui vẻ và bình thản, không khi nào bị động; ông ta sống bình đẳng với thần linh. Hãy nhìn lại chính mình. Nếu bạn không bao giờ thất vọng; nếu tâm trí bạn không bị ảnh hưởng bởi bất cứ một hy vọng nào ở tương lai; nếu trạng thái tâm lý của bạn luôn cân bằng và ổn định, ngày cũng như đêm, ngay thẳng và hài lòng với chính nó, bạn có thể chắc chắn mình đã đạt tới sự toàn vẹn của đời người. Nhưng nếu bạn cứ cố tìm kiếm lạc thú ở mọi nơi và từ mọi thứ, hãy coi chừng, bởi bạn đã cách xa sự thông tuệ cũng như niềm vui thực thụ. Niềm vui thuần khiết ấy là mục tiêu của bạn, nhưng bạn đang đi chệch hướng: bạn nghĩ bạn sẽ đạt được điều ấy giữa giàu sang và danh vọng; nói cách khác, bạn tìm kiếm niềm vui giữa những lo toan! Bạn chạy theo những thứ tưởng rằng sẽ mang lại hạnh phúc và lạc thú, nhưng thực ra, chúng lại là cội nguồn của đau khổ.

(15) Bạn thấy đấy, ai cũng đi tìm niềm vui, nhưng họ còn không biết phải đi đâu để tìm thấy niềm vui thực thụ và lâu dài. Có người thử tìm trong những bữa tiệc phè phỡn hoan lạc; người khác trong những cuộc bầu cử và sự tung hô của đám đông; người khác từ những cuộc tình; người khác nữa từ việc khoe khoang học vấn và trau dồi những thứ không giúp chữa lành những điểm thiếu sót. Tất cả bọn họ đều bị đánh lừa bởi sự cám dỗ nhất thời và ngắn ngủi, như say rượu vậy, một giờ vui sướng điên rồ phải trả giá bằng cả ngày dài nôn nao, hoặc như những lời tán thưởng và tung

hồ của đám đông, thứ khiến họ phải đắm chìm trong lo âu để giành được và duy trì.

(16) Hãy nghĩ đến điều này: kết quả của thông tuệ là niềm vui vĩnh cửu. Tâm trí sáng suốt thì luôn như ở trên cõi trời cao siêu: thanh thản vĩnh hằng. Vậy nên, bạn có lý do để mong muốn sự thông tuệ nếu thông tuệ luôn đi kèm với niềm vui. Nhưng niềm vui ấy chỉ có một nguồn duy nhất: ý thức về đức hạnh. Một người sẽ không thể có được niềm vui trừ khi anh ta dừng cảm, trừ khi anh ta công bằng, trừ khi anh ta điều độ.

(17) Bạn nói: "Ý ông là gì? Không phải những người thiếu khôn ngoan vẫn vui vẻ đó sao?". Có khác gì những con sư tử vui mừng khi săn được con mồi. Khi người ta chìm trong rượu chè và hoan lạc; khi những thói xấu của họ kéo qua cả đêm dài; khi những khoái lạc họ hưởng thụ vượt quá giới hạn nhỏ nhoi khiến cơ thể rệu rã; khi đó, trong tuyệt vọng, họ hét lên những lời thơ của Virgil:

*Bạn biết không, giữa những thói vui suy đồi,  
Ta sống nốt những đêm cuối cuộc đời.\**

(18) Nuông chiều bản thân, những kẻ suy đồi ấy sống hết đêm này đến đêm khác trong hoan lạc, như thể đó thực sự là những đêm cuối của cuộc đời vậy. Nhưng niềm vui phục dịch các vị thần và những ai theo chân họ thì không dứt quãng và không có kết thúc.\* Nó sẽ kết thúc nếu cội nguồn của nó đến từ nơi nào đó; nhưng niềm vui ấy không do ai ban tặng, và vì vậy, không ai có thể quyết định liệu ta có thể có nó hay không. Vận mệnh không thể lấy lại cái mà vận mệnh không cho đi.

*Kính thư*

CUỐN 7

BỨC THƯ SỐ 60:

**NHỮNG LỜI CẦU NGUYỆN  
ĐỀU KHÔNG THÍCH HỢP**

*Seneca gửi Lucilius  
Bạn thân mến*

(1) Tôi thất vọng về bạn – mâu thuẫn với bạn – tức giận với bạn. Phải chăng bạn vẫn muốn những thứ mà người bảo mẫu, người giám hộ, hay thân mẫu của bạn mong cầu cho bạn? Chẳng lẽ bạn vẫn không hiểu những điều họ mong cầu cho bạn đều có hại? Ôi, những lời cầu nguyện của những người gần gũi và thân yêu nhất đối với chúng ta lại bất lợi biết bao! Và khi chúng trở thành sự thật thì còn nguy hại hơn nữa. Giờ đây, tôi không còn ngạc nhiên khi nhận thấy tất cả những rắc rối xung quanh đều vây lấy chúng ta từ thuở ấu thơ: chúng ta lớn lên giữa những thứ xấu xa do phụ mẫu cầu khẩn.\* Cầu cho Chúa trời nghe thấy lời cầu nguyện của chính chúng ta, một lời cầu nguyện không cần thứ gì để thành hiện thực.

(2) Chúng ta còn phải cầu xin Chúa trời đến bao giờ nữa đây? Chúng ta vẫn không thể nuôi sống bản thân hay sao? Ruộng vườn gieo trồng của chúng ta đủ lớn để cung cấp cho nhiều thành phố lớn: bao lâu nữa? Cả một cộng đồng còn phải thu hoạch cho chúng ta bao lâu nữa? Cần hàng tá những con tàu – đến từ nhiều hơn một đại dương – chỉ để cung cấp mọi thứ trên bàn cho một bữa tối bao lâu nữa? Một

con bò có thể thỏa mãn chỉ với một vài mẫu trong trang trại; một cái cây là đủ cho một con voi; vậy mà nhu cầu của một cá nhân con người vượt qua mọi ranh giới của đất liền và đại dương. (3) Tại sao vậy? Có phải do tự nhiên cho chúng ta một cái dạ dày không đầy, mặc cho cơ thể chỉ ở mức vừa phải, chúng ta lại ăn nhiều hơn cả những loài động vật to lớn nhất, phàm ăn nhất trên thế giới? Đó không phải sự thật, bởi nhu cầu tự nhiên của chúng ta rất ít! Chỉ cần một chút thôi là đủ đáp ứng những nhu cầu ấy. Không phải nhu cầu của cơ thể, mà chính lòng tham vô đáy là nguyên nhân khiến chúng ta lao theo những thứ vô độ ấy. (4) Vậy nên, hãy coi những kẻ, như Sallust nói, "chỉ quan tâm đến dạ dày"\* như những loài động vật thay vì con người.

Thực vậy, thậm chí có những kẻ còn không đáng để chúng ta xem như động vật, mà là những xác chết di động. Một người chỉ sống khi người ấy mang đến lợi ích cho cộng đồng; cho chính bản thân anh ta. Những kẻ lười biếng chỉ núp trong nhà có khác gì đã nằm trong mộ. Hãy đến và viết trên tường đá trước cửa nhà họ:

*Sống mà như đã chết*

*Do chính bản thân mình*

*Kính thư*

# CHÚ THÍCH

---

## VIẾT TẮT

**LS** Long, A. A. và D. N. Sedley biên tập, *The Hellenistic Philosophers*, 2 tập. Cambridge: Cambridge University Press, 1987

**SVF** *Stoicorum Veterum Fragmenta*, do H.von Arnim biên tập, 4 tập. Leipzig: Teubner, 1903–24.

## CÁC BỨC THƯ<sup>(64)</sup>

**1.1** Một trong những quy trình phổ biến trong việc trả tự do cho nô lệ thời trước là phải luôn có bên thứ ba xác nhận quyền tự do của một cựu nô lệ. So sánh 8.7 và *Về sự ngắn ngủi của cuộc đời* 4.2 (*On the Shortness of Life* 4.2); để hiểu rõ hơn cách nói này, đọc 33.4, 113.23.

**1.2** Suy nghĩ này được làm rõ hơn khi so sánh với 24.19–20.

**1.5** Phiên bản tiếng Hy Lạp của câu tục ngữ này xuất hiện trong *Công việc và ngày tháng* (*Works and Days*) của Hesiod, dòng 369. So sánh với 108.26 để hiểu rõ hơn.

**2.5** Epicurus là cha đẻ của Khu Vườn ở Athen, một ngôi trường triết học dựa vào khoa học tự nhiên và Chủ nghĩa khoái lạc trong đạo đức. Đối với Epicurus, khoái cảm là động lực duy nhất về mặt lý trí cho hành động của con người; nhưng cảm giác khoái lạc nhất của con người là khi có sự yên tĩnh trong tinh thần, và một cuộc đời thanh đạm, không tham vọng là cách tốt nhất để đạt được điều này. Seneca, giống như Cicero, coi tư tưởng Epicurus là đối đầu trực tiếp với Khắc Kỷ, nên ông thường nhắc về tư tưởng này với một ngòi bút chiến gay gắt: xem 9.8–10, 88.5, 90.35, 99.25–26 và trong tập tiểu luận *Về thời gian nhàn rỗi* 7.1 (*On Leisure* 7.1), *Về lợi ích* 4.2–3 (*On Benefits* 4.2–3), *Về cuộc sống hạnh phúc* 7.1–3, 12.5 (*On the Happy Life* 7.1–3, 12.5). Tuy nhiên, ông có nhiều hiểu biết về những nguyên lý của trường phái Epicurus cũng như các tên tuổi trong đó, đồng thời đánh giá cao một số khía cạnh trong tính cách và tác phẩm của Epicurus. Ở đây, trong những bức thư đầu, ông trích dẫn một tác phẩm của Epicurus mà hiện nay đã thất lạc, có thể là tuyển tập

---

(64) Các chú thích nhắc đến những bức thư từ 61 – 124 sẽ có trong tập 2 của cuốn sách.



thư trong 9.1 hoặc tuyển tập châm ngôn được nhắc đến trong 13.17. Xem Graver 2015.

**3.2** Theophrastus là một cộng sự của Aristotle và nổi nghiệp ông trở thành người đứng đầu của Lyceum vào năm 322 TCN. Câu nói được nhắc đến ở đây chắc hẳn là “Đánh giá trước, rồi mới yêu.”

**3.6** Ở đây có thể là L. Pomponius, một tác giả chuyên thể loại hài kịch Latin (*fabula togata*) và kịch vui nhộn trong thế kỷ thứ nhất TCN; hoặc P. Poponius Scundus, một tên tuổi cùng thời với Seneca, được nhắc đến trong các tác phẩm của Tacitus và Quintilian như một nhà biên kịch bị kịch tài năng, người đã chống lại ách áp bức của Tiberius. Câu trích của Seneca không theo văn điệu.

**4.1** Về hình thức khoai cảm này, xem chú thích ở 23.3.

**4.3** Luận điểm của Epicurus; xem chú thích ở 30.6.

**4.7** Pompey bị tập kích và ám sát năm 48 TCN theo lệnh của Ptolemy XIII trẻ tuổi; thái giám Pothinos và những cố vấn khác của ông đóng vai trò quan trọng trong quyết định này. Seneca cũng đề cập đến sự kiện này trong *Về sự tức giận* 2.2 (*On Anger* 2.2) và cháu của ông Lucan cũng có nhắc đến trong tác phẩm Nội chiến 8.482–535 (*Civil War* 8.482–535). Marcus Licinius Crassus, một trong những lãnh đạo chính trị quyền lực nhất trong những năm 50 TCN và là người giàu nhất thành Rome, chết ô nhục trong một chiến dịch tàn khốc chống lại người Parthia ở Mesopotamia.

Marcus Aemilius Lepidus là bạn và là em rể của hoàng đế Gaius Caesar (Caligula) đồng thời trong một khoảng thời gian cũng được công nhận là người kế vị; ông bị xử tử vì nghi ngờ tạo phản vào năm 39 TCN. Caligula bị ám sát hai năm sau đó trong tay chính pháp quan hộ vệ của mình dưới sự lãnh đạo của Cassius Chaerea.

**4.10** Từ các tác phẩm của Epicurus; xem chú thích ở 2.5, và so sánh với 16.7. Câu nói này (được Seneca trích dẫn một lần nữa trong 27.9) vẫn tồn tại trong tiếng Hy Lạp như một phần của *Những câu nói từ Vatican* 25 (*Vatican Sayings* 25) và cũng được trích dẫn trong *Bức thư gửi Marcella* 27 (*Letter to Marcella* 27) (ghi chép thứ 200 trong tuyển tập các tác phẩm chưa hoàn thiện của Epicurus của Hermann Usener, từ giờ trở đi sẽ ghi tắt là “ghi chép thứ 200 Usener”) của Porphyry.

Nhận xét này cũng từ Epicurus, và có thể là trong cùng bối cảnh, khi chúng ta có nó trong *Những câu nói từ Vatican* (33) và lại một lần nữa trong *Bức thư gửi Marcella* 30 (ghi chép thứ 200 Usener). So sánh với 25.4, 119.7.

**5.7** Hecaton là một triết gia Khắc Kỷ trong thế kỷ thứ nhất TCN, học trò của Panaetius và công sự của Quintus Aelius Tubero được nhắc đến trong 95.72. Ông là tác giả của một số chuyên luận về đạo đức học.

**5.8** Khi gọi tiên đoán (*providentia* trong tiếng Latin) là một trong những món quà tuyệt vời nhất của con người, Seneca coi nó tương đương với trí tuệ hay trí khôn (*prudential*), một trong bốn đức tính cơ bản. Nhưng tiên đoán ở đây có thể được hiểu đơn giản là khả năng dự đoán những sự kiện trong tương lai. Nếu như những sự kiện nằm ngoài khả năng kiểm soát của chúng ta bị coi là tốt hay xấu một cách không đúng đắn, thì việc tiên đoán sẽ khiến cảm xúc của chúng ta rối loạn. Xem thêm chú thích ở 8.3 và 9.3.

**6.3** Cả sự đồng hành (*societas*) và sự đồng điều (Tiếng Hy Lạp là *Koinonia*) đều là những nhân tố quan trọng trong quan niệm của Khắc Kỷ về tình bạn. Xem thêm 9.3–18, và chú thích thứ hai tại 9.3, so sánh với 48.3, 109.13–16.

**6.6** Zeno sáng lập trường phái Khắc Kỷ tại Athen khoảng năm 300 TCN; Cleanthes kế nghiệp ông và là người đứng đầu trường phái vào năm 262. Seneca có biết một vài chi tiết về cuộc đời và góc nhìn triết học của họ; ví dụ như trong 44.3, 82.9, 83.9, 94.4, 107.10–11; *Những lời an ủi Helvia* 12.4 (*Consolation to Helvia* 12.4).

Metrodorus, Hermarchus, và Polyaenus là bạn thân và là đồng nghiệp của Epicurus.

**6.7** Xem chú thích 5.7.

**7.5** Sự tàn độc gây ra tổn thương cho chính người tạo ra nó, vì họ trở thành tấm gương dạy cho người khác cũng phải tàn độc. Cách nghĩ này có vẻ được trình bày dưới dạng tục ngữ; so sánh với 81.19; đọc trong *Lời xin lỗi* 25e (*Apology* 25e) của Plato. Tuy vậy, trong trường hợp này, đầu sĩ mà mọi người đang gào thét gọi tên khó có thể trở nên tồi tệ hơn.

**7.6** Ba người Seneca nhắc đến là ví dụ của hành vi đạo đức đúng đắn: ví dụ như Socrates trong 28.8 và 104.27–28, Laelius (bạn của Scipio Aemilianus) trong 95.7. Cato trong 51.12 và 87.9–10. Có thể Seneca nhắc đến Cato Cha ở đây (11.10), nhưng Seneca đôi khi cũng nhắc đến Cato Con: so sánh 64.10 và 95.72, và xem chú thích tại 14.12.

**7.10** Democritus, cùng thời với Socrates, cũng nổi tiếng không kém về triết học đạo đức cũng như góc nhìn của ông về nguyên tử và khoảng rỗng.

**7.11** Không có ghi chép về câu nói này; xem thêm chú thích tại 2.5.

**8.1** Đạo đức Khắc Kỷ khuyến khích việc chủ động phục vụ xã hội, bao gồm cả hành động chính trị, trừ khi bị hoàn cảnh bất lợi ngăn cản. Xem chú thích tại 68.2.

**8.3** Những câu nói được nhắc đến trong đoạn này cho thấy một trong những tuyên ngôn về giá trị cốt lõi của đạo đức Khắc Kỷ, rằng thứ thực sự giá trị trong cuộc đời con người không nằm ở những lợi thế may mắn

(mà phần lớn người ta coi là tốt) mà nằm ở tâm trí của con người; ví dụ như tính cách hay cách hành xử của một người. Tư tưởng tương tự cũng được dùng sau này trong những tính chất của Khắc Kỷ; xem thêm chú thích tại 31.6.

**8.7** Không có ghi chép về câu nói này; xem thêm chú thích tại 2.5

Bản tiếng anh sử dụng từ *liberty-turn*: Một phần trong nghi thức trả tự do cho nô lệ đòi hỏi chủ nô phải quay người nô lệ được trả tự do theo vòng tròn.

**8.8** *Fabulae togatae* là hình thức hài kịch không dựa vào các hình thức hài kịch của Hy Lạp.

**8.9** Publius Syrus (thế kỷ 1 TCN) tạo ra kịch bản cho một loại hình kịch với tên gọi "kịch điệu bộ," ví dụ như hài kịch nhẹ hoặc kịch vui nhộn. Publius đặc biệt nổi tiếng với cách ngôn, với một bộ tuyển tập vẫn được đọc tại các trường vào thời đại của Jerome (Jerome, Bức thư 107.8) (*Letter 107.8*). Câu Seneca trích dẫn ở đây xuất hiện vào đoạn đầu bộ tuyển tập còn sót lại được Friedrich biên tập vào năm 1964.

**8.10** Cả hai câu trích dẫn này đều theo vần điệu, cùng cấu trúc với trích dẫn trước từ Publius Syrus. Seneca vài lần nhắc đến tài năng viết lách của Lucilius trong tuyển tập thư, như trong 24.19-21, 45, và 79.4-7.

**9.1** Bức thư của Epicurus chỉ được biết đến qua lời của Seneca trong bức thư này (9.8, 9.18).

Trong thời đại văn hóa ảnh hưởng bởi Hy Lạp, việc bàn luận về đạo đức thường được đóng khuôn trong tính cách và trải nghiệm của một nhà thông thái hoặc nhà hiền triết. Trong bản dịch này, nhằm so sánh sự tương đồng về một số tính chất của Khắc Kỷ và Đạo Lão, chúng tôi sử dụng từ "thánh nhân" trong Đạo Đức Kinh của Lão Tử thay cho "thông thái" hoặc "hiền triết", với nghĩa vượt lên những đòi hỏi thể tục để trở nên minh triết. Nói cách khác, thánh nhân là hình mẫu về trí tuệ và đạo đức để người thường noi theo.

Stilpo thực hành triết học ở Megara vào cuối thế kỷ thứ 4 và đầu thế kỷ thứ 3 TCN. Ông là một cộng sự của Crates phái Yếm Thế (xem chú thích tại 10.1), người mà ông chia sẻ quan điểm nhấn mạnh về phẩm hạnh cá nhân cũng như sự tự lực, và là thầy của Zeno ở Citium. Xem Diogenes Laertius 2.113-20.

**9.2** *Impatientia* (không chịu được) là từ tương đương trong tiếng Latin gần nhất với *apatheia* (không biểu lộ cảm xúc) trong tiếng Hy Lạp về mặt nguồn gốc nhưng không đồng nghĩa.

**9.3** Seneca hoàn toàn đồng ý với cách nhìn thông thường của người Khắc Kỷ về những cảm xúc cơ bản như buồn bã, sợ hãi, và ham muốn, theo hướng chúng có phụ thuộc nhân quả vào những quan niệm sai lầm

về giá trị và nên hoàn toàn loại bỏ (đặc biệt trong các bức thư 85 và 116). Đồng thời, ông cũng nhanh chóng chỉ ra người Khắc Kỷ không hướng đến việc loại trừ cảm xúc tự nhiên: họ đồng ý rằng cảm xúc là điều cơ bản trong bản chất của con người, và họ cho rằng kể cả một người đạo đức hoàn hảo cũng vẫn có trải nghiệm về những cảm xúc nhất định (xem thêm phần ghi chú tại 11.1 và 23.3, so sánh với 99.15). Tư tưởng cực đoan hơn về việc loại bỏ hoàn toàn cảm xúc ở thánh nhân, theo Seneca, thuộc về các triết gia phái Yếm Thế; so sánh với *Về sự ngắn ngủi của cuộc đời* 14.2 (*On the Shortness of Life* 14.2) ("làm chủ cảm xúc với Khắc Kỷ; loại bỏ cảm xúc với Yếm Thế").

Giống như Aristotle trong *Đạo đức Nicomachus* 1.7 (*Nicomachean Ethics* 1.7), người Khắc Kỷ cho rằng bất kỳ ai tìm kiếm một cuộc sống viên mãn nhất có thể phải tự cung tự cấp; tức là không phụ thuộc vào bất kỳ ai để có được hạnh phúc. Tuy nhiên, họ cho rằng, bản chất chúng ta là những sinh vật bầy đàn, nên một người có tính cách tốt đẹp sẽ muốn có bạn bè. Họ giải thích tư tưởng này thông qua khái niệm về cộng tồn (sự đồng hành và sự đồng điệu, như trong 6.3) và bằng cách chỉ ra tình bạn đem đến cơ hội cho những hoạt động đạo đức (9.8, so sánh với 109.3–6). Về nền tảng Khắc Kỷ, đọc Cicero, *Về sự kết thúc* 3.65–70 (*On Ends* 3.65–70); Diogenes Laertius 7.123–24; Stobaeus 2.7.41 (73W = SVF 3.112) và 2.7.11i, 101–2W (SVF 3.626).

**9.4** Việc so sánh giữa người bạn qua đời và một phần cơ thể bị khuyết thiếu có thể thuộc về Stilpo: so sánh báo cáo trong Stobaeus 4.44.83, khi Stilpo lập luận rằng phản ứng đúng đắn khi một người bạn hay họ hàng mất đi là quan tâm nhiều hơn, dịu dàng hơn những mối quan hệ khác, như một người nông dân sẽ quan tâm đến những cành cây khác tốt hơn khi cây mất đi một nhánh, hoặc một người sẽ chăm sóc những phần khác của cơ thể tốt hơn nếu mất đi một bộ phận.

**9.5** Tư tưởng này thuộc truyền thống an ủi; so sánh với 63.10–11, và về Phidias xem chú thích tại 85.40.

**9.6** Xem chú thích tại 5.7.

**9.7** Attalus được Seneca Cha nhắc đến (*Suasoriae* 2.12) như một triết gia Khắc Kỷ, "người tinh tế và có tài hùng biện nhất trong thời đại chúng ta," người bị mất tài sản dưới thời Sejanus. Seneca khi còn trẻ rất ấn tượng về ông (108.13–16) và trích dẫn một vài câu nói của ông; xem 67.15, 72.8, 81.22, 108.3.

**9.8** Về học thuyết của Epicurus, so sánh Học thuyết chính 28 (*Principal Doctrine* 28) và học thuyết đầu tiên trong ba quan điểm của Epicurus do Cicero ghi lại trong *Về sự kết thúc* 1.66–70 (*On Ends* 1.66–70): tình bạn cung cấp cho người thông minh theo Chủ nghĩa khoái lạc sự an toàn chống

lại vận xấu ở tương lai, một trong những yếu tố cần thiết của hạnh phúc (*Những câu nói Vatican* 33; Cicero, *Luận bàn Tusculan* 3.38; Plutarch, *Đó là một tin đồn của Epicurus không thể sống thoải lạc* 1089d [ghi chép thứ 68 Usener]) (*Vatican Sayings* 33; Cicero, *Tusculan Disputations* 3.38; Plutarch, *That a Follower of Epicurus Cannot Live Pleasantly* 1089d).

**9.11** Đây là một luận cứ hiển nhiên. Mặc dù tình yêu lãng mạn là một cảm xúc cơ bản, nó nảy sinh từ động cơ không vụ lợi: không ai yêu chỉ để kiếm lợi hoặc vì tham vọng. Nhưng cơ sở của tình bạn không hề thấp kém hơn cơ sở của một cảm xúc cơ bản, vậy nên tình bạn cũng phải xuất phát từ những động cơ không vụ lợi.

**9.14** Chrysippus xứ Soli là một trong những triết gia Khắc Kỷ có ảnh hưởng rộng nhất và là người đứng đầu trường phái từ năm 232 TCN đến khi mất vào khoảng năm 206 TCN. Seneca biết ít nhất một vài tác phẩm của ông, và vô cùng khâm phục trí tuệ của ông (*Về lợi ích* 1.3.8) (*On Benefits* 1.3.8). Nhận xét được trích dẫn ở đây cũng được Plutarch biết đến, khi ông trích dẫn bằng tiếng Hy Lạp (*Về những quan niệm chung* 1068a) (*On Common Conceptions* 1068a). Trong bản tiếng Latin, Seneca chơi chữ thông qua hai cách hiểu của *opus esse*, có thể là "cần cái gì đó" hoặc "dùng vào việc gì đó."

**9.16** Trong vũ trụ học Khắc Kỷ, toàn bộ vũ trụ đều theo chu kỳ tan rã trong lửa rồi lại được tái sinh bởi Zeus, vị thần được coi là tạo ra ngọn lửa cấu trúc nên vạn vật. Trong những giai đoạn lửa thiêu đốt vạn vật, Zeus sẽ ở một mình với những suy nghĩ riêng và không quan tâm đến sự vắng mặt của các vị thần khác (Epictetus, *Diễn ngôn* 3.13.4–8; so sánh với Plutarch, *Về những quan niệm chung* 1077d = SVF 2.396) (Epictetus, *Discourses* 3.13.4–8; cf. Plutarch, *On Common Conceptions* 1077d = SVF 2.396). Về sự rút lui của thánh nhân, so sánh với 74.28–29.

**9.17** Trong tư tưởng Khắc Kỷ, "sự gắn bó" (*conciliation*; tiếng Hy Lạp *oikeiosis*) là quá trình bản năng mà con người nhận ra một số đối tượng giống với mình và từ đó thích chúng hơn những thứ đối lập với bản thân: bảo tồn về mặt vật lý hơn là phá hủy, hiểu biết hơn là ngu dốt, tiếp xúc giữa người với người hơn là cô độc. Trong đó sự tiếp xúc là cơ sở nền tảng cho tình bạn và tình yêu gia đình. Xem thêm tại 109.13 và 121.14, và so sánh Cicero, *Về sự kết thúc* 3.16–21, 3.62 (*On Ends* 3.16–21, 3.62).

**9.18** Về Stilpo xem chú thích tại 9.1. Demetrius Poliorcetes cướp bóc tại Megara vào năm 307 TCN. Giai thoại được kể lại ở đây cũng được nói đến trong Diogenes Laertius 2.115 (khi Stilpo tiếp tục giải thích rằng ông vẫn giữ được tài hùng biện và kiến thức của mình); xem thêm Stobaeus 3.40.8 (738–39W)

**9.20** Không có ghi chép nào về câu nói này (ghi chép thứ 474 Usener);

xem chú thích tại 2.5.

**9.21** Không rõ nguồn của câu này.

**10.1** Crates thành Thebes là một triết gia Yếm Thế thế kỷ thứ 4 đến thế kỷ thứ 3 TCN và là người thầy đầu tiên của Zeno xứ Citium. Ông nổi tiếng về sự châm biếm cay độc.

**10.2** "Tâm trí rối loạn" chỉ những người thiếu đi phẩm chất trí tuệ hoặc ý thức tốt (*prudential*).

**10.5** Athenodorus ở đây hoặc là Athenodorus Cordylion, một người tại thời điểm đây là triết gia tại gia của Cato Con; hoặc nhiều khả năng hơn là học giả Athenodorus Calvus, thầy của Octavian. Cả hai đều có liên quan đến Tarsus ở Tiểu Á.

**11.1** Người Khắc Kỷ cho rằng một người hoàn toàn hiểu được sự vận hành của thế giới sẽ không trải nghiệm những cảm xúc thông thường như xấu hổ hay sợ hãi; xem chú thích tại 9.3. Tuy nhiên, người đó sẽ vẫn phải trải qua những phản ứng không tự nguyện như đỏ mặt hay sợ hãi trên sân khấu, những phản ứng này không phụ thuộc vào niềm tin sai lệch về giá trị và không hề đáng trách về mặt đạo đức. So sánh với 57.3-6, 71.29, 74.32, 99.18-19; *Về giận dữ* 2.3-4 (*On Anger* 2.3-4).

**11.4** Lucius Cornelius Sulla giữ quyền lực tuyệt đối ở Rome từ năm 82 TCN đến năm 80 TCN, và ra lệnh hành hình cả nghìn người trong thời gian nắm quyền.

Gnaeus Pompey "đại đế", mặc dù không phải một diễn giả thành công, đã đạt được những chiến thắng quan trọng khi chỉ huy quân đội và có một sự nghiệp chính trị sánh ngang với Julius Caesar.

Papirius Fabianus là một trong những hình mẫu mà Seneca ngưỡng vọng về cả mặt hùng biện lẫn triết học. Được Seneca già mô tả là một người yêu tri thức, Fabianus được cả Seneca già lẫn Seneca trẻ ngưỡng mộ, đặc biệt là vì cuộc đời ngay thẳng cũng như phong cách diễn thuyết trang nhã (40.12, 52.11, 58.6; *Về sự ngắn ngủi của cuộc đời* 10.1; Seneca Cha *Controversiae* 2) (*On the Shortness of Life* 10.1; *Seneca the Elder Controversiae* 2). Phong cách hùng biện của ông được nói nhiều đến trong bức thư 100.

**11.8** Câu nói này (ghi chép thứ 210 Usener) không được ghi lại ở nơi nào khác, xem chú thích tại 2.5.

**11.10** Cato già là người được biết đến với sự khắc nghiệt của mình; xem thêm 51.12 và 87.9-10, so sánh với 95.72, khi hai Cato cùng được nhắc tên. Cato già được biết đến với loại châm ngôn về đạo đức, trích dẫn trong 94.27 và 119.2. Về Laelius xem chú thích tại 95.72.

**12.1** Ngôi nhà này hẳn là ngôi nhà được nhắc đến trong *Biên niên sử* 15.60.4 của Tacitus (*Annals* 15.60.4), trong cảnh Seneca chết. Seneca

cũng nhắc đến hai ngôi biệt thự khác, một ở Nomentum (104.1, 110.1) và một ở đồi Alban (123.1).

**12.3** Món quà hình nhân bằng gạch (*sigillaria*) được làm đặc biệt dành cho ngày lễ Saturnalia, khi chủ nô ăn mừng cùng nô lệ. Nhưng trẻ em có thể chơi với món đồ này bất kỳ lúc nào.

**12.6** Ví dụ như năm đề ra. Những người điều tra dân số thời La Mã lưu một bản đăng ký công dân dựa vào tuổi.

**12.7** Heraclitus thành Ephesus (khoảng 535–475 TCN), được gọi là “Người bí ẩn” vì những cách ngôn nhiều ẩn ý của ông (Cicero, *Về sự kết thúc* 2.15) (*Cicero, On Ends* 2.15).

**12.8** Pacuvius ở đây là người trị vì Syria trong những năm 20 với tư cách là người ủy nhiệm của Aelius Lamia, người bị Tiberius giam giữ tại Rome. “Chiếm hữu” là một cách nói quá hài hước: Trong luật La Mã, một người có thể có quyền sở hữu một vùng đất bằng cách chiếm hữu nó trong hai năm, nhưng những thống đốc thì lại không sở hữu thành phố họ cai quản.

**12.9** Virgil, *Aeneid* 4.653. Câu thơ này cũng được trích dẫn trong *Về cuộc sống hạnh phúc* 19.1 (On the Happy Life 19.1) bởi một người theo trường phái Epicurus khi ông ta tự vấn.

**12.10** Câu nói này (ghi chép 487 Usener) được cho là của Epicurus ở đoạn dưới; tuy nhiên không được ghi chép lại ở đâu nữa (xem chú thích 2.5), so sánh với *Thư gửi Menoeceus* 127 (*Letter to Menoeceus* 127).

**13.4** Xem chú thích tại 8.3.

**13.8** Cách diễn đạt này có thể là ngôn ngữ; so sánh với Livy 27.45, với ý là những thứ nhỏ nhặt cũng có thể có ảnh hưởng tâm lý lớn lên một đội quân.

**13.9** Tư tưởng ở đây có thể do Epicurus ảnh hưởng, xem chú thích tại 39.5.

**13.12** Hy vọng ở đây là “lỗi lầm” vì một người mang hy vọng mong rằng hoàn cảnh sẽ cải thiện, ngay cả khi không có cơ sở gì về mặt lý trí. Tuy nhiên, có thể hữu ích khi sử dụng hy vọng như một cách khắc phục nỗi sợ mà ta thấy khó kiểm soát. So sánh với 5.8.

**13.13** Phép ẩn dụ được lấy từ những cuộc tranh luận chính trị tại Hội nguyên lão La Mã.

**13.14** Người đảm bảo quyền tự do là người có thể chứng thực sự tự do của một cựu nô lệ trong trường hợp xảy ra thách thức về mặt pháp lý. Seneca nói về việc khi Caesar và quân đội của ông cố gắng ép Cato (Cato trẻ, xem chú thích tại 14.12) đầu hàng, Cato đã chứng minh mình là một người tự do bằng cách tự vẫn.

**13.16** Câu nói này (ghi chép 494 Usener) được cho là của Epicurus ở đoạn dưới; tuy nhiên, nó không được ghi chép lại ở đâu nữa (xem chú

thích 2.5).

**14.2** Seneca luôn cho rằng chúng ta có bản năng bảo vệ cơ thể vật lý của mình, và bình thường thì đấy là một nghĩa vụ. Tuy nhiên, trong một số trường hợp đặc thù, chúng ta cũng có nghĩa vụ làm điều ngược lại, thậm chí, đôi khi phải tự vẫn. Tất cả những điều này đều nằm trong tư tưởng Khắc Kỷ: xem chú thích tại 31.6 và 82.15, và đặc biệt về tự vẫn trong 70.5.

**14.8** Một tham chiếu chéo về vị trí của Lucilius trong chính quyền hoàng gia với tư cách kiểm sát viên (thống đốc dân sự) của Sicily. Seneca ám chỉ, với vị trí này, Lucilius có cơ hội để đi tham quan; so sánh với 19.5-8, lúc đấy vị trí này lại là gánh nặng, cũng được nhắc đến trong 31.9, 45.2, 51.1, 79.1-4. Trong phần mở đầu cho *Những câu hỏi tự nhiên 4A* (*Natural Questions 4A*), công việc của Lucilius được coi là “nhàn rỗi”, cho phép có nhiều thời gian để học tập và viết lách.

Những mạch ngầm nguy hiểm của eo biển Messina, giữa bán đảo Ý và đảo Sicily, được người La Mã cho là nguồn gốc của Scylla và Charybdis trong *Odyssey* cuốn thứ 9. Để đi qua eo biển này an toàn đòi hỏi phải có kiến thức chuẩn xác về sự nguy hiểm của nó.

**14.9** Về sự bất thường của hành động tàn ác này, xem chú thích tại 83.25.

**14.10** Ngạn ngữ này không được ghi chép lại ở đâu.

**14.11** Những chiếc áo choàng này được tạo ra từ những dải len dài chải thô với tên gọi là *infulae*, do thấy tu mặc để thể hiện sự thuần khiết trong lễ tế.

**14.12** Marcus Porcius Cato Uticensis (Cato trẻ) là một nhân vật chính trị lớn thời nền Cộng Hòa suy tàn. Đề cao lợi ích của tầng lớp tinh hoa, ông chống lại quyền lực ngày càng tăng của Caesar và Pompey vào những năm 50 TCN, nhưng trong cuộc nội chiến những năm 40, ông dành sự ủng hộ của mình cho Pompey, người chỉ huy các binh đoàn của Viện Nguyên Lão. Seneca thường nhắc đến Cato, coi ông như một ví dụ điển hình của đức tính La Mã: so sánh đặc biệt với 24.6-8, 71.8-16, và 104.29-33, và xem phần chú thích của ba đoạn trên.

**14.13** Đoạn văn tiếp theo cung cấp ví dụ về kiểu lập luận đôi khi được tạo ra trong quá trình đào tạo về hùng biện, trong đó Cato là một nhân vật có sẵn: so sánh với *Về sự bình tĩnh của Tâm trí 19* (*On Tranquility of Mind 19*); Persius, *Châm biếm 3,45-48* (*Satires 3.45-48*); Seneca Già, *Controversiae* 9.6.7 (xem 10.1.8), 6.8, *Suasoriae* 6.2, 4, 10. Thái độ thể hiện đối với quyết định của Cato ở đây khá khác với những gì Seneca nói ở những nơi khác; xem Griffin 1968. Đối với quan điểm thực sự của Seneca về việc nghỉ hưu từ bỏ các hoạt động chính trị, hãy so sánh với bài tiểu luận *Về thời gian nhàn rỗi* (*On Leisure*) của ông, và xem thêm các bức thư 68 và 105.



Cato đã phản đối luật do Caesar đề xuất trong thời gian chấp chính của ông năm 59 TCN, khi lẽ ra sẽ cấp đất công cho những người lính trở về của Pompey. Caesar đã ngăn chặn bài phát biểu của Cato bằng cách kéo ông khỏi Công trường. Trong một sự việc sau đó, Cato đã phát biểu kiên quyết chống lại kế hoạch giao quyền chỉ huy quân sự cho Pompey và Crassus và ông đã bị hộ dân quan bỏ tù (Plutarch, *Cato the Younger* 43).

**14.14** “Luật lệ của loài người” là những nguyên tắc đạo đức ngược lại với luật lệ chính trị. Seneca bàn luận nhiều hơn về những nguyên tắc này trong các bức thư 94 và 95.

**14.15** Seneca cũng dùng cách diễn đạt kỳ lạ này trong *Những câu hỏi tự nhiên* 4a lời mở đầu 5 (*Natural Questions* 4a pref. 5), khi vấn đề là kể cả những nỗ lực cẩn thận và khôn khéo nhất cũng không phải lúc nào cũng đủ để bảo vệ bản thân.

**14.16** Kẻ trộm đại diện cho vận xấu, như trong 4.8. Không có gì xấu hổ khi mất mạng vì những sự việc ngẫu nhiên.

**14.17** Metrodorus thuộc trường phái của Epicurus; so sánh với 6.6. Seneca quen thuộc với một số tác phẩm của ông, bao gồm những lá thư riêng như thư của Epicurus (được Seneca trích dẫn trong 79.16, 98.9, 99.25–26) và một tác phẩm, có lẽ cũng là một bức thư, luận bàn về lòng biết ơn (81.11–12). Để biết về tư tưởng này, so sánh với Epicurus, *Thư gửi Menoeceus* 130 (*Letter to Menoeceus* 130).

**15.1** Lời mở đầu này chỉ có năm từ trong tiếng Latinh (*si vales, bene est, valeo*) và đủ phổ biến để viết tắt thành *SVBEV*.

**15.3** Theo triết lý Khắc Kỷ, tâm trí hoặc linh hồn là một loại vật chất mịn màng có tên gọi là “hơi thở” (*pneuma*). Xem thêm chú thích ở 50.6.

Dầu từng được sử dụng để xoa bóp cơ bắp trước khi tập luyện. Những lời than phiền phản đối chế độ luyện tập kết hợp với uống rượu khi đói bụng sẽ được làm rõ ở 122.6.

**15.4** Những người thợ nện vải phải thực hiện công việc làm mềm len dơ dáy bằng cách giẫm hoặc nhảy lên vải ngâm trong một cái vạc trộn lẫn nước và nước tiểu.

**15.7** Người thuộc tầng lớp thượng lưu đôi lúc mời những chuyên gia về chế độ ăn kiêng để theo dõi và cải thiện thói quen ăn uống và tập thể dục của họ.

Sách gốc dùng từ “Quirites”: cách gọi cao quý hơn cho “người dân La Mã”.

**15.9** Tác giả là người theo trường phái Epicurus, như trong 14.17, nhưng câu nói này (ghí chép 491 Usener) không được ghi chép lại ở đâu nữa; xem chú thích 2.5. So sánh với *Thư gửi Menoeceus* 127 (*Letter to Menoeceus*

127), "tương lai vừa nằm trọn vừa không nằm trọn trong tay chúng ta."

Baba và Ision dường như là tên (hoặc nghệ danh) của những chú hề; so sánh với *Pumpkinification* 11, trong đoạn Augurinus và Baba đưa ra những so sánh bốn cột phù hợp dành cho Claudius.

**15.11** Xem chú thích 39.5, và so sánh với Lucretius 4.1097–1100.

**16.5** Trong số ba quan điểm được liệt kê, người Khắc Kỷ chỉ chấp nhận quan điểm thứ hai; xem chú thích 76.23.

**16.7** Câu nói này (ghi chép 201 Usener) không được ghi chép lại ở đầu nữa, nhưng nó gần với tư tưởng được trích dẫn trong 4.10; xem thêm 27.9, và so sánh với Epicurus, *Học thuyết chính* 15 và 21 (*Principal Doctrines* 15 and 21).

**17.2** Từ "giúp đỡ" (*opitulari*) được Cicero sử dụng trong một số bức thư và bài phát biểu hiện vẫn còn tồn tại, nhưng không mang chủ đề "triết học." Có thể Seneca đã liên tưởng đến một đoạn trong tác phẩm đối thoại Hortensius đã mất.

**17.4** Người mà Seneca khuyến khích bắt chước là người nghèo. Chủ đề này được triển khai trong 18.5–6.

**17.11** Câu nói này (ghi chép 479 Usener) cũng được trích dẫn trong Thư gửi Marcella 28 (Letter to Marcella 28) của Porphyry; so sánh với 4.10.

**18.1** Được tổ chức vào tuần lễ thứ ba của tháng 12, Saturnalia là mùa lễ hội của La Mã với các bữa tiệc linh đình và hoạt động tặng quà, ngoài ra chủ nhân và nô lệ còn có thể hoán đổi vai vế.

**18.2** Toga, trang phục của chính phủ và kinh doanh, quá trang trọng và nặng nề để mặc đi lễ hội. Những trang phục rộng rãi và nhiều màu sắc hơn làm từ chất lụa hoặc bông.

**18.3** Trong suốt lễ hội Saturnalia, những người chủ nô có thể vui đùa đội *pilleus*, chiếc nón nỉ mà những người nô lệ được giải phóng thường đội.

**18.7** Seneca nói về một số cách thực hành khổ hạnh giả thời thượng. Cái tên Timon, thuộc thế kỷ thứ năm TCN tại Athens, có liên quan đến tính thù ghét con người và gợi nhắc đến những bữa ăn đơn giản không có khách; "đồ ăn của người nghèo" hẳn là những căn phòng không đồ đạc được những người giàu có sử dụng trong thời gian ẩn cư hoặc chỉ để trưng bày. So sánh với 5.1–2, 100.6.

**18.9** Những người theo trường phái Epicurus đã tập sống điều độ cả vào những ngày bình thường: xem 21.10, và so sánh với Diogenes Laertius 10.11; Epicurus, *Thư gửi Menoeceus* 130–31 (*Letter to Menoeceus* 130–31).

Polyaenus là một trong những đồng nghiệp chính của Epicurus; so sánh với 6.6. Thời gian trị vì của Charinus có thể xác định vào 308/7 TCN.

Epicurus có lẽ đã liên tưởng đến obol, đồng xu nhỏ bằng bạc của Athens; Seneca chuyển thành as, loại xu bằng đồng của Rome. Để biết

về Metrodorus xem chú thích 14.17, và so sánh với 52.3–4.

**18.12** Virgil, *Aeneid* 8.364–65. Trong bài *Aeneid*, Evander nói những lời này khi Aeneas bước vào túp lều của ông, nhắc nhở người anh hùng rằng Hercules, sau này được phong thần, cũng đã ở trong ngôi nhà đó.

**18.14** Làm chủ cơn giận là một chủ đề quan trọng với những người theo trường phái Epicurus và những người Khắc Kỷ. Mỗi liên hệ với chứng mất trí là một điều phổ biến; có thể hiểu theo nghĩa đen hoặc nghĩa bóng; so sánh với *Về giận dữ* 1.1, 2.5 (*On Anger* 1.1, 2.5). Tuy nhiên, câu nói được trích dẫn ở đây (ghi chép 484 Usener) không được ghi chép lại ở đâu nữa; xem chú thích 2.5.

Sự giận dữ hướng vào nô lệ xuất hiện ở một số giai thoại trong chuyên luận *Về giận dữ* của Seneca, ví dụ: ở 1.15.3.

**19.2** Phép ẩn dụ được Seneca giả sử dụng tương tự, để cập đến người con trai út, Annaeus Mela: “Ta sẽ giữ con lại ở bến cảng,” mang hàm nghĩa ông không nên dẫn thân vào chính trị mà nên gắn bó với hùng biện và triết học (lời mở đầu *Controversiae* 2).

**19.3** Câu nói tiếng Latinh tương đương với châm ngôn của trường phái Epicurus: “Sống mai danh ẩn tích”. Lời khuyên sống cuộc đời thầm lặng, không tham gia chính trị hoặc mưu cầu danh vọng vốn là đặc trưng của trường phái Epicurus, nhưng cũng được các triết gia của những trường phái khác đưa ra. Người Khắc Kỷ thường tranh luận cho quan điểm ngược lại; so sánh 8.1 và xem thêm tại 68.2.

Để biết về sự tiến bộ của Lucilius, so sánh với 44.2, khi địa vị của ông có được là nhờ những nỗ lực của bản thân; và xem *Những câu hỏi tự nhiên* 4a lời mở đầu (*Natural Questions* 4a pref).

**19.6** Xem chú thích 76.23.

**19.9** Gaius Maecenas giàu có là cố vấn đáng tin cậy cho Octavian, đóng vai trò phó nhiếp chính của ông tại Ý vào thời kỳ nội chiến và một số thời điểm trong chế độ nguyên thủ sau này; những tác phẩm của ông chỉ còn tồn tại những đoạn ngắn. Seneca cũng trích dẫn từ thơ của ông trong 92.35 và 101.11 và từ những bài văn xuôi ông viết trong 114.4–8, 22. Ông giới thiệu Maecenas là một người rất có năng lực nhưng lại bị hủy hoại bởi lối sống mềm yếu và mối quan hệ khó khăn với vợ của mình (xem thêm ở 114.4). Cụm từ “bị xâu xé” ở đây nhắc đến lời của nhân vật Prometheus, người bị Zeus hành hạ vì tội trộm lửa. (Là một công dân La Mã, Maecenas không thể bị tra tấn.)

**19.10** Câu nói này (ghi chép 542 Usener) không được ghi chép lại ở đâu nữa; xem chú thích 2.5.

**19.11** Thư ký xã hội (nhà danh pháp) là một nô lệ có vai trò ghi nhớ tên người quen của những quý tộc.

Việc ban ân huệ hay quyền lợi (*beneficia*) là một cơ chế quan trọng cho các mối quan hệ kinh doanh và xã hội tại Rome. Seneca đi sâu hơn vào vấn đề này trong lá thư 81 và chuyên luận *Về lợi ích* (*On Benefits*).

**20.9** Câu nói này của Epicurus (ghi chép 206 Usener) không được ghi chép lại ở đâu nữa (xem chú thích 2.5); để biết thêm về Chủ nghĩa khổ hạnh, so sánh với 18.9, 21.10.

Demetrius, một người quen của Seneca, đã thực hành triết học theo tư tưởng của những người Yếm thế, không chỉ từ bỏ của cải vật chất mà còn cả ham muốn sở hữu (*Về cuộc sống hạnh phúc* 18.3) (*On the Happy Life* 18.3). Seneca cũng nhắc đến Chủ nghĩa khổ hạnh của ông trong 62.3 và những câu nói trần tục của ông trong 67.14 và 91.19.

**20.13** So sánh với 18.5–7.

**21.1** Tiên đề cơ bản của luân lý Khắc Kỷ cho rằng phẩm cách cao quý (*honestum*, Gk. *to kalon*) là đức tính tốt đẹp duy nhất của con người và do đó là nguồn hạnh phúc duy nhất (xem thêm phần ghi chú tại 66.16 và 76.7). Từ đó, Lucilius được thể hiện là người đồng cảm với Chủ nghĩa Khắc Kỷ nhưng chưa thể đưa những quyết tâm của mình vào thực hành.

**21.3** Ngoài những thành tựu chính trị được đề cập ở đây, Idomeneus là cộng sự thân thiết của Epicurus, và là nhà văn viết về lịch sử, tiểu sử và triết học. Lá thư của Epicurus thúc giục ông từ bỏ chính trị (ghi chép 132 Usener) được trích dẫn một lần nữa trong 22.5–6 (ghi chép 133 Usener); so sánh với Plutarch, *Phản đối Colotes* 1127d (*Against Colotes* 1127d) (ghi chép 134 Usener).

**21.4** Titus Pomponius Atticus là người bạn thân nhất của Cicero và là người nhận hầu hết các thư từ còn lại của ông. Mặc dù quan tâm đến nghiên cứu lịch sử, ông không mưu cầu danh vọng cho riêng mình (Cicero, *Thư gửi Atticus* 17.17.5) (*Letters to Atticus* 17.17.5). Marcus Vipsanius Agrippa, bạn của Octavian và là chỉ huy quân sự quan trọng nhất, đã kết hôn với Caecilia, con gái của Atticus. Con gái Vipsania của họ là vợ đầu tiên của Tiberius và là mẹ của Drusus trẻ.

Động từ *adplicuisset* của Seneca đề cập cụ thể đến việc Cicero viết tên Atticus theo tên mình trong phần chào hỏi ở những lá thư của ông.

**21.5** Sự trường tồn mà Seneca nói đến ở đây là được lưu danh sử sách thông qua văn học; so sánh với văn bia của Ennius: “Rồi ta sẽ sống / qua miệng lưỡi người đời,” và Horace, *Odes* 3.31; Ovid, *Metamorphoses* 15, 875–79.

Virgil, *Aeneid* 9.446–49. Hai người được đề cập là Nisus và Euryalus, những người lính trẻ thích phiêu lưu nhưng không đặc biệt thông minh, đã mất mạng trong một nhiệm vụ do thám vào ban đêm. Dấu phẩy của Virgil đối với họ mang ngụ ý ngợi ca mức độ hiệu quả của truyện thơ mà

ông kể.

**21.7** Pythocles là một người đồng nghiệp khác của Epicurus và là người nhận một trong ba bức thư còn tồn tại của ông. Đoạn văn này còn tồn tại bằng tiếng Hy Lạp trong Stobaeus 3.17.23, 495W (ghi chép 135 Usener)

**21.9** Các thủ tục của Thượng viện La Mã cho phép các thượng nghị sĩ bác bỏ một phần của dự thảo luật nhưng tán thành phần khác. Nhìn chung, Seneca phản đối mạnh mẽ Chủ nghĩa khoái lạc của Epicurus; xem chú thích 2.5.

Epicurus cho rằng hành vi đạo đức theo cách hiểu thông thường là phương tiện thiết yếu để có sự tồn tại yên bình và thoải mái sau đó (*Học thuyết chính* 5, *Thư gửi Menoeceus* 10.131–32) (*Principal Doctrine* 5, *Letter to Menoeceus* 10.131–32). Vì vậy, lòng trung thành của người theo chủ nghĩa trường phái Epicurus không kiểm soát cho cuộc sống phóng túng. Để biết về tư tưởng này, so sánh với *Về cuộc sống hạnh phúc* 13.3 (*On the Happy Life* 13.3); để biết về Chủ nghĩa khổ hạnh theo lời Epicurus, so sánh với 18.9, 20.9.

**22.5** Xem chú thích 21.3.

**22.11** Zeno và Chrysippus là những nhà lãnh đạo ban đầu của trường phái Khắc kỷ; xem chú thích 6.6 và 9.14.

**22.14** So sánh với Epicurus, *Những câu nói từ Vatican 60* (*Vatican Sayings* 60).

**23.1** Từ "tìm niềm vui" (*gaudere*) mang nghĩa trải nghiệm niềm vui (*gaudium*). Theo cách sử dụng thông thường trong tiếng Latinh, "niềm vui" có thể chỉ bất kỳ hình thức vui thích nào, bất kể dịp gì. Seneca giờ chỉ hạn chế niềm vui với cảm giác hạnh phúc đích thực, mà theo Chủ nghĩa Khắc Kỷ luôn đi kèm với khuynh hướng đạo đức.

**23.3** Không giống như người có khuyết điểm thông thường, hay ham thích lắm lạc những thứ trống rỗng, người khôn ngoan theo lý tưởng Khắc Kỷ (xem chú thích 9.1) sẽ cảm nhận niềm vui từ những việc thiện, tính cách của bản thân hoặc của những người bạn đức độ. Niềm vui này là một cảm xúc mạnh mẽ; nó được gọi là "sự phấn khởi" (*Về cuộc sống hạnh phúc* 4.4) (*On the Happy Life* 4.4) và theo thuật ngữ Khắc Kỷ còn được gọi là "hung phấn của tâm trí" (59.2). Để trải nghiệm điều đó, Lucilius phải hoàn thiện tính cách của mình, vì chỉ một người có đầy đủ đức hạnh và khôn ngoan mới sở hữu của cải thực sự, đó chính đối tượng thích hợp của niềm vui. Để biết về tiểu sử Khắc Kỷ, xem Cicero, *Lược bàn Tusculan* 4.13 (*Tusculan Disputations* 4.13); Diogenes Laertius 7.116; Graver 2007.

**23.6** Seneca hay coi nhẹ thân thể, với những khoái cảm và nỗi đau trong đó, trái ngược với sự hùng vĩ của tâm trí. So sánh với 24.16, 41.4, 58.29,

65.22, 66.1, *Về cuộc sống hạnh phúc 4.4, Bài an ủi Helvia 11.7 (On the Happy Life 4.4, Consolation to Helvia 11.7).*

**23.9** Epicurus được ghi là "Epicurus yêu quý" vì Lucilius được thể hiện là có mong muốn sở hữu châm ngôn được đính kèm ở cuối mỗi bức thư. So sánh với 20.9, và xem chú thích 3 trong phần giới thiệu của cuốn sách này. Câu nói này (ghi chép 493 Usener) không được ghi chép lại ở đâu nữa; xem chú thích 2.5.

**24.2** Lời khuyên suy ngẫm về tất cả những điều bất hạnh có thể xảy ra không có nghĩa là lo lắng vô có (xem 13.8–12) mà nhằm mục đích đánh giá chính xác những thứ có thể xuất hiện trong cuộc đời một con người, từ đó, giảm thiểu tác động tâm lý của vận rủi không thể tránh khỏi. So sánh với 76.35, 88.16–17, 91.4, 107.4. Cicero, khi mô tả cách thực hành tương tự trong *Luận bàn Tusculan 3.28–31 (Tusculan Disputations 3.28–31)*, cung cấp thuật ngữ "suy tính vận rủi tương lai" (*praemeditatio futurorum malorum*). Mặc dù không có nguồn gốc từ người Khắc Kỷ, kỹ thuật này vẫn được họ ưa chuộng: xem *Luận bàn Tusculan 3.52 (Tusculan Disputations 3.52)*; Galen, *Giới luật của Hippocrates và Plato 4.77–11 (Precepts of Hippocrates and Plato 4.77–11)*.

Câu nói "thực chất không quá to tát hoặc sẽ chóng qua" gọi lại quan điểm của Epicurus về nỗi sợ đau; xem chú thích 30.14. Epicurus, tuy nhiên, đã phản đối việc thực hành suy tính vận rủi tương lai (Cicero, *Luận bàn Tusculan 3.32*).

**24.4** P. Rutilius Rufus, một cộng sự của Scipio trẻ, phải lưu đầy vì bị kết án oan vào năm 92 TCN, nhưng đã chấp nhận hình phạt một cách có nguyên tắc và sau đó từ chối quay trở lại (*Về lợi ích 6.37; Cicero, De Oratore 1.227–30 (On Benefits 6.37; Cicero, De Oratore 1.227–30)*). Ông được so sánh với Q. Caecilius Metellus Numidicus, người đã tự nguyện lưu đầy vì lý do chính trị vài năm trước đó. Để biết thêm về Sulla, xem chú thích 11.4.

Hoàn cảnh của Socrates như được mô tả trong cuốn *Crito* của Plato, ngoại trừ việc Plato kể lại rằng động cơ ở lại nhà tù của ông là để tuân theo luật pháp. So sánh với 70.9.

**24.5** Theo truyền thuyết, vào năm 507 TCN, Gaius Mucius Scaevola có âm mưu ám sát Lars Porsenna, người Etrusca, lúc đó đang vây hãm thành Rome. Sau khi bị bắt, ông ta thọc cánh tay phải vào đồng than hồng để thể hiện sự lãnh đạm trước nỗi đau, hoặc theo một số chuyện kể khác, nhằm thể hiện sự thách thức bằng cách trừng phạt cánh tay phải của mình vì đã thất bại. So sánh với 66.51; *Về đấng bề trên 3.5 (On Providence 3.5); Livy 2.12–13.5*.

**24.6** Để biết thêm về Cato xem chú thích 14.12. Câu chuyện về vụ tự sát của ông được kể với các chi tiết bổ sung (và một bài diễn văn khác) trong *Về*

đăng bẽ trên 2.9–12 (*On Providence* 2.9–12). Cuốn sách ông đọc là *Phaedo* của Plato, trong đó thuật lại cái chết của Socrates cùng những lý lẽ triết học biện minh cho niềm tin vào một linh hồn bất tử. Tuy nhiên, cuốn *Phaedo* không cho phép tự sát, trừ những trường hợp phi thường (khi “Chúa gửi lời khẩn thiết,” 62c). Cato có lẽ cảm thấy rằng hoàn cảnh của mình phù hợp với sự phi thường này.

**24.9** Caecilius Metellus Scipio là chỉ huy của lực lượng Cộng hòa trong trận chiến Thapsus ở Bắc Phi vào năm 46 TCN; Cato là phó chỉ huy của ông ấy. Không giống những người tổ tiên lừng lẫy như P. Cornelius Scipio Africanus, người đã đánh bại người Carthage tại Zama vào năm 202, và P. Cornelius Scipio Aemilianus, người đã xóa bỏ thành phố vào năm 146, Metellus đã thất bại toàn tập và sau đó tự sát.

**24.13** Bài diễn văn sau đó là ví dụ của Seneca về loại diễn ngôn nội tâm mà người ta nên thực hành.

**24.14** Câu này một lần nữa phỏng theo khẩu hiệu của Epicurus; so sánh với 30.14.

**24.18** Seneca có thể đang nghĩ cụ thể đến bài thơ của Lucretius, bài thơ đưa ra một số lập luận nhất định phản đối nỗi sợ Hades và diễn giải lại những thần thoại về Ixion, Sisyphus, và tất cả những người được cho là bị trừng phạt tại âm phủ (3.965ff). Đồng thời so sánh với Cicero, *Luyện bản Tusculan* 1.10–11 (*Tusculan Disputations* 1.10–11). Quan điểm cá nhân của Seneca về sự tồn tại sau cái chết rất lạc quan; nhưng ông không đưa ra nhận định về sự chắc chắn: so sánh với 57.8, 58.27, 63.16, 79.12, 92.30–34.

**24.21** Không giống hai câu nói được trích dẫn ở 8.10, dòng chữ Latinh ở đây là thể thơ sáu âm tiết. Seneca nhận xét trong *Những câu hỏi tự nhiên* 4a lời mở đầu 14 (*Natural Questions* 4a pref. 14) rằng những bài thơ của Lucilius không thuộc dạng có thể kiểm tra tiến; điều này có lẽ là dấu hiệu cho thấy toàn bộ nội dung đều thuộc về triết học.

**24.22** Câu nói này (ghi chép 496 Usener) và hai câu sau đó (ghi chép thứ 498 và 497 Usener) nên được so sánh với khẳng định tương tự của Lucretius trong 3.79–82. Để biết thêm về quan điểm của Epicurus về tự sát, xem *Thư gửi Menoeceus* 125–27 (*Letter to Menoeceus* 125–27); để biết thêm về quan điểm Khắc Kỷ của Seneca, chú thích 70.5.

**25.1** Seneca sẽ nói chuyện thẳng thắn với người bạn thứ hai, người cần được phá vỡ những thói xấu hơn là chỉ thanh lọc. Sự thẳng thắn hay tự do ngôn luận (*libertas*, Gk. *Parrhêsia*) là một dấu hiệu của tình bạn (Cicero, *Về tình bạn* 44) (*On Friendship* 44). Yếu tố này cũng được công nhận là một kỹ thuật trong giảng dạy triết học, như trong chuyên luận về chủ đề này của Philodemus, vốn theo trường phái Epicurus.

**25.4** Nhận xét này còn tồn tại bằng tiếng Hy Lạp trong *Những câu nói*

từ *Vatican 33* (*Vatican Sayings 33*); Stobaeus 3.17.30 (ghi chép thứ 602 Usener); câu nói cũng được Cicero trích dẫn (*Về sự kết thúc 2.88*) (*On Ends 2.88*). Những người Khắc Kỷ cũng đưa ra khẳng định tương tự, nhưng cho nguyên do khác; xem chú thích 31.8, và so sánh với 73.12–14, 110.18–20, 119.5–7.

**25.5** Câu nói thứ hai này (ghi chép thứ 211 Usener) không được ghi lại ở nơi nào khác; xem chú thích 2.5, và so sánh với 11.8.

**25.6** Tất cả đều là những ví dụ điển hình về đạo đức ngay thẳng từ thời Cộng hòa La Mã; so sánh với 95.72. (Cato có lẽ là Cato già, như trong 11.10.) Khi nhắc đến Scipio, Seneca có thể đang nghĩ về Metellus Scipio, xuất hiện ở 24.9 (so sánh với 70.22), hoặc Scipio Africanus, người có tính cách mà ông rất ngưỡng mộ trong 86.1–5.

Câu nói này của Epicurus không được ghi lại ở nơi nào khác; xem chú thích 2.5.

**26.8** Trích dẫn chính xác này của Epicurus không được tường thuật lại ở nơi nào khác; nhưng so sánh với *Thư gửi Menoeceus 124–25* (*Letter to Menoeceus 124–25*), và xem chú thích 30.6.

**26.10** Nói cách khác là chết; so sánh với 58.34–36, và xem chú thích 70.5.

**27.3** Xem chú thích 23.3.

**27.5** Vì người nô lệ được trả tự do Calvisius Sabinus mang danh của một gia tộc lãnh sự quan trọng, ông (hoặc cha của ông) chắc hẳn đã được một người trong gia tộc đó thả tự do.

Nhà danh pháp hay thư ký xã hội chịu trách nhiệm giúp những quý tộc ghi nhớ tên; so sánh với 19.11.

**27.9** Xem chú thích 4.10.

**28.1** Nói cách khác là dưới đường chân trời; Virgil, *Aeneid* 3.72.

**28.3** Virgil, *Aeneid* 6.78–79.

**28.8** Ba mươi tên bạo chúa là những kẻ theo chế độ quả đầu nắm quyền tại Athens sau khi thành phố này thất thủ trước Sparta trong năm 404 TCN; Socrates (theo *Lời xin lỗi 32c–e* của Plato) (*Apology 32c–e*) từ chối hợp tác với âm mưu xử tử theo luật của họ.

**28.9** Nhận thức về hành động sai trái là một chủ đề quan trọng trong tư tưởng Epicurus (so sánh với 97.13); nhận xét cụ thể này (ghi chép thứ 522 Usener) không được ghi chép lại ở nơi nào khác.

**29.1** Diogenes vùng Sinope là người nổi tiếng nhất trong số những nhà triết học Yếm Thế của thế kỷ 4 TCN. Như những người Yếm thế khác, ông thực hành việc khuyên răn đạo đức ở chợ thay vì ở trường học hay cho các cá nhân. Để biết thêm về tự do ngôn luận, xem chú thích 25.1.

**29.3** Từ “thông thái” (*sapientia*) mà Seneca dùng ở đây mang nghĩa thực hành khuyên răn đạo đức.



**29.6** Bản dịch này phản ánh bài đọc *M. Lepidi philosophum* theo báo cáo của Erasmus từ một bản thảo đã thất lạc; để biết thêm về Marcus Lepidus, xem chú thích 4.7. Những bản thảo còn tồn tại có ghi *epidum philosophum*, "một triết gia trang nhã"; nhưng vì còn một triết gia quan trọng khác tên là Aristo (Aristo vùng Chios, được nhắc đến lần đầu trong 36.3), có vẻ như Seneca sẽ thêm một cụm từ để làm rõ danh tính của triết gia được kể trong giai thoại.

Lepidus là người cùng thời với Mamercus Scaurus (mất năm 34 CN) và Julius Graecinus, một người chính trực và có học thức, ông đã bị xử tử dưới thời Caligula (*Về lợi ích* 2.21.5–6) (*On Benefits* 2.21.5–6). Trong lời nhận xét của ông về những người theo trường phái Peripatetics, Scaurus đang chơi chữ: những người theo Paripatetics là môn đồ của Aristotle, nhưng *peripatetikos* cũng có nghĩa là "thích đi bộ."

**29.10** Đây là "món quà cuối cùng," vì từ các bức thư sau, những trích dẫn của Epicurus không được sử dụng nữa. Câu nói này còn tồn tại bằng tiếng Hy Lạp trong Paris Gnomologion (ghi chép thứ 187 Usener); để biết về tư tưởng, xem chú thích 19.3.

**29.11** Danh sách này bao gồm hầu hết các trường phái chính để theo đuổi triết học từ thời kỳ Hy Lạp hóa cho đến thời của Seneca. Lưu Động là trường phái triết học tổ chức lỏng lẻo, bao gồm những người tuyên bố noi theo Aristotle về luân lý học; những người theo trường phái Học Thuật cũng tự coi mình là môn đồ của Plato; người Yếm Thế nhấn mạnh việc từ bỏ các giá trị thông thường.

**30.1** Aufidius Bassus được nhắc đến trong Quintilian 10.1.103 với vai trò là một người viết sử, bao gồm lịch sử về các trận chiến ở Đức.

**30.6** Bassus đưa ra lý lẽ của Epicurus; như trong Epicurus, *Thư gửi Menoeceus* 125 (*Letter to Menoeceus* 125) và Lucretius 3.830–42: việc sợ hãi cái chết thật phi lý vì khi cái chết đến, người ta không còn sống để trải nghiệm nó. Sự trung thành được thể hiện rõ ràng trong 30.14. Đối với người theo trường phái Epicurus, cách tiếp cận hợp lý với cái chết đồng nghĩa với việc thừa nhận rằng những người đã chết không thể coi cái chết là đau đớn về mặt logic.

**30.12** Đoạn này gợi nhắc lại bài diễn văn của Thiên nhiên theo Lucretius (*Nature in Lucretius*), nhất là tuyên bố cho rằng cái chết sẽ gỡ bỏ những vật chất, sau đó tập hợp lại để tạo nên sự sống mới (3.964–71) và trong phép so sánh sự hài lòng với một bữa ăn thịnh soạn (3.960).

**30.14** Nhận xét của Bassus về đau đớn (ghi chép 503 Usener) gợi ra sự quen thuộc với Epicurus, *Học thuyết chính* 4 [LS 21C] (*Principal Doctrine* 4), có nói rằng cơn đau dữ dội chỉ kéo dài một thời gian ngắn, trong khi các bệnh mãn tính liên quan đến sự vượt trội của khoái cảm trước đau

đón. Đôi khi, Seneca cũng đưa ra nhận xét tương tự cho bản thân: xem 24.2, 24.14, 94.7.

**31.2** Trong tư tưởng Khắc Kỷ, con người được tạo ra bởi thiên nhiên để phát triển theo hướng tốt đẹp của con người, đó là lý trí hoàn thiện. Tuy nhiên, trong hầu hết mọi trường hợp, chúng ta đều sai lạc, đôi khi do tính hợp lý nội tại của một số sai lầm nhất định (ví dụ: bản thân sự giàu có là một điều tốt, như ở 87.33), nhưng thường là do ảnh hưởng của người khác (Diogenes Laertius 7.89; Galen, *Giới luật của Hippocrates và Plato* 5.5.13–20 [SVF 3.229a] (*Precepts of Hippocrates and Plato* 5.5.13–20); Calcidius, *Về Timaeus của Plato* 165–66 [= SVF 3.229]) (*On the Timaeus of Plato* 165–66). Những ảnh hưởng sai lạc của nền văn hóa xung quanh; bao gồm cả những lời cầu nguyện của cha mẹ thay mặt cho chúng ta, là một chủ đề thường gặp: so sánh với 60.1, 94.53–55, 115.11, 121.4. Hình ảnh ở đây hợp nhất khúc ca của các Nàng tiên cá (đặc biệt xem 123.12) và tiếng giọng nói vọng lại từ những tảng đá như trong Plato, *Cộng hòa* 6.492c (*Republic* 6.492c).

**31.5** Trong vật lý học Khắc Kỷ, nóng và lạnh là các đặc tính được truyền cho các chất thông qua hỗn hợp của nguyên tố lửa và nguyên tố khí tương ứng; ví dụ, xem Galen, *Giới luật của Hippocrates và Plato* 5.3.8 [LS 47H] (*Precepts of Hippocrates and Plato* 5.3.8).

**31.6** Học thuyết Khắc Kỷ về sự thờ ơ với thiên vị và không thiên vị cung cấp cơ sở cho những mưu cầu hợp lý hướng đến đối tượng như sức khỏe, an ninh tài chính, cuộc sống và danh tiếng tốt, và tránh những điều đối lập của chúng. Những người khôn ngoan sẽ theo đuổi và né tránh sự thờ ơ mà không khát khao sự tốt đẹp hoặc e sợ những điều xấu của chúng. Chúng chỉ là những công cụ hoặc vật chất đồng hành cùng đức hạnh; và mặc dù sự thiên vị của chúng ta với chúng đều dựa trên nhân tính, nhưng sẽ có những trường hợp thích đáng để bỏ qua những thiên vị đó. So sánh với 82.14–15, 92.11–12, 123.13; và để biết về tiểu sử Khắc Kỷ, xem Diogenes Laertius 7.102–5 [LS 58A – B]; Sextus Empiricus, *Bài phản đối các nhà toán học* 11.64–67 [LS 58F] (*Against the Mathematicians* 11.64–67); Epictetus, *Diễn ngôn* 2.6.9 [LS 58J] (*Discourses* 2.6.9); Plutarch, *Về các quan niệm chung* 1069e [LS 59A] (*On Common Conceptions* 1069e).

**31.8** Định nghĩa tiêu chuẩn của Khắc Kỷ về “thông thái” là “kiến thức về thiêng và phàm” (xem thêm 89.5). Tâm trí của người thông thái ngang bằng với thần thánh ở chỗ lý tính hoàn thiện của nó tương ứng với trật tự chặt chẽ của vũ trụ. Nó không kém phần linh thiêng với Chúa trời, dù thiếu sự vĩnh cửu. So sánh với Cicero, *Về bản chất của các vị thần* 2.153 (*On the Nature of the Gods* 2.153); Plutarch, *Về các quan niệm chung* 1061f [LS 63I] (*On Common Conceptions* 1061f). Seneca thường nhắc lại

vấn đề này, như trong 53.11–12, 73.13 (phần ông cho là của Sextius); đồng thời ở Về đấng bề trên 1.5, Về sự kiên định của người khôn ngoan 8.2, *Những câu hỏi tự nhiên* 1 lời mở đầu 11–17) (*On Providence* 1.5, *On the Constancy of the Wise Person* 8.2, *Natural Questions* 1 pref. 11–17). Xem thêm chú thích 59.18.

**31.9** Không rõ tại sao công việc làm thống đốc tỉnh Sicily năm 63–64 CN của Lucilius lại yêu cầu ông phải leo dài Pennine và Dãy Graian (Những dãy núi Anpơ ngày nay được gọi là Dãy Little St. Bernard và Dãy Great St. Bernard) hay vùng núi Illyria trên Bán đảo Balkan. Đáng lý hơn là ông sẽ phải du hành qua Scylla và Charybdis (tức eo biển Messina) và các bãi ngầm Syrtaean nằm ngay phía bắc của Libya hiện đại.

**31.11** Cả Seneca và Lucilius đều thuộc tầng lớp kỹ sĩ La Mã, đòi hỏi nhiều của cải để làm thành viên.

Trích dẫn từ Virgil, *Aeneid* 8.364–65; hình ảnh liên tưởng đến các bức tượng đất nung nhỏ hình những vị thần. Trong *Bài an ủi Helvia* 10 (*Consolation to Helvia* 10), Seneca đưa ra liên tưởng rõ ràng hơn giữa các bức tượng này với đức tính đơn giản và trung thực của những thể hệ người La Mã trước đó, vốn đã giữ vững lời thề của mình.

**33.1** Những "văn hoa" (*flosculi*) này là châm ngôn được diễn đạt với vài phép tu từ khoa trương; so sánh với 33.7. Để biết thêm về cách dùng châm ngôn triết học, đặc biệt là các châm ngôn rút ra từ Epicurus, so sánh với 2.4–5.

**33.2** Áo của đàn ông thời ấy thường ít khi có tay.

**33.4** Zeno, Cleanthes, Chrysippus, Posidonius và Panaetius đều là những tác giả quan trọng của phái Khắc Kỷ; xem chú thích 6.6, 9.14, 78.28, 116.5. Để biết thêm về những cái tên thuộc phái Epicurus, so sánh với 6.6, 14.17, 52.4–5. Nhắc đến Metrodorus, câu nói này là cường điệu, vì đôi khi Seneca trích dẫn riêng ông với tư cách là một triết gia; xem chú thích 14.17.

Trích dẫn từ Ovid, *Metamorphoses* 13.824.

**33.7** *Chreia*, hay "ngạn ngữ", là những bình luận súc tích của một cá nhân được nêu tên. Những đứa trẻ được yêu cầu phải ghi nhớ những bình luận đó trong giai đoạn đầu của quá trình luyện hùng biện.

**34.3** Trong nhiều đoạn, Seneca nhắc đến thái độ sẵn lòng (*velle* hoặc *voluntas*) là yếu tố chính trong tiến bộ đạo đức; đặc biệt xem 16.1, 52.3, 71.36, 72.9, 80.4. Ở phần khác, những từ Latinh tương tự đôi lúc gợi nhắc đến những hành động được thực hiện từ lựa chọn; nói cách khác là bắt nguồn từ bản thân một người và được thực hiện vì những lý do riêng của người đó; ví dụ bao gồm 61.3, 66.16, 76.9, 77.7, 81.24, 95.9, 121.7. Trong hầu hết các đoạn, chúng tôi sẽ dịch là "mong muốn", "mục đích" hoặc "ý nguyện".

**35.4** Cả người đại dật và người khôn ngoan đều hành động một cách tự nguyện; tức là theo mục đích của họ (*voluntates*). Tuy nhiên, đối với kẻ đại dật, những mục đích này không có nền tảng vững chắc và do đó bất nhất. Để biết về tiểu sử Khắc Kỷ, xem chú thích 71.32.

**36.3** Aristo này chắc hẳn là triết gia Khắc Kỷ Aristo đảo Chios; xem chú thích 89.13.

"Học để tự do" có nghĩa là "triết học," so sánh với 88.2.

**36.9** Lý lẽ này là của Epicurus; xem chú thích 30.6 và so sánh với 99.29.

**36.10** Trong sử thi *Aeneid* 6.703–51 của Virgil, những linh hồn chuẩn bị tái sinh sẽ uống nước từ Lethe, dòng sông lãng quên.

**37.1** Trích dẫn từ lời thề của những đấu sĩ; so sánh với Petronius, *Satyricon* 117. Phục dịch dưới vai trò đấu sĩ từng bị coi là điều đáng hổ thẹn; so sánh với 7.4–5.

**37.2** Khi đã sống, chúng ta không thể thoát khỏi cái chết. Từ "ăn xá" (*missio*) có thể ám chỉ những đấu sĩ bị thương được giải phóng khỏi đấu trường hoặc những người lính được xuất ngũ.

**37.3** Virgil, *Aeneid* 2.494.

**38.2** Hình tượng này là của Plato; so sánh với *Phaedrus* 276b–277a.

**39.1** Từ *breviarium* dường như để chỉ loại khối lượng mà Lucilius được cho là đã yêu cầu.

Người nào không có phương tiện chứng minh danh tính có thể nhờ một người quen xác minh hộ mình trong một số giao dịch. Ý của Seneca là ông có thể tự mình viết các đoạn tổng hợp được yêu cầu và theo thẩm quyền của mình thay vì mang lại những thứ có dạng như các đoạn trích từ các tác giả nổi tiếng.

**39.5** Tư tưởng này gợi nhắc nhiều đến Epicurus; đặc biệt xem *Thư gửi Menoeceus* 127–28, *Học thuyết chính* 21 (*Letter to Menoeceus* 127–28, *Principal Doctrine* 21).

**40.2** Triết gia Serapio không được biết đến ở đâu khác trừ đoạn Seneca nhắc đến ở đây.

Nhà hùng biện trẻ là Odysseus (*Iliad* 3.221–23); người gạo cội là Nestor như trong *Iliad* 1.248–49. Cicero cũng đưa ra đối chiếu tương tự về hai người trong *Brutus* 40; xem thêm Plato, *Phaedrus* 261b.

**40.9** Những giai thoại này thuộc về thời kỳ Augustus. Publius Vinicius (quan chấp chính vào năm 2 CN) được Seneca Già nhắc đến như một diễn giả tài năng và không thể chịu đựng sự ngu ngốc (*Controversiae* 7.5.11). "Asellius" được Préchac định danh với Arellius Fuscus, một nhà hùng biện nổi tiếng (Seneca Già, *Controversiae* 10, lời mở đầu 13) và là thầy của Fabianus (xem 40.12, 11.4). Quintus Varius Geminius nắm giữ các thẩm quyền quan trọng dưới thời Augustus (*Prosopographia Imperii*

*Romani pars III 385.187*); ông nổi tiếng về tài diễn đạt ngôn ngữ (ví dụ, Seneca Già, *Controversiae* 6.8).

**40.10** Quintus Haterius (quan nhiếp chính vào năm 5 TCN) có sự nghiệp chính trị dưới thời Augustus và Tiberius; bài phát biểu trước công chúng của ông được Seneca Già mô tả là quá nhanh (*Controversiae* 4.7), và được Tacitus (*Biên niên sử* 4.61) (*Annals* 4.61) mô tả là phụ thuộc vào phong cách truyền đạt hào hứng hơn là nội dung.

**40.11** Những mẫu chữ viết tay ít ỏi còn lại của người La Mã cho thấy cách ngắt nghỉ, chủ yếu bao gồm dấu chấm, phân cách các từ.

**40.12** Để biết thêm về Fabianus, xem chú thích 11.4.

**41.2** Virgil, *Aeneid* 8.352.

**41.5** Để biết thêm về sự thiêng liêng của tâm trí người thông thái trong Chủ nghĩa Khắc Kỷ, xem chú thích 31.8. Nhưng hình tượng xuyên suốt đoạn văn này cũng gợi nhắc lại hình ảnh của Plato về cơ thể như một nhà tù trần gian cho tâm trí hoặc linh hồn có nguồn gốc thần thánh. Xem chú thích 58.27, và so sánh với Plato, *Phaedo* 82d–83b; Cicero, *Lược bàn Tusculan* 1.74–75 (Plato, *Phaedo* 82d–83b; Cicero, *Tusculan Disputations* 1.74–75).

**41.8** Phiên bản đầy đủ hơn của lý lẽ tương tự được đưa ra trong 76.7–12.

**42.1** Theo Chủ nghĩa Khắc Kỷ, sự hoàn thiện về đạo đức hay trí tuệ là một khả năng có thể đạt được, nhưng được coi là rất hiếm, đến mức các chuyên gia Chủ nghĩa Khắc Kỷ không chứng thực được trường hợp cụ thể nào. Từ đó, Seneca so sánh với phượng hoàng trong truyền thuyết, hình tượng được các nhà phê bình của trường phái khai thác; xem Alexander vùng Aphrodisias, *Về định mệnh* 199 [LS 61N] (*On Fate* 199). So sánh với 71.8.

**44.2** So sánh 19.3.

Mười bốn hàng trong nhà hát được dành riêng cho những người đáp ứng đủ điều kiện tài sản cho địa vị kỵ sĩ La Mã.

**44.3** Truyền thống khiến Socrates trở thành con trai của một người thợ đá (Diogenes Laertius 2.18). Để biết thêm về Cleanthes, xem chú thích 6.6; công việc chở nước vào ban đêm của ông cũng được báo cáo trong Diogenes Laertius 7.2. Plato thực chất được sinh ra trong một gia đình quý tộc ở Athens.

**44.4** Seneca có lẽ đang nghĩ đến quan sát của Socrates trong *Theaetetus* 175a, cho rằng mỗi người đều có tổ tiên từng làm vua và nô lệ.

**44.5** Sảnh trước hay phòng ngoài của một gia đình thượng lưu ở Rome sẽ trưng bày những chiếc mặt nạ sáp tượng trưng cho những tổ tiên quý tộc.

**44.6** Người Khắc Kỷ lập luận rằng những thứ tốt đẹp là những thứ luôn

mang lại lợi ích cho người sở hữu: lợi ích là đặc tính thiết yếu của sự tốt đẹp, giống như nhiệt là đặc tính thiết yếu của lửa hoặc vị ngọt là đặc tính thiết yếu của mật ong. So sánh với 118.13–16, và để biết thêm về tiểu sử Khắc Kỷ, Diogenes Laertius 7.102–3 [LS 58A]; Cicero, *Về sự kết thúc* 3.33–34 [LS 60D] (*Cicero, On Ends* 3.33–34); xem thêm chú thích 113.5.

**44.7** Những đối tượng thường được coi là tốt đẹp nên được tính vào sự thờ ơ ưa thích, đôi lúc cũng được gọi là "công cụ" hoặc "chất liệu" của sự hạnh phúc. Xem chú thích 31.6.

Để biết thêm về nhận định rằng hạnh phúc đòi hỏi lòng tin không lung lạc về trạng thái tốt đẹp sẽ kéo dài, xem Cicero, *Luận bàn Tusculan* 5.40–41 [LS 63L] (*Cicero, Tusculan Disputations* 5.40–41), và so sánh với 92.2–3. Lòng tin đó vốn hiện hữu trong tri thức về đức hạnh: xem chú thích 50.8.

**45.2** Xem chú thích 14.8.

**45.4** Những nỗ lực được tự do mang danh những người chủ cũ của họ.

**45.5** Nghiên cứu logic, bao gồm ngữ nghĩa, cú pháp và các hình thức lập luận, là mối quan tâm lớn của các nhà sáng lập Khắc Kỷ, đặc biệt là Chrysippus; xem LS chương 31, 36, 37. Seneca không phản đối nghiên cứu các lập luận đạo đức dưới dạng tam đoạn luận (xem 82.9–10, 85.1–35, 87.14–40), nhưng ông phản đối sử dụng logic như một mục đích tự thân (45.6–13, 49.5). Đặc biệt, ông lo ngại những câu đố logic, được gọi là ngụ luận (*sophismata*), có thể thay thế những tác phẩm luân lý nghiêm túc. Xem Barnes 1997, 12–23.

**45.8** Lời ngụ biện "người có sừng" được trích dẫn đầy đủ ở 49.8. Ví dụ khác về những câu đố như vậy bao gồm lời ngụ biện "lừa lọc" nhắc đến ngay bên dưới 45.10 và hai tam đoạn luận về "chuột" trong 48.6. Những ví dụ này không bắt nguồn từ Stoa; chúng đã được những nhà biện chứng trước đó đề xuất, nhưng cũng được các nhà sáng lập Khắc Kỷ quan tâm (Cicero, *Học giả tiến nhiệm* 2.75; Plutarch, *Về những điều tự mâu thuẫn của Khắc Kỷ* 1034f) (*Cicero, Prior Academics* 2.75; *Plutarch, On Stoic Self-Contradictions* 1034f).

Để biết thêm về thuật ngữ *sophismata*, xem chú thích 111.1.

**45.10** Lời ngụ biện "lừa lọc" cổ đại này có một vài biến thể; tuy nhiên, ở dạng cơ bản nhất, nó đưa ra câu hỏi: "Nếu bạn nói rằng mình đang nói dối, bạn đang nói dối hay nói thật?" Chrysippus đã nghiên cứu chuyên sâu điều này; xem Diogenes Laertius 7.197–98 [LS 37B]; Cicero, *Học giả tiến nhiệm* 2.95–96 [LS 37H] (*Cicero, Prior Academics* 2.95–96). Những câu đố liên quan vẫn được các nhà logic học quan tâm.

**45.13** Những tài liệu dài được viết trên các cuộn giấy côi, thường được cuộn dẫn vào tay trái khi người ta đọc chữ.

**46.1** Livy và Epicurus đều là những tác giả viết nhiều sách; xem thêm ở 2.5 và 100.9. Seneca đối chiếu quy mô khiêm tốn trong tác phẩm văn học của Lucilius cho đến thời điểm đó (tập văn hay tổng số tác phẩm của ông) với độ dài trong sáng tác mới nhất của ông.

**47.4** Điều này bao gồm đưa bằng chứng chống lại ông ta trước tòa.

**47.9** Người được tự do Gaius Julius Callistus là một trong những cố vấn đắc lực nhất của Caligula và sau đó có dính líu đến cái chết của ông. Vốn bị người đời sợ hãi, ông ta vẫn giữ nguyên quyền lực của mình sau khi thay đổi chế độ và tích lũy được nhiều của cải dưới thời Claudius. Theo những gì Seneca nói ở đây, có vẻ như ban đầu ông ta được Caligula mua lại trong phiên đấu giá mở và sau đó được trả tự do. Không rõ tên của người chủ cũ.

**47.10** Ba quân đoàn dưới sự chỉ huy của Publius Quinctilius Varus đã bị các bộ lạc người Đức đánh bại vào năm 9 CN; gần như tất cả đều bị giết, nhưng một số quân nhân trong khu vực đã bị bắt và phải làm nô lệ.

**47.12** Ba ví dụ từ thần thoại và lịch sử sau đó được tiếp nối bằng hai ví dụ từ tiểu sử của các triết gia. Hecuba, nữ hoàng lớn tuổi của thành Troy, bị bắt làm nô lệ sau khi thành phố thất thủ; Croesus, vua của Lydia, bị người Ba Tư đánh bại và trở thành người hầu của Cyrus; người mẹ già cả của vua Ba Tư Darius III bị Alexander bắt năm 333 TCN. Câu chuyện về Plato từng bị bắt làm nô lệ ở Sicily được kể trong Diogenes Laertius 3.19–21; còn câu chuyện về Diogenes vùng Sinope được kể trong Diogenes Laertius 6.29–30.

**47.17** Những vũ công ca kịch, cả nam lẫn nữ, đều sử dụng lời ca và động tác để diễn lại những tình tiết trong thần thoại. Vốn rất phổ biến với vai trò là những người mua vui, họ có thể là nô lệ hoặc những nô lệ được trả tự do.

**47.18** Những nô lệ được thả tự do trở thành khách hàng của những người chủ cũ và thường được chờ đợi sẽ ghé thăm họ mỗi sáng.

**48.2** Để biết thêm về quan điểm của Epicurus bị chỉ trích tại đây, xem chú thích 9.8.

**48.3** Để biết thêm về tình huynh đệ trong tình bạn Khắc Kỷ, so sánh với 6.3, và xem chú thích thứ hai ở 9.3.

**48.4** Xem chú thích 45.5.

**48.11** Các học giả ngôn ngữ (*grammatici*) thường quan tâm đến các khía cạnh khác nhau của ngữ nghĩa học cũng như lịch sử văn học. So sánh với 88.3, 88.42, 108.32–34.

Trích dẫn này là của Virgil, *Aeneid* 9.641.

**49.1** Campania là vùng ven biển quanh Vịnh Naples, nơi tọa lạc của Pompeii và một số thị trấn khác. Để biết thêm về mối liên kết của Lucilius

với Pompeii, so sánh với 70.1, nhưng đồng thời với "quê bạn ở Parthenope" (chỉ có thể là Naples) trong 53.1.

**49.2** Sotion là công sự hoặc học trò của Quintus Sextius (108.17; xem chú thích 59.7), nhưng không có thông tin nào khác về lời dạy của Sotion ngoài ví dụ mà Seneca cung cấp trong 108.17–21.

**49.5** Không tìm thấy nhận xét này của Cicero trong các tác phẩm còn tồn tại của ông; nhận xét này đôi khi được gán cho *Hortensius*. Để biết thêm về lời than phiền của Seneca đối với các nhà biện chứng, xem chú thích 45.5.

**49.7** Virgil, *Aeneid* 8.385–86.

**49.12** Euripides, *Những người phụ nữ Phoenicia* 469 (*Phoenician Women* 469).

**50.5** Để có thể phát triển theo hướng tốt đẹp của con người, trước tiên, người ta phải vượt qua những tác động của sự băng hoại đạo đức hiện hữu từ thuở thơ bé (xem chú thích 31.2), khiến họ có những quan niệm không đúng về giá trị. Những sai lầm sẽ trở thành thói quen khó sửa vì liên tục thiếu vắng sự suy ngẫm hợp lý, đến lúc đó, chúng sẽ trở thành những đặc điểm cố hữu trong tính cách được gọi là "bệnh tật". Những ví dụ điển hình bao gồm lòng tham, tình nóng nảy và tham vọng. Do đó, cần phải liên tục rèn luyện và giám sát bản thân để đạt được đức hạnh. So sánh với 75.10–12; đồng thời với Cicero, *Luận bàn Tusculan* 4.24–25 (*Cicero, Tusculan Disputations*); Stobaeus 2.7.10e, 93W; Epictetus, *Diễn ngôn* 2.8–10 (*Epictetus, Discourses* 2.8–10).

**50.6** Đối với người Khắc Kỷ, tâm trí hoặc linh hồn con người được cấu tạo hoàn toàn từ *pneuma* ("hơi thở"), một loại vật chất mịn màng pha trộn sự mát mẻ của không khí với hơi ấm của ngọn lửa sáng tạo (Alexander vùng Aphrodisias, *Về hỗn hợp và tăng cường* 224 [LS 471]; xem chú thích 9.16) (*Alexander of Aphrodisias, On Mixture and Increase* 224). *Pneuma* hòa lẫn với tất cả các bộ phận của cơ thể và ban các chức năng sống cho toàn bộ cơ thể. Vật chất này cư ngụ đặc biệt trong trái tim, nơi nó đóng vai trò là năng lực định hướng (*hēgemonikon*) của con người nói chung, cung cấp khả năng hình thành các cảm tưởng và sự thôi thúc tinh thần và thuộc tính đặc biệt của lý trí (Diogenes Laertius 7.85–86 [LS 57A]; Stobaeus 1.49.33, 368W [LS 53K]). Theo thuật ngữ Khắc Kỷ, một loại vật chất hội đủ điều kiện – trong trường hợp này là hơi thở – được "đón nén trong một khuôn nhất định" khi nó đảm nhận một thuộc tính khác. Xem thêm chú thích 66.7, cùng với LS chương 29; và so sánh với 92.1.

**50.8** Đức hạnh trong Chủ nghĩa Khắc Kỷ tương đương với sự hiểu biết về cách hành xử hoàn toàn đúng đắn và không thể lay chuyển; và điều này, khi đã đạt được, thường sẽ vững vàng trước thay đổi (Diogenes Laertius



7.127 [LS 61I]).

Seneca viết cụm từ "thối xấu" với hàm ý chỉ những đặc tính trái ngược với bản chất của thực thể chứa đựng chúng. Những niềm tin sai lầm là tật xấu đi ngược lại với bản chất của lý trí, bởi vì chúng sai lệch và bởi vì chúng không vững vàng trước những suy ngẫm soi xét.

**50.9** Phép ẩn dụ giống như trong Lucretius 1.936–42, nhưng nhận định cho rằng đức hạnh mang theo niềm vui hoàn toàn thuộc về Chủ nghĩa Khắc Kỷ; xem Diogenes Laertius 7.86 [LS 57A], và so sánh với *Về cuộc sống hạnh phúc 9.1–2 (On the Happy Life 9.1–2)*.

**51.1** Marcus Valerius Messala Corvinus (quan chấp chính vào năm 31 TCN) là tác giả của nhiều tác phẩm văn xuôi và là người ủng hộ văn học quan trọng. Valgius Rufus (quan chấp chính vào năm 12 TCN) là một tác giả thơ và văn xuôi và là thành viên trong hội văn học của Maecenas (Horace, *Satires* 1.10.82).

Baiae, trên Vịnh Naples, là một thị trấn nghỉ dưỡng thời thượng, đặc biệt nổi tiếng với các nhà tắm sang trọng có nguồn nước từ suối khoáng và nguồn nhiệt từ magma dưới lòng đất của núi Phlegraean Fields. Seneca thể hiện sự quan tâm đến hoạt động thủy nhiệt của khu vực trong *Những câu hỏi tự nhiên 3.24 (Natural Questions 3.24)*.

**51.3** Thị trấn Canopus ở Ai Cập nằm ở bờ biển gần Alexandria; nơi đây nổi danh là chốn nghỉ dưỡng cho những người tìm lạc thú (Strabo 17.1.7).

**51.5** Lời tường thuật của Livy cho rằng cả đội quân của Hannibal đã khuất phục trước những thú vui ở Campania thay vì bản thân Hannibal (Livy 23.18.10–18).

**51.9** Sức mạnh để kết liễu cuộc đời của chính mình đảm bảo người ta không bao giờ phải tuân theo sự tùy ý của vận mệnh; so sánh với 13.14, và xem chú thích 70.5.

**51.11** Là một trong những tướng quân và nhà lãnh đạo chính trị thành công nhất của Rome, P. Cornelius Scipio Africanus đã vướng vào những khó khăn về pháp lý vào năm 184 TCN và lựa chọn lui về dinh thự của mình tại Liternum ở Campania, nơi ông qua đời một năm sau đó. Những vùng đầm lầy ở Liternum không thoải mái bằng những khu vui chơi ở Baiae. Seneca mô tả chi tiết về dinh thự của Scipio trong 86.4–11.

**51.12** Đây chắc hẳn là Marcus Porcius Cato Già (quan chấp chính vào năm 195 CN), một người sống cùng thời Scipio Africanus. Cato được người La Mã đặc biệt nhớ đến vì sự phản đối nghiêm ngặt của ông đối với mọi hình thức sống xa hoa (ông theo đuổi cương lĩnh này trong nhiệm kỳ làm quan giám sát vào năm 184) và vì kỷ cương quân đội khắt khe. So sánh với 87.9–10, và xem thêm chú thích 11.10. Đội quân La Mã khi đi làm nhiệm vụ thường xuyên đào chiến hào xung quanh doanh trại, ngay cả

với các trại tạm thời của họ.

**51.13** Đây là phép chơi chữ: từ "người tình" (*philētēs*) trong tiếng Hy Lạp nhìn giống với từ "kẻ cướp" (*phēlētēs*), cũng là tiếng Hy Lạp, nhưng có lẽ được sử dụng tại những vùng nói tiếng Hy Lạp ở Ai Cập (Gummere).

**52.3** Metrodorus là cộng sự đặc biệt thân thiết của Epicurus; xem 6.6, và so sánh với 79.15–16.

**52.4** Hermachus cũng là một cộng sự thân thiết của Epicurus; xem 6.6. Epicurus coi ông là người đáng ngưỡng mộ hơn Metrodorus, bởi ông đã đạt được một cuộc sống hạnh phúc theo tiêu chuẩn của Epicurus, mặc dù tài năng trí tuệ của ông thì không bằng.

**52.10** Seneca chuyển sang số nhiều ở đây và đưa ra hình ảnh tượng tượng về cách một nhà triết học có thể thúc đẩy khán giả đúng cách.

**52.11** Để biết thêm về Fabianus, xem chú thích 11.4.

**52.12** Đặt một ngón tay lên đầu được hiểu là tín hiệu ám chỉ sự sẵn sàng để quan hệ tình dục với những người đàn ông khác (Seneca Già, *Controversiae* 3.19; Plutarch, *Pompey* 48).

**53.1** Parthenope là tên cổ của thành phố Naples; Puteoli hiện là Pozzuoli, cách khoảng 10 dặm về phía Tây dọc theo bờ biển. Đảo Nesis, giờ được gọi là Nesida, nằm dọc theo đường biển từ đảo này sang đảo khác.

**53.3** Virgil, *Aeneid* 6.3 và 3.277.

**53.7** So sánh với 50.5–6, và xem chú thích 50.5.

**53.10** Để biết thêm về mục đích sử dụng Alexander Đại đế của Seneca, xem chú thích 59.12. Giai thoại cụ thể này không giống với các nguồn khác của chúng tôi về Alexander.

**53.11** Xem chú thích 31.8.

**54.1** Từ Hy Lạp mà Seneca nghĩ đến ở đây có lẽ là *asthma* ("thở hỗn hển"). Về căn bệnh của ông, xem Griffin 1992, 42–43, và so sánh với 65.1, 77.9, 78.1–2.

**54.4** Lập luận đối xứng chống lại nỗi sợ chết này cũng xuất hiện trong Lucretius 3.832–43 và 972–77. So sánh với 77.11.

**55.2** Khu định cư cổ Cumae nằm ngay phía bên kia của Mũi Misenum từ khu nghỉ dưỡng Baiae. Hồ này là hồ Acheron; xem chú thích 55.6. Servilius Vatia là thành viên của một gia đình quý tộc nổi tiếng, nhưng không được biết đến như một cá nhân riêng biệt ngoài những gì Seneca viết về ông trong bức thư này.

**55.3** Asinius Gallus (quan chấp chính vào năm 8 TCN) là một thượng nghị sĩ cấp cao, bị thất sủng dưới thời Tiberius và cuối cùng bị tổng giam vào năm 30 CN (Tacitus, *Biên niên sử (Annals)* 1.12, 2.36, 3.71; Dio Cassius 58.3). Aelius Sejanus là pháp quan thái thú dưới thời Tiberius; ông đã sử dụng quyền lực của mình một cách tàn nhẫn nhưng bị thất sủng vào năm 31

CN và bị xử tử, do đó, nhiều người ủng hộ ông cũng bị xét xử và kết án.

**55.6** Hồ Acheron, ngày nay được gọi là Hồ Fusaro, là một ao nước mặn ngăn cách với biển bởi một khe đất hẹp. Các tàn tích trên vùng đất cao tại Torregaveta, ngay phía nam của hồ, được dân địa phương xác định là thuộc về biệt thự của Vatia. Euripus là con kênh hẹp tách hòn đảo dài Euboea khỏi phần đất liền ở Hy Lạp.

**55.11** Từ Seneca sử dụng là *codecilli*, dùng để chỉ các tấm bảng gỗ thường dùng để viết các ghi chú không chính thức ngắn gọn. Những bức thư dài và những tác phẩm văn học nghiêm túc được viết trên những tờ giấy hoặc cuộn giấy coi.

**56.1** Seneca thể hiện là ông đang ở tạm ngay trên một trong những nhà tắm ở Baiae (xem chú thích 51.1).

**56.3** Bản dịch này phản ánh bài đọc *Crispum*, một cách sửa dễ dàng thay cho *Crisipum* hoặc *Chrysippum* trong MSS. (Theo chú thích của Gummere, lời gợi nhắc đến những ồn ào huyền ảo chúc tụng từ khách khứa [*adsidua salutatio*] cho thấy phong tục La Mã không phù hợp với triết gia Khắc Kỷ Chrysippus vùng Soli.) Passienus Crispus, bạn của Seneca, là nhà hùng biện và chính khách giàu có, nổi tiếng và là cha dượng của Nero; ông cũng được nhắc đến trong *Về lợi ích* 1.15.5 (*On Benefits* 1.15.5) và *Những câu hỏi tự nhiên* 4a lời mở đầu 6 (*Natural Questions* 4a pref. 6). Không nên hiểu cụm cái chết do khách khứa theo nghĩa đen; đây chắc hẳn là câu nói đùa của Crispus, người nổi danh với óc hóm hỉnh gay gắt của mình.

**56.4** Meta Sudans là một đài phun nước công cộng, chắc chắn có thiết kế tương tự với đài phun nước cùng tên được xây dựng ở Rome dưới thời Augustus.

**56.6** Câu thơ này của Varro vùng Atax; được Seneca Già trích dẫn (*Controversiae* 7.1.27), ông nhận xét câu thơ này cũng được gán cho Ovid.

**56.10** Để biết thêm về những thói xấu được gọi là "bệnh tật," xem chú thích 50.5.

**56.12** Virgil, *Aeneid* 2.726–29.

**56.15** Ông bị tai họ bằng sấp, như trong 31.2.

**57.1** So sánh với 53.1. Baiae cách Naples khoảng 15 dặm trên đất liền; đường biển dài hơn, nhưng tốn ít thời gian hơn khi thời tiết thuận lợi.

Một chế độ luyện tập thể thao điển hình bao gồm đấu vật, sẽ diễn ra trong một khu vực đất bùn, hoặc chơi bóng và các bài tập khác trên bề mặt đất nén. Các vận động viên cũng có thể phủi bụi trên tay để cầm nắm tốt hơn. Đường hầm Naples (lối vào vẫn còn tồn tại đến ngày nay) nối thành phố đó với Baiae.

**57.3** Để biết thêm về những phản xạ tự nhiên này, xem chú thích 11.1.

**57.6** "Ban công" là phỏng đoán của chúng tôi cho cách sử dụng từ *vigilium*.

**57.7** Nhận định Khắc Kỷ mà Seneca đang phản đối không được ghi chép lại ở đâu khác; tuy nhiên, đó chỉ là trường hợp đặc biệt cho quan điểm Khắc Kỷ nói chung, cho rằng tâm trí hay linh hồn con người được cấu thành từ một loại vật chất hòa lẫn ánh sáng và lửa (xem chú thích 50.6), có thể tồn tại sau cái chết trong một khoảng thời gian giới hạn – trong trường hợp của người thông thái là cho đến giai đoạn lửa thiêu đốt vạn vật tiếp theo (xem chú thích 9.16, cùng với Diogenes Laertius 7.157; Eusebius, *Chuẩn bị Phúc Âm* 15.20.6 [LS 53W]) (Eusebius, *Evangelical Preparation* 15.20.6). Do đó, quan điểm riêng của Seneca trong phần còn lại của đoạn văn phù hợp với vật lý học Khắc Kỷ.

**57.8** Để biết thêm về khả năng chui qua lỗ hổng nhỏ của tia sét, so sánh với *Những câu hỏi tự nhiên* 2.52 (*Natural Questions* 2.52); Lucretius 6.225–30, 348–49. Seneca cho rằng tia sét sẽ trở về nguồn sau khi đánh xuống; so sánh với *Những câu hỏi tự nhiên* 2.40.

**57.9** Xem chú thích 58.27.

**58.1** Seneca sẽ dành ra nhiều đoạn để nói về vấn đề thuật ngữ trước khi báo cáo về cuộc đối thoại, bắt đầu từ 58.8. Sự nghèo nàn của ngôn ngữ Latinh, cụ thể là thiếu phương sách để diễn đạt từ vựng triết học Hy Lạp, cũng là một lời phản nản của Lucretius (1.136–39).

**58.2** Virgil, *Georgics* 3.146–50.

**58.3** Virgil, *Aeneid* 12.708–9.

**58.4** Động từ *iusso* là cách dùng cũ; những diễn giả vào thế kỷ 1 TCN đã hợp thức hóa nó thành *iussero*. Trích dẫn này là của Virgil, *Aeneid* 11.467.

**58.5** Ennius (khoảng 239–169 TCN) và Accius (khoảng 170–86 TCN) từng là những nhà thơ Latinh được kính trọng nhất, nhưng đã bị thay thế bởi Virgil và các nhà văn khác cùng thời. Để biết thêm về hoạt động của các học giả ngôn ngữ cùng thời Seneca, so sánh với 88.3, 88.37, 88.40, 108.24–32.

**58.6** Từ La tinh *essentia* ("sự là," danh từ có nguồn gốc từ *esse*, "tồn tại") không được sử dụng rộng rãi vào thời này. Quintilian, người gán từ này cho Sergius Plautius, coi đây là một từ "cực kỳ gay gắt" (8.3.33). Nếu thuật ngữ được sử dụng bởi Cicero như lời khẳng định của Seneca, thì tác phẩm được đề cập không còn tồn tại. Để biết thêm về Fabianus, xem chú thích 11.4. Mặc dù Seneca yêu cầu được phép sử dụng từ này, nhưng thực tế, ông không hề sử dụng nó ở đây hay ở nơi khác.

Cụm "từ cần thiết" (*res necessaria*) mà Seneca sử dụng dường như là

phép chơi chữ. Ông không chỉ cần tìm từ tương đương với từ *ousia* trong tiếng Hy Lạp, mà *ousia* ("bản thể" hay "vật chất") cũng là một nguyên tắc cần thiết trong siêu hình học. Bản dịch của chúng tôi giả định rằng *natura* là để xuất đổi tên của *ousia*.

**58.7** Từ Hy Lạp mang nghĩa "sự tồn tại" hoặc "sự vật đang tồn tại."

**58.8** Mặc dù thảo luận sau đó đã có các tiến đề rõ ràng trong chính các cuộc đối thoại của Plato (đặc biệt xem *Sophist* 243d – 49d, *Timaeus* 27e–29d), việc liệt kê sáu "cách dùng" (*modi*) mà Plato nói về "sự tồn tại" là một cách diễn giải của bạn Seneca hoặc có thể là của chính Seneca, hoặc của người nào đó trong sách mà ông từng đọc. Cách tiếp cận của ông, kết hợp phương pháp liệt kê "cách diễn đạt một sự vật" với sự phân chia các sự vật tồn tại theo loài, giống, và sau đó là các giống "cao hơn" hoặc cơ bản hơn, cho thấy những ảnh hưởng của cả trường phái Aristotle và Khắc Kỷ.

**58.11** Một sự phân chia tiêu chuẩn khác theo Chủ nghĩa Khắc Kỷ; so sánh với 89.16. "Vật thể" hay những thứ hữu hình là bất cứ thứ gì có thể tác động hoặc được tác động lên. Những thứ mà người Khắc Kỷ coi là vô hình bao gồm những lời tuyên bố hay "điều đã nói" (để biết thêm, xem 117.10–13), thời gian, địa điểm và hư vô (Sextus Empiricus, *Bài phản đối các nhà toán học* 10.218 [LS 27D]) (*Sextus Empiricus, Against the Mathematicians* 10.218).

**58.14** Từ "những sinh vật có thể chuyển động" (*animalia*) của Seneca dùng để chỉ tất cả các sinh vật có "tâm trí" (*animus*) hoặc khả năng thôi thúc, không chỉ bao gồm động vật theo nghĩa thông thường mà còn có cả con người và thần thánh.

**58.15** Mặc dù nhân mã và những sinh vật tương tự không tồn tại, chúng vẫn là một thứ gì đó, vì chúng ta luôn có hình ảnh về chúng trong tâm trí và có thể diễn giải mạch lạc về chúng. Để biết thêm về quan điểm Khắc Kỷ đối với chủ đề này, xem Alexander vùng Aphrodisias, *Về những chủ đề của Aristotle* 301.19–25 [LS 27B] (*Alexander of Aphrodisias, On Aristotle's Topics* 301.19–25).

**58.16** Phần được đề cập trong 58.8 mang hàm ý Plato có sáu cách sử dụng phép diễn đạt "sự tồn tại", chứ không phải những cách diễn đạt đó phân chia mọi thứ tồn tại một cách gọn gàng. Dù thế nào đi nữa, cách phân chia này không phải của Plato.

**58.17** Trong Plato, *Laws* 716a, Đức Chúa trời là "khởi đầu, trung tâm và kết thúc của vạn vật"; trong 716c, là "thước đo của vạn vật".

**58.18** Trong văn cảnh của Plato, từ *ý niệm* (*idea*) không chỉ đề cập đến một ý nghĩ hoặc khái niệm như trong tiếng Anh hiện đại, mà gần nghĩa hơn với *eidos* (thường được dịch là "hình thức"); hai từ này có liên quan về

từ nguyên. Bản thân Plato không phải lúc nào cũng phân biệt các thuật ngữ một cách rõ ràng như Seneca làm ở đây. Xem thêm chú thích 65.7.

**58.19** So sánh Plato, *Timaeus* 48e.

**58.20** So sánh với 65.4 về cách sử dụng thuật ngữ tương tự của Aristotle.

**58.22** Những tổn tại "phổ thông" thường được coi là các chi tiết cảm nhận được hoặc các thành viên riêng lẻ thuộc những giống khác nhau, ví dụ, Cato hoặc tấm bảng cụ thể mà người ta đang xem xét. Theo cách hiểu này, "phổ thông" có nghĩa là "theo nghĩa thông thường của từ này," và "bắt đầu có liên quan đến chúng ta" có nghĩa là "thuộc về trải nghiệm giác quan." Đây là những điều mà Seneca nói ngay đoạn dưới là không được Plato tính vào những thứ tổn tại. Một khả năng khác, những thứ tổn tại "phổ thông" là nhiều loại tập hợp khác nhau; so sánh 102,6–7. Bài đọc này coi "phổ thông" có nghĩa "phổ dụng" (xem 58.17) và "bắt đầu có liên quan đến chúng ta" có nghĩa "bắt đầu giống với tư tưởng Khắc Kỷ."

**58.23** Để biết thêm về Heraclitus, xem chú thích 12.7. Câu châm ngôn của ông về dòng sông được Plato trích dẫn trong *Cratylus* 402a.

**58.27** Trong đây và trong 65.16–18, Seneca rõ ràng rất thích quan điểm cho rằng tâm trí có nguồn gốc thiêng liêng, rằng tâm trí bị giam hãm trong cơ thể là một hình thức hoặc căn nguyên bên trong vật chất (xem thêm 41.5–6), và khi tâm trí suy ngẫm về những ý niệm trừu tượng, nó mới tìm được sự giải thoát và một hình thức bất tử nào đó. Tất cả những điều này đều mang đậm dấu ấn của Plato: so sánh với *Phaedo* 82d–83b, lưu ý đoạn nhấn mạnh vào sức phản kháng của vật chất và câu hỏi liệu những vật cụ thể có thực sự tổn tại hay không. Nhưng ít nhất, một số quan niệm này cũng có thể được diễn giải theo Chủ nghĩa Khắc Kỷ, vì những người Khắc Kỷ cũng nói về một đấng tạo hóa hành động trong vũ trụ và mang đến lý trí cho con người như một phương tiện để chúng ta có thể sánh vai với các vị thần. Xem thêm chú thích 31.8, và so sánh với 102.2.

**58.29** Trong tư tưởng Khắc Kỷ, bản thân vũ trụ là một thực thể sống, với những sự bốc đồng và hành động thích hợp của riêng nó; tính trần thế của toàn bộ vũ trụ ở chỗ nó đều theo chu kỳ tan rã trong lửa sáng tạo rồi lại được tái sinh (xem chú thích 9.16). Sự quan phòng hay tiên liệu của vũ trụ tương đương với tâm trí của một con người; so sánh với Cicero, *Về bản chất của các vị thần* 2.58 (*On the Nature of the Gods* 2.58). Để biết thêm về sự chê bai thân thể, xem chú thích 23.6.

**58.30** Truyền thống cổ đại gắn liền tên Plato với từ *platus* trong tiếng Hy Lạp, có nghĩa là "rộng" hoặc "phẳng." Để biết thêm về tất cả những chi tiết tiểu sử này, so sánh với Diogenes Laertius 3.1–45.

**58.35** Một cuộc sống (*vita*) bao hàm quá trình sử dụng trí tuệ của một

người; tồn tại đơn thuần có thể chỉ bao gồm các chức năng sống cơ bản như hít thở (*anima*). Để biết thêm quan điểm về tự sát được nêu ở đây, xem chú thích 70.5.

**59.2** Xem chú thích 23.3.

**59.3** Virgil, *Aeneid* 6.278–79.

**59.4** Đối tượng trong niềm vui của người bình thường có thể là điều tốt đẹp giả tạo, kể cả người ta thường coi chúng là danh giá, ví dụ như chiến thắng trong một cuộc bầu cử, hay như ở đây là nhận được lá thư từ một người bạn.

**59.7** Người này có thể là Quintus Sextius Già mà Seneca nhắc đến trong 64.2–5 hoặc con trai của ông, cũng tên là Sextius, vốn đồng tình với những quan điểm của ông về đạo đức (*Những câu hỏi tự nhiên* 7.32) (*Natural Questions* 7.32). Triết lý của Sextius được Seneca mô tả là hoàn toàn tương thích với Chủ nghĩa Khắc Kỷ (64.2) nhưng nhấn mạnh vào đạo đức thực tiễn, đề cao sự thanh đạm, tự chủ và lòng dũng cảm (73.12–16) và khuyến nghị ăn chay (108.17–18), cùng với những thực hành đơn giản như nhìn vào gương để kiểm soát cơn giận (*Về giận dữ* 2.36) (*On Anger* 2.36) và xem xét lại hành vi của mỗi ngày trước khi đi ngủ (*Về giận dữ* 3.36). Về Sextius già, Seneca báo cáo trong 98.13 rằng dù có dòng dõi cao quý, ông đã từ chối thẩm quyền do Julius Caesar ban tặng.

**59.12** Seneca quan tâm đến Alexander Đại đế chủ yếu như một ví dụ về đam mê vô độ, đặc biệt là niềm kiêu hãnh và ham muốn chinh phục (53.10, 91.17, 94.62–63, 119.7), nhưng đồng thời còn bao gồm việc uống rượu quá độ, giận dữ và đau buồn (83.19, 83.23, 113.29). Giai thoại này (được kể theo hình thức tương tự trong Quintus Curtius Rufus 8.10) là một ngoại lệ: nỗi đau buột Alexander phải thừa nhận những giới hạn mà ông muốn vượt qua.

**59.17** Virgil, *Aeneid* 6.513–14.

**59.18** Người thông thái giống Đức Chúa trời ở lý tính hoàn thiện và sự linh thiêng; xem chú thích 31.8. Nhận định cho rằng họ chủ tâm bắt chước Chúa trời là một ý tưởng xa hơn mà Seneca cũng bày tỏ trong 92.30, 104.23, và 124.23–24, và trong *Về đấng bề trên* 1.5 (*On Providence* 1.5). Chủ đề này là đặc trưng của truyền thống Plato, dưới ảnh hưởng của Plato, *Theaetetus* 176b, nhưng nó cũng hoàn toàn tương thích với tư tưởng Khắc Kỷ; ví dụ: xem Epictetus, *Diễn ngôn* 2.14.11–13 (*Discourses* 2.14.11–13).

**60.1** Xem chú thích 31.2.

**60.4** Trích từ câu đầu tiên trong *Chiến tranh Catiline* (*Catilinarian War*) của Sallust.

# TÀI LIỆU THAM KHẢO

---

## BIÊN TẬP VÀ DỊCH

Beltrami, A., ed. 1937. *L. Annaei Senecae ad Lucilium epistulae morales*. Rome: Typis Regiae Officinae Polygraphicae.

Fantham, E., trans. 2010. *Seneca: Selected Letters*. Oxford: Oxford University Press.

Gummere, R. M., ed. and trans. 1917–25. *Seneca: Ad Lucilium Epistulae Morales*. 3 vols. Loeb Classical Library. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Hense, O., ed. 1914. *Seneca: Opera quae supersunt*. Leipzig: Teubner.

Inwood, B. 2007a. *Seneca: Selected Philosophical Letters*. Oxford: Oxford University Press.

Préchac, F., ed., and H. Noblot, trans. 1945–64. *Sénèque: Lettres à Lucilius*. Paris: Les Belles Lettres.

Reynolds, L. D., ed. 1965a. *Seneca: Ad Lucilium Epistulae morales*. 2 vols. Oxford: Clarendon Press.

Summers, W. C., ed. 1910. *Select Letters of Seneca*. London: Macmillan.

Veyne, P., ed. 1993. *Sénèque: Entretiens, Lettres à Lucilius*. Revised translation, introduction, and notes. Paris: Laffont.

## NGUỒN NGHIÊN CỨU THỨ CẤP

Abel, K. 1981. "Das Problem der Faktizität der senecanischen Korrespondenz." *Hermes* 109: 472–99.

Algra, K. 2003. "Stoic Theology." In *Cambridge Companion to the Stoics*, ed. B. Inwood. 153–78. Cambridge: Cambridge University Press.

Barnes, J. 1997. *Logic in the Imperial Stoa*. Leiden: Brill.

Bastianini, G., and A. A. Long, eds. 1992. "Ierocle: Elementi di Etica." In *Corpus dei papiri filosofici greci e latini*, vol. 1.1.2, 268–362. Florence: Olschki.

Brennan, T. 2005. *The Stoic Life: Emotions, Duties, and Fate*. Oxford: Oxford University Press.

Buecheler, F., and A. Riese, eds. 1894–1926. *Anthologia Latina*. 2 vols.



Leipzig: Teubner.

Cancik, H. 1967. *Untersuchungen zu Senecas Epistulae Morales = Spudasmata*, vol. 18. Hildesheim: Olms.

Cancik, H., and N. Schneider, eds. 2002–10. *Brill's New Pauly: Encyclopaedia of the Ancient World*. Leiden: Brill.

Cooper, J. 2012. *Pursuits of Wisdom: Six Ways of Life in Ancient Philosophy from Socrates to Plotinus*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Damschen, G., and A. Heil, eds. 2014. *Brill's Companion to Seneca*. Leiden: Brill.

Dillon, J. 1996. *The Middle Platonists: 80 B.C. to A.D. 220*. 2nd ed. Ithaca, NY: Cornell University Press.

Edwards, C. 1997. "Self-Scrutiny and Self-Transformation in Seneca's Letters." *Greece & Rome* 44: 23–38.

Foucault, M. 2001. *L'herméneutique du sujet: Cours au Collège de France (1981–1982)*. Paris: Gallimard. Trans. G. Burchell (2005) as *The Hermeneutics of the Subject*. New York: Palgrave Macmillan.

Friedrich, O. <1880> 1964. *Publilius Syri Mimi Sententiae*. Hildesheim: Olms.

Gill, C. 2009. "Seneca and Selfhood: Integration and Disintegration." In *Seneca and the Self*, ed. S. Bartsch and D. Wraye, 65–83. Cambridge: Cambridge University Press.

Graver, M. 2007. *Stoicism and Emotion*. Chicago: University of Chicago Press.

----- . 2009. "The Weeping Wise: Stoic and Epicurean Consolations in Seneca's 99th Epistle." In *Tears in the Graeco-Roman World*, ed. T. Fögen, 235–52. Berlin: De Gruyter.

----- . 2012. "Seneca and the *Contemplatio Veri*." In *Theoria, Praxis, and the Contemplative Life after Plato and Aristotle*, ed. T. Bénatouil and M. Bonazzi, 73–98. Leiden: Brill.

----- . 2014. "Honeybee Reading and Self-Scripting: *Epistulae Morales* 84." In *Seneca Philosophus*, ed. J. Wildberger and M. Colish, 269–93. Berlin: De Gruyter.

----- . 2015. "The Emotional Intelligence of Epicureans: Doctrinalism and Adaptation in Seneca's Epistles." In *Roman Reflections: Essays on Latin Philosophy*, ed. Katharina Volk and Gareth Williams. Oxford: Oxford University Press, 2015.

Griffin, M. 1968. "Seneca on Cato's Politics: Epistle 14. 12–13." *Classical Quarterly* 18: 373–75.

----- . 1992. *Seneca: A Philosopher in Politics*. 2nd ed. Oxford: Clarendon

Press.

----. 2013. *Seneca on Society: A Guide to "De Beneficiis."* Oxford: Oxford University Press.

Grimal, P. 1978. *Sénèque ou la conscience de l'Empire.* Paris: Les Belles Lettres.

Hachmann, E. 1995. *Die Führung des Lesers in Senecas "Epistulae Morales."* Münster: Aschendorff.

Inwood, B. 1995. "Seneca in His Philosophical Milieu." *Harvard Studies in Classical Philology* 97: 63–76. Reprinted in Inwood (2005), 7–22.

---, ed. 2003. *Cambridge Companion to the Stoics.* Cambridge: Cambridge University Press.

---. 2005. *Reading Seneca: Stoic Philosophy at Rome.* Oxford: Clarendon Press

---. 2007a. *Seneca: Selected Philosophical Letters.* Oxford: Oxford University Press.

---. 2007b. "The Importance of Form in the Letters of Seneca the Younger." In *Ancient Letters: Classical and Late Antique Epistolography*, ed. R. Morello and A. Morrison, 133–48. Oxford: Oxford University Press.

---. 2007c. "Seneca, Plato and Platonism: The Case of Letter 65." In *Platonic Stoicism, Stoic Platonism: The Dialogue between Platonism and Stoicism in Antiquity*, ed. M. Bonazzi and C. Helmig, 149–68. Leuven: Leuven University Press.

Inwood, B., and L. Gerson. 1997. *Hellenistic Philosophy: Introductory Readings.* 2nd ed. Indianapolis: Hackett.

Kannicht, R. 2004. *Euripides. Tragicorum Graecorum Fragmenta.* Vol. 5. Göttingen: Vandenhoeck and Ruprecht.

Kannicht, R., and B. Snell. 1981. *Fragmenta Adespota. Tragicorum Graecorum Fragmenta.* Vol. 2. Göttingen: Vandenhoeck and Ruprecht.

Ker, J. 2009. *The Deaths of Seneca.* Oxford: Oxford University Press.

Kidd, I. G. 1988. *Posidonius II: The Commentary.* 2 vols. Cambridge: Cambridge University Press.

Laarman, M. 2014. "Seneca the Philosopher." In *Damschen and Heil* (2014), 53–71.

Lapidge, M. 1992. "The Stoic Inheritance." In *A History of Twelfth-Century Western Philosophy*, ed. P. Dronke, 81–112. Cambridge: Cambridge University Press.

Leeman, A. D. 1951. "The Epistolary Form of Sen.Ep. 102." *Mnemosyne* 4: 175–81.

- , 1953. "Seneca's Plans for a Work 'Moralis Philosophia' and Their Influence on His Later Epistles." *Mnemosyne* 6: 307–13.
- Long, A. A. 1992. "Stoic Readings of Homer." In *Homer's Ancient Readers*, ed. R. Lamberton and J. Keaney, 41–66. Princeton, NJ: Princeton University Press. Reprinted in Long (1996), 58–84.
- , 1996. *Stoic Studies*. Cambridge: Cambridge University Press. Reprint, Berkeley: University of California Press, 2001.
- , 2006. *From Epicurus to Epictetus: Studies in Hellenistic and Roman Philosophy*. Oxford: Clarendon Press.
- Long, A. A., and D. N. Sedley, eds. 1987. *The Hellenistic Philosophers*. 2 vols. Cambridge: Cambridge University Press.
- Mastandrea, P. 1988. *Lettori Cristiani di Seneca Filosofo*. Brescia: Paideia Editrice.
- Maurach, G. 1970. *Der Bau von Senecas Epistulae Morales*. Heidelberg: C. Winter.
- Mazzoli, G. 1989. "Le 'Epistulae Morales ad Lucilium' di Seneca: Valore letterario e filosofico." In *Aufstieg and Niedergang der Römischen Welt*, vol. 2.36.3, 1823–77. Berlin: De Gruyter.
- Ramelli, I., and D. Konstan. 2009. *Hierocles the Stoic: "Elements of Ethics," Fragments, and Excerpts*. Atlanta: Society of Biblical Literature.
- Rawson, E. 1985. *Intellectual Life in the Late Roman Republic*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Reydam-Schils, G. 2010. "Seneca's Platonism: The Soul and Its Divine Origin." In *Ancient Models of Mind: Studies in Human and Divine Rationality*, ed. A. Nightingale and D. Sedley, 196–215. Cambridge: Cambridge University Press.
- Reynolds, L. 1965b. *The Medieval Tradition of Seneca's Letters*. Oxford: Oxford University Press.
- Ross, G. M. 1974. "Seneca's Philosophical Influence." In *Seneca*, ed. C. D. N. Costa, 116–42. London: Routledge and Kegan Paul.
- Russell, D. A. 1974. *Letters to Lucilius*. In *Seneca*, ed. C. D. N. Costa, 70–95. London: Routledge and Kegan Paul.
- Schafer, J. 2009. *Ars Didactica: Seneca's 94th and 95th Letters. Hypomnemata 181*. Göttingen: Vandenhoeck and Ruprecht.
- , 2011. "Seneca's *Epistulae Morales* as Dramatized Education." *Classical Philology* 106: 32–52.
- Sedley, D. 1997. "The Ethics of Brutus and Cassius." *Journal of Roman Studies* 87: 41–53.

- , 2005. "Stoic Metaphysics at Rome." In *Metaphysics, Soul and Ethics: Themes from the Work of Richard Sorabji*, ed. R. Salles, 117–42. Oxford: Clarendon Press.
- Setaioli, A. 1988. *Seneca e i Greci*. Bologna: Pàtron.
- , 2000. *Facundus Seneca: Aspetti della lingua e dell'ideologia senecana*. Bologna: Pàtron.
- , 2003. "Seneca e Cicerone." In *Aspetti della fortuna di Cicerone nella cultura latina: Atti del III Symposium Ciceronianum Arpinas*, ed. E. Narducci, 55–77. Florence: Felice Le Monnier.
- , 2014. "Epistulae Morales." In *Damschen and Heil (2014)*, 191–200.
- Sharples, R. W., ed. 2010. *Peripatetic Philosophy, 200 BC to AD 200: An Introduction and Collection of Sources in Translation*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Skutsch, O. 1985. *The "Annals" of Q. Ennius*. Oxford: Clarendon Press.
- Traina, Alfonso. 1995. *Lo stile "drammatico" del filosofo Seneca*. 5th ed. Bologna: Pàtron.
- Trillitzsch, W. 1971. *Seneca im literarischen Urteil der Antike: Darstellung und Sammlung der Zeugnisse*. Amsterdam: Hakkert.
- Usener, H. 1887. *Epicurea*. Leipzig: Teubner.
- Vahlen, J. 1903. *Ennianae Poesis Reliquiae Iteratis Curis*. Leipzig: Teubner.
- von Albrecht, M. 2014. "Seneca's Language and Style." In *Damschen and Heil (2014)*, 699–744.
- von Arnim, H., ed. 1921–24. *Stoicorum Veterum Fragmenta*. 4 vols. Leipzig: Teubner.
- Vottero, D. 1998. *Lucio Anneo Seneca: I Frammenti*. Bologna: Pàtron.
- Warmington, E., ed. 1956–1982. *Remains of Old Latin*. 3 vols. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Wilcox, A. 2012. *The Gift of Correspondence in Classical Rome: Friendship in Cicero's "Ad Familiares" and Seneca's "Moral Epistles"*. Madison: University of Wisconsin Press.
- Wildberger, J. 2006. *Seneca und die Stoa: Der Platz des Menschen in der Welt*. 2 vols. Berlin: De Gruyter.

---

*Không sao chép nội dung  
khi chưa được sự đồng ý bằng văn bản*

---

NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI

Trụ sở chính:

Số 46. Trần Hưng Đạo, Hoàn Kiếm, Hà Nội

Tel: 0084.24.38253841

Chi nhánh:

Số 7. Nguyễn Thị Minh Khai, Quận I, TP. Hồ Chí Minh

Tel: 0084.28.38220102

Email: thegioi@thegioipublishers.vn

marketing@thegioipublishers.vn

Website: www.thegioipublishers.vn

♦ ♦ ♦

## **SENECA: NHỮNG BỨC THƯ ĐẠO ĐỨC**

*(Triết học thực hành: Chủ nghĩa Khắc Kỷ trong đời sống)*

*(tập 1)*

Chịu trách nhiệm xuất bản

**GIÁM ĐỐC – TỔNG BIÊN TẬP**

**TS. TRẦN ĐOÀN LÂM**

Biên tập: Phạm Bích Ngọc

Vẽ bìa: Khang

Trình bày: Khang

Sửa bản in: Dũng Ez, Nga Levi

**LIÊN KẾT XUẤT BẢN**

Công ty Cổ phần Ahora

Địa chỉ: Số 6 ngõ 186, đường Bưởi, Phường Cống Vị, Quận Ba Đình, HN

♦ ♦ ♦

In 3.000 bản, khổ 13 cm x 19 cm tại Công ty Cổ phần In Viễn Đông.

Địa chỉ: Km 19+400 Giai Phạm, huyện Yên Mỹ, tỉnh Hưng Yên

Số xác nhận ĐKXB: 1060-2021/CXBIPH/02-71/ThG.

Quyết định xuất bản số: 741/QĐ-ThG cấp ngày 30 tháng 06 năm 2021.

In xong và nộp lưu chiểu năm 2021. Mã ISBN: 978-604-77-9434-8