

Nhân  
*dịch*

## **NHÂN DỊCH**

Bản quyền © Không, 2026

Không phần nào trong xuất bản phẩm này được phép sao chép hay phát hành dưới bất kỳ hình thức hoặc phương tiện nào mà không có sự cho phép trước bằng văn bản của tác giả.

Chúng tôi luôn mong muốn nhận được những ý kiến đóng góp của quý vị độc giả để sách ngày càng hoàn thiện hơn.

### **NHÀ XUẤT BẢN CÔNG THƯƠNG**

Trụ sở: Tầng 4, tòa nhà Bộ Công Thương, số 655 Phạm Văn Đồng,  
phường Nghĩa Đô, thành phố Hà Nội.

Điện thoại: 024-3 934 1562 Fax: 024-3 938 7164

Website: [nxbcongtuong.vn](http://nxbcongtuong.vn)

E-mail: [nxbct@moit.gov.vn](mailto:nxbct@moit.gov.vn)

Chịu trách nhiệm xuất bản

Giám đốc - Tổng biên tập

**TRƯƠNG THU HIỂN**

Biên tập: Lương Thị Ngọc Bích

Sửa bản in: Hoàng Anh

Bìa: Đức Chiến

Trình bày: Vũ Lê Thu

Đối tác liên kết xuất bản

Công ty Cổ phần Sách Alpha

In 200 cuốn, khổ 14 x 20.5 cm tại Công ty TNHH In - Thương mại & Dịch vụ Nguyễn Lâm

Địa chỉ: Số 352 Giải Phóng, phường Phương Liệt, TP. Hà Nội

Số xác nhận đăng ký xuất bản: 1448-2026/CXBIPH/7-55/CT

Số Quyết định xuất bản: 325/QĐ - NXBCT ngày 22 tháng 04 năm 2026

In xong và nộp lưu chiểu năm 2026. Mã số ISBN: 978-632-630-538-8

*Không*

**Nhân  
*dịch***



# Mục lục

*Giới thiệu*..... 7

## PHẦN 01

### HÀNH TRÌNH CỦA CON NGƯỜI

*Vì sao chúng ta được sinh ra?* ..... 12

*Cuộc đời có ý nghĩa gì?* ..... 22

*Sứ mệnh của mỗi con người* ..... 37

## PHẦN 02

### BẢN CHẤT CỦA SỰ SỐNG

*Con người thật sự là gì?* ..... 46

*Những quy luật vận hành của vũ trụ*..... 54

*Sức mạnh của tâm trí* ..... 63

**CHU KỲ CỦA MỘT KIẾP NGƯỜI**

*Điều gì xảy ra khi chúng ta chết?..... 74*

*Sự tuần hoàn của sự sống..... 82*

*Đạo của người..... 102*

*Lời kết..... 126*

## *Giới thiệu*

Đã bao giờ, trong một khoảnh khắc rất bình thường của cuộc sống, bạn chợt tự hỏi: *Mình đến thế giới này để làm gì?*

Rồi một ngày nào đó, khi tuổi già, bệnh tật hay một biến cố bất ngờ xảy đến, ta sẽ rời khỏi cuộc đời này. Khi ấy, điều gì sẽ xảy ra? Liệu tất cả sẽ kết thúc, hay sự sống chỉ đang bước sang một vòng tuần hoàn khác? Trước khi được sinh ra, ta ở đâu? Và sau khi chết đi, ta sẽ đi về đâu?

Từ hàng nghìn năm nay, những câu hỏi ấy đã luôn theo con người. Các tôn giáo, các nhà hiền triết và triết gia ở khắp nơi trên thế giới đều cố gắng tìm lời giải. Mỗi truyền thống có một cách lý giải khác nhau, nhưng tất cả đều hướng đến một mục đích chung: giúp con người hiểu hơn về bản thân và sống một cuộc đời có ý nghĩa. Cuốn sách này ra đời từ những trăn trở như vậy.

Tựa đề của cuốn sách là *Nhân dịch*. “Nhân” nghĩa là con người, còn “dịch” hàm ý sự vận hành và biến đổi theo chu kỳ. *Nhân dịch* vì thế có thể hiểu là sự vận hành tuần hoàn của một kiếp người – từ lúc sinh ra, trưởng thành, già đi cho đến khi kết thúc cuộc sống, rồi có thể lại bắt đầu một vòng tuần hoàn mới.

Những trang sách này không phải là một công trình nghiên cứu học thuật, cũng không phải là một giáo điều tôn giáo. Đây chỉ là những suy ngẫm được đúc kết sau nhiều năm học hỏi từ lời dạy của các bậc hiền triết cổ đại, từ những triết lý của các tôn giáo lớn, cùng với một số góc nhìn từ các nghiên cứu khoa học hiện đại. Tất cả được chọn lọc và tổng hợp lại với mong muốn mở ra một cách nhìn rộng hơn về bản chất của con người và sự sống.

Đây là cuốn sách đầu tiên tôi viết. Có thể sau này tôi còn viết thêm, cũng có thể không. Nhưng cuốn sách này là tâm huyết của tôi sau nhiều năm suy ngẫm và tìm hiểu về những câu hỏi căn bản của đời người.

Tôi chọn bút danh **Không**. Cái tên này được gợi lên từ một câu trong Kinh Bát Nhã: “Sắc tức thị không, không tức thị sắc” tức cái có cũng là không và cái không cũng là có, nghĩa là bản chất của vạn vật đều mang tính không và tính không cũng mang bản

chất của vạn vật. Vì thế, có thể nói rằng cuốn sách này không thực sự thuộc về riêng một tác giả nào. Nó chỉ xuất hiện bởi chữ “duyên”. Và nếu cuốn sách này đang ở trên tay bạn, thì đó cũng là một sự gặp gỡ của nhân duyên.

Cuốn sách này không nhằm dạy bạn phải trở thành người tốt hay phải sống theo một khuôn mẫu nào đó. Điều tôi mong muốn đơn giản hơn là cùng bạn nhìn sâu vào bản chất của con người, để thấy rằng mỗi chúng ta vốn đã mang trong mình một sự trọn vẹn.

Những điều được viết trong sách phần lớn không phải là sáng tạo của riêng tôi. Chúng là những điều tôi đã may mắn được học hỏi từ các bậc hiền triết trong quá khứ, kết hợp với những hiểu biết còn hạn chế của bản thân, dù sự hiểu biết ấy chắc chắn chưa thể đầy đủ hay hoàn chỉnh, tôi vẫn hy vọng việc tổng hợp và chia sẻ lại những tư tưởng này có thể giúp chúng ta hiểu thêm về mối liên hệ giữa Thiên, Địa, Nhân.

*Có lẽ bạn cũng từng tự hỏi: Vì sao mình được sinh ra trong cuộc đời này? Liệu mỗi con người có một mục đích hay một sứ mệnh riêng hay không?*

Cuốn sách này không khẳng định nó có thể đưa ra mọi câu trả lời. Nhưng nó có thể mở ra những góc

nhìn khác để chúng ta cùng suy ngẫm. Và có thể, trong quá trình đọc, bạn sẽ tìm thấy cho mình một vài câu trả lời.

Từ đây, chúng ta sẽ cùng bắt đầu hành trình tìm hiểu về bản chất của con người và những quy luật vận hành của Thiên Đạo.

PHẦN

01

# Hành trình của con người



## CHƯƠNG 1

### *Vì sao chúng ta được sinh ra?*

---

---

*Những câu hỏi đầu tiên của một kiếp người: Ta từ đâu đến, rồi sẽ đi về đâu?*

---

---

**T**hông thường, khi nói đến sự ra đời của một con người, chúng ta dễ dàng trả lời rằng chúng ta được sinh ra từ cha và mẹ. Đây là một sự thật hiển nhiên về mặt sinh học – mỗi con người hình thành từ sự kết hợp giữa tinh trùng của người cha và trứng của người mẹ. Nhưng nếu suy nghĩ sâu hơn một chút, ta sẽ thấy câu trả lời ấy mới chỉ giải thích cách con người sinh ra chứ chưa thực sự trả lời được câu hỏi vì sao con người được sinh ra. Bởi vì, trước khi người cha và người mẹ gặp nhau, trước khi sự kết hợp ấy xảy ra, con người mà sau này là “chúng ta” đang ở đâu? Nếu người cha và người mẹ không gặp nhau, liệu con người ấy có tồn tại hay không?

Những câu hỏi tưởng chừng đơn giản này thực ra đã khiến con người suy ngẫm suốt hàng nghìn năm. Từ các nhà triết học cổ đại cho đến những nhà khoa học hiện đại, ai cũng từng cố gắng tìm lời giải thích cho nguồn gốc của con người và sự sống.

### *Ba cách nhìn về sự ra đời của con người*

Trong lịch sử tư tưởng của nhân loại, có thể thấy ba cách lý giải phổ biến về nguồn gốc của con người: tôn giáo, triết học và khoa học.

### *Góc nhìn của tôn giáo*

Trong nhiều tôn giáo lớn trên thế giới, con người được xem là một phần của sự sáng tạo thiêng liêng.

Trong Kitô giáo, Kinh Thánh kể rằng Thiên Chúa đã tạo ra hai con người đầu tiên là Adam và Eva. Từ hai con người này, loài người dần dần sinh sôi và phát triển.

Theo cách nhìn này, sự ra đời của con người không phải là một sự ngẫu nhiên, mà là một phần trong kế hoạch của Đấng sáng tạo.

Trong Phật giáo, câu chuyện về nguồn gốc con người lại được diễn giải theo một cách khác. Một số kinh điển mô tả rằng ban đầu có những “chúng sinh ánh sáng”, tồn tại trong trạng thái thanh tịnh và không

có hình dạng vật chất như con người ngày nay.

Khi các điều kiện thay đổi, những chúng sinh ấy dần dần tiếp xúc với thế giới vật chất, bắt đầu có hình dạng, cảm xúc và những nhu cầu của thân thể. Qua thời gian, xã hội loài người hình thành và phát triển như chúng ta đang thấy ngày nay.

Mặc dù các tôn giáo có những câu chuyện khác nhau, nhưng điểm chung của chúng là: sự xuất hiện của con người không phải là điều vô nghĩa, mà luôn gắn với một ý nghĩa sâu xa nào đó trong vũ trụ.

### *Góc nhìn của khoa học*

Khoa học hiện đại lại tiếp cận vấn đề theo một cách hoàn toàn khác.

Theo thuyết tiến hóa của Charles Darwin, con người không xuất hiện đột ngột mà là kết quả của một quá trình tiến hóa rất dài của sinh giới.

Hàng triệu năm trước, những sinh vật đơn giản đầu tiên xuất hiện trong đại dương. Qua vô số biến đổi của môi trường và chọn lọc tự nhiên, các loài sinh vật dần dần tiến hóa thành những dạng sống phức tạp hơn.

Theo lý thuyết này, con người và các loài linh trưởng có chung một tổ tiên xa xưa. Trải qua hàng triệu năm tiến hóa, loài người dần phát triển trí não, ngôn ngữ và khả năng tư duy, từ đó hình thành nên nền văn minh mà chúng ta đang sống ngày nay.

Dù vẫn còn nhiều câu hỏi chưa được giải đáp hoàn toàn, khoa học đã giúp chúng ta hiểu rõ hơn về quá trình hình thành và phát triển của sự sống trên Trái Đất.

### *Góc nhìn của triết học phương Đông*

Trong triết lý phương Đông, đặc biệt là trong Phật giáo và Kinh Dịch, sự hình thành của mọi sự vật thường được giải thích thông qua khái niệm nhân và duyên.

“Nhân” là nguyên nhân ban đầu, giống như một hạt giống.

“Duyên” là những điều kiện cần thiết để hạt giống ấy có thể phát triển.

Một hạt giống có thể chứa tiềm năng trở thành một cái cây lớn. Nhưng nếu không có đất, nước, ánh sáng và thời gian thích hợp, hạt giống ấy sẽ không thể nảy mầm. Khi các điều kiện thích hợp hội tụ, hạt giống mới có thể phát triển thành cây.

Qua những triết lý từ các tôn giáo, các nhà hiền triết và cả nghiên cứu khoa học ta có thể thấy rằng. Từ khi mỗi con người chưa được sinh ra, vốn dĩ đã tồn tại cái nhân, cái nhân này đã là một tiềm năng để tạo nên mỗi con người. Cái nhân này cũng là một dòng năng lượng đã tồn tại sẵn có, chỉ cho đến khi sự kết hợp đủ duyên (cha mẹ, môi trường, thời gian...) thì sẽ tạo ra một con người.

Sự xuất hiện của một con người trong thế giới này cũng có thể được hiểu theo cách tương tự. Cha mẹ là những người trực tiếp sinh ra chúng ta, nhưng để một con người có thể được hình thành còn cần rất nhiều yếu tố khác: thời gian, hoàn cảnh, môi trường và vô số điều kiện khác. Khi tất cả những yếu tố ấy hội tụ, một sự sống mới xuất hiện. Trong Phật Giáo gọi đó là duyên sinh.

*Sự ra đời của mỗi con người là một điều rất đặc biệt*

Nếu nhìn lại quá trình hình thành của một con người, ta sẽ thấy rằng sự tồn tại của mỗi chúng ta thực ra là kết quả của rất nhiều điều kiện khác nhau.

Trong hàng triệu tinh khí của người cha, chỉ có một tinh khí duy nhất kết hợp được với trứng của người mẹ để hình thành nên cơ thể của bạn hôm nay.

Chỉ cần một yếu tố nhỏ thay đổi, kết quả có thể đã hoàn toàn khác. Điều đó cho thấy rằng sự tồn tại của mỗi chúng ta không phải là điều hiển nhiên. Nó là kết quả của vô số điều kiện hội tụ lại trong một khoảnh khắc rất đặc biệt.

Vì vậy, dù cuộc sống có lúc khó khăn, dù thế giới đôi khi đầy biến động, việc mỗi chúng ta được sinh ra và có cơ hội sống trong cuộc đời này vẫn là một điều đáng trân trọng.

Biết ơn cha mẹ đã sinh ra mình. Biết ơn cuộc sống đã cho ta cơ hội được tồn tại. Và biết ơn thế giới này – nơi chúng ta đang trải nghiệm hành trình của một kiếp người.

Khi hiểu được điều đó, có lẽ con người sẽ dễ dàng sống với lòng yêu thương và sự trân trọng nhiều hơn. Bởi hành trình của một kiếp người bắt đầu không phải từ sự ngẫu nhiên vô nghĩa, mà từ một sự hội tụ đặc biệt của rất nhiều điều kiện trong vũ trụ.

### *Nghịch lý của sự sinh ra*

Khi suy nghĩ kỹ hơn về sự ra đời của con người, ta có thể nhận ra một điều khá thú vị: sự sinh ra vừa là điều hiển nhiên, vừa là một điều vô cùng hiếm hoi. Hiển nhiên, bởi vì mỗi ngày trên thế giới có hàng trăm nghìn đứa trẻ được sinh ra. Sự sống dường như là một

dòng chảy tự nhiên của vũ trụ, diễn ra liên tục từ thế hệ này sang thế hệ khác. Nhưng đồng thời, sự sinh ra của mỗi cá nhân cụ thể lại là một điều gần như kỳ diệu.

Hãy thử tưởng tượng một chuỗi những điều kiện cần thiết để bạn có mặt trên thế giới này. Cha mẹ của bạn phải sinh ra trước đó. Ông bà của bạn cũng phải sinh ra trước đó. Nếu chỉ một trong những mắt xích của chuỗi dài ấy thay đổi, con người mang tên bạn hôm nay có thể đã không tồn tại.

Không chỉ vậy, cha mẹ của bạn còn phải gặp nhau vào đúng thời điểm. Trong hàng triệu con người trên thế giới, hai con người ấy đã gặp nhau, yêu nhau và quyết định cùng xây dựng một gia đình. Sau đó là một khoảnh khắc rất ngắn ngủi nhưng quyết định: trong hàng triệu tinh khí của người cha, chỉ có một tinh khí kết hợp được với trứng của người mẹ để tạo thành bạn. Chỉ cần một tinh khí khác đến trước một khoảnh khắc, con người được sinh ra đã có thể hoàn toàn khác.

Nếu nhìn theo cách đó, khả năng để một con người cụ thể xuất hiện trên thế giới này thực ra là rất nhỏ.

Và vì vậy, việc bạn đang ngồi đây, đang đọc những dòng chữ này, đang suy nghĩ về cuộc đời của mình... thực ra là kết quả của một chuỗi những điều kiện vô

cùng đặc biệt. Có thể nói rằng sự tồn tại của mỗi chúng ta giống như một sự gặp gỡ hiếm hoi của vô số khả năng trong vũ trụ.

Nhưng nghịch lý của sự sinh ra không chỉ nằm ở đó. Một mặt, con người luôn khao khát được sống, được trải nghiệm và được tồn tại lâu dài. Chúng ta xây dựng nhà cửa, tạo dựng sự nghiệp, tích lũy tài sản và để lại dấu ấn của mình trong thế giới này. Nhưng mặt khác, tất cả chúng ta đều biết rằng một ngày nào đó, cuộc đời của mình sẽ kết thúc.

Sự sinh ra và cái chết luôn tồn tại song song như hai mặt của một hành trình. Có lẽ chính vì biết rằng cuộc đời là hữu hạn nên con người mới bắt đầu tự hỏi về ý nghĩa của việc được sinh ra.

Nếu cuộc đời chỉ đơn giản là sinh ra rồi mất đi, vậy điều gì làm cho sự tồn tại của chúng ta trở nên có ý nghĩa?

Có người tìm thấy câu trả lời trong thành công và danh vọng. Có người tìm thấy nó trong gia đình và tình yêu. Có người lại tìm thấy nó trong sự hiểu biết và hành trình khám phá bản thân.

Nhưng dù câu trả lời của mỗi người có thể khác nhau, một điều vẫn luôn đúng: việc chúng ta được sinh ra đã mở ra cơ hội để trải nghiệm cuộc đời.

Chúng ta có cơ hội được nhìn thấy thế giới, được cảm nhận niềm vui và nỗi buồn, được yêu thương và được học hỏi. Chỉ riêng điều đó thôi cũng đã là một món quà rất lớn của sự sống.

Vì vậy, thay vì chỉ hỏi “vì sao mình được sinh ra?”, có lẽ câu hỏi quan trọng hơn là: “Mình sẽ sống như thế nào trong quãng thời gian được sống?”

Và chính từ câu hỏi đó, hành trình của mỗi con người bắt đầu bước sang một giai đoạn mới: hành trình đi tìm ý nghĩa của cuộc đời.

Đó cũng chính là câu hỏi mà chúng ta sẽ tiếp tục khám phá trong chương tiếp theo.

“

*Mỗi con người được sinh ra  
dù trong hoàn cảnh nào cũng đã là  
sự đầy đủ và trọn vẹn rồi, vì vậy chúng  
ta nên trân trọng cảm ơn cuộc sống và  
những điều xung quanh ở bên mình".*

## CHƯƠNG 2

### *Cuộc đời có ý nghĩa gì?*



*Nếu tất cả rồi sẽ kết thúc, vậy điều gì  
khiến cuộc sống trở nên đáng sống?*



*Hành trình mà hầu hết chúng ta đều bước qua*

Từ khi còn nhỏ, mỗi chúng ta đều được dạy phải trở thành một người tốt. Cha mẹ và thầy cô luôn nhắc nhở ta phải ngoan ngoãn, chăm chỉ học hành, cố gắng từng ngày để có một tương lai tốt đẹp hơn. Khi lớn lên, những lời dạy ấy dần trở thành định hướng: phải có một công việc ổn định, phải thành đạt, phải xây dựng một cuộc sống đủ đầy và hạnh phúc.

Và thế là, một hành trình âm thầm bắt đầu.

Ta bước đi qua từng chặng đường quen thuộc của đời người: học tập, trưởng thành, lập nghiệp, kiếm

tiên, rồi xây dựng gia đình. Mỗi bước đi đều là một nỗ lực, một sự cố gắng không ngừng nghỉ để tiến gần hơn đến điều mà xã hội vẫn gọi là “một cuộc đời trọn vẹn”.

Nếu may mắn, ta đạt được những điều ấy: một công việc ổn định, một mái nhà để trở về, một gia đình bên cạnh, những đứa con lớn lên trong sự kỳ vọng và yêu thương. Nhìn từ bên ngoài, đó là một cuộc sống đáng mơ ước – một cuộc sống mà nhiều người đang hướng tới.

Nhưng rồi, khi đã chạm đến những điều tưởng chừng như đủ đầy ấy, trong sâu thẳm, một câu hỏi lạnh lẽ xuất hiện: Liệu như vậy đã thật sự là đủ?

Nhưng có một điều kỳ lạ là, ngay cả khi mọi thứ dường như đã ổn định, con người vẫn không ngừng tiếp tục tìm kiếm.

Khi đã có gia đình, ta lại mong con cái trưởng thành, thành đạt. Khi đã có công việc, ta lại muốn tiến xa hơn, vững vàng hơn. Và ngay cả khi đã có đủ những điều mà trước đây từng ao ước, trong lòng ta dường như vẫn còn một khoảng trống nào đó chưa được lấp đầy.

Có lẽ bạn đã từng gặp một người như vậy – hoặc chính bạn cũng đã từng như vậy: bên ngoài là một cuộc sống khiến nhiều người ngưỡng mộ, nhưng bên trong vẫn có những trần trở không thể gọi tên.

Ta vẫn muốn nhiều hơn.

Điều đó không sai. Bởi khao khát một cuộc sống tốt đẹp và trọn vẹn hơn là điều rất tự nhiên của con người.

Nhưng trong hành trình không ngừng hướng về phía trước ấy, có một điều mà ta thường ít khi nhận ra: mọi thứ ta đạt được đều phải đánh đổi bằng thời gian. Thời gian lặng lẽ trôi từ những ngày ta còn nhỏ, vô tư dưới sự chở che của gia đình... đến khi trưởng thành, bận rộn với công việc, với trách nhiệm, với những mục tiêu không ngừng nối tiếp nhau.

Rồi một ngày nào đó, khi ngoảnh lại, ta chợt nhận ra mình đã đi qua một quãng đường rất dài. Những năm tháng tưởng như còn xa bỗng trở nên gần, và ta đã bước đến một bên dốc khác của cuộc đời lúc nào không hay.

Nếu may mắn, ta có thể đạt được nhiều điều như mong muốn. Nhưng nếu không, rất nhiều người trong chúng ta vẫn đang loay hoay giữa những ước mơ dang dở, những kỳ vọng chưa kịp hoàn thành.

Dù kết quả có ra sao, có một điều vẫn âm thầm diễn ra, không chờ đợi bất kỳ ai: thời gian vẫn tiếp tục trôi đi.

### *Vòng lặp quen thuộc của một kiếp người*

Khi trưởng thành, ta bắt đầu lo cho gia đình. Những bận tâm không còn chỉ dành cho bản thân, mà dần hướng về những người xung quanh. Ta lo cho cuộc sống ổn định, lo cho tương lai, lo cho những điều tưởng chừng như rất bình thường nhưng lại chiếm trọn phần lớn cuộc đời.

Rồi ta lo cho con cái lớn lên – từng bữa ăn, giấc ngủ, việc học hành, từng bước trưởng thành của chúng. Ta dõi theo, kỳ vọng, hy sinh, mong một ngày chúng có thể tự đứng vững trên đôi chân của mình.

Đến khi con cái trưởng thành, ta lại mong nhìn thấy chúng hạnh phúc, có gia đình riêng, có một cuộc sống đủ đầy hơn mình. Niềm vui của ta dần gắn liền với niềm vui của thế hệ sau.

Và cứ như vậy, cuộc đời tiếp diễn qua từng thế hệ, lặng lẽ mà bền bỉ.

Trong khi mãi miết với những lo toan ấy, ta hiếm khi nhận ra rằng chính mình cũng đang dần già đi. Thời gian không dừng lại, nhưng ta lại quen với việc bước tiếp mà không ngoảnh nhìn.

Cho đến một ngày, khi mọi thứ dường như đã đủ đầy hoặc cũng có thể vẫn còn dang dở, hành trình ấy khép lại.

Một kiếp người lặng lẽ kết thúc, như cách nó đã từng bắt đầu.

*Vậy rốt cuộc, ý nghĩa của cuộc đời là gì?*

Từ khi cất tiếng khóc chào đời cho đến khi nhắm mắt xuôi tay, mỗi con người đều đi qua một hành trình quen thuộc: sinh – lão – bệnh – tử. Một vòng đời tưởng như rõ ràng, gần như không có gì phải nghi ngờ.

Nhưng cũng chính vì sự rõ ràng ấy mà câu hỏi lại trở nên sâu sắc hơn bao giờ hết: Nếu tất cả rồi cũng sẽ kết thúc, vậy chúng ta sinh ra để làm gì? Hay cuộc đời này chỉ đơn giản là một chuyến đi ngắn ngủi – đến rồi lại đi, không để lại điều gì thực sự có ý nghĩa?

Trong suốt chiều dài lịch sử, con người đã không ngừng đi tìm lời giải cho câu hỏi ấy. Các tôn giáo lớn trên thế giới, bằng những cách khác nhau, đều cố gắng đưa ra câu trả lời. Có niềm tin cho rằng, nếu sống thiện lành, con người sẽ trở về một nơi tốt đẹp hơn sau khi rời khỏi thế gian này. Cũng có niềm tin rằng sự sống không kết thúc, mà tiếp tục trong những kiếp sống khác, phụ thuộc vào những gì ta đã gieo trong hiện tại.

Mỗi cách lý giải mang một màu sắc riêng, nhưng tất cả đều gặp nhau ở một điểm chung: cuộc sống này

không phải là vô nghĩa. Nó không chỉ là sự tồn tại ngẫu nhiên, mà ẩn chứa trong đó một giá trị nào đó – một điều mà mỗi con người cần tự mình khám phá trong hành trình sống của chính mình.

Có những trải nghiệm trong cuộc đời mà gần như ai cũng từng đi qua, dù ít hay nhiều. Đôi khi, chỉ là một khoảnh khắc rất bình dị: một buổi chiều, một cuộc trò chuyện, một ánh nhìn... nhưng đến một lúc nào đó, ta chợt nhớ lại. Có thể đó là một kỷ niệm vui khiến ta mỉm cười. Cũng có thể là một điều khiến ta tiếc nuối, một lựa chọn chưa trọn vẹn, hay một cơ hội đã lặng lẽ trôi qua.

Và rồi, trong một khoảnh khắc rất ngắn, một suy nghĩ quen thuộc xuất hiện: “Giá như...”

Giá như mình đã làm khác đi. Giá như mình hiểu điều đó sớm hơn.

Có lẽ ai trong chúng ta cũng từng có ít nhất một lần như vậy – khi đứng ở hiện tại, nhìn lại quá khứ và nhận ra rằng có những điều, chỉ khi đã đi qua rồi ta mới thật sự hiểu được giá trị của nó.

Nhưng điều đáng tiếc là, khi ta nhận ra, mọi thứ đã ở lại phía sau. Không thể quay lại, không thể thay đổi, chỉ còn lại những ký ức và cảm xúc đọng lại trong tâm trí.

Dường như cuộc sống luôn vận hành theo một cách như vậy: khi một khoảnh khắc đang diễn ra, ta dễ dàng bỏ qua hoặc xem đó là điều bình thường. Nhưng khi nó trôi qua, ta mới nhận ra rằng chính những điều tưởng như bình thường ấy lại mang trong mình một giá trị rất sâu sắc. Và có lẽ, chính những lần “giá như” ấy đã âm thầm nhắc nhở chúng ta một điều: giá trị của cuộc sống không nằm ở những gì đã qua, mà nằm ở cách ta đang sống trong từng khoảnh khắc hiện tại.

Sau những lần ngoảnh lại và tiếc nuối quá khứ, con người lại tiếp tục hướng về phía trước. Ta bắt đầu nghĩ đến tương lai – một nơi mà mọi thứ dường như có thể tốt đẹp hơn. Một công việc ổn định hơn, một cuộc sống đầy đủ hơn, một gia đình hạnh phúc hơn. Những hình dung ấy trở thành động lực để ta tiếp tục cố gắng, tiếp tục bước đi.

Ngay cả khi đang sống trong hiện tại, tâm trí ta vẫn thường xuyên hướng về ngày mai. Ta lo lắng cho những điều chưa xảy ra, chuẩn bị cho những kế hoạch phía trước, và đặt hy vọng vào những điều vẫn còn nằm trong suy nghĩ. Có những ngày, dù đang ở bên gia đình hay tận hưởng một khoảnh khắc yên bình, tâm trí ta vẫn bận rộn với những dự định chưa đến – như thể cuộc sống thật sự đang ở đâu đó phía trước, chứ không phải ở nơi ta đang đứng này.

Nhưng nếu nhìn kỹ lại, ta sẽ nhận ra một điều rất đơn giản: tương lai, dù được tưởng tượng đẹp đến đâu, cũng chưa từng thực sự tồn tại. Nó chỉ là những hình ảnh, những kỳ vọng, những mong muốn được tạo ra trong suy nghĩ của chính chúng ta. Và trong khi ta mãi miết hướng về một tương lai chưa đến, hiện tại – thứ duy nhất đang thực sự diễn ra – lại lặng lẽ trôi qua mà ta không kịp nhận ra.

Giữa hai dòng chảy của quá khứ và tương lai, có một điều mà rất nhiều người trong chúng ta vô tình bỏ quên: hiện tại.

Quá khứ đã đi qua, mang theo những ký ức không thể thay đổi. Tương lai vẫn còn ở phía trước, chưa thể nắm giữ hay chạm tới. Chỉ có hiện tại – khoảnh khắc đang diễn ra – là thứ duy nhất thực sự tồn tại, thực sự thuộc về ta.

Thế nhưng, nghịch lý ở chỗ: con người lại hiếm khi sống trọn vẹn với hiện tại. Ta dành thời gian để tiếc nuối những điều đã qua, tự dằn vặt mình bằng những câu hỏi “giá như”. Ta cũng dành không ít tâm trí để lo lắng cho những điều chưa đến, cố gắng kiểm soát một tương lai vốn dĩ chưa từng tồn tại.

Có những lúc, dù đang ở trong một khoảnh khắc rất thực – một bữa cơm cùng gia đình, một cuộc trò chuyện với người thân, hay đơn giản là một khoảng

lặng của riêng mình – nhưng tâm trí ta lại ở một nơi khác, mắc kẹt giữa những điều đã qua và những điều chưa tới.

Và rồi, chính trong sự vô thức ấy, hiện tại lặng lẽ trôi đi. Không ồn ào, không báo trước, không quay lại. Cho đến khi ta nhận ra, thì khoảnh khắc ấy đã trở thành quá khứ.

Nếu quá khứ đã tạo nên con người bạn của ngày hôm nay, và tương lai được hình thành từ những gì bạn đang làm, thì hiện tại chính là điểm giao thoa của tất cả. Hiện tại không chỉ đơn thuần là một khoảnh khắc đang trôi qua. Nó là kết quả của toàn bộ những gì bạn đã trải qua, đã lựa chọn, đã đánh đổi. Đồng thời, nó cũng là nơi bắt đầu của mọi điều sẽ đến trong tương lai.

Đó là một quy luật tự nhiên mà đôi khi ta không nhận ra: quá khứ không mất đi, nó tồn tại trong hiện tại; tương lai không tự nhiên xuất hiện, nó được hình thành từ hiện tại. Vì vậy, hiện tại không phải là một điểm đứng tạm thời giữa hai khoảng thời gian, mà là nơi duy nhất cuộc sống thực sự diễn ra.

Hãy thử nhìn lại một cách đơn giản: mọi trải nghiệm bạn từng có, mọi niềm vui hay nỗi buồn, đều chỉ xảy ra trong một thời điểm duy nhất – đó là khi bạn đang thực sự sống trong khoảnh khắc đó. Không

có trải nghiệm nào tồn tại trong quá khứ hay tương lai, nếu không đi qua hiện tại. Chính trong từng giây phút của hiện tại, ta cảm nhận, ta suy nghĩ, ta lựa chọn và ta sống. Và cũng chính tại đây, cuộc đời của mỗi con người được hình thành – không phải ở một thời điểm nào khác, mà ngay trong khoảnh khắc đang diễn ra.

Tuy nhiên, sống trong hiện tại không có nghĩa là ta phủ nhận hay quên đi tất cả những gì thuộc về quá khứ và tương lai. Quá khứ vẫn luôn có giá trị của nó. Đó là nơi lưu giữ những trải nghiệm, những bài học, cả những thành công lẫn sai lầm đã góp phần tạo nên con người của ta ngày hôm nay. Nhờ quá khứ, ta hiểu mình hơn, trưởng thành hơn và có thể bước đi vững vàng hơn trên con đường phía trước.

Tương lai cũng vậy. Đó là nơi ta đặt kỳ vọng, xây dựng mục tiêu và định hướng cho cuộc sống. Chính những hình dung về tương lai giúp ta có động lực để tiếp tục cố gắng và không ngừng hoàn thiện bản thân.

Nhưng nếu chỉ dừng lại ở việc nhớ về quá khứ hay mơ tưởng về tương lai, tất cả những điều đó sẽ trở nên vô nghĩa nếu ta không thực sự sống trong hiện tại.

Có những người luôn nói về những bài học của quá khứ, hoặc vẽ ra những kế hoạch rất rõ ràng cho tương lai, nhưng trong từng ngày sống, họ lại không

thực sự hiện diện với những gì mình đang làm. Và vì thế, những bài học không được chuyển hóa thành hành động, còn những kế hoạch thì mãi chỉ nằm trong suy nghĩ. Chỉ khi ta thực sự sống trong hiện tại, từng bài học từ quá khứ mới được vận dụng, và từng định hướng cho tương lai mới có cơ hội trở thành hiện thực.

Bởi suy cho cùng, quá khứ và tương lai chỉ có ý nghĩa khi chúng được kết nối với hiện tại – nơi duy nhất ta có thể hành động, thay đổi và thật sự sống.

Trong dòng chảy của cuộc sống, có những điều tưởng chừng rất bình thường, đến mức ta không hề để ý. Một buổi sáng thức dậy, một bữa cơm giản dị, một cuộc trò chuyện ngắn ngủi, hay chỉ là một khoảnh khắc yên lặng của riêng mình. Nhưng chính những điều bình thường ấy, theo thời gian, lại trở thành những điều không thể quay lại.

Giống như ngay lúc này, khi bạn đang ngồi đọc những dòng chữ này. Có thể ngày mai, ngày kia, bạn vẫn có thể làm điều đó. Nhưng vài chục năm sau, khi thời gian đã đi qua, khi cơ thể không còn như trước, khi đôi mắt đã mờ đi và đôi tay không còn đủ vững vàng, thì chính khoảnh khắc này – khoảnh khắc rất bình thường của hiện tại – sẽ trở thành một điều không thể lặp lại.

Có lẽ ai trong chúng ta cũng từng trải qua cảm giác ấy – khi một điều đã qua rất lâu, ta mới chợt nhận ra rằng những gì mình từng xem là bình thường lại chính là những điều đáng quý nhất. Cuộc sống không phải lúc nào cũng được tạo nên từ những khoảnh khắc lớn lao hay đặc biệt. Phần lớn thời gian, nó được dệt nên từ những điều rất nhỏ bé, lặng lẽ và giản dị. Nhưng nghịch lý là, chính những điều nhỏ bé ấy lại mang trong mình giá trị sâu sắc nhất. Chỉ khi một khoảnh khắc đi qua, ta mới thật sự hiểu được giá trị của nó.

Vậy thì, nếu nhìn theo cách đó, ý nghĩa của cuộc đời thật sự nằm ở đâu? Nó không nằm ở những thành công mà ta đã đạt được trong quá khứ, bởi tất cả rồi cũng sẽ trở thành những ký ức. Nó cũng không nằm ở những điều đã đi qua, dù vui hay buồn, bởi chúng không thể quay trở lại. Và càng không nằm ở những giấc mơ của tương lai, bởi đó vẫn chỉ là những điều chưa xảy ra.

Ý nghĩa của cuộc đời, suy cho cùng, không nằm ở những gì đã có hay sẽ có, mà nằm ở chính khoảnh khắc mà bạn đang sống. Có những người dành cả đời để chạy theo một mục tiêu nào đó, tin rằng khi đạt được, họ sẽ tìm thấy ý nghĩa. Nhưng đến khi chạm tới, họ lại nhận ra rằng cảm giác ấy không kéo dài, và rồi

họ tiếp tục đi tìm một mục tiêu khác. Điều đó không phải vì cuộc đời không có ý nghĩa, mà bởi vì ta đã tìm kiếm ý nghĩa ở một nơi không thuộc về nó.

Ý nghĩa không phải là một đích đến ở cuối con đường, mà là cách bạn bước đi trên chính con đường đó. Nó không nằm ở những khoảnh khắc đặc biệt hiếm hoi, mà hiện diện trong từng giây phút rất bình thường của cuộc sống. Ý nghĩa của cuộc đời không phải là thứ ta phải đi tìm ở đâu đó xa xôi, mà là cách ta hiện diện, cảm nhận và sống trọn vẹn trong từng khoảnh khắc của chính mình.

Cuộc đời có thể hữu hạn. Nhưng cũng chính vì sự hữu hạn ấy mà mỗi khoảnh khắc ta đang có trở nên quý giá hơn bao giờ hết. Nếu thời gian là vô tận, có lẽ con người đã không biết trân trọng những gì mình đang sống. Nhưng bởi vì mọi thứ rồi sẽ qua đi, nên từng giây phút hiện tại mới mang trong mình một giá trị đặc biệt. Ý nghĩa của cuộc đời, vì thế, không nằm ở việc ta sống được bao lâu, hay ta đã đạt được bao nhiêu điều. Nó không được đo bằng thời gian hay thành tựu, mà được tạo nên từ cách ta sống trong từng khoảnh khắc rất nhỏ của đời mình. Có những cuộc đời rất dài nhưng trôi qua trong vô thức, và cũng có những cuộc đời ngắn ngủi nhưng lại trọn vẹn trong từng phút giây hiện diện.

Cuối cùng, khi nhìn lại, điều còn lại không phải là những gì đã qua hay những gì chưa kịp đến, mà là cách ta đã sống trong hiện tại – ta đã cảm nhận, đã yêu thương, đã trân trọng và đã hiện diện như thế nào trong chính cuộc đời của mình.

“

*Ý nghĩa của cuộc sống không phải là  
điều phải đi tìm, mà luôn hiện hữu  
trong từng khoảnh khắc ta đang sống,  
trong từng hơi thở ta đang có."*

## CHƯƠNG 3

### *Sứ mệnh của mỗi con người*

---

---

*Mỗi người đều có một vai trò riêng  
trong dòng chảy cuộc đời, dù cho họ có  
nhận ra điều đó hay không.*

---

---

Sứ mệnh của một con người là gì? Khi nghe đến hai chữ “sứ mệnh”, nhiều người thường nghĩ đến những điều lớn lao – một mục tiêu cao cả, một lý tưởng sống vĩ đại, hay một hành trình để trở thành người thành công, được nhiều người ngưỡng mộ. Chúng ta dễ tin rằng sứ mệnh là điều gì đó rất đặc biệt, chỉ dành cho những con người phi thường. Nhưng nếu sứ mệnh thật sự là như vậy, thì phần lớn chúng ta sẽ không bao giờ chạm tới nó. Và nếu sứ mệnh chỉ đơn giản là thành công, thì tại sao có những người đã đạt được gần như mọi thứ mà người khác mong ước – tiền

bạc, địa vị, gia đình – nhưng sâu bên trong họ vẫn cảm thấy thiếu một điều gì đó?

Tôi từng gặp một người như vậy. Anh sinh ra trong một gia đình nghèo ở vùng quê những năm 1990, tuổi thơ gắn liền với thiếu thốn. Có lẽ chính hoàn cảnh đó đã khiến anh quyết tâm học tập và vươn lên. Anh học rất giỏi, sau này có công việc tốt, thu nhập cao, gia đình hạnh phúc, cuộc sống đầy đủ. Nhìn từ bên ngoài, đó là một cuộc đời mà nhiều người ao ước. Nhưng trong một lần ngồi trò chuyện, anh lại chia sẻ rằng cuộc sống của mình dường như vẫn thiếu một điều gì đó. Mỗi ngày trôi qua lặp lại, vẫn lo cho con cái, cho công việc, nhưng không hiểu vì sao vẫn không thấy thật sự thoải mái. Câu nói ấy khiến tôi suy nghĩ rất nhiều. Nếu một người đã có gần như tất cả mà vẫn cảm thấy chưa đủ, thì có lẽ sứ mệnh của con người không nằm ở những gì họ đạt được.

Ngược lại, tôi cũng từng biết những người không có một cuộc sống “thành công” theo tiêu chuẩn xã hội. Họ không giàu có, không nổi bật, thậm chí cuộc sống còn nhiều khó khăn. Nhưng ở họ lại có một sự bình thản rất lạ. Họ làm việc vừa đủ, sống giản dị, không so sánh, không chạy theo. Khi gặp chuyện không như ý, họ buồn – nhưng không chìm trong buồn. Khi gặp

điều tốt đẹp, họ vui – nhưng không bám chấp. Nhìn vào họ, không ai gọi đó là một cuộc đời thành công, nhưng lại là một cuộc đời nhẹ nhàng. Điều đó khiến ta phải tự hỏi: rốt cuộc, điều gì mới thật sự quan trọng trong cuộc đời này?

Trong cuộc sống, có người thành công, có người thất bại, nhưng dù ở vị trí nào, mỗi người đều có những nỗi lo riêng. Người chưa có thì lo để có, người đã có rồi lại lo giữ, người thành công lo mất đi, người thất bại lo không thể đứng dậy. Nếu sứ mệnh là thành công, thì khi đạt được rồi, con người phải cảm thấy trọn vẹn. Nhưng thực tế không phải vậy. Điều đó cho thấy sứ mệnh của mỗi người không nằm ở những thành tựu bên ngoài.

Có thể nói một cách đơn giản, mỗi con người đều mang trong mình hai sứ mệnh. Một là trở về với chính mình. Hai là sống thuận theo Đạo.

Nhưng “trở về với chính mình” là gì? Nghe thì có vẻ đơn giản, nhưng lại là điều mà rất nhiều người chưa từng thực sự làm. Từ khi sinh ra, chúng ta đã được đặt cho một cái tên, được dạy phải trở thành một ai đó, phải đạt được những tiêu chuẩn nhất định. Dần dần, ta quen với việc sống theo kỳ vọng của gia đình, của xã hội, của những người xung quanh. Ta chọn công việc vì nó ổn định, chọn cách

sống vì nó “đúng”, chọn con đường vì nó được nhiều người công nhận. Nhưng có một câu hỏi rất ít khi được hỏi: đó có thật sự là điều mình muốn không?

Có những người dành cả cuộc đời để trở thành một phiên bản mà người khác mong muốn, đến khi dừng lại mới nhận ra mình chưa từng sống thật với bản thân. Có những người thành công trong mắt người khác, nhưng lại cảm thấy xa lạ với chính cuộc đời của mình. Đó là khi con người đã đi rất xa, nhưng lại rời xa chính mình.

Trở về với chính mình không phải là từ bỏ mọi thứ, mà là bắt đầu nhìn lại. Nhìn lại xem mình thật sự là ai, mình đang sống vì điều gì, điều gì khiến mình bình an và điều gì khiến mình mệt mỏi. Khi hiểu rõ bản thân, ta sẽ không còn sống chỉ để chứng tỏ, mà bắt đầu sống có ý thức hơn với từng lựa chọn của mình. Đó là bước đầu tiên của sứ mệnh.

Sứ mệnh thứ hai là sống thuận theo Đạo, hay nói cách khác là sống thuận theo tự nhiên. Con người không tồn tại tách rời khỏi cuộc sống này, mà là một phần trong dòng chảy lớn hơn. Vì vậy, thay vì cố gắng kiểm soát mọi thứ, ta cần học cách hiểu và hòa hợp với những gì đang diễn ra.

Trong cuộc đời, không ai chỉ gặp toàn thuận lợi, cũng không ai chỉ gặp toàn khó khăn. Có những lúc

mọi thứ diễn ra suôn sẻ, nhưng cũng có những lúc mọi thứ dường như chững lại ta. Khi gặp thuận lợi, con người dễ sinh ra kỳ vọng rằng mọi thứ sẽ luôn như vậy. Khi gặp khó khăn, ta lại cố gắng chững lại, muốn mọi thứ phải khác đi. Nhưng càng chững lại, ta càng mệt mỏi.

Sống thuận theo tự nhiên không có nghĩa là buông xuôi. Đó là một trạng thái rất khác. Khi gặp vấn đề, ta vẫn hành động, vẫn tìm cách giải quyết, nhưng không mang theo sự chững đối bên trong. Ví dụ, khi công việc không còn phù hợp, ta có thể lựa chọn thay đổi. Khi bị đối xử không công bằng, ta có thể lên tiếng hoặc rời đi. Nhưng tất cả những hành động đó xuất phát từ sự tỉnh táo, chứ không phải từ sự tức giận hay bất mãn.

Nhiều người nhầm lẫn giữa “thuận” và “buông xuôi”. Buông xuôi là để hoàn cảnh quyết định mình. Còn thuận là hiểu hoàn cảnh và chọn cách đi phù hợp. Một người sống thuận theo tự nhiên không phải là người không làm gì, mà là người biết khi nào nên tiến, khi nào nên lùi, khi nào nên giữ và khi nào nên buông.

Cuộc sống luôn thay đổi. Con người thay đổi. Hoàn cảnh thay đổi. Không có gì đứng yên. Nếu ta cố giữ mọi thứ theo ý mình, ta sẽ luôn căng thẳng. Nhưng nếu ta hiểu rằng thay đổi là một phần của tự nhiên, ta

sẽ nhẹ nhàng hơn khi đối diện với nó. Không phải vì ta không quan tâm, mà vì ta không còn cố kiểm soát những điều nằm ngoài khả năng của mình.

Có một điều quan trọng mà ít người nhận ra: rất nhiều nỗi khổ của con người không đến từ hoàn cảnh, mà đến từ việc không chấp nhận hoàn cảnh. Khi ta chấp nhận, ta không yếu đi – ta trở nên linh hoạt hơn. Và chính sự linh hoạt đó giúp ta đi qua mọi biến động của cuộc đời.

Khi hiểu được hai điều này – trở về với chính mình và sống thuận theo tự nhiên – ta sẽ nhận ra rằng sứ mệnh của con người không phải là làm nên điều gì vĩ đại. Sứ mệnh không nằm ở việc trở thành ai, mà nằm ở cách ta sống như thế nào trong từng hoàn cảnh.

Có người làm việc lớn, có người sống một cuộc đời bình dị. Nhưng nếu họ hiểu mình và sống thuận với cuộc sống, thì họ đã sống đúng với sứ mệnh của mình. Ngược lại, có người đạt được rất nhiều, nhưng luôn bất an, luôn chạy theo, thì dù có thành công đến đâu, họ vẫn chưa chạm tới sứ mệnh.

Chúng ta có mặt trong cuộc đời này không phải là ngẫu nhiên. Mỗi người đều là kết quả của rất nhiều nhân duyên hội tụ. Và vì vậy, sự tồn tại của mỗi chúng ta đều có ý nghĩa. Nhưng ý nghĩa đó không nằm ở

việc ta phải trở thành ai, mà nằm ở cách ta hiện diện trong cuộc đời này.

Sứ mệnh của mỗi con người không phải là đi tìm một điều gì đó ở bên ngoài. Nó không nằm ở tương lai xa xôi, cũng không phải là một mục tiêu phải đạt được. Sứ mệnh nằm ngay trong cách ta sống mỗi ngày: khi ta hiểu mình hơn một chút, khi ta bình tĩnh hơn trước một biến động, khi ta không còn cố gắng trở thành một ai khác.

Và có lẽ, khi một người có thể sống một cách nhẹ nhàng, rõ ràng và không còn mâu thuẫn với chính mình, thì ngay lúc đó, họ đã sống đúng với sứ mệnh của cuộc đời mình rồi.

“

*Sức mệnh của mỗi con người là hành  
trình tu dưỡng để trở về với chính mình  
và sống thuận theo Thiên Đạo.”*



PHẦN 02

# Bản chất của sự sống



## CHƯƠNG 4

### *Con người thật sự là gì?*



*Thân thể, tâm trí và ý thức –  
ba tầng cấu tạo của con người.*



Nội dung chính trong quyển sách này nói về chu kỳ vận hành sự sống của con người nên chúng ta sẽ tập trung sâu hơn về con người thay vì sự sống của các loài sinh vật khác. Trước hết tôi không nói bản chất ở đây là chỉ tính cách hay nhân phẩm của một người, mà tôi muốn phân tích chi tiết về con người dựa theo những lời dạy của các bậc vĩ nhân đi trước kết hợp với những nghiên cứu khoa học ngày nay.

Khi bắt đầu đi tìm bản chất của con người, ta thường đặt ra một câu hỏi tưởng chừng rất đơn giản: ta là ai? Nhưng càng suy nghĩ, câu hỏi ấy lại càng trở nên sâu sắc. Ta là cơ thể này – thứ có thể nhìn thấy

và chạm vào? Hay ta là những suy nghĩ luôn chuyển động trong đầu? Hay còn là một điều gì đó sâu hơn, vượt ra ngoài cả thân thể và suy nghĩ?

Nếu chỉ nhìn ở bề mặt, con người dường như rất dễ hiểu. Ta có một cơ thể, có suy nghĩ, có cảm xúc. Nhưng khi đi sâu hơn, ta sẽ nhận ra rằng con người không phải là một cấu trúc đơn giản, mà là một sự kết hợp của nhiều tầng khác nhau – vừa hữu hình vừa vô hình, vừa ổn định vừa luôn biến đổi.

Trong Phật giáo, con người được giải thích qua khái niệm ngũ uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. “Sắc” là phần vật chất – toàn bộ cơ thể. “Thọ” là cảm giác vui, buồn, đau khổ. “Tưởng” là nhận thức và tri giác. “Hành” là những vận động tâm lý và hành vi. “Thức” là ý thức nhận biết. Năm yếu tố này kết hợp lại tạo nên cái mà ta gọi là “con người”. Nhưng quan trọng hơn, chúng không tồn tại độc lập mà luôn thay đổi và tan hợp theo thời gian.

Trong khi đó, theo Kinh Thánh, con người gồm ba phần: thân xác, ý thức và thần thức. Thân xác thuộc về tự nhiên, là phần vật chất. Ý thức là khả năng suy nghĩ và nhận biết. Còn thần thức là phần kết nối con người với Thiên Chúa – một thực tại cao hơn. Dù cách diễn đạt khác với Phật giáo, nhưng điểm chung vẫn là:

con người không chỉ là cơ thể, mà còn có những tầng sâu hơn vượt ra ngoài vật chất.

Trong tâm lý học hiện đại, đặc biệt là qua nghiên cứu của Carl Jung, con người được nhìn nhận qua ba tầng: ý thức, tiềm thức và vô thức. Ý thức là phần ta nhận biết được. Tiềm thức là nơi lưu giữ ký ức, thói quen. Vô thức là tầng sâu nhất, chứa những động lực và xung lực mà chính ta cũng khó nhận ra. Điều đáng chú ý là, theo nhiều nghiên cứu, phần ý thức mà ta có thể kiểm soát chỉ chiếm một phần rất nhỏ trong toàn bộ hoạt động của tâm trí.

Nếu đặt những cách nhìn này cạnh nhau, ta sẽ thấy dù khác nhau về ngôn ngữ, chúng đều đang chỉ về cùng một cấu trúc: con người không phải là một lớp đơn lẻ, mà là một hệ thống nhiều tầng.

Ta có thể tạm hiểu con người gồm ba tầng chính: thân thể – ý thức – và một tầng sâu hơn có thể gọi là tâm thức (hoặc tâm trí).

Thân thể là phần dễ nhận ra nhất. Nhưng chính phần này lại là thứ luôn thay đổi. Từ lúc sinh ra đến khi già đi, cơ thể không ngừng biến đổi. Các tế bào liên tục được thay thế. Vậy nên cơ thể này không phải là tồn tại mãi mãi. Điều đó đặt ra một câu hỏi: nếu cơ thể luôn thay đổi, thì ta có thực sự là cơ thể này không?

Ý thức là tầng tiếp theo. Đó là nơi những suy nghĩ, cảm xúc và ký ức xuất hiện. Nhưng nếu quan sát kỹ, ta sẽ thấy ý thức giống như một dòng chảy không ngừng. Một ý nghĩ đến rồi đi. Một cảm xúc sinh ra rồi tan biến. Nếu tất cả đều thay đổi, thì liệu ta có phải là những suy nghĩ đó không?

Khi đi sâu hơn nữa, ta bắt đầu chạm đến một tầng khó nắm bắt hơn – tâm thức. Đây là nơi mà khoa học gọi là tiềm thức và vô thức nhưng tôi kết hợp cả hai gọi chúng là tâm thức (hoặc tâm trí), nó cũng giống như thân thức mà trong Kinh Thánh nhắc đến, còn trong trải nghiệm cá nhân, ta có thể cảm nhận nó như trực giác hoặc một “sự biết” rất sâu mà không cần suy nghĩ. Tâm thức giống như nền tảng âm thầm vận hành phía sau mọi suy nghĩ và hành động.

Có thể hình dung con người như một đại dương. Bề mặt là thân thể – nơi ta nhìn thấy sóng. Các dòng chảy là ý thức – luôn biến động. Và độ sâu là tâm thức – tĩnh lặng nhưng bao trùm tất cả. Người chỉ sống ở bề mặt sẽ bị cuốn theo từng cơn sóng cảm xúc. Nhưng người đi sâu hơn sẽ nhận ra rằng, dù bên trên có bão tố, bên dưới vẫn là sự tĩnh lặng.

Từ góc nhìn của các triết gia phương Đông, con người không tồn tại tách rời mà luôn nằm trong một hệ thống lớn hơn. Lão Tử từng nói: “Nhân pháp địa,

địa pháp thiên, thiên pháp Đạo, Đạo pháp tự nhiên.” Con người thuận theo đất, đất thuận theo trời, trời thuận theo Đạo, và Đạo thuận theo tự nhiên. Điều đó cho thấy con người không phải là trung tâm tách biệt, mà là một phần trong dòng vận hành của vũ trụ.

Khổng Tử lại nhấn mạnh đến đạo làm người qua nhân, lễ, nghĩa, trí, tín – những phẩm chất giúp con người sống hài hòa trong xã hội. Trong khi đó, Kitô giáo nhấn mạnh đến tình yêu thương và lòng bác ái, coi mọi người như anh em trong cùng một nguồn gốc thiêng liêng. Dù cách tiếp cận khác nhau, tất cả đều hướng đến một điều: con người cần hiểu mình và sống hài hòa với thế giới xung quanh.

Một điểm quan trọng khác là mối quan hệ giữa vật chất và ý thức. Trong lịch sử, đã có nhiều tranh luận về việc cái nào có trước. Nhưng nếu quan sát thực tế, ta sẽ thấy chúng luôn song hành. Vật chất có thể tác động đến ý thức – như rượu hay thuốc có thể làm thay đổi trạng thái ý thức. Ngược lại, ý thức cũng có thể tác động đến vật chất – thông qua hành động, sáng tạo và xây dựng. Hai yếu tố này không tách rời, mà tương hỗ lẫn nhau như hai cực âm và dương.

Nếu chúng ta đi sâu vào tìm hiểu vật chất sẽ thấy được bản chất của chúng ở dạng hiện hữu (có thể nhìn thấy được) chỉ là bản chất tạm thời của vật chất, còn