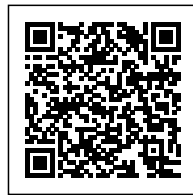


## KHOA HỌC VÀ PHẬT GIÁO, TÂM LÝ HỌC VÀ TÔN GIÁO



Các nhà **khoa học** y tế đang phát hiện ra rằng đúng như những gì ngôn thuyết của đạo Phật, rằng trạng thái tư duy của mình, phẩm chất thể nghiệm của mình trong đời sống sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe của mình. Thế thì nếu chúng ta có tâm lý bình tĩnh, có nội tâm yên ổn . . .

Tác giả: **Tiến sĩ Alexander Berzin**

Viết dịch: **Thích Vân Phong**

Nguồn: *Study Buddhism*

Hôm nay, tôi chia sẻ pháp thoại với chủ đề **“Tại sao tôi theo đạo Phật?”** (為什麼是佛教?). Đương nhiên đây là một mệnh đề xác đáng, đặc biệt là ở phương Tây, khi chúng ta có tôn giáo truyền thống của mình, vậy thì tại sao lại cần đạo Phật?

Tôi nghĩ điều này rất trọng yếu bởi hiểu rằng khi đàm luận Phật pháp, thì khía cạnh khác nhau. Có những phương diện có thể gọi là khoa học Phật giáo, Phật giáo tâm lý học, đạo Phật và tôn giáo:

*“Khi đàm luận về khoa học Phật giáo, thì nó đề cập đến như Logic học (邏輯, Nhân Minh học) cách mình nhận thức về các sự vật, và cơ bản là quan điểm về thực tại – vũ trụ hình thành như thế nào, v.v. . . đại loại là những điều này – mối quan hệ giữa tư duy và vật chất. Tất cả những vấn đề này đều liên quan đến các đề tài khoa học, và đạo Phật có rất nhiều điều để cung cấp trong những lĩnh vực này.*

*Sau đó, tâm lý học Phật giáo giải quyết những cảm xúc khác nhau, đặc biệt là những cảm xúc phiền não, tạo ra nhiều nỗi khổ niềm đau (phẫn nộ, tật đố, tham lam. . .), Phật giáo rất phong phú, đối với những phương diện xử lý các vấn đề phát sinh từ những cảm xúc phiền não này.*

*Mặt khác, đạo Phật thực hành tôn giáo, đề cập đến nhiều phương diện, các loại nghi thức, những bài cầu nguyện; đề cập đến những đề tài như tái sinh, và đây cũng là một lĩnh vực rất phong phú”.*

Khi tôi thắc mắc: *“Tại sao tôi theo đạo Phật? Chúng ta có nhu cầu gì đối với Phật giáo trong xã hội phương Tây, trong thế giới hiện đại?”*, thì tôi nghĩ chúng ta phải xem xét khoa học Phật giáo và tâm lý học Phật giáo một cách cụ thể. Nếu người ta quan tâm nhiều hơn về phương diện tôn giáo đặc sắc của đạo Phật, thì rất tốt, không có vấn đề gì. Nhưng nói chung thì việc này không dễ dàng, nếu quý vị đã trưởng thành trong một tôn giáo, rồi cải đạo sang một tôn giáo khác, và đối với hầu hết mọi người, việc này sẽ tạo ra mẫu thuẫn chính mình, mâu thuẫn về lòng trung thành, và đặc biệt có thể tạo ra vấn đề vào phút lâm chung, vì quý vị rất bối rối về những điều mình tín ngưỡng.

Thế thì phải hết sức thận trọng, đối với việc làm của những người phương Tây họ trưởng thành trong truyền thống phương Tây, và noi theo phương diện tín ngưỡng của đạo Phật, bởi vì những vấn đề khác có thể xảy ra, chẳng hạn như mê tín, và mong đợi những điều kỳ diệu xảy ra trong các nghi lễ của đạo Phật. Vì vậy nhiều điều hoàn hảo hơn nhiều, đáng khuyến khích hơn nhiều, là ít nhất trong thời gian đầu, quý vị nên chú trọng vào khoa học Phật giáo và tâm lý học Phật giáo. Đây là những lĩnh vực có thể được kết hợp một cách tốt đẹp vào truyền thống phương Tây của chúng ta, mà không tạo ra sự xung đột. Vì thế hãy xem xét một vài phương diện về khoa học Phật giáo và tâm lý học Phật giáo.

## **Khoa học Phật giáo**

Logic học Phật giáo (Nhân minh học, 邏輯) là một phần rất trọng yếu trong việc tu học trong

Phật giáo, nó được nghiên cứu về phương thức biện luận. Mục đích của việc biện luận là gì? Mục đích của biện luận không phải là để thắng đối thủ của mình, để chứng minh rằng đối thủ đã sai. Toàn bộ ý nghĩa của cuộc biện luận để tìm hiểu ai là người đề xướng, và khẳng định quan điểm lập trường nào đó, hay sự hiểu biết nào đó về một trong những giáo lý của đạo Phật, người kia sẽ thách thức sự hiểu biết của họ, cố gắng thử thách người kia, để xem sự lý giải của họ kiên định ra sao. Như thế thì quý vị tin vào điều này hay điều kia, theo lý lẽ, một điều khác sẽ nảy sinh. Và nếu điều gì xảy ra tiếp theo là một số thực trạng cơ bản của thực tại ví dụ như nói đời đời bền vững, thì chúng ta muốn tư duy một cách sâu sắc về nó, và biến nó thành một phần trong thế giới của mình, những phương thức đó được gọi là “thiền”.



Tất cả sự vật ở bất cứ lúc nào cũng phát sinh biến hóa, và đây là điều quan trọng để thấu hiểu. Ví dụ như quý vị mua một cái máy vi tính mới (台新電腦), và cuối cùng thì nó bị hư và quý vị cảm thấy bực bội: “*Tạo sao nó lại bị hỏng?*” ... Nhưng nếu quý vị nghĩ một cách hợp lý, thì lý do nó bị hỏng là bởi nó đã được tạo ra ngay từ đầu. Bởi vì nó được tạo ra bằng rất nhiều bộ phận khác nhau, và rất nhiều thứ khác nhau đã được lắp ráp lại, nên chúng không ổn định, và tất nhiên là đến một lúc nào đó, nó sẽ bị hỏng.

Ngay cả khi quý vị gặp cá nhân nào, kết bạn với họ lâu dài, hay thậm chí trở thành bạn đời của

họ, rồi thì mới quan hệ này chấm dứt. Tại sao nó lại kết thúc? Tại sao chúng ta lại đành chia tay? Chúng ta chia tay vì đã gặp nhau. Mỗi một khoảnh khắc sau khi mình gặp nhau, thì hoàn cảnh và điều kiện đã thay đổi trong đời sống của người này, và trong đời sống của tôi. Hoàn cảnh hỗ trợ cho tình hữu nghị lúc ban đầu của mình không còn nữa, và tình bạn thuộc vào tất cả những điều kiện này, nên khi nó kết thúc, và tất nhiên nó sẽ kết thúc, bởi vì những điều kiện hỗ trợ cho nó sẽ thay đổi. Thế thì sự kiện cuối cùng mà đối với chúng ta dường như là nguyên nhân dẫn đến sự tan vỡ - giả sử như tranh cãi - chỉ là điều kiện duy nhất để tình bạn kết thúc. Nếu nó không phải là điều kiện này, thì sẽ là điều kiện khác. Nhưng nguyên nhân thật sự khiến cho nó kết thúc là vì nó đã bắt đầu.

Đời sống của chúng ta cũng giống như thế (đó là thái độ của Phật giáo nói về sự tử vong), lý do của cái chết là gì? Nguyên nhân là vì mình đã được sinh ra. Hiện thực của bệnh tật hay tai nạn chỉ là hoàn cảnh của cái chết. Nếu quý vị có sinh ra, thì sẽ có lúc chết đi. Đơn giản như thế. Đây là thực tại. Đó là những phương diện của khoa học Phật giáo, và điều này hợp lý. Vì thế, trong một cuộc biện luận, người kia sẽ xem xét sự hiểu biết của quý vị về điều này, và cố tìm ra lỗ hổng trong lập luận của quý vị:

Quý vị có thể nói rằng: *“Nếu tôi không ăn món này, hay không đến nơi này, thì tôi đã không chết”*

Nhưng một người khác lại nói rằng, *“Có, nhưng với những điều kiện khác. Bởi vì quý vị có sự sinh ra thì ắt phải có chết đi”*.

Trong khi người nọ sẽ nói rằng: *“Đúng, nhưng sẽ có những tình huống khác. Bởi vì quý vị có sinh ra thì ắt sẽ có chết đi”*. Dựa vào lý lẽ và biện luận mà người ta sẽ đi đến một sự hiểu biết xác quyết, không do dự (“nó như thế này, hay nó như thế kia”). Dựa vào phương thức này, sự hiểu biết của mình sẽ rất vững chắc, rất kiên định. Sau đó, mình có thực hành thiền định hay không, thì điều này sẽ hữu hiệu hơn nhiều. Như vậy, hình thức thảo luận, biện luận, lý lẽ, rất hữu ích cho bất cứ ai, trong bất kỳ tình huống nào. Chúng ta thường nghĩ theo những phương thức thiếu sáng suốt, không nghĩ đến hậu quả của hành động tạo ra, hay hậu quả về phương thức mình suy nghĩ. Vì thế, nếu chúng ta có thể học cách suy nghĩ một cách logic, thì cuộc sống của mình sẽ ít gặp rắc rối.

Đó là một phương diện của **khoa học Phật giáo**.

## **Hiện thực**

Về mặt hiện thực, một điểm chúng ta thường thảo luận về tính vĩnh hằng. Mọi sự vật đang phát sinh biến hóa từng phút, từng giây, và ngày càng đến gần với tử thần nhiều hơn. Đây là hiện thực. Đó là điều chân thực về tuổi tác của mình. Ta có thể nghĩ rằng: *“Ồ, cứ mỗi ngày trôi qua thì mình càng già cõi hơn”* và nghĩ rằng: *“Được thôi”*, nhưng mỗi ngày, có bao nhiêu người trong chúng ta đều nghĩ rằng: *“Tôi đang gần kề với cái chết của mình hơn. Điều này là thực tế?”*. Nhưng nếu ý thức được điều này, rằng mỗi ngày qua, ta đang đến gần kề với cái chết nhiều hơn, và cái chết có thể xảy ra bất cứ lúc nào, đó là sự thật, thì chúng ta sẽ không để phí thời gian của mình. Mình sẽ không gác lại mọi việc sang ngày mai, ngày kia, mà sẽ sử dụng



đời sống một cách có ý nghĩa nhất, mà ta có thể làm, và điều ý nghĩa nhất là cố gắng tạo lợi lạc cho tha nhân. Vì thế, đây là hiện thực, và sẽ rất hữu ích, khi nghĩ rằng: *“Nếu đó là ngày cuối cùng của mình, thì tôi sẽ muốn làm điều gì trong ngày cuối cùng này? Tôi sẽ sử dụng nó một cách có ý nghĩa như thế nào?”*. Bởi vì chúng ta không bao giờ biết ngày cuối cùng của mình là ngày nào. Chúng ta có thể bị xe tông khi ra khỏi phòng này. Điều này không có ý làm cho mình phiền muộn; mà có ý giúp cho mình có phương thức vận dụng thời gian một cách có ý nghĩa hơn nhiều.

Hãy lấy một ví dụ khác về hiện thực. Hãy tưởng tượng quý vị đang ở trong thang máy với mười người khác, và thang máy bị kẹt. Thang máy ngưng hoạt động vì bị cúp điện, và quý vị bị kẹt trong thang máy với mười người này suốt cả ngày. Quý vị sẽ cư xử với mọi người như thế nào? Nếu như quý vị bắt đầu ấu đả đánh với nhau, hay tranh cãi với họ,..., thì sẽ giống như địa ngục trong thang máy. Cách duy nhất mà quý vị có thể tồn tại, là nếu tất cả mọi người đều giúp đỡ lẫn nhau, thân thiện và tử tế với nhau, bởi vì tất cả quý vị đều bị mắc kẹt trong thang máy này với nhau, tất cả quý vị đều đồng chung cảnh ngộ. Thế là đây, rất hợp lý. Điều này hợp lý, đúng không? Vậy thì mình sẽ mở rộng điều này cho toàn bộ hành tinh: Cả hành tinh này giống như một cái thang máy lớn, và tất cả chúng ta đều mắc kẹt trên hành tinh này.

Nếu như chúng ta tranh cãi và ấu đả đánh với nhau, thì nó sẽ bị kịch cho tất cả mọi người. Vậy thì phương thức duy nhất để mình tồn tại, là mọi người hãy thân thiện, tử tế và giúp đỡ lẫn nhau, bởi vì tất cả chúng ta đều chung sống nơi đây, và tất cả chúng ta đều đồng chung cảnh ngộ. Chúng ta đều hít thở cùng một không khí, chia sẻ cùng một đại dương, nước và đất đai. Tất cả chúng ta đều ở trong cùng một thang máy. Hiện thực là như thế. Đó là hiện thực, với logic học Phật giáo.

Chúng ta cũng có nhiều ảo tưởng và vọng tưởng. Chúng ta tưởng tượng rằng ta và người khác, và thế giới tồn tại với khả năng theo đủ mọi phương thức. Chúng ta phóng chiếu điều này, và có vẻ như đây là cách tất cả sự vật tồn tại, nhưng nó không tương ứng với hiện thực, mà chỉ là ảo tưởng, vọng tưởng của mình.

Ví dụ như tôi có thể nghĩ mình có thể hành động theo phương thức nào đó, và sẽ không tạo ra kết quả nào. Thế thì, *“tôi không có được học vấn tốt, tôi có thể lười biếng, và điều này sẽ không ảnh hưởng gì đến cuộc sống của tôi. Tôi vẫn sẽ thành công.”* Hay là: *“Tôi có thể đến trễ, hoặc tôi có thể nói những điều tàn nhẫn với quý vị, và sẽ không có hậu quả gì”*. Rất nhiều người nghĩ rằng người khác không có cảm xúc. Họ không bao giờ nghĩ rằng những điều họ nói có thể làm tổn thương đối phương. Vậy thì *“tôi có thể đến trễ, và chuyện này không thành vấn đề.”* Đây không phải là hiện thực. Đó là ảo tưởng về nhân quả. Trên thực tế là ai cũng có cảm xúc, giống như tôi, và những gì tôi nói và cách tôi cư xử với quý vị sẽ ảnh hưởng đến cảm xúc của quý vị, cũng như cách quý vị đối xử với tôi và nói với tôi sẽ ảnh hưởng đến cảm xúc của tôi. Vậy thì đó là hiện thực, phải không? Càng thấu hiểu và ghi nhớ điều này, thì mình càng quan tâm đến tha nhân nhiều hơn. Mình sẽ quan tâm đến cách mình ảnh hưởng đến họ, và sẽ hoán chuyển hành vi của mình.

Hoặc tôi có thể tưởng tượng mình tồn tại độc lập với người khác. Đó cũng không phải là hiện thực, đúng không? Nếu tôi nghĩ như thế, thì tôi nghĩ rằng: *“Mọi việc phải luôn luôn xảy ra như ý mình. Tôi là người quan trọng nhất. Như thế thì tôi phải luôn luôn được phục vụ trước tất cả những người khác trong nhà hàng”*, và nếu sự việc không xảy ra theo ý của mình, thì mình sẽ rất thất vọng, rất tức giận. Nhưng đương nhiên vấn đề là tất cả những người khác đều nghĩ rằng họ là người quan trọng nhất, và sẽ không ai đồng ý rằng tôi là người quan trọng nhất. Thế thì đó là ảo tưởng của mình, chứ không phải là hiện thực. Không có ai là trung tâm của vũ trụ cả. Không ai là người tối quan trọng cả. Tất cả chúng ta đều bình đẳng, theo ý nghĩa là tất cả mọi người đều muốn được yêu thích, không ai muốn bị ghét bỏ. Tất cả mọi người trong nhà hàng đang chờ bồi bàn phục vụ đều muốn dùng bữa ăn không chỉ riêng tôi. Tất cả mọi người đang chờ đợi trong phòng mạch của bác sĩ đều muốn đến lượt mình khám bệnh, không chỉ riêng tôi. Vậy thì tất cả chúng ta đều bình đẳng. Điều này là hiện thực.

### **Khoa học Phật giáo và Khoa học phương Tây**

Đây là một phần của khoa học Phật giáo, để nhận thức hiện thực, và điều chỉnh hành vi của mình, để phù hợp với thực tế. Đương nhiên có những phương diện khác của giáo nghĩa về hiện thực. Và điều rất thú vị là các nhà khoa học phương Tây đã bắt đầu phát hiện rằng, nhiều quan điểm được nêu ra trong khoa học Phật giáo là chính xác – những quan điểm khác nhau về những điều mà trước đây họ chưa từng xem xét.

Chẳng hạn như trong khoa học phương Tây, chúng ta có định luật bảo toàn vật chất và năng lượng: vật chất và năng lượng không thể chế tạo ra, cũng như không bị hủy diệt, mà chỉ có hoán chuyển mà thôi. Nếu nghĩ về điều này, thì việc hợp lý theo sau là không có sự khởi đầu và kết thúc. Thế thì, khi nghĩ về Vụ Nổ Lớn (Big Bang), mình có thể nghĩ nó bắt nguồn từ hư không – nó bắt đầu từ hư không – nhưng quan điểm của Phật giáo là đã có một cái gì đó trước Vụ Nổ Lớn (Big Bang). Đạo Phật không có vấn đề gì với Vụ Nổ lớn như sự khởi đầu của vũ trụ này, nhưng đã có vô số vũ trụ trước đó, và sẽ có vô số vũ trụ sau này. Hiện tại, khoa học phương Tây cũng đang dần dần bắt đầu tiến hành khảo cứu về phương diện này. Theo quan điểm khoa học cơ bản của phương Tây, thì điều này rất phù hợp với logic học. Thế thì ở đây chúng ta lại đi đến với tính logic trong nghiên cứu khoa học. Nếu quý vị tin rằng vật chất và năng lượng không thể chế tạo, cũng như không bị hủy diệt mà chỉ có hoán chuyển, thì điều này sẽ mâu thuẫn, khi khẳng định rằng: *“Nhưng nó có một sự bắt đầu với Vụ Nổ Lớn.”*. Đó là một ví dụ rõ ràng về việc vận dụng Logic học Phật giáo (Nhân Minh học) và pháp biện luận của đạo Phật vào trong lập trường của khoa học phương Tây.

Một trong những khẳng định chính trong khoa học Phật giáo là mối quan hệ giữa tinh thần và vật chất. Giữa tinh thần và vật chất tương quan với nhau. Quý vị không thể chỉ hạ thấp tinh thần thành bộ não, hay một vài quá trình hóa học. Quý vị thấy đó, vấn đề là khi sử dụng “tâm thức”, thì quý vị có xu hướng nghĩ nó là một cái gì đó, nhưng đó không phải là quan niệm trong Phật giáo. Quan niệm của đạo Phật là thuyết về hoạt động tinh thần (tâm hành), và hoạt động tinh thần có nghĩa là nhận biết mọi sự vật, có thể được mô tả bằng một số quá trình hóa học hay điện não, nhưng mình cũng có thể mô tả nó theo quan điểm kinh nghiệm, và chính

quan điểm kinh nghiệm này là điều mà chúng ta đang đàm luận đến, khi nói về tâm thức.

Các nhà khoa học y tế đang phát hiện ra rằng đúng như những gì ngôn thuyết của đạo Phật, rằng trạng thái tư duy của mình, phẩm chất thể nghiệm của mình trong đời sống sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe của mình. Thế thì nếu chúng ta có tâm lý bình tĩnh, có nội tâm yên ổn . . . Điều này có nghĩa là không phải lúc nào cũng lo lắng, phàn nàn và suy nghĩ theo chiều hướng tiêu cực, bi quan. Nếu chúng ta cứ suy nghĩ theo những cách tiêu cực này, sẽ có hại cho sức khỏe. Trong khi nếu như mình lạc quan, thiện lương, biết quan tâm đến tha nhân, hữu hảo, hòa bình - thì những điều này sẽ tăng cường hệ thống miễn dịch, và hữu ích, vì sẽ giúp cải thiện sức khỏe tốt hơn, nên khoa học y tế ở nhiều trung tâm khác nhau trên thế giới đang tiến hành nghiên cứu về điều này, và phát hiện rằng những điều Phật giáo thuyết là chính xác, rằng tâm lý của mình sẽ ảnh hưởng đến thân thể, nên nó ảnh hưởng đến vật chất. Hiện nay, có nhiều chương trình ở phương Tây đang sử dụng phương pháp thiền định “chính niệm” (nội quan), để khống chế cơn đau nhức, để giúp mọi người đối phó với sự căng thẳng, đau đớn, tình huống khó khăn. Trên cơ bản thì phương pháp tu tập thiền này rất chú trọng đến hơi thở, giúp ta bảo trì sự bình tĩnh. Theo một nghĩa nào đó thì nó kết nối mình với trái đất, với một yếu tố vật chất, để quý vị không quá bức bối khi nghĩ rằng: *“Tôi, tôi và nỗi thống khổ, nỗi lo âu của tôi”,* và *“tôi rất thất vọng”*. Thế thì, nó sẽ giúp cho người ta bình tĩnh, và rất hữu ích cho việc xử lý hữu hiệu bởi cơn đau nhức. Vậy thì chắc chắn mình không phải quy y đạo Phật, để có được ích lợi từ những phương pháp như thế.

Đây là khoa học Phật giáo.

## **Tâm lý học Phật giáo**

Hiện tại, tâm lý học Phật giáo giải quyết cách mình nhận thức mọi sự vật, nói cách khác là khoa học nhận thức (sự khác biệt giữa tâm lý học và khoa học không quá khắc khe). Thế thì chúng ta phải nghiên cứu về những phương pháp nhận thức - làm thế nào để nhận thức mọi sự vật? - và cũng có cách đối phó với vấn đề cảm xúc. Đó là hai lĩnh vực của tâm lý học Phật giáo.

## **Phương cách Nhận thức Sự vật**

Điều rất quan trọng là nhận ra sự khác biệt giữa cách hiểu biết xác thực, và cách hiểu biết hay nhận thức không xác thực. Đạo Phật có rất nhiều điều để thuyết minh về việc này. Một cách xác thực để nhận thức sự vật được định nghĩa là một cách vừa chính xác vừa chuẩn xác. Chính xác có nghĩa là nó đúng, tương ứng với thực tế, có thể được người khác xác nhận. Và chuẩn có nghĩa là chắc chắn, mình biết chắc. Đây không phải là trạng thái tư duy: *“Có thể là như thế này, hoặc có thể là như thế kia, nhưng tôi thật sự không biết.”*

Đây là những phương thức hữu hiệu để nhận thức mọi sự vật? Chúng ta có thể có cái gọi là tri giác. Đó là nhìn, nghe, ngửi, nếm và cảm nhận một số cảm giác thuộc về thể chất (và cũng có thể có những cảm nhận này trong giấc mơ, rồi thì đó là tâm lý). Thế thì khi nhìn thấy người nào ở đâu đó, thì nó phải xác thực. Không phải lúc nào nó cũng xác thực: *“Tôi nghĩ là mình đã nhìn thấy cái gì ở đâu đó, nhưng tôi không chắc lắm.”* *“Tôi tưởng rằng tôi đã nhìn thấy bạn*

trong đám đông, nhưng không xác định được. Tôi tưởng tôi đã nhìn thấy bạn, nhưng thật ra đó là người khác.”. “Tôi tưởng bạn đã nói điều này, nhưng có lẽ tôi sai, và tôi đang nghe điều gì khác biệt.”. Điều này không xác thực, đúng không? Điều đó không chính xác và quả quyết.

Có rất nhiều nguyên nhân tạo ra nhận thức méo mó. Giống như khi bỏ kiếng ra, thì tôi chỉ thấy bóng mờ trước mặt. Nhưng bạn không tồn tại như một cái bóng mờ, phải không? Có điều gì không ổn với mắt của tôi, và đây là lý do tại sao cảnh trí nhìn lệch lạc, không giống như cảnh thật. Nếu tôi hỏi người khác rằng: “Bạn có thấy bóng mờ đó không?”, thì họ trả lời là không, nên tôi sẽ biết rằng điều mình thấy là sai.

Vậy thì chúng ta có tri giác, và ở đây, mình đang thảo luận về tri giác chuẩn xác, quả quyết.

Sự nhận thức bằng suy luận (tỷ lượng: đo lường, so sánh, một loại nhận thức ngoại cảnh có so sánh, phân biệt, suy luận) cũng hợp lệ. Tuy nhiên, nó phải là sự nhận thức xác thực, không sai lầm. Đây là suy luận, lý luận. “Nơi đâu có khói, thì ở đó có lửa” là ví dụ điển hình. Bạn thấy khói bốc ra từ ống khói trên ngọn núi ở đằng xa, nên có nhận thức xác thực, vì bạn nhìn thấy khói, và có thể suy ra là có một đám cháy (nhưng không nhìn thấy lửa). Nơi nào có khói, thì ở đó có lửa. Vậy thì điều này logic.

Nhưng có một số điều mà thậm chí, bạn không thể biết bằng lý lẽ, chẳng hạn như tên của người sống trong ngôi nhà đó, và nếu muốn biết điều này, thì bạn phải có nguồn thông tin hợp lệ. Đây cũng là một cách suy luận – rằng người này là nguồn thông tin hợp lệ, do đó, những gì họ là đúng.

Ví dụ tốt nhất cho điều đó là: “ngày nào là sinh nhật của tôi”. Không có cách nào để tự biết được ngày sinh của mình. Phương thức duy nhất để biết ngày sinh của mình là hỏi mẹ mình, hay xem giấy khai sinh, vì đây là nguồn thông tin hợp lệ.

Có nhiều hình thức suy luận. Có cách suy luận dựa vào quy ước thông dụng: Bạn nghe một âm thanh. Làm sao để biết đó là một chữ? Làm thế nào để biết nó có ý gì? Nếu như nghĩ về nó, thì đó là một quá trình kinh ngạc. Nói một cách cơ bản, thì chúng ta chỉ nghe thấy âm thanh, nhưng vì đã học hỏi một số quy ước nào đó, nên khi nghe âm thanh này, thì mình sẽ suy ra đây là âm thanh của một chữ, rằng nó có một ý nghĩ nào đó. Tất nhiên là mình phải phối kiểm, bởi vì đôi khi, mình nghĩ người nào đó nói điều gì là có ý gì đó, trong khi thật ra họ có ngụ ý hoàn toàn khác biệt.

Đó là những gì chúng ta đang thảo luận đến, khi nói về phương diện này của tâm lý học Phật giáo, khoa học nhận thức. Chúng ta phải kiểm tra: “Từ những điều bạn nói, thì tôi suy ra đó là ý của bạn, nhưng nó có đúng hay không?”. Chúng ta rất thường hiểu lầm ý của người khác, đúng không? Người nào sẽ nói: “Tôi yêu quý bạn” và ta có thể nghĩ rằng điều đó có nghĩa là họ quan tâm đến mình về mặt tình dục, trong khi đó thì ý của họ không phải là như thế. Rất nhiều sự hiểu lầm có thể xảy ra, vì suy luận sai. Nếu đây là suy luận xác thực, thì nó phải chính xác và quả quyết.

Giả định thì không xác thực. “Tôi cho rằng ý của bạn là như thế này, nhưng không chắc nó là



như thế.”. Trên cơ bản thì giả định là một sự phỏng đoán. “tôi đoán đó là ý của bạn.” Nó có thể đúng, nó có thể sai, nhưng đây là do dự. “Tôi nghĩ đây là ý của bạn.”. Đây là giả định, nhưng mà không chắc chắn.

Rồi có sự nghi ngờ: “Ý của bạn là như thế này, hay như thế kia?”. Ta sẽ do dự điều này và điều kia.

Rồi lại có tà thức, khi mình nghi về điều gì hoàn toàn sai lầm, hoàn toàn không phải là ý của người kia.

Đó là cách nhận thức vận hành, và Phật giáo luận thuật rất nhiều về điều này. Đó là điều rất hữu ích để hiểu, từ bất cứ bối cảnh nào. “Liệu phương pháp mà mình nhận thức về điều này đúng hay sai”. Nếu vẫn không chắc chắn, thì tôi phải nhận ra điều này, và cố gắng sửa chữa nó, cố gắng tìm hiểu thực tế là gì, nên điều này sẽ hữu ích cho bất cứ ai. Đối với việc này thì bạn không cần nghi thức tôn giáo đạo Phật.



## Cảm xúc Phiền não

Một chủ đề chính xác khác trong tâm lý học Phật giáo liên quan đến cảm xúc. Chúng ta có cảm xúc tích cực và tiêu cực. Những cảm xúc tiêu cực là phiền não; bởi chúng làm nhiễu loạn tâm lý, không bình tĩnh. Chúng ta đang đàm luận về những điều như phẫn nộ. Định nghĩa về phẫn nộ là một tâm trạng mà phát sinh, thì mình sẽ mất đi sự bình tĩnh trong tâm lý, nên sẽ hơi bực bội, lo lắng, và mất tự chủ. Vì thế, nên khi tức giận, thì năng lượng sẽ bị xáo trộn, vì bạn có thể cảm nhận điều này, và mình sẽ nói và làm những điều mà ta có thể hối tiếc sau này. Chúng ta chỉ hành động một cách cưỡng ép.

Trong Phật giáo, chúng ta nghe nói về nghiệp lực (nhân quả báo ứng, 因果報應). Nghiệp lực được nói đến là khía cạnh cưỡng bách trong hành vi của mình, dựa vào tập quán trước đây. Vì thế khi có chấp mê cực độ, hoặc tham lam quá lớn, thì ta sẽ lại không bình tĩnh, thấy bức bối, vì muốn có điều gì đó, và không tự chủ được, chẳng hạn như với thói sô cô la, thì mình không thể nhịn ăn được.

Đây là phiền não. Nhưng phương diện khác, có những cảm xúc tích cực. Phật giáo không thuyết rằng hãy trừ khử tất cả cảm xúc của mình. Có những điều giống như Từ tâm, đó là hy vọng tha nhân được an lạc hạnh phúc, bất kể họ là ai, đối xử với tôi hay những người thân của tôi như thế nào. Và có Bi tâm, hy vọng người khác thoát khổ và nhân tạo khổ. Có tâm Nhẫn nại. Có lòng tôn trọng, nên cũng có nhiều cảm xúc tích cực. Như thế phải học cách phân biệt đâu là cảm xúc tích cực, đâu là cảm xúc tiêu cực, trong cách hành động của mình. Phật giáo rất phong phú về việc thuyết giảng, không chỉ tất cả những trạng thái cảm xúc khác nhau, để mình có thể nhận thức chúng, mà còn có nhiều phương pháp giúp cho ta thoát khỏi những tâm trạng phiền muộn này.

Thế thì bạn có nhớ chúng ta đã đàm luận về những quan điểm sai lầm, về những vọng tưởng, về những điều chẳng có thật không? Một trong những vọng tưởng nổi bật là về cách mình tồn tại. Như tôi nói một cách rất đơn giản, chúng ta nghĩ mình là người quan trọng nhất, rằng mình tự tồn tại vững chắc, và mọi việc phải xảy ra theo ý của mình, và mọi người nên ưa thích mình. Điều rất thú vị là nghĩ về: *“Không phải ai cũng tôn kính đức Phật, vậy thì tại sao tôi phải trông mong tất cả mọi người đều yêu thích tôi?”*. Đó là một câu rất hữu ích để ghi nhớ.

Thế thì dù sao đi nữa, chúng ta sẽ nghĩ về mặt: *“Tôi là thứ thật bền chắc đang trong đại não của mình”*, tác giả của giọng nói đang diễn ra trong đầu mình, lo lắng về việc *“Tôi nên làm những gì? Mọi người nghĩ gì về tôi?”*. Như thế có một cái tôi nhỏ bé đang ngồi trong đầu, nhìn thấy tất cả thông tin hiện ra trên màn hình và loa từ các giác quan, và nhấn các nút, để cơ thể di động hay lời phát ra: *“Bây giờ thì tôi sẽ làm điều này. Bây giờ thì tôi sẽ nói điều kia.”*. Đây là sai lầm về bản thân. Làm thế nào để biết nó phiền hà? Bởi vì tất cả chúng ta đều cảm thấy bất an. Khi nghĩ như thế, thì bản thân tôi có cảm giác bất an và lo lắng: *“Mọi người sẽ nghĩ gì về tôi”*, vân vân.

Thế thì, chúng ta có những ảo tưởng này không chỉ về bản thân, mà còn về tất cả mọi thứ xung quanh mình. Chúng ta thấy nhiều thứ khác nhau, và phóng đại phẩm chất mỹ hảo của chúng. Chúng ta phóng chiếu ngay cả những phẩm chất tốt đẹp mà những thứ này không thật có. Giống như mình yêu ai, thì *“Họ là người tuyệt vời nhất trên trần gian.”*. Mình hoàn toàn bỏ qua bất cứ sự thiếu sót nào của họ đang có. *“Họ là người tuyệt hảo nhất, đáng yêu nhất mà tôi đã từng thấy.”*. Rồi nếu như ta không có được họ, thì sẽ khát khao: *“Họ phải làm người bạn đời của mình, làm bạn của mình,”*. Và nếu như họ đã là bạn của mình, thì mình sẽ sinh tâm quyết luyện (cứ bám chấp chặt) và tham lam (muốn chiếm nhiều thì giờ của họ hơn nữa).

Đây là trạng thái tâm lý phiền não, đúng không? Chúng ta phải thấy hiện thực là ai cũng có điểm mạnh và điểm yếu. Chúng ta thường nghĩ rằng: *“tôi là người quan trọng nhất. Vậy thì tôi*

*là người duy nhất trong đời của bạn. Bạn nên dành tất cả thời giờ cho tôi.*”. Điều này hoàn toàn viển vông, và mình nên quên mất họ còn có những người khác trong đời, có liên hệ với những việc khác nữa, không chỉ có một mình ta. Thế thì mình lên cơn giận tức, cảm thấy bất an, và nếu họ không gọi điện thoại cho mình, thì ta sẽ phóng đại những phẩm chất tiêu cực của điều đó, và không muốn thấy bất cứ tốt đẹp nào trong mối quan hệ của mình với họ. Thế thì mình lên cơn phẫn nộ, muốn tránh xa họ, nên hét vào họ: *“Tại sao bạn không gọi cho tôi? Tại sao bạn không đến?”*. Điều này dựa trên cái tôi riêng lẻ ích kỷ, rằng mọi việc luôn luôn xảy ra theo ý của mình, tôi là nhân vật quan trọng nhất, và điều giả dối rằng tôi là người duy nhất trong đời của người này.

Phật giáo phân tích rất rõ ràng điều gì làm cho mình thất vọng, điều gì sai lầm trong cách suy nghĩ và cảm nhận này. Bởi vì bạn thấy đấy, tư duy của mình làm cho sự việc hiển hiện như thế, và vấn đề là mình tin rằng nó tương ứng với hiện thực. Thế là ta có tất cả những phương pháp này, để chọc thủng bong bóng ảo tưởng của mình. Mình có thể có cảm giác như thể tôi là người duy nhất tồn tại, bởi vì khi nhắm mắt lại, thì tôi không thấy ai khác, và vẫn có giọng nói trong đầu mình. Nhưng điều này thật ngớ ngẩn. Đây không phải là hiện thực. Điều này không tương ứng với hiện thực. Khi tôi nhắm mắt lại, thì bạn không đình chỉ sự tồn tại. Đó là tâm lý học Phật giáo cơ bản.

### **Bồi dưỡng Từ ái và Bi mẫn**

Như Từ ái và Bi mẫn. Về mặt từ bi, thì có nhiều phương pháp để phát tâm từ bi được giảng dạy trong Phật giáo, và bất cứ ai cũng có thể có được ích lợi (mà không phải tuân theo những khía cạnh tôn giáo của đạo Phật). Lòng từ ái và bi mẫn dựa vào việc tất cả mọi người đều bình đẳng; tất cả mọi người đều muốn an lạc hạnh phúc, không ai muốn khổ đau. Tất cả mọi người đều thích được hạnh phúc. Không ai thích đau khổ. Tất cả chúng ta đều giống nhau.

Tất cả chúng ta đều tương quan với nhau. Cả cuộc đời tôi phụ thuộc vào lòng tốt và công lao của người khác. Nên nghĩ tưởng niệm đến tất cả những người đã gieo trồng thực phẩm mà mình được ăn, vận chuyển nó, mang nó đến các cửa hàng, siêu thị. Những người làm đường, và những người chế tạo ra chiếc xe tải để chuyên chở các loại thực phẩm, và kim loại bắt nguồn từ đâu? Người nào đã phải khai thác kim loại để làm xe tải. Còn cao su cho vỏ xe thì sao? Thứ này bắt nguồn từ đâu? Rất nhiều người cũng làm việc trong ngành này. Còn xăng dầu và những con khủng long, vân vân, mà xác của chúng đã phân hủy vào tạo ra xăng dầu? Nếu nghĩ như thế, thì mình sẽ thấy ta hoàn toàn hỗ tương liên quan với nhau, và phụ thuộc vào tha nhân. Điều này càng rõ ràng hơn, về mặt kinh tế toàn cầu.

Dựa vào việc hiểu rằng tính bình đẳng của tất cả mọi người, và tính tương quan với mọi người, rồi thì mình nghĩ về mặt: *“Dù có vấn đề gì, thì nó phải được giải quyết.”*. Bởi vì như Đại sư vĩ đại người Ấn Độ nói: *“Vấn đề và nỗi khổ niềm đau không có chủ nhân; nỗi khổ niềm đau phải được tiêu trừ, không phải vì nó là nỗi khổ niềm đau của tôi hay của bạn, mà phải được tiêu trừ, chỉ vì nó làm cho mình đau khổ.”*. Thế thì khi có vấn đề trong môi trường, giả sử như đấy không chỉ là vấn đề của tôi hay vấn đề của bạn, mà là vấn đề chung của tất cả mọi người.



Không có chủ sở hữu của vấn đề. Nó phải được giải quyết, vì đây là một vấn đề, đơn giản bởi nó là một vấn đề, và tạo ra rắc rối cho tất cả mọi người.

Dựa theo cách này, chúng ta sẽ phát tâm từ ái và bi mẫn theo một phương pháp không liên quan đến tôn giáo, mà hoàn toàn dựa vào phương thức và hiện thực.

### **Tín ngưỡng Phật giáo**

Thế thì, khi ta đặt câu hỏi: *“Tại sao lại là Phật giáo?”*, thì đó là những phương diện cho Phật giáo thích hợp với mình trong thế giới phương Tây, những phương diện khoa học và tâm lý học. Thêm vào đấy, một số người phương Tây như chúng ta có thể thấy phương diện tôn giáo của đạo Phật ích lợi, các lễ nghi, giáo nghĩa về tái sinh, cầu nguyện, v.v. . . Nhưng như tôi đã thuyết, điều rất quan trọng là phải thẩm tra rất kỹ đâu là lý do mà những điều này thu hút mình. Có phải nó chỉ là sự quyến rũ, vì những điều kỳ diệu không? Có phải mình đang tìm kiếm một loại phép mầu nào? Có phải mình đang làm việc này như một sự nổi loạn, chống lại cha mẹ, phản bần bè hay truyền thống của mình? Có phải ta đang làm việc này, chỉ vì đây là xu hướng hiện thời; được xem là *“hợp thời”*, khi mình kết duyên với Phật giáo? Đó không phải là những lý do chính đáng, bởi vì chúng không bền lâu và không ổn định. Nếu như mình thấy nó hấp dẫn, và có lợi cho mình (nó giúp tôi trở thành một người tử tế hơn, bi mẫn hơn), và bổ sung cho những phương diện khoa học và tâm lý học – chứ không thay thế những yếu tố này, nhưng nếu phương diện tôn giáo có những đặc điểm này đối với mình, thì cũng tốt thôi.

Chúng ta sẽ phân biệt khoa học Phật giáo, tâm lý học Phật giáo và đạo Phật bằng cách như thế.

### **Tâm lý học và có Vấn đề Chuyển sang kiếp khác**

Khi nói đến việc chuyển kiếp tái sinh, chúng ta vận dụng khái niệm về một tâm lý. Nó trùng lặp như thế nào, với khái niệm về một linh hồn?

Khi nói về việc chuyển kiếp tái sinh, thì chúng ta vận dụng khái niệm về tâm thức. Điều này trùng lặp mấy phần với linh hồn? Phải giải nghĩa tâm lý của mình là gì, khi nói về tâm thức và linh hồn.

Sự chuyển kiếp tái sinh là nói về tính tương tục. Giống như vật chất và năng lượng không thể sáng tạo, cũng không bị hủy diệt, mà chỉ có chuyển hóa, thì tương tự như thế, tâm hành cá nhân chủ quan của mình không thể sáng tạo, cũng không bị hủy diệt. Nếu như nó bắt đầu từ hư vô, thì thật là phi lý. Nếu mỗi một thời khắc sẽ tạo ra thời khắc nối tiếp theo tính tương tục, thì thật phi logic, khi nó chỉ kết thúc và trở thành hư vô. Tất nhiên là luôn luôn có một sự hỗ trợ về thể chất cho hoạt động tinh thần, nhưng nó có thể là năng lượng rất vi tế, không nhất thiết phải là thân thô lậu, với bộ đại não. Như thế thì đó là điều tái sinh từ đời này sang đời kiếp khác, thậm chí đến Phật tính, và tính tương tục của tâm hành cá nhân, chủ quan, có thể rất vi tế hay thô lậu, ở nhiều mức độ lhasc nhau, nhưng sẽ tiếp diễn trong mỗi thời khắc, không gián đoạn.

Hiện tại, khi đàm luận về linh hồn, dĩ nhiên đây là thuật ngữ phương Tây, và trong những ngôn



ngữ khác nhau, ngôn ngữ phương Tây cũng thế, thì có những chữ dành cho tư duy (tâm lý, mind), có những chữ dành cho tinh thần (spirit), có những chữ dành cho linh hồn (soul). Chúng không tương ứng với nhau, ngay cả trong các ngôn ngữ phương Tây, và những tôn giáo khác nhau sẽ định nghĩa linh hồn khác nhau, theo những ngôn ngữ khác nhau. Trong các tôn giáo phương Tây thì có mối quan hệ giữa linh hồn và Thượng Đế. Trong các tôn giáo Ấn Độ thì có atman (bản ngã) và cũng có những ý tưởng khác nhau về bản ngã. Thế thì khó mà nói khái quát về chữ linh hồn (soul).

Tuy nhiên, điều dễ thảo luận hơn nhiều là tôi (me) – không phải khái niệm về tôi, mà tôi là gì? Cái tôi hay bản ngã là điều mà tất cả chúng ta đều có, nhưng mình phóng chiếu vào đấy cách tồn tại không tương ứng với hiện thực. Giống như có một cái tôi vững chắc nào đó, giống như hành lý trên băng tải, đi suốt cả đời mình, đến cả kiếp sau. Điều này rất thú vị, bởi khi nhìn vào bức ảnh của mình khi còn trẻ con, và bạn nói: “Đây là tôi”. Điều đấy có cái gì là tôi? Tất cả những tế bào trong cơ thể đều đã thay đổi. Phương thức suy nghĩ, cách nhận thức sự vật hoàn toàn khác biệt, so với lúc mình còn bé thơ, nhưng mình vẫn nói: “*Đấy là tôi*”. Thế thì tôi là gì? Tôi là một chữ được quy gán cho tất cả những khoảnh khắc luôn biến đổi trong cuộc sống của mình, và tôi không phải là bất cứ hình ảnh nào trong số những bức ảnh này, mà chữ tôi ám ảnh chỉ điều gì trên cơ sở của tất cả những khoảnh khắc khác nhau trong cuộc đời tôi, đang thay đổi theo từng khoảnh khắc.

Ví dụ mà tôi luôn sử dụng là một bộ phim, giả sử như Star Wars (Chiến tranh giữa các Vì Sao). Chiến tranh giữa các Vì Sao là gì? Chúng ta nói, “*Tôi đã xem Chiến tranh giữa các Vì Sao*”, nhưng liệu chúng ta có thể xem nguyên bộ phim trong một khoảnh khắc không? Không. Bất cứ khoảnh khắc nào trong bộ phim có phải là Chiến tranh giữa các Vì Sao không? Đúng. Đây là một khoảnh khắc trong phim Chiến tranh giữa các Vì Sao. Thế thì Chiến tranh giữa các Vì Sao không giống với mỗi khoảnh khắc của bộ phim. Chiến tranh giữa các Vì Sao không chỉ là tựa đề “*Chiến tranh giữa các Vì Sao*”, nó tồn tại – nhưng bạn không thể tìm thấy nó trong bất cứ miếng nhựa nào của bộ phim, không thể tìm ra nó trong cảnh nào trong phim, mà nó tồn tại như sự biến đổi từ khoảnh khắc này đến khoảnh khắc khác.

Thế thì, cái tôi hay bản ngã là như thế. Có chữ tôi. Nó ám chỉ điều này – tôi đang ngồi đây, tôi đang làm điều này, tôi đang nói chuyện với bạn. Nhưng nó không giống với tâm tôi, hay với thân tôi, hay bất cứ khoảnh khắc nào của tôi. Nhưng dựa trên tính tương tục của thân và tâm, mình có thể đặt tên cho nó là tôi. Đây không phải là bạn. Nó thay đổi theo từng khoảnh khắc, và không có gì vững chắc. Thế thì bạn có muốn gọi nó là linh hồn không? Bạn muốn gọi nó là gì?

Thuật ngữ mà đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã sử dụng trong tiếng Phạn hay tiếng Pali cho điều tương tự là gì?

Thuật ngữ mà đức Phật sử dụng là anata trong tiếng Pali, hoặc anatman trong tiếng Phạn, đấy là “*vô ngã*”, được các phái triết học Ấn Độ khác khẳng định. Các trường phái triết học Ấn Độ khác khẳng định bản ngã là điều gì vĩnh viễn (không bao giờ thay đổi và không bị ảnh hưởng

vì bất cứ điều gì), không có thành phần (có nghĩa là một là nó có kích thước của vũ trụ, bản ngã cũng giống như Phạm Thiên, toàn thể vũ trụ, hai là giống như một tia lửa nhỏ cả sự sống), và có thể tồn tại hoàn toàn tách rời với thân và tâm, trong trạng thái giải thoát.

Một số các triết học Ấn Độ khẳng định rằng triết tiêu bản ngã đó có ý thức. Đây là phái Số Luận (Samkhya), còn trường phái Chính Lý (Nyaya) thì thuyết rằng nó không có ý thức. Trường phái nào nói rằng nó có ý thức, thì nói rằng nó chỉ trú ngụ trong thân thể này, và sử dụng bộ đại não, còn trường phái nào nói rằng nó không có ý thức, thì nói rằng nó có thể xác nhập vào cơ thể, và ý thức chỉ phát sinh từ nền tảng thể chất của cơ thể.

Đó là những lập trường mà Đức Thế Tôn đã phủ nhận, khi Ngài thuyết rằng “*Vô ngã*”. Ý của Ngài là phủ nhận bản ngã theo cách mà những trường phái khác này định nghĩa và khẳng định, mà có một atman, có một bản ngã, nhưng nó tồn tại theo một cách khác - cái được gọi là “*cái tôi quy ước*”. “*atman quy ước*”.

Nếu người nào tin vào tái sinh chuyển kiếp, và nói rằng mình sẽ tái sinh, thì làm sao có thể chắc chắn rằng tất cả những đặc điểm và thông tin được tàng trữ trong ý thức sẽ đi đến đời sau của họ?

Trước hết, Phật giáo khẳng định rằng chuyển kiếp tái sinh là điều vô thủ, không có khởi đầu, nghĩa là mình có những tập quán và bản năng từ vô lượng kiếp, nên tùy theo rất nhiều yếu tố khác nhau, mà chỉ một số bản năng và khuynh hướng sẽ biểu hiện trong một kiếp nào đó. Chắc chắn không phải là trường hợp mà tất cả bản năng và học hỏi của một người trong kiếp trước sẽ tái hiện trong kiếp sau, ngay cả khi mình sẽ tái sinh làm người, với kiếp người quý báu hiếm hoi. Rất nhiều việc sẽ phụ thuộc vào những gì mình đã nghĩ, và tâm trạng của mình, vào phút lâm chung. Rồi tất cả những hoàn cảnh và điều kiện của kiếp sau, không chỉ giới hạn trong điều kiện của gia đình, có thể có nạn đói trên đất nước, có thể chiến tranh - có thể có rất nhiều điều xảy ra, để ảnh hưởng đến những điều sẽ hiển lộ.

Thế thì điều rất quan trọng là nỗ lực xem những tư duy tích cực là trọng tâm trong đời sống, chứ không phải những ý tưởng hay những hành vi tiêu cực, và thanh thân trút hơi thở với tâm an định bình tĩnh, với ý tưởng và chú ý tích cực, để có thể tiếp tục hành trình tu học Phật pháp.

## Lời tán dương

Có thể đó là lúc để kết thúc. Hãy nguyện rằng bất cứ sự hiểu biết nào, bất kỳ động lực tích cực nào xuất phát từ việc này, có thể ngày càng trở nên thâm nhập hơn nữa.

Điều này nghe có vẻ giống như tín ngưỡng Phật giáo, nhưng nó cũng khá khoa học. Nếu bạn có một cuộc họp với nét mặt vui tươi với mọi người, và trò chuyện với họ theo cách có ý nghĩa, tích cực, và buổi trò chuyện kết thúc bằng tiếng chuông điện thoại, thì năng lượng sẽ giảm thiểu hoàn toàn, và bạn sẽ quên mất buổi trò chuyện tích cực trước đây. Nhưng nếu chúng ta kết thúc việc giao tiếp này với ý nghĩ rằng: “*Mong rằng điều này sẽ tạo ra ảnh hưởng tích cực cho mình*”, thì cảm giác tích cực này, sự hiểu biết đó, sẽ đi cùng mình. Và có thể giúp ích cho mình trong đời sống. Thế thì đây là phương thức mà chúng ta sẽ kết thúc buổi thảo luận này,

và đây là cách rất hữu ích, để kết thúc sự giao tiếp với bất cứ người nào.

Tác giả: **Tiến sĩ Alexander Berzin**

Việt dịch: **Thích Vân Phong**

Nguồn: *Study Buddhism*