

Oprah Đàm Đạo với Thầy Thích Nhất Hạnh

O, *The Oprah Magazine* | February 16, 2010



Ông là một tu sĩ Phật giáo trong hơn 60 năm nay, đồng thời là một vị thầy dạy học, nhà văn, và là người đã lên tiếng phản đối chiến tranh – một lập trường đã khiến ông phải sống lưu vong xa quê hương trong bốn thập kỷ. Bây giờ người mà ông Martin Luther King Jr gọi là “người đề xướng phong trào hòa bình và bất bạo động” đang chiêm ngưỡng vẻ đẹp của giây phút hiện tại, đang biết ơn từng hơi thở, sự tự do và hạnh phúc tìm thấy trong một tách trà đơn giản.

Khi gặp thầy Thích Nhất Hạnh tại Four Seasons Hotel ở Manhattan, tôi cảm nhận được sự bình an sâu lắng của thầy. Một niềm thanh thoát tĩnh lặng đang bao quanh vị thiền sư Phật giáo.

Nhưng bên dưới phong cách thanh thản đó, thầy Nhất Hạnh là một chiến sĩ dũng cảm. Người tu sĩ Việt Nam 83 tuổi này xuất gia khi mới 16 tuổi, đã từng can đảm phản đối chính phủ ông trong thời chiến tranh Việt Nam. Ngay cả khi chấp nhận cuộc sống chiêm niệm của một tu sĩ, chiến tranh đã buộc ông phải đứng đầu với một sự lựa chọn: Vẫn an trú trong các tu viện để chăm sóc về các vấn đề tâm linh, hay đi ra ngoài để giúp đỡ những người dân đang đau khổ? Thầy Nhất Hạnh quyết định thực hiện cả hai và "Đạo Bụt Dân Thân" đã ra đời, một phong trào liên quan đến các hoạt động hòa bình với mục đích cải cách xã hội. Đó cũng là những gì đã khiến Martin Luther King Jr đề cử ông cho Giải Nobel Hòa Bình năm 1967.

Để làm vơi bớt khổ đau của người đồng hương nạn nhân của bạo lực, thầy Nhất Hạnh đã thành lập một tổ chức cứu trợ nhằm xây dựng lại các thôn làng Việt Nam đã bị bom đạn tàn phá, xây cất các trường học và trung tâm y tế, giúp ổn định các gia đình đã mất hết nơi ăn chốn ở. Thầy Nhất Hạnh cũng đã thiết lập một trường đại học Phật giáo, một nhà xuất bản, và một tạp chí tranh đấu cho hòa bình. Những hoạt động này đã khiến chính phủ Việt Nam ngăn cấm thầy trở lại đất nước vào năm 1966 sau một chuyến đi ra nước ngoài với sứ mệnh hòa bình. Và thầy phải ở lại ngoại quốc, sống lưu vong trong 39 năm.

Trước khi sống lưu vong, thầy Nhất Hạnh đã có thời gian sống ở Tây phương (theo học tại Đại học Princeton và giảng dạy tại Đại học Columbia vào những năm đầu của thập niên 1960), và đó là phương Tây mà bây giờ thầy đã trở lại. Nhìn thấy một cơ hội có thể truyền bá tư tưởng Phật giáo và khuyến khích các hoạt động tranh đấu cho hòa bình, thầy đã dẫn đầu đoàn đại biểu Phật giáo Hòa bình trong các buổi Hội đàm Hòa bình tại Paris năm 1969, đã thành lập Giáo hội Phật giáo Thống Nhất tại Pháp, và tiếp tục viết trên 100 cuốn sách, trong đó có tác phẩm bán chạy nhất năm 1995 mang tên “Bụt trong tôi, Chúa trong tôi” (*Living Buddha, Living Christ*), một cuốn sách chưa hề rời khỏi đầu giường ngủ của tôi.

Thầy Nhất Hạnh cuối cùng đã định cư tại miền Nam nước Pháp và thành lập Làng Mai, một trung tâm thực tập thiền Phật giáo gồm nhiều tự viện, và hiện giờ thầy đang sống nơi đây. Hàng ngàn người đã đến Làng Mai mỗi năm để tham gia trong việc khai triển những giáo lý đạo Bụt như Chánh niệm (sự chú tâm và hòa mình với giờ phút hiện tại), phát triển thực tập (những sinh hoạt thường xuyên như thiền hành giúp chúng ta hướng về sự suy tư chánh đáng), và giác ngộ (sự giải thoát khỏi khổ đau khi ta sống tỉnh thức với bản chất thật sự của thực tại). Những nguyên tắc này đã được giới thiệu với thế giới hơn 2000 năm trước bởi Siddhartha Gautama, hay Bụt, một vị hoàng tử Ấn Độ đã từ bỏ cuộc sống sung sướng và đầy đủ để đi tìm sự giác ngộ và thành lập một tôn giáo gọi là Phật giáo.

Thầy Thích Nhất Hạnh, hoặc như các đệ tử thường gọi là “Thầy”, một từ Việt Nam để chỉ “thầy dạy”, mang theo một nhóm các nam nữ tu sĩ Làng Mai để dự thính cuộc đàm đạo của chúng tôi. Trong truyền thống tâm linh, có một khái niệm gọi là “giữ chỗ”, hoặc có mặt như một người có lòng từ bi biết lắng nghe. Các đệ tử và bằng hữu tháp tùng thầy là những người giữ chỗ khi thầy ra khỏi Làng Mai và như chúng tôi vừa chụp ảnh chung trước khi trò chuyện, họ đã biểu lộ một phong thái rất yên bình của tập thể khi hát bài đạo ca: “Tất cả chúng ta là lá của một cội cây, tất cả chúng ta là sóng của một đại dương; đã đến lúc tất cả chúng ta có thể sống như một.”

Oprah: Xin đa tạ thầy đã cho tôi cái vinh dự được nói chuyện với thầy. Chỉ cần sự hiện diện của thầy là tôi đã cảm thấy bớt căng thẳng hơn nhiều so với sáng hôm nay. Thầy đang ban phát một năng lượng nào đó rất sâu lắng và thanh bình. Có phải thầy luôn luôn ở trong trạng thái như vậy?

Nhất Hạnh: Đây là sự rèn luyện, là sự thực tập của tôi. Và tôi cố gắng sống như thế trong mọi giờ phút để giữ sự bình an cho thân và tâm.

Oprah: Bởi vì thầy không thể truyền đạt cho người khác những điều thầy không có trong bản thân.

Nhất Hạnh: Đúng thế.

Oprah: Tôi hiểu. Tôi biết rằng thầy đã sinh ra tại Việt Nam vào năm 1926. Có những kỷ niệm đẹp nào của tuổi thơ mà thầy có thể chia sẻ?

Nhất Hạnh: Cái ngày tôi nhìn thấy hình ảnh của Bụt trong một tạp chí.

Oprah: Khi đó thầy được bao nhiêu tuổi?

Nhất Hạnh: Tôi đã được 7, 8 tuổi. Bụt đang ngồi trên cỏ, rất yên bình, và đang mỉm cười. Tôi rất đổi cảm kích. Xung quanh tôi, không có ai được như thế, vì vậy tôi đã mong ước được thanh thoát như Bụt. Và tôi nuôi dưỡng sự mong ước ấy cho đến 16 tuổi, khi tôi đã được cha mẹ cho phép ra đi để xin thọ giới làm một tu sĩ.

Oprah: Cha mẹ của thầy có khuyến khích thầy?

Nhất Hạnh: Ban đầu, cha mẹ tôi cũng hơi do dự bởi vì họ nghĩ rằng cuộc đời của một tu sĩ sẽ rất khó khăn.

Oprah: Ở tuổi 16, thầy có hiểu cuộc sống sẽ như thế nào không?

Nhất Hạnh: Không hiểu được nhiều. Chỉ có một sự ước muốn rất mạnh. Có một cảm giác là tôi sẽ không được hạnh phúc nếu không trở thành một tu sĩ. Chúng tôi gọi đó là cái tâm ban đầu – khát vọng sâu xa nhất mà một người có thể có. Và tôi có thể nói, cho đến ngày nay, cái tâm bắt đầu này vẫn còn sống trong tôi.

Oprah: Đó là điều mà nhiều người gọi là niềm đam mê. Đó là cách tôi cảm nhận về công việc hàng ngày của tôi. Khi đam mê một công việc, ta thấy ta sẽ làm điều đó ngay cả khi không có ai trả công cho ta.

Nhất Hạnh: Và ta sẽ vui thích mà làm.

Oprah: Thầy làm và thưởng thức nó. Hãy nói về thời gian khi thầy mới đến Mỹ. Thầy là một sinh viên tại Princeton. Là một tu sĩ Phật giáo, thầy có gặp khó khăn gì khi kết bạn với các sinh viên khác không? Thầy có cảm thấy cô đơn không?

Nhất Hạnh: Vâng, Đại học Princeton giống như một tu viện. Hồi đó chỉ có nam sinh viên. Và cũng không có nhiều người Việt Nam sinh sống ở Hoa Kỳ. Trong sáu tháng đầu tiên, tôi đã không có dịp nói tiếng Việt. Nhưng trong khuôn viên của trường rất đẹp và mọi thứ đều mới - cây cỏ, các loài chim và thực phẩm. Mùa tuyết đầu đời của tôi là ở Princeton, và đây là lần đầu tiên tôi dùng máy sưởi. Mùa thu đầu tiên của tôi cũng là mùa thu ở Princeton.

Oprah: Khi những chiếc lá đang thay màu.

Nhất Hạnh: Ở Việt Nam chúng tôi không thấy những thứ như thế.

Oprah: Hồi đó, thầy vẫn mặc áo tu sĩ của thầy?

Nhất Hạnh: Có chứ.

Oprah: Không bao giờ lo lắng về việc mua quần áo, phải không? Lúc nào cũng chỉ là chiếc áo choàng.

Nhất Hạnh: Đúng thế.

Oprah: Thầy có nhiều áo khác nhau để dùng cho những dịp khác nhau?

Nhất Hạnh: Có một chiếc áo choàng nghi lễ màu vàng nghệ, thế thôi. Tôi cảm thấy thoải mái mặc loại áo choàng này. Và nó vui vẻ nhắc nhở chúng tôi rằng mình là những tu sĩ.

Oprah: Tu sĩ có nghĩa là gì?

Nhất Hạnh: Làm một tu sĩ để có thời gian thực tập chuyển hóa và trị liệu cho bản thân. Và sau đó, để giúp đỡ chuyển hóa và trị liệu cho người khác.

Oprah: Có phải hầu hết các tu sĩ đã giác ngộ, hoặc đang tìm kiếm sự giác ngộ?

Nhất Hạnh: Sự giác ngộ luôn có ở đó. Giác ngộ nhỏ sẽ mang lại sự giác ngộ lớn. Nếu ta thờ vào và nhận thức được rằng mình đang sống – nghĩa là khi mình có thể tiếp xúc với sự mâu thuẫn của cuộc sống, thì đó là một loại giác ngộ. Nhiều người đang sống nhưng chưa hề tiếp xúc với cái mâu thuẫn là mình đang được sống.

Oprah: Tôi tin chắc thầy ý thức được tất cả những gì xảy ra xung quanh - đây là điều mà bản thân tôi còn thiếu sót - chúng ta chỉ muốn làm cho xong một việc để bắt đầu việc kế tiếp. Ở đất nước này, mọi người đều rất bận rộn. Ngay cả trẻ em cũng vậy. Tôi có cảm tưởng rất ít người ở xứ này đang làm những gì thầy vừa nói – tiếp xúc với cái mâu thuẫn là mình đang sống.

Nhất Hạnh: Đó là môi trường mà mọi người đang sống. Nhưng với thực tập, chúng ta luôn luôn có thể sống trong giây phút hiện tại. Với chánh niệm, ta có thể có mặt trong hiện tại để tiếp xúc với sự huyền diệu của cuộc sống trong thời điểm đó. Ta có thể sống hạnh phúc ngay bây giờ và ở đây. Biết bao nhiêu điều kiện của hạnh phúc đang có sẵn – quá đủ để mình được hạnh phúc ngay bây giờ. Chúng ta không cần chạy vào tương lai để tìm kiếm nhiều hạnh phúc hơn.

Thầy Thích Nhất Hạnh định nghĩa hạnh phúc và tiết lộ làm cách nào để đạt được hạnh phúc

Oprah: Hạnh phúc là gì?

Nhất Hạnh: Hạnh phúc là sự chấm dứt khổ đau. Là niềm vui sâu thẳm. Ví dụ, khi thực tập thở vào, tôi nhận thức được đôi mắt của tôi, thở ra, tôi mỉm cười với đôi mắt của tôi và nhận ra rằng chúng vẫn còn trong tình trạng tốt. Có một thiên đường của hình thể và màu sắc trên thế gian. Và vì có đôi mắt còn trong tình trạng tốt, tôi có thể tiếp xúc với thiên đường đó. Như vậy, khi tôi ý thức được đôi mắt của tôi, tôi đã tiếp xúc một trong những điều kiện của hạnh phúc. Và khi tôi chạm vào nó, hạnh phúc đến.

Oprah: Và ta có thể làm như vậy với tất cả các phần của cơ thể.

Nhất Hạnh: Đúng vậy. Thở vào, tôi nhận thức trái tim tôi. Thở ra, tôi mỉm cười với tim tôi và biết rằng trái tim tôi vẫn hoạt động bình thường. Tôi cảm thấy đang mang ơn đối với trái tim tôi.

Oprah: Như vậy là nhận thức và biết ơn những gì chúng ta có.

Nhất Hạnh: Đúng vậy.

Oprah: Và không chỉ những thứ vật chất, vì chúng ta còn những thứ trừu tượng khác như hơi thở.

Nhất Hạnh: Đúng thế. Chúng ta cần thực hành chánh niệm để mang tâm trở lại với thân và an trú trong thời điểm hiện tại. Nếu ta thực sự có mặt trong giây phút hiện tại, ta chỉ cần một bước hoặc một hơi thở là vào được vương quốc của Thượng đế. Và một khi đã có vương quốc, ta sẽ không cần phải chạy theo đối tượng của tham ái như quyền lực, danh vọng và những thú vui nhục dục. Và như vậy, Bình an có thể đạt được. Hạnh phúc có thể đạt được. Và sự thực tập này đủ đơn giản để mọi người có thể thực hành.

Oprah: Xin cho biết chúng tôi phải làm cách nào.

Nhất Hạnh: Giả sử bạn đang uống một tách trà. Khi bạn cầm tách trà trên tay bạn có thể thở vào, để mang tâm về với thân, và bạn thực sự hiện diện trong giây phút hiện tại. Và khi bạn thực sự có mặt ở đó, mọi thứ khác cũng có mặt – đó là cuộc sống đang biểu trưng qua tách trà. Trong thời điểm này bạn là thực, và tách trà là thực. Bạn không bị lạc mất trong quá khứ, trong tương lai, trong các dự án hoặc những âu lo sầu muộn của bạn. Bạn đang thoát khỏi tất cả các phiền não. Và trong trạng thái tự do đó, bạn thưởng thức tách trà của bạn. Đó là những giây phút hạnh phúc và bình an. Khi đánh răng, có thể bạn chỉ có hai phút, nhưng theo lối thực tập này, bạn có thể chế tác ra tự do và niềm vui trong thời gian đó, bởi vì bạn thực sự có mặt ở đây và ngay bây giờ. Nếu bạn có khả năng đánh răng trong chánh niệm, bạn cũng có thể tận hưởng thời gian mình tắm vòi sen, nấu bữa ăn sáng, hay nhâm nhi tách trà của mình.

Oprah: Như vậy, từ quan điểm này chúng ta sẽ có vô vàn điều kiện của hạnh phúc.

Nhất Hạnh: Đúng thế. Chánh niệm sẽ giúp bạn trở về với hiện tại. Và mỗi khi trở về như vậy, bạn nhận diện một điều kiện của hạnh phúc mà bạn đang có, và hạnh phúc lại đến.

Oprah: Với thầy, tách trà là thực.

Nhất Hạnh: Tôi là thực, và tách trà là thực. Tôi đang ở trong hiện tại. Tôi không nghĩ gì về quá khứ. Tôi không nghĩ gì về tương lai. Có một cuộc gặp gỡ thực sự giữa tôi và trà. Và thanh bình, hạnh phúc, cùng niềm vui đều có thể xảy ra trong thời gian tôi uống trà.

Oprah: Tôi chưa bao giờ suy tư nhiều như thế về một tách trà.

Nhất Hạnh: Chúng tôi có sự thực tập thiền trà. Chúng tôi ngồi xuống, thưởng thức một tách trà với tình anh em chị em. Phải mất một giờ chỉ để thưởng thức một tách trà.

Oprah: Một tách trà, như thế này? [Oprah nâng tách trà của mình lên]

Nhất Hạnh: Đúng thế.

Oprah: Một giờ.

Nhất Hạnh: Mỗi giây phút là một giây phút của hạnh phúc. Và trong giờ thiền trà, bạn nuôi dưỡng niềm vui, tình anh em chị em, và an trú ở đây và ngay bây giờ.

Cộng đồng đã đóng vai trò quan trọng như thế nào trong suốt 39 năm lưu vong của thầy.

Oprah: Thầy thực tập như thế với tất cả các loại thực phẩm?

Nhất Hạnh: Đúng vậy. Chúng tôi có những bữa ăn im lặng để có thể tiếp xúc với vũ trụ và từng mẫu thức ăn nhỏ.

Oprah: Thầy phải mất bao nhiêu lâu để hoàn tất một bữa ăn? Nguyên một ngày?

Nhất Hạnh: Một giờ là đủ. Chúng tôi ngồi như một cộng đồng, và thưởng thức bữa ăn chung với nhau. Vì vậy, cho dù bạn đang ăn, đang uống trà, hoặc đang chuẩn bị món ăn, bạn phải làm thế nào để tự do, niềm vui và hạnh phúc có thể đến với bạn. Nhiều người đã đến với các trung tâm tu học của chúng tôi để và tìm hiểu nghệ thuật sống tinh thức này. Và khi trở lại địa phương của họ, họ thiết lập một tăng thân, một cộng đồng, để thực tập sống như vậy. Chúng tôi đã giúp thành lập nhiều tăng thân trên khắp thế giới.

Oprah: Tăng thân là một cộng đồng yêu thương.

Nhất Hạnh: Đúng thế.

Oprah: Những cộng đồng này quan trọng ra sao đối với đời sống chúng ta? Chúng ta có cộng đồng với gia đình riêng của mình, và sau đó ta mở rộng cộng đồng yêu thương của ta để bao gồm nhiều người khác. Vì vậy, cộng đồng yêu thương của bạn càng lớn, bạn càng dễ tiến xa hơn trên thế giới.

Nhất Hạnh: Đúng vậy.

Oprah: Nói về chủ đề cộng đồng, chúng ta hãy quay trở lại năm 1966. Thầy được mời đến nói chuyện tại Đại học Cornell, và sau đó, thầy không được phép trở lại quê nhà và thầy đã sống lưu vong trong 39 năm. Thầy đã xử lý ra sao với những cảm xúc đó?

Nhất Hạnh: Vâng, tôi giống như một con ong bị đẩy ra khỏi tổ. Nhưng vì tôi có mang theo cộng đồng yêu thương của tôi trong tim, nên tôi đã tìm kiếm các yếu tố của tầng thân xung quanh tôi ở Mỹ và châu Âu. Và tôi đã khởi sự xây dựng một cộng đồng làm việc cho hòa bình.

Oprah: Ban đầu thầy có tức giận không? Có đau khổ không?

Nhất Hạnh: Tức giận, lo lắng, buồn, và đau đớn. Sự thực tập chánh niệm đã giúp tôi nhận ra những cảm xúc đó. Trong năm đầu tiên, hầu như mỗi đêm tôi đều mơ thấy được trở về nhà. Tôi đang leo lên một ngọn đồi xinh đẹp, rất xanh, rất vui, và đột nhiên tôi tỉnh dậy và thấy mình đang bị lưu đày. Vì vậy, thực tập của tôi là để tiếp xúc với các loại cây, các loài chim, hoa, trẻ em, người dân ở phương Tây - và làm các thứ như vậy trở thành cộng đồng của tôi. Nhờ thực tập như vậy mà tôi đã tìm thấy một quê hương bên ngoài quê hương tôi. Một năm sau, những giấc mơ không còn xảy ra nữa.

Oprah: Vì lý do gì thầy không được phép trở lại đất nước?

Nhất Hạnh: Trong chiến tranh, các bên tham chiến bên nào cũng tuyên bố rằng họ muốn chiến đấu đến cùng. Và những người trong chúng tôi đã cố gắng để nói về sự hòa giải giữa anh em – nhưng họ không cho phép chúng tôi làm như vậy.

Oprah: Như vậy là khi thầy không có tổ quốc, thầy đã tạo dựng một mái gia đình ở các nước khác.

Nhất Hạnh: Vâng.

Oprah: Và Hoa Kỳ là một.

Nhất Hạnh: Vâng.

Oprah: Thầy gặp Martin Luther King trong trường hợp nào?

Nhất Hạnh: Tháng sáu năm 1965, tôi đã viết cho ông một bức thư giải thích lý do tại sao các nhà sư tự thiêu tại Việt Nam. Tôi cho rằng đây không phải là sự tự sát. Tôi cho rằng, trong một tình huống như ở Việt Nam, thật khó mà làm người ta lắng nghe tiếng nói của mình. Đôi khi chúng tôi phải tự thiêu để được lắng nghe. Đó là vì lòng từ bi mà làm. Đó là hành động của tình thương chứ không phải tuyệt vọng. Và đúng một năm sau khi tôi viết lá thư đó, tôi đã gặp ông tại Chicago. Chúng tôi đã có một cuộc thảo luận về hòa bình, tự do, và cộng đồng. Và chúng tôi đồng ý rằng nếu không có một cộng đồng, chúng tôi không thể làm tất cả những điều cần làm.

Oprah: Cuộc thảo luận kéo dài được bao lâu?

Nhất Hạnh: Có lẽ là năm phút hoặc lâu hơn. Và sau đó có một cuộc họp báo, và ông đã có thái độ rất mạnh mẽ chống lại cuộc chiến tranh ở Việt Nam.

Oprah: Thầy có nghĩ rằng đó là kết quả của cuộc hội thoại với thầy?

Nhất Hạnh: Tôi tin như vậy. Chúng tôi tiếp tục công việc của chúng tôi, và lần cuối cùng tôi gặp ông là tại Geneva trong hội nghị hòa bình.

Thích Nhất Hạnh mô tả cách tốt nhất và duy nhất để loại bỏ chủ nghĩa khủng bố.

Oprah: "Sau đó hai người có phát biểu gì không?"

Nhất Hạnh: Có. Ông ấy mời tôi đến ăn sáng để bàn luận thêm về những vấn đề này một lần nữa. Tôi đã bị bận trong một cuộc họp báo ở tầng dưới và đến trễ, nhưng ông đã giữ ấm bữa ăn sáng chờ tôi. Và tôi nói với ông rằng người dân ở Việt Nam gọi ông là một vị Bồ Tát – một vị đã giác ngộ – vì những gì ông đã làm cho dân chúng, cho đất nước của mình và thế giới.

Oprah: Và trên thực tế ông đã làm một cách bất bạo động.

Nhất Hạnh: Vâng. Đó là đức hạnh của một vị Bồ Tát, một vị Phật, luôn luôn có lòng từ bi và bất bạo động. Khi tôi nghe nói về vụ ám sát ông, tôi không thể tin được. Tôi nghĩ, "Người dân Mỹ đã tạo ra một vị vua nhưng không có khả năng gìn giữ ngài" Tôi đã có một chút giận dữ. Tôi bỏ ăn, bỏ ngủ. Nhưng sự quyết tâm của tôi để tiếp tục xây dựng các cộng đồng yêu thương vẫn luôn luôn còn đó. Và tôi nghĩ rằng tôi luôn cảm nhận được sự hỗ trợ của ông ta.

Oprah: Thầy luôn luôn được hỗ trợ.

Nhất Hạnh: Vâng.

Oprah: Được rồi. Chúng ta đã nói về chánh niệm, và thầy đã đề cập đến vấn đề đi trong chánh niệm. Đi trong chánh niệm là thế nào?

Nhất Hạnh: Khi đi, chân bạn chạm mặt đất có ý thức và mỗi bước có thể mang lại cho bạn sự vững chãi, niềm vui và giải thoát. Giải thoát khỏi những tiếc nuối về quá khứ và giải thoát khỏi những sợ hãi trong tương lai.

Oprah: Khi đang đi bộ, hầu hết mọi người đều suy nghĩ về nơi mà họ phải đến và những gì họ phải làm. Nhưng thầy cho rằng làm như vậy là mình đang xa lìa hạnh phúc?

Nhất Hạnh: Con người hiện nay hy sinh hiện tại cho tương lai. Nhưng cuộc sống chỉ hiện hữu trong hiện tại. Đó là lý do tại sao chúng ta phải bước một cách có ý thức để mỗi bước có thể đưa chúng ta về “ở đây” và ngay “bây giờ”.

Oprah: Nhưng nếu tôi còn những hóa đơn phải thanh toán? Tôi đang đi, nhưng tôi nghĩ về các hóa đơn.

Nhất Hạnh: Mọi thứ đều có thời gian của nó. Có thời gian để tôi ngồi xuống, chú tâm vào vấn đề giải quyết hóa đơn của tôi, nhưng tôi không lo lắng trước đó. Mỗi lúc chỉ làm một việc. Chúng tôi thực tập thiền hành để trị liệu cho bản thân, bởi vì đi như thế thực sự sẽ giảm thiểu rất nhiều lo lắng, áp lực và căng thẳng trong thân và tâm chúng tôi.

Oprah: Trường hợp này tương tự như sự lắng nghe sâu sắc mà tôi đã từng nghe thầy nhắc đến.

Nhất Hạnh: Lắng nghe sâu sắc là phương pháp nghe có thể giúp làm giảm khổ đau của người khác. Ta có thể gọi đó là lắng nghe với lòng từ bi. Ta lắng nghe với mục đích duy nhất là để giúp người đó trút bỏ những khổ đau phiền muộn trong tâm. Ngay cả khi người đó nói lên những lời có nhận thức sai lầm và đầy cay đắng, ta vẫn có khả năng tiếp tục lắng nghe với lòng từ bi. Bởi vì bạn biết rằng lắng nghe như thế là mình đã cho người ấy một cơ hội để làm vơi bớt khổ đau. Nếu bạn muốn giúp anh ta sửa đổi cách nhận thức cho đúng đắn hơn, bạn hãy chờ một dịp khác. Bây giờ thì bạn cứ lắng nghe anh ấy nói, đừng gián đoạn hoặc ngắt quãng, và đừng tranh luận. Vì nếu bạn làm thế, anh ta sẽ đánh mất cơ hội được người khác lắng nghe và thông cảm. Bạn chỉ cần lắng nghe với lòng từ bi và giúp anh ta tiếp tục giảm thiểu niềm đau trong tâm. Một giờ như thế có thể mang lại sự chuyên hóa và trị liệu.

Oprah: Tôi thích cái ý kiến lắng nghe này. Bởi khi có ai đó đến với chúng ta để thổ lộ điều gì, ta thường có xu hướng phát biểu ngay những lời khuyên răn. Nhưng nếu bạn cho phép người ấy một ít thời gian để trút bỏ cảm xúc, và sau đó mới bắt đầu cho họ những lời khuyên nhủ hay ý kiến, người đó sẽ giải nghiệm được một sự trị liệu sâu sắc hơn. Đó là những gì thầy đang nói.

Nhất Hạnh: Đúng như thế. Sự lắng nghe sâu sắc sẽ giúp chúng ta nhận diện được những nhận thức sai lầm ở người khác và nhận thức sai lầm trong chính bản thân mình. Người kia có những nhận thức sai lầm về họ và về chúng ta. Và chúng ta có những nhận thức sai về bản thân và về người khác. Và đó là nền tảng của bạo lực, của sự xung đột và chiến tranh. Những kẻ khủng bố đã có những nhận thức sai lầm. Họ tin rằng các nhóm khác đang cố gắng tiêu diệt họ như tiêu diệt một tôn giáo hay một nền văn minh. Vì vậy, họ muốn tiêu diệt chúng ta, muốn giết chúng ta trước khi chúng ta có thể giết họ. Và người chống khủng bố cũng có thể có những ý nghĩ tương tự như vậy – đó là những kẻ khủng bố và họ đang tìm cách tiêu diệt mình, vì vậy chúng ta phải hủy diệt chúng trước. Cả hai bên đều bị thúc đẩy bởi sự sợ hãi, sự giận dữ và nhận thức sai lầm. Nhưng những nhận thức sai lầm không thể gỡ bỏ bằng súng và bom. Nhận thức sai lầm cần được loại bỏ bằng cách lắng nghe sâu sắc, lắng nghe với lòng từ bi, trong một không gian thanh bình, có nhiều tình thương.

Tại sao khổ đau là quan trọng, và làm thế nào để trị liệu khổ đau

Oprah: Cách duy nhất để kết thúc chiến tranh là sự cảm thông giữa người với người.

Nhất Hạnh: Đúng vậy. Chúng ta phải nói được điều này: “Quý vị và các bạn thân mến. Tôi biết rằng các bạn đang đau khổ. Nhưng tôi chưa hiểu hết những khó khăn và khổ đau của các bạn. Chúng tôi không có ý định làm các bạn thêm đau khổ, mà ngược lại, chúng tôi không muốn các bạn khổ đau. Nhưng chúng tôi không biết phải làm gì, và chúng tôi có thể làm những điều sai lầm nếu các bạn không giúp chúng tôi hiểu các bạn. Vì vậy, xin vui lòng cho chúng tôi biết về những khó khăn của bạn. Chúng tôi rất muốn tìm hiểu và học hỏi”. Chúng ta phải có ái ngữ. Và nếu chúng ta chân thật, nếu chúng ta thành khẩn, họ sẽ mở rộng trái tim của họ. Sau đó chúng ta thực hành phương pháp lắng nghe với lòng từ bi, và chúng ta sẽ học hỏi được rất nhiều về nhận thức của chúng ta và nhận thức của họ. Sau đó, chúng ta mới có thể giúp loại bỏ các nhận thức sai lầm. Đó là cách tốt nhất, cách duy nhất, để loại bỏ chủ nghĩa khủng bố.

Oprah: Những gì thầy đang nói cũng áp dụng được cho những khó khăn giữa chúng ta và các thành viên trong gia đình hoặc bạn bè mình. Hai nguyên tắc giống nhau, mặc dù vấn đề xung đột khác nhau.

Nhất Hạnh: Đúng vậy. Và các cuộc đàm phán có mục tiêu hòa bình phải được hướng dẫn theo cách đó. Khi đến họp, chúng ta không nên đàm phán ngay ngày đầu. Chúng ta nên dành thời gian tân bộ với nhau, cùng nhau ăn uống, làm quen, nói cho nhau về những khó khăn đau khổ của mình, mà không đổ lỗi hay lên án ai. Chúng ta chỉ mất một, hai, ba tuần để làm điều đó. Và nếu sự cảm thông và hiểu biết nhau đã có tiền bộ, vấn đề đàm phán sau đó sẽ dễ dàng hơn. Vì vậy, nếu tôi tổ chức một cuộc hội thảo hòa bình, tôi sẽ tổ chức theo cách đó.

Oprah: Thầy sẽ bắt đầu cho người ta uống trà?

Nhất Hạnh: Uống trà và thiền hành.

Oprah: Thiền trà.

Nhất Hạnh: Và chia sẻ hạnh phúc và khổ đau của chúng ta. Và lắng nghe với lòng từ bi. Và nói lời ái ngữ.

Oprah: Có một chỗ đứng nào dành cho sự giận dữ?

Nhất Hạnh: Giận dữ là năng lượng mà mọi người sử dụng để hành động. Nhưng khi bạn đang tức giận, bạn không sáng suốt, và bạn có thể làm những điều sai trái. Vì thế, lòng từ bi là một năng lượng tốt hơn. Và năng lượng của lòng từ bi rất mạnh. Chúng ta khổ đau, và đó là điều rất thực. Nhưng chúng tôi đã học được cách không giận dữ và không để cho thân tâm bị giận dữ lôi kéo hoặc chế ngự. Chúng tôi nhận diện ngay rằng đó là do sợ hãi. Đó là điều sai lạc.

Oprah: Nếu trong lúc sống với chánh niệm mà mình bị thách thức thì phải làm sao? Ví dụ, hôm trước có người trao cho tôi hồ sơ kiện tụng, và thật là khó mà cảm thấy hạnh phúc khi mình sắp bị đưa ra tòa.

Nhất Hạnh: Thực tập để đối diện với sự khắc khoải, lo lắng –

Oprah: Và nỗi sợ hãi. Điều đầu tiên xảy ra là nỗi sợ hãi nổi lên trong tôi. Tôi phải làm gì?

Nhất Hạnh: Bạn hãy nhận diện nỗi sợ hãi đó. Bạn dịu dàng ôm lấy nó và nhìn sâu vào nó. Khi bạn ôm ấp niềm đau, bạn thấy niềm đau đã vơi bớt và bạn có thể tìm hiểu cách xử lý mỗi xúc cảm đó. Và khi bạn biết làm thế nào để xử lý sự sợ hãi, bạn sẽ có đủ sáng suốt để giải quyết vấn đề. Vấn đề là đừng để cho sự lo lắng làm chủ. Khi những cảm xúc này phát sinh, bạn phải thực tập để sử dụng năng lượng của chánh niệm để nhận diện chúng, ôm lấy chúng, nhìn sâu vào chúng. Cũng giống như một người mẹ nghe em bé đang khóc. Sự lo lắng của bạn là em bé của bạn. Bạn phải chăm sóc nó. Bạn phải trở lại với chính mình, nhận ra những đau khổ trong tâm, ôm lấy những đau khổ đó, và bạn nhận được sự khuây khỏa. Và nếu bạn tiếp tục với sự thực tập chánh niệm, bạn hiểu được nguồn gốc và bản chất của khổ đau, và bạn sẽ biết cách để chuyển hóa nó.

Oprah: Thầy sử dụng từ đau khổ rất nhiều. Tôi nghĩ nhiều người cho rằng đau khổ là nạn đói kém và nghèo nàn. Nhưng khi thầy nói về khổ đau, thầy có nghĩa là gì khác?

Nhất Hạnh: Tôi muốn nói đến sự sợ hãi, giận dữ, tuyệt vọng và những lo âu trong chúng ta. Nếu bạn biết làm thế nào để đối phó với những điều đó, bạn sẽ có thể giải quyết các vấn đề chiến tranh, đói nghèo và xung đột. Nếu chúng ta còn sự sợ hãi và tuyệt vọng trong bản thân, chúng ta không thể loại bỏ những đau khổ trong xã hội.

Oprah: Bản chất của Phật giáo, như tôi hiểu, là tin rằng tất cả chúng ta đều thuần khiết và rạng rỡ từ bản thể. Tuy nhiên chúng ta có rất nhiều bằng chứng cho thấy người ta không hành động từ một nơi thuần khiết và rạng rỡ. Làm sao giải thích hai thực trạng khác biệt này?

Nhất Hạnh: Vâng, hạnh phúc và đau khổ hỗ trợ lẫn nhau. Hiện hữu là tương tức (to be is to inter-be). Nó giống như bên trái và bên phải. Nếu bên trái không có, bên phải không thể có. Điều này cũng đúng với đau khổ và hạnh phúc, tốt và xấu. Trong mỗi người chúng ta đều có hạt giống tốt và hạt giống xấu. Chúng ta có những hạt giống của tình anh em, tình yêu, lòng từ bi, trí tuệ. Nhưng chúng ta cũng có những hạt giống của sự giận dữ, căm thù và bất đồng ý kiến.

Oprah: Đó là bản chất của con người.

Nhất Hạnh: Đúng thế. Có bùn và có hoa sen mọc trong bùn. Chúng ta cần bùn để làm nên hoa sen.

Oprah: Không thể có cái này mà không có cái kia.

Nhất Hạnh: Đúng vậy. Bạn chỉ có thể nhận diện được hạnh phúc từ quá trình của khổ đau. Nếu bạn không bị đói lả, bạn không ao ước có được một cái gì đó để ăn. Nếu chưa trải qua một cuộc chiến tranh,

bạn không biết giá trị của hòa bình. Đó là lý do tại sao chúng ta không nên chạy theo điều này đến điều khác. Hãy giữ lấy khổ đau, nhìn sâu vào nó, và chúng ta tìm thấy một con đường dẫn đến hạnh phúc.

Tìm hiểu về bốn câu thần chú thầy Thích Nhất Hạnh sử dụng khi hành thiền.

Oprah: Thầy có hành thiền mỗi ngày không?

Nhất Hạnh: Chúng tôi cố gắng hành thiền không những mỗi ngày mà từng giây từng phút. Khi uống, khi ăn, khi nói, khi viết, khi tưới cây, bất cứ lúc nào chúng tôi cũng có thể thực tập sống trong bây giờ và ở đây.

Oprah: Nhưng thầy có bao giờ ngồi yên một mình hay đọc một câu thần chú (mantra) – hoặc không đọc một câu thần chú nào?

Nhất Hạnh: Vâng. Có lúc chúng tôi ngồi một mình, có lúc chúng tôi ngồi lại với nhau.

Oprah: Càng có nhiều người ngồi chung càng tốt.

Nhất Hạnh: Đúng, năng lượng tập thể rất hữu ích. Tôi xin nói về các câu “thần chú” mà bạn vừa đề cập đến. Câu đầu tiên là "Em yêu, tôi ở đây vì em." Khi bạn yêu một người nào đó, cái quý giá nhất bạn có thể dâng tặng là sự hiện diện của bạn. Làm sao để yêu thương nếu bạn không có mặt ở đó?

Oprah: Đó là một câu thần chú đáng yêu.

Nhất Hạnh: Bạn nhìn vào đôi mắt em và bạn nói, "Này cưng, em biết không? tôi đến đây vì em." Bạn mang tặng cô ta hoặc anh ta sự hiện hữu của bạn. Bạn không bận tâm về quá khứ hay tương lai, bạn đang có mặt thực sự cho người yêu của bạn. Câu thần chú thứ hai là, "Em yêu, tôi biết em đang có mặt ở đó và tôi rất hạnh phúc." Bởi vì bạn thực sự có mặt ở đó nên bạn nhận ra sự hiện diện của thân yêu của bạn như là một cái gì đó rất quý giá. Bằng chánh niệm, bạn ôm lấy người thân yêu của bạn. Và người đó sẽ nở ra như một đóa hoa. Được yêu thương có nghĩa là được thừa nhận như đang hiện hữu. Và hai câu thần chú này có thể mang lại hạnh phúc ngay tức khắc, ngay cả khi người yêu của bạn không có ở đó. Bạn có thể sử dụng điện thoại để thực tập hai câu thần chú này.

Oprah: Hoặc dùng e-mail.

Nhất Hạnh: E-mail. Bạn không phải thực tập nó bằng tiếng Phạn hay tiếng Tây Tạng, bạn có thể thực tập bằng tiếng Anh.

Oprah: Anh yêu, em ở đây vì anh.

Nhất Hạnh: Và tôi rất hạnh phúc. Câu thần chú thứ ba là những gì bạn thực tập khi người yêu của bạn đang đau khổ. "Em yêu, tôi biết em đang đau khổ. Đó là lý do tại sao anh ở đây với em.." Trước khi bạn có thể làm điều gì đó để giúp đỡ, sự hiện diện của bạn đã có thể mang lại rất nhiều an ủi cho người mình yêu.

Oprah: Đó là sự nhìn nhận những khổ đau hay tổn thương của người.

Nhất Hạnh: Đúng như vậy. Câu thần chú thứ tư khó hơn một chút. Đó là khi bạn bị đau khổ và bạn tin rằng niềm khổ đau này do người yêu của bạn gây nên. Nếu một người nào khác đã làm khổ bạn, có lẽ bạn sẽ dễ chịu hơn. Nhưng đây là người mà bạn yêu thương nhất, nên bạn đau khổ vô cùng.. Bạn thích về phòng của mình và đóng cửa lại để đau thương một mình.

Oprah: Vâng.

Nhất Hạnh: Bạn bị tổn thương. Và bạn muốn trừng phạt anh ta hoặc cô ta vì đã làm bạn đau khổ. Thực tập câu thần chú này để vượt qua điều đó: "Em yêu, tôi đang đau khổ. Tôi đang cố gắng hết sức mình để thực tập. Xin hãy giúp tôi..." Bạn đến với anh ấy, bạn đến với cô ấy, và thực tập như vậy. Và nếu bạn có thể tự mình đến để nói câu thần chú, bạn sẽ vui bớt khổ đau ngay tức thì. Bởi vì bạn không thấy còn điều gì gây trở ngại giữa bạn và người kia.

Oprah: "Anh yêu, em đang đau khổ. Hãy giúp đỡ em.."

Nhất Hạnh: "Hãy giúp em."

Oprah: Vậy nếu người đó không muốn giúp đỡ thì sao?

Nhất Hạnh: Trước hết, khi bạn yêu một người nào đó, bạn muốn chia sẻ mọi thứ với anh ta hoặc cô ta. Vì vậy, đó là nhiệm vụ của mình để nói, "Tôi đau khổ và tôi muốn anh (hoặc em) biết", và anh ấy hoặc cô ấy sẽ đánh giá rất cao lời nói đó.

Oprah: Nếu anh ấy hoặc cô ấy yêu bạn.

Nhất Hạnh: Đúng thế. Đây là trường hợp của hai người yêu thương nhau. Người thương của mình.

Oprah: Rất đúng.

Nhất Hạnh: "Và khi tôi đã cố gắng hết sức để nhìn sâu, để xem liệu nỗi đau khổ này xuất phát từ nhận thức sai lầm của tôi và tôi có thể chuyển hóa nó, nhưng trong trường hợp này, tôi không thể chuyển hóa nó và em nên giúp đỡ tôi, em yêu! Em nên nói cho tôi biết tại sao em đã làm như vậy, đã nói những điều như vậy với tôi." Bằng cách đó, bạn đã bày tỏ lòng tin tưởng và trông cậy của bạn. Bạn không muốn trừng phạt nữa. Và đó là lý do tại sao bạn thấy vui bớt khổ đau ngay tức khắc.

Thầy Thích Nhất Hạnh chia sẻ những gì thầy đã biết chắc chắn

Oprah: Thật tuyệt vời!. Và bây giờ tôi xin hỏi thầy vài điều về thế giới người tu. Thầy có tập thể dục để được khỏe mạnh?

Nhất Hạnh: Có chứ. Chúng tôi có mười vận động chánh niệm. Chúng tôi đi thiền hành mỗi ngày. Chúng tôi thực tập ăn trong chánh niệm.

Oprah: Thầy ăn chay?

Nhất Hạnh: Đúng thế. Ăn chay. Hoàn toàn chay. Chúng tôi không sử dụng sản phẩm từ loài động vật.

Oprah: Vậy, một quả trứng thầy cũng không dùng?

Nhất Hạnh: Không trứng, không sữa, không phô mai. Bởi vì chúng tôi biết rằng ăn uống có ý thức có thể giúp cứu được hành tinh của chúng ta.

Oprah: Thầy có xem truyền hình?

Nhất Hạnh: Không. Nhưng tôi luôn tiếp xúc với thế giới bên ngoài. Nếu có điều gì thực sự quan trọng

xảy ra, sẽ có người nói cho tôi biết.

Oprah: Tôi cảm thấy như vậy!

Nhất Hạnh: Chúng tôi không cần phải nghe tin tức ba lần một ngày hoặc đọc xong tờ báo này đến tờ báo khác.

Oprah: Đúng vậy. Đời sống của một tu sĩ là một cuộc sống độc thân, có phải không?

Nhất Hạnh: Đúng thế.

Oprah: Thầy không bao giờ gặp rắc rối với ý tưởng từ bỏ hôn nhân hoặc con cái?

Nhất Hạnh: Một ngày nọ khi ở độ tuổi 30, tôi đang thực tập thiền định trong một công viên ở Pháp. Tôi nhìn thấy một người mẹ trẻ với một em bé xinh đẹp. Và trong nháy mắt, tôi đã nghĩ rằng nếu không phải là một người tu, có lẽ tôi đã có một người vợ và một đứa trẻ như thế. Ý tưởng đó chỉ kéo dài trong một giây đồng hồ. Tôi đã vượt qua nó rất nhanh.

Oprah: Cuộc sống đó không phải dành cho thầy. Khi nói về cuộc sống, chúng ta nghĩ gì về cái chết? Điều gì xảy ra khi chúng ta chết, thầy có tin không?

Nhất Hạnh: Câu hỏi này có thể được trả lời khi bạn có thể trả lời câu này: Điều gì xảy ra trong giờ phút hiện tại? Trong giờ phút hiện tại, chúng ta đang tạo ra ý nghĩ, lời nói, và hành động. Và chúng tiếp tục trên thế gian. Mỗi ý nghĩ ta tạo ra, mỗi điều ta nói, mỗi hành động ta làm, nó đều mang chứng tích của ta. Hành động này được gọi là nghiệp. Và đó là sự tiếp nối của chúng ta. Khi cơ thể này tan rã, chúng ta sẽ tiếp tục với những hành động của mình. Nó giống như các đám mây trên bầu trời. Khi mây không còn trên trời, không phải nó đã chết. Đám mây được tiếp tục bằng các hình thức khác như mưa, tuyết, hoặc nước đá. Bản chất của chúng ta là bản chất của không sanh và không diệt. Một đám mây không thể nào đi từ cái có sang cái không-có. Và điều này cũng đúng với người thân yêu của mình. Họ không chết. Họ đã tiếp tục dưới nhiều hình thức mới và chúng ta có thể nhìn một cách sâu sắc và nhận ra họ trong ta và xung quanh ta.

Oprah: Có phải đó là những gì thầy muốn nói khi thầy viết một trong những bài thơ yêu thích của tôi, "Hãy Gọi Đúng Tên Tôi" (Call Me By My True Name) không?

Nhất Hạnh: Vâng. Khi bạn gọi tôi là người châu Âu, tôi nói phải. Khi bạn gọi cho tôi là người Ả Rập, tôi nói phải. Khi bạn gọi tôi người da đen, tôi nói phải. Khi bạn gọi tôi người da trắng, tôi nói phải. Bởi vì tôi đang ở trong bạn và bạn đang ở trong tôi. Chúng ta phải tương tức (inter-being) với tất cả mọi thứ trong vũ trụ.

Oprah: [đọc từ bài thơ của thầy] "Tôi là con phù du thoát hình trên mặt nước. Và là con chim sơn ca mùa xuân về trên sông đón bắt phù du... Tôi là em bé nghèo Uganda, bao nhiêu xương sườn đều lộ ra, hai cẳng chân bằng hai ống sậy. Tôi cũng là người chế tạo bom đạn để cung cấp kịp thời cho các dân tộc Á Phi. Tôi là em bé 12 bị làm nhục nhảy xuống bể sâu. Tôi cũng là người hải tặc với trái tim chưa biết nhìn biết cảm... Hãy gọi đúng tên tôi để tôi được nghe một lần tiếng tôi khóc tôi cười. Cho tôi thấy được nỗi đau và niềm vui là một. Nhớ gọi đúng tên tôi cho tôi giật mình tỉnh thức. Và để cho cánh cửa lòng tôi để ngỏ, cánh cửa xót thương." Bài thơ này có nghĩa là gì?

Nhất Hạnh: Nó có nghĩa, lòng từ bi là sự thực tập quan trọng nhất của chúng tôi. Sự hiểu biết mang lại lòng từ bi. Hiểu biết về sự đau khổ mà chúng sinh đang trải qua sẽ giúp giải phóng năng lượng của tình thương. Và với năng lượng đó, bạn sẽ biết bạn phải làm gì.

Oprah: Được rồi. Ở phần cuối của cuốn tạp chí này, tôi có một cột gọi là "Những gì tôi biết chắc" Vậy những gì thầy đã biết chắc chắn?

Nhất Hạnh: Tôi biết rằng chúng ta không biết đủ. Chúng ta phải tiếp tục học tập. Chúng ta phải sống cởi mở hơn. Và chúng ta phải sẵn sàng buông bỏ kiến thức để có thể đạt đến những hiểu biết cao hơn của thực tại. Khi bạn leo lên một cái thang, nếu mới đến bậc thứ sáu mà bạn nghĩ rằng đó là cao nhất thì bạn không thể lên nấc thứ bảy. Vì vậy, kỹ thuật leo thang là phải từ bỏ nấc thứ sáu mới có thể lên nấc thứ bảy. Và đây là sự thực tập của chúng tôi để buông bỏ quan điểm của mình. Sự thực tập không dính mắc vào thành kiến là điểm trọng yếu trong quá trình thiền tập của đạo Phật. Chúng ta đau khổ là vì đang dính mắc vào quan điểm của chính mình. Ngay sau khi chúng ta buông bỏ những quan điểm đó, chúng ta sẽ được tự do, và đau khổ cũng chấm dứt.

Oprah: Không cần phải truy tìm để được tự do hay sao?

Nhất Hạnh: Đúng thế. Để được tự do, trước hết chúng ta phải buông bỏ các quan điểm sai lầm vốn là nền tảng của tất cả các loại đau khổ, và sợ hãi, và bạo lực.

Oprah: Thật là một vinh dự được nói chuyện với thầy hôm nay.

Nhất Hạnh: Xin cảm ơn. Đây là một thời điểm của hạnh phúc có thể giúp ích cho mọi người.

Oprah: Tôi nghĩ nó sẽ như thế.

Nguồn: <http://www.oprah.com/spirit/Oprah-Talks-to-Thich-Nhat-Hanh/1>

Người dịch: Nguyễn Lâm