

# NHẤT HẠNH



NÓI VỚI TUỔI HAI  
MƯỜI VIỆT NAM  
TRONG THẬP NIÊN  
ĐẦU CỦA THẾ KỶ

# Mục lục

Giấc mơ chung của chúng ta .....	3
Xây dựng tình huynh đệ .....	5
Hiến tặng cho nhau những gì tốt đẹp nhất .....	6
Khả năng chuyển hóa và biến dưỡng .....	7
Tương tức và liên lập .....	9
Bảo tồn để còn sử dụng được mãi .....	10
Cởi mở bao dung, buông bỏ thái độ giáo điều .....	11
Bảo vệ sông núi của nhau là tự bảo vệ .....	13
Liên Hiệp Đông Á .....	15
Việt Nam trên đường tương lai .....	17
Tự do và liên lập .....	18
Hạnh phúc chân thật ngay bây giờ .....	19
Nối lại nhịp cầu .....	22
Lắng nghe để hiểu, nhìn lại để thương .....	25
Điều chỉnh nhận thức .....	27
Trái tim đã nở như một đóa hoa .....	28
Vốn liếng lên đường .....	29
Dựng lại tình thân, ban phát hạnh phúc .....	30
Đối phó với cơn bão cảm xúc .....	32
Anh phải sống để giúp đời .....	34
Chiều hướng tâm linh .....	35
Đạo đức không phải là tôn giáo .....	36
Một nền văn hóa hòa bình .....	38
Chúng ta đã đông đến hơn 75 triệu .....	38
Tuyên Ngôn 2000 .....	40
Tu tập chứ không phải chỉ là kêu gọi .....	42
Đi như một dòng sông .....	42

**N**ày Người bạn trẻ, tôi muốn mời anh, tôi muốn mời chị tham dự vào một giấc mơ, tôi tạm gọi giấc mơ ấy là giấc mơ Việt Nam...

## **Giấc mơ chung của chúng ta**

*Giấc mơ Việt Nam* là có một nước Việt Nam thật đẹp, thật hiền, chơi chung với các nước Cam-pu-chia, Lào, Thái Lan, Malaysia, Singapore, Indonesia, Myanmar, với Hàn Quốc và Nhật Bản, và sau đó, với cả Trung Quốc, một cách thân ái trong tình huynh đệ, dân chúng các nước qua lại không cần chiếu khán, và tất cả sử dụng một đồng bạc chung.

*Giấc mơ Việt Nam* là dân tộc Việt Nam biết để thì giờ ra để đi chơi, ngồi chơi, leo núi, đi biển, sống với cảnh đẹp thiên nhiên, hàng ngày có nhiều cơ hội dựng xây tình huynh đệ mà không để hết thì giờ chạy theo sắc dục, tiền bạc, quyền hành và danh vọng.

*Giấc mơ Việt Nam* là trẻ em và người lớn đều ý thức được rằng đất hứa, thiên đường hay cõi tịnh độ là cái đang có mặt đích thực trong giờ phút hiện tại, và ta phải biết và phải có khả năng thích ý rong chơi.

*Giấc mơ Việt Nam* là người Việt có khả năng sống đơn giản mà hạnh phúc, có thì giờ và tình thương để làm việc giúp cho người trong nước và ngoài nước vượt thắng nghèo khổ, bệnh tật, thất học, hòa giải được với người thân và tìm được nguồn vui sống.

*Giấc mơ Việt Nam* là sông, núi, rừng, biển và ruộng vườn của chúng ta được bảo vệ an lành để chúng ta và con cháu chúng ta cũng như thế giới cũng được bảo vệ an lành và để cho mọi người được tiếp tục thừa hưởng tất cả những gì hùng vĩ, cảm tú và giàu sang của đất nước này.

*Giấc mơ Việt Nam* là những người Việt sống trong một nước có quyền tin theo bất cứ một tôn giáo, một chủ thuyết nào, nhưng tất cả đều thấy được rằng không có tôn giáo và chủ thuyết nào cao hơn

tình huynh đệ, cao hơn lòng cởi mở và lượng bao dung, và bất cứ ai cũng học được và thừa hưởng được những châu báu của các truyền thống và quan điểm khác để làm giàu cho tuệ giác và hạnh phúc của mình.

*Giấc mơ Việt Nam* là các quốc gia lân cận, kể cả Trung Quốc, biết thương mến và thưởng thức cái đẹp và cái dễ thương của đất nước, văn hóa và con người Việt Nam mà không còn có ý muốn xâm chiếm và giành giật nhau, tại vì người Việt đã học được cách bảo vệ sông núi, văn hóa và con người của mình bằng nếp chung sống hòa bình, bằng tình huynh đệ, bằng tài ngoại giao, bằng nếp sống tương trợ với các nước chung quanh mà không tin rằng chỉ có vũ khí và quân sự mới làm được chuyện ấy.

Ô hay, bạn sẽ nói, thầy Nhất Hạnh lâu nay khuyên mình *sống trong giây phút hiện tại* mà bây giờ lại tìm cách trao cho mình một giấc mơ, gọi là giấc mơ Việt Nam! Thầy Nhất Hạnh có còn là thầy Nhất Hạnh nữa không, khi thầy muốn diu mình đi vào một giấc mơ, dù là một giấc mơ thật đẹp?

Người bạn trẻ ơi, sở dĩ tôi nói tới giấc mơ, tại vì giấc mơ này có thể trở thành sự thật, và *đang* bắt đầu trở thành sự thật. Một giấc mơ không bao giờ có thể trở thành sự thật một trăm phần trăm, nhưng nó có thể dần dần trở thành sự thật mỗi ngày, và ta có thể sống với sự thật ấy trong giây phút hiện tại.

Lý tưởng lớn, hoài bão rộng là gì, nếu không phải là một giấc mơ? Trong đạo Phật người ta dùng danh từ Tâm Bồ Đề. Tâm bồ đề đâu có phải chỉ là giấc mơ? Tâm bồ đề là một sự thật, một năng lượng mà ta đang sống và đang cho ta nhiều niềm tin và hạnh phúc. Giấc mơ có thể trở thành sự thật từ từ trong từng giây phút của cuộc sống. Mấy mươi năm nay, không lúc nào mà tôi không đang chứng kiến giấc mơ trở thành sự thật, trong đời sống hàng ngày của tôi.

## **Xây dựng tình huynh đệ**

Đây cũng là một sự thật khác mà tôi đang được sống trong đời sống hàng ngày, là một chứng tích của giấc mơ đã trở thành hiện thực. Tôi đang được sống với một đoàn thể mấy trăm người tới từ nhiều đất nước khác nhau nhưng trong ấy ai cũng có khả năng chấp nhận, tha thứ cho nhau và đùm bọc lấy nhau, ai cũng có khả năng đóng góp phần mình vào hạnh phúc chung, không ai đi tìm một hạnh phúc riêng vì biết rằng cái ấy không thể nào có được. Chúng tôi học hỏi và thực tập sống đời sống hàng ngày như thế nào để có thể xây dựng tình huynh đệ, giúp nhau chuyển hóa sâu đau và tìm được niềm vui sống trong cuộc sống hàng ngày.

Chúng tôi đang sống ở một miền quê trong khung cảnh thiên nhiên, có rừng, có hồ, có suối, có trăng, có sao. Ngày nào chúng tôi cũng được tiếp xúc với thiên nhiên, được thiên nhiên nuôi dưỡng, được bước những bước chân thanh thoi và vững chãi, và tập sống sâu sắc giây phút hiện tại. Không ai trong chúng tôi muốn nắm quyền làm chủ để kiểm soát hay ra lệnh cho kẻ khác. Chúng tôi sống như một bầy Ong, cùng làm việc cho hạnh phúc chung. Chúng tôi mở cửa đón chào các bạn bè từ nhiều quốc gia tới, và giúp họ tập sống trong giây phút hiện tại, hòa giải được với chính mình, hòa giải được với những người thân. Có khi các bạn đã tới từ 38 quốc gia cùng một lúc, gần cả ngàn người. Ai nấy đều có cơ hội được nếm hương vị an lạc của nếp sống thanh thoi, chuyển hóa khổ đau, làm lại cuộc đời. Chúng tôi cũng đi tới nhiều nước, tổ chức những tuần lễ thực tập sống theo phương pháp ấy cho người bản xứ. Những tuần lễ thực tập ấy được tham dự rất đông đảo, từ 500 tới 1000 người, người Pháp, người Anh, người Đức, người Thụy Sĩ, người Hà Lan, người Ý, người Canada, v.v... Các bạn đã thành lập trên một ngàn đoàn thể sống theo nếp sống này trên 38 nước, biết thực tập đi, đứng, nằm, ngồi, làm việc, nói chuyện, lắng nghe có ý thức, có chánh niệm, chuyển hóa được khổ đau, hòa giải với chính mình và với những người thân. Chúng tôi rất hạnh phúc khi thấy họ hạnh phúc. Mỗi năm có những nhóm người Palestine và những nhóm người Israel đến thực tập với chúng tôi. Ban đầu họ không thể nhìn nhau, nói chuyện với nhau, bởi vì họ oán thù

nhau, nghi kỵ nhau. Nhưng với sự nâng đỡ và dìu dắt của cộng đồng, họ bắt đầu biết ôm lấy niềm đau để vỗ về và làm lắng dịu. Họ tập đi, tập đứng, tập ăn, tập làm việc theo nguyên tắc an trú trong giây phút hiện tại. Rồi họ tập lắng nghe nhau để thấy và hiểu được những nỗi khổ niềm đau của nhau. Từ từ họ có thể nhìn nhau, và nhận ra rằng phía bên kia cũng là những con người có sợ hãi, có khổ đau, có tuyệt vọng, và cuối cùng họ chấp nhận được nhau, và cùng ngồi lại với nhau để tìm ra giải pháp sống chung an lạc và hòa bình. Sự thành công của họ, cũng như sự thành công của những cặp vợ chồng, cha con, anh em trong các khóa thực tập đã đem lại cho chúng tôi rất nhiều hạnh phúc và ngày nào chúng tôi cũng được nuôi dưỡng bằng niềm vui đó. Các bạn có thấy rằng giấc mơ đang biến thành sự thực hay không?

Ngày xưa vào những năm 1960, chúng tôi đã thành lập ra phong trào Thanh Niên Phụng Sự Xã Hội, đã từng quy tụ sáu bảy trăm thanh niên cùng sống chung, học tập chung, và phụng sự chung. Chúng tôi ai cũng đã từng mang *giấc mơ Việt Nam*, đã sống cuộc sống hàng ngày trong giấc mơ ấy và tuy sống rất đơn giản không có lương bổng, nhà cửa hay xe cộ riêng, nhưng chúng tôi đã tạo được tình huynh đệ và thành lập được những làng hoa tiêu cho phong trào xây dựng cộng đồng nông thôn, nâng mức sống của người dân quê lên trên bốn mặt kinh tế, tổ chức, giáo dục và y tế. Có tình huynh đệ, có giấc mơ mỗi ngày được thực hiện, chúng tôi đã không cần chạy theo giàu sang, danh vọng, quyền hành và sắc dục. Và tuy thời cuộc khó khăn, chúng tôi đã không buông bỏ giấc mơ. Và giấc mơ vẫn đang được tiếp tục trở thành hiện thực.

## **Hiển tặng cho nhau những gì tốt đẹp nhất**

Chúng tôi không nghĩ rằng nếp sống văn hóa Việt Nam là nếp sống đẹp nhất, hay nhất mà các dân tộc khác đều phải bắt chước theo. Không! Chúng tôi biết là chúng tôi có thể học được rất nhiều cái hay cái đẹp từ các truyền thống văn hóa khác, và chúng tôi tin rằng cộng đồng nhân loại phải duy trì được tính đa dạng của nền văn hóa thế

giới. Tuy nhiên chúng tôi cũng muốn đem những cái hay cái đẹp của nền văn hóa Việt Nam ra để chia sẻ và cống hiến cho các bạn khắp nơi. Tại Làng Mai, nơi chúng tôi sống chung với nhau, chúng tôi chia sẻ sự thực tập sống hạnh phúc thanh thoi trong giây phút hiện tại với mọi người, chúng tôi giúp mọi người thấy được tính tương quan tương duyên của mọi hiện tượng và chúng tôi cũng giúp mọi người thấy được là ai trong chúng ta cũng có tổ tiên tâm linh và huyết thống, và tổ tiên chúng ta luôn luôn đang có mặt một cách hiện thực trong từng tế bào cơ thể của chúng ta, dù đó là tổ tiên huyết thống hay tổ tiên tâm linh. Con người một khi không tiếp xúc được với gốc rễ của mình thì không còn có thể sống có hạnh phúc. Vì vậy, nếp sống thờ phụng tổ tiên, ý thức rằng mình là sự tiếp nối của tổ tiên, rằng con cháu ở đâu thì tổ tiên ở đó là một nếp sống truyền thống rất đẹp rất lành của văn hóa Việt Nam mà chúng tôi đã chia sẻ với rất nhiều người bạn tới từ những phương trời văn hóa khác nhau. Chiều hướng *toàn cầu hóa* sẽ có thể làm cho mất đi tính đa dạng của các nền văn hóa thế giới, vì vậy trong giấc mơ Việt Nam, chúng tôi quyết tâm gìn giữ bảo hộ những nền văn hóa địa phương. Có những người trong chúng tôi có cảm tưởng rằng toàn cầu hóa nghĩa là Mỹ hóa, và điều này thật là một sự đe dọa cho nền văn hóa đa dạng của nhân loại.

## **Khả năng chuyển hóa và biến dưỡng**

Văn hóa Việt có những điểm đặc sắc giúp cho người Việt tiếp thu được những tinh hoa của các nền văn hóa khác mà vẫn không đánh mất bản sắc riêng của mình. Chúng ta từ một ngàn năm trước tây lịch đã được tiếp xúc với văn hóa Ấn Độ, sau đó được tiếp xúc với văn hóa Trung Hoa, và trong những thế kỷ gần đây lại được tiếp xúc với nền văn hóa Tây phương. Vì chúng ta đã có bản sắc riêng cho nên chúng ta đã không bị đồng hóa bởi một nền văn hóa nào, trái lại chúng ta đã làm giàu được cho nền văn hóa chúng ta bằng cách chuyển hóa (bio-transform) và biến dưỡng (metabolize) được những cái hay cái đẹp của các nền văn hóa đó. Biến dưỡng mà không phải là đồng hóa. Có được những bản sắc riêng, văn hóa ta có thể hành xử

như một cơ thể (organism) và như vậy mới có khả năng biến dưỡng như thế.

Một nét rất đặc biệt trong ngôn ngữ ta là tiếng Việt không có từ *je* và *tu* của Pháp hoặc *I* và *you* của Anh hoặc *wo* và *ni* của Hoa. Đại danh từ *tôi* mà chúng ta sử dụng thực ra chỉ có nghĩa là người phụng sự (votre serviteur, your servant), và đại danh từ *ông* chỉ có nghĩa là tôn xưng người kia lên hàng trưởng thượng (ông là bố của cha). Người Việt trước khi nói chuyện với nhau phải thiết lập một liên hệ gia tộc mới có thể nói chuyện được. Ta chỉ có thể gọi người kia là mẹ, là cha, là anh, là chị, là cô bác, là ông bà, là em hay cháu, chứ không thể gọi họ là *you* hay là *tu* được. Và ta cũng phải hoặc là cháu, là em, là con, là chú hay là bác chứ không thể là *je* hay *I*.

Nhiều làng xóm của ta đã được thiết lập bởi những gia đình lớn, và khi lên xóm Thượng hay qua xóm Đoài, gặp ai, ta cũng thấy là người cùng một gia tộc. Ai cũng là bác cả, anh hai, chị ba hay là chú tư của ta. Không ai là người dung nước lã. Và đình làng là nơi tụ họp của đại gia đình, vị thần hoàng là người được tôn kính như một người cha có khả năng hướng dẫn và bảo hộ cho tất cả dân chúng trong làng và vì vậy lễ tế thần mỗi năm là một cơ hội để mọi người nhận diện nhau như thành phần trong một gia đình lớn. Ngoài đình làng ta còn có nhà thờ họ và chùa cũng là những nơi mà ta đến với nhau để nhận diện nhau như những người cùng có một gốc gác huyết thống hay tâm linh. Ai cũng thấy rằng mình là sự tiếp nối của tổ tiên, tổ tiên có mặt trong mình, mình có mặt trong tổ tiên và mình có mặt trong những thành phần khác trong cộng đồng cũng như mọi thành phần khác của cộng đồng đều có mặt trong mình. Vì vậy cho nên không thể có việc nôi da xáo thịt, củi đậu nấu đậu, mà chỉ có chuyện chị ngã em nâng, lá lành đùm lá rách, và giấy rách phải giữ lấy lề. Chính tuệ giác ấy và tinh thần ấy giúp ta tiếp thu và biến dưỡng được những yếu tố văn hóa khác trên thế giới. Chính tuệ giác ấy và nếp sống ấy đã tạo thành bản sắc của nền văn hóa Việt, chính những cái ấy giữ cho chúng ta còn là chúng ta, và chính những cái ấy là những gì mà ta có thể chia sẻ cho những người anh em thuộc các nền văn hóa khác.



## Tương tức và liên lập

*Giấc mơ Việt Nam* là nếu trong gia tộc và trong cộng đồng ta biết đi tìm hạnh phúc chung mà không nghĩ rằng hạnh phúc là một cái gì riêng tư của một người, thì trên bình diện quốc tế ta cũng nghĩ và cũng làm được như vậy. Sự giàu thịnh của một quốc gia không thể nào được xây dựng trên sự nghèo khổ của những quốc gia khác. *Giấc mơ Việt Nam* của chúng ta không phải là một giấc mơ của riêng người Việt, mà là một giấc mơ cho cả hành tinh, tại vì ta biết rằng hạnh phúc và an ninh của ta và của người liên hệ mật thiết với nhau, tương lai là tương lai chung, hạnh phúc là hạnh phúc chung và an ninh cũng là an ninh chung, nên mọi người trong chúng ta đều tập nhìn bằng *cái nhìn đại đồng* mà không chỉ biết lo cho cái ngã của bản thân mình, của quốc gia mình, theo cái kiểu ‘ai chết mặc ai, tiền thầy bỏ túi.’ Chúng ta tập thương yêu theo tinh thần không kỳ thị, ta yêu ta mà ta cũng yêu được người, ta yêu nước ta mà cũng yêu được nước người, ta không còn kỳ thị và mặc cảm, tự cho mình là hơn người, thua người hay bằng người, tại vì ta đã thấy được rằng ta và người là *bất nhị*. Có cái nhìn vô phân biệt ấy rồi thì tình nhân loại, tình huynh đệ mới thật sự có mặt. Và câu *người bốn biển là anh em* (tứ hải giai huynh đệ) không còn là một ước mơ nữa. Vì vậy ta không đi theo hướng tranh đua để dành quyền lợi, giàu sang và thế lực cho chỉ một mình ta mà ta muốn cùng các quốc gia khác nắm tay đi lên trong tình huynh đệ, để có thể nhận thấy rằng hòa bình, an ninh và thịnh vượng của các nước khác cũng là hòa bình, an ninh và thịnh vượng của chính nước ta, và như vậy là ta nhắm tới hướng liên đới (trong đạo Phật gọi là *tương tức* hay *tương quan tương duyên*) mà đi. Khi các quốc gia cùng thấy được như thế thì không còn ai muốn lấn đất của ai, cướp giạt chủ quyền của ai hoặc xâm chiếm lãnh thổ của ai. Chúng ta sẽ không cần tự bảo hộ bằng vũ khí, quân sự và quyền lực của mình mà bằng tinh thần liên đới và tình huynh đệ. Chúng ta không ai muốn làm bá chủ. Chúng ta chỉ muốn làm ‘những nước anh em’ của nhau. Ta không bế môn tỏa cảng, ta không tự giam mình trong hải đảo cô đơn, ta mở cửa ra cho nhau để ai cũng có cơ hội thấy mình là một thành phần của cộng đồng thế giới. Đây đích thực là *đại đồng*, và *đại đồng* ở đây không

phải là toàn cầu hóa, vì ở đây mỗi vùng văn hóa còn giữ được bản sắc riêng biệt của mình. Hiện có những nước rất giàu mạnh, vũ khí hàng đầu, quân lực đông đảo, ngân sách quốc phòng của họ vượt quá ngân sách giáo dục và xã hội, nhưng dân chúng đang sống trong phập phồng lo sợ về khủng bố, bởi vì chính sách của những nước này căn cứ trên ý niệm tự phụ, tự hào, nghĩ rằng mình không cần đến ai, mình chỉ biết lo cho cái lợi của chính mình, mình tự cho mình là khuôn mẫu của tự do, của văn minh, của dân chủ cho các nước khác và không chấp nhận được rằng mình đang cần tới những nước khác để thực sự có phát triển, tự do và an ninh. Giấc mơ của ta không đi về hướng ấy. Hướng ấy là hướng của chia cách, chiến tranh và hận thù. Ta không nên đi về hướng ấy, như nhà thơ Hoàng Cầm đã nói: 'Ta ru em, lớn lên em đừng đi tìm mẹ phía con mưa.'

## **Bảo tồn để còn sử dụng được mãi**

Giấc mơ của ta phải là một giấc mơ có khả năng trở thành hiện thực. Ta không thể vừa chạy theo hướng khai thác triệt để các nguồn tài nguyên thiên nhiên để phát triển kinh tế vừa mong có thể bảo hộ sinh môi ; vừa khai thác sức lao động và giành giật tài nguyên của những quốc gia khác vừa mong được sống an lành một mình mà không gây hận thù và bất công xã hội. Ta phải tập sống đơn giản lại. Sống đơn giản, không tiêu thụ nhiều, nhưng có hạnh phúc. Chuyện này nhiều người đã làm được và đang làm được. Chúng tôi cũng đang tập sống như thế đó. Không có ai trong chúng tôi có trương mục ngân hàng riêng, điện thoại riêng hay dự tính tương lai riêng, vậy mà chúng tôi rất hạnh phúc, bởi vì chúng tôi sống có tình huynh đệ, ngày nào cũng có cơ hội tạo được niềm vui cho mình và cho người, sống với một giấc mơ đang từ từ mỗi ngày được trở nên sự thực. Chúng tôi học sống sâu sắc trong phút giây hiện tại, tiếp xúc với những màu nhiệm của cuộc sống trong phút giây hiện tại, thấy được kho tàng của niềm vui ngay trong phút giây hiện tại.

Cho nên trong chúng tôi không ai còn muốn chạy theo hướng danh vọng, tiền tài, quyền hành và sắc dục nữa. Trong giới trẻ Tây phương

và Đông phương đã có nhiều người thấy được như thế và đang đi theo con đường đó, và cương quyết sống như thế nào để cho hành tinh xanh xinh đẹp này vẫn còn được xinh đẹp lành lặn, không bị tàn hại bởi lòng tham và ý muốn khai thác không nương tay những tài nguyên của trái đất. Muốn cho muôn loài có một tương lai, chúng ta phải sống như thế nào để bảo hộ được trái đất, sử dụng tài nguyên thiên nhiên như thế nào mà tài nguyên ấy không bao giờ bị khô cạn (người Tây phương gọi đó là sustainable development).

## **Cởi mở bao dung, buông bỏ thái độ giáo điều**

*Giấc mơ Việt Nam* là người Việt dù theo một truyền thống tâm linh hay tôn giáo nào, dù có tín mộ cách mấy vào truyền thống ấy, cũng không có thái độ coi thường và chê bai những truyền thống khác, cũng không bao giờ tự cho mình là đã nắm được chân lý còn những kẻ khác là những kẻ đang đi lạc đường. Cũng như khi ta rất thích ăn một loại trái cây như trái xoài, ta không nghĩ rằng chỉ có xoài là ngon, là đáng ăn, còn những trái cây khác không có giá trị, cần phải vứt bỏ... Cũng như khi ta cho cơm Việt là ngon, ta không chê cơm Tàu, cơm Tây, cơm Ý là dở. Mỗi truyền thống có những đặc sắc của họ, và trong khi ta theo một truyền thống ta vẫn có thể học hỏi và thừa hưởng được những cái hay cái đẹp của các truyền thống khác. Khi ta tu Thiên, ta không mạ sát Tịnh Độ; khi ta tu Tịnh Độ, ta không mạ sát Thiên. Nếu một người con trai Cơ Đốc giáo đã yêu một cô gái Phật giáo, người con trai ấy không bắt người yêu của mình phải bỏ Phật giáo. Trái lại người con trai ấy để cho người yêu của mình tiếp tục thực tập theo truyền thống Phật giáo, và mình cũng bắt đầu học hỏi và tham dự vào những sinh hoạt tâm linh của người mình yêu, như đi chùa, nghe Pháp, dự khóa tu, ngồi thiền, dự ngày chánh niệm, thực tập sám hối. Và người mình yêu cũng sẽ không bắt mình theo đạo Bụt, trái lại, người mình yêu cũng đi nhà thờ với mình và bắt đầu học hỏi những gì hay và đẹp trong truyền thống Cơ Đốc của mình. Thay vì có một gốc rễ tâm linh, ta có tới hai gốc rễ, và hai cái ấy không cần phải đối kháng nhau. Bụt Thích Ca là một vị đạo sư, chúa Ki Tô cũng là một vị đạo sư. Ta có thể học được rất nhiều từ cả hai vị. Ta chỉ tiếp

nhận và học hỏi được những gì mà ta có thể tiếp nhận và học hỏi, và ta có thể bỏ ra ngoài những gì ta cho là đã được thêm thắt vào sau, không thực sự thiết yếu trong sự hành trì. Ví dụ học Phật, ta có thể đem áp dụng Tứ Diệu Đế, Bát Chánh Đạo, Tam Pháp Ấn, Tứ Niệm Xứ, v.v..., vào đời sống hàng ngày của ta. Ta không cần phải tin những chuyện như thái tử Siddhartha sinh ra từ phía hông phải của hoàng hậu Ma-gia và khi mới sanh đã có thể bước đi bảy bước và tuyên bố: 'Trên trời dưới đất chỉ có mình ta là tôn quý hơn cả.' Ta có thể cho những chi tiết ấy là không quan trọng, là do người đời sau thêm thắt vào. Còn khi ta đọc Phúc Âm, ta cũng chỉ cần học những đạo lý mà đức Ki Tô dạy trong đời sống hàng ngày và trong cách tiếp xử, mà không bắt buộc phải tin rằng đức Maria là mẹ đồng trinh, rằng Thượng Đế có hình dáng con người, nắm hết quyền quyết định và thưởng phạt... Thomas Jefferson, người đã soạn thảo bản Tuyên Bố Độc Lập của Hiệp Chúng Quốc và cũng là tổng thống Hoa Kỳ từ 1801 đến 1809, đã đọc Phúc Âm (ấn bản King James) theo tinh thần đó, đã loại ra những gì tạp nhạp mà người sau thêm thắt vào trong Thánh Kinh, và đã giữ lại những tinh túy của giáo lý do đức Ki Tô truyền dạy để làm ra cuốn *The Life and Morals of Jesus of Nazareth*, sau này được người ta gọi là *Jefferson Bible*.

Tổng thống Jefferson bắt đầu làm công việc này trong nhiệm kỳ tổng thống đầu của ông, và mỗi đêm, sau khi công việc trong ngày đã được hoàn tất. Cũng giống như vua Trần Thái Tông tuy bận rộn chính sự ban ngày, ban đêm vẫn để thì giờ nghiên cứu Phật học và tọa thiền. Bản thảo của cuốn thánh kinh này được tổng thống sử dụng để hành trì, và tổng thống cũng đã có thì giờ dịch nó ra thành tiếng La tinh và tiếng Pháp. Bản thảo này phải đợi đến năm 1904 mới được buổi họp quốc hội thứ 57 cho lệnh đem đi xuất bản, và mỗi nghị sĩ và thượng nghị sĩ trong quốc hội Hoa Kỳ đã được tặng cho một cuốn.

Trong một lá thư gửi cho bạn là John Adams mười năm sau đó, ngày 24.1.1814, tổng thống tâm sự với bạn tại sao ông phải 'lọc lại' thánh kinh như thế. Ông viết: 'Trong Phúc Âm, rõ ràng là có những đoạn những phần nói lên được tinh thần của một con người phi thường, còn những đoạn khác phần khác là do những bộ óc rất hạ liệt thêm

vào. Chọn lấy những phần thật và loại bỏ những phần giả ra ngoài, công việc này cũng dễ như nhặt những hạt kim cương từ một đồng rác'. Nếu ta biết làm như Thomas Jefferson, ta có thể học hỏi và thừa hưởng được từ bất cứ truyền thống tâm linh nào, và vì vậy ta không còn chống đối hay kỳ thị một truyền thống nào khác, trái lại ta có thể giúp cho việc thanh lọc được truyền thống của chính ta và giúp cho các bạn của những truyền thống khác thanh lọc được truyền thống của chính họ. Thái độ cởi mở và bao dung này đưa tới sự xây dựng tình huynh đệ, xóa bỏ mọi kỳ thị, và đây là công tác căn bản cho hòa bình thế giới.

Bao nhiêu cặp thanh niên đã sa vào tình trạng bế tắc tuyệt vọng, bao nhiêu thanh niên đã tự tử cũng vì thái độ giáo điều và hẹp hòi đó, cho nên chúng ta phải mở cho họ một con đường thoát. Tại Đạo Tràng Mai Thôn nơi tôi cư trú, các bạn gốc Do Thái Giáo, Tin Lành, Công Giáo, Anh Quốc Giáo, Ấn Độ Giáo, và cả Hồi Giáo nữa, đã đến thực tập và sống chung trong tinh thần này. Có những vị linh mục Công giáo ngài thiên rất giỏi, có những vị mục sư Tin Lành thuyết pháp rất hay, có vị đã từng tiếp nhận năm giới và ba quy nhưng không thấy điều này có gì chống đối với giáo lý Ki Tô đích thực. Các thầy và các sư cô của đạo tràng Mai Thôn cũng có học Phúc Âm như họ đã học khoa học, và họ cũng đã từng đi tham dự những sinh hoạt tu tập và trao đổi tại các tu viện Cơ Đốc giáo ở Pháp, ở Hoa Kỳ và ở nhiều nước Âu Châu khác.

## **Bảo vệ sông núi của nhau là tự bảo vệ**

Người bạn trẻ ơi, anh phải biết nắm lấy vận mệnh của anh và của hành tinh trong tay anh, chị phải biết nắm lấy vận mệnh của chị và của trái đất trong tay chị. Rừng thiêng của núi sông ta, của trái đất ta đang mỗi ngày bị tàn hại. Bà Chúa Thượng Ngàn của chúng ta đang bị bó tay, nếu ta không mau lẹ tới tiếp cứu Bà. Bà Mẫu Thoải của chúng ta cũng đang ốm đau vì chất độc hóa học. Nếu chúng ta bị động thì chỉ trong vòng một trăm năm nữa, là rừng thiêng không còn, chỉ còn lại những lâm viên, gọi là lâm viên quốc gia (national parks).

Các loài cầm thú đang bị diệt chủng một cách mau chóng. Theo một tài liệu nghiên cứu do một đoàn khoa học gia quốc tế công bố trên báo *Nature* (Thiên Nhiên) thì từ 15% tới 37% của những loại cầm thú và cây cỏ hiện có trên hành tinh sẽ bị diệt chủng vào năm 2050 nếu cái đà tàn hại sinh môi này không bị chặn đứng. Diệt chủng vì không còn đất sống. Người Việt chúng ta phải ngồi lại với các bạn Lào, Cam-pu-chia, Thái Lan, Myanmar và Trung Quốc để đàm luận về cách bảo hộ sông núi và rừng thiêng trong vùng. Con sông Cửu Long là mạng mạch của sự sống của các nước chúng ta. Ta phải nắm tay nhau để bảo hộ con sông, như bảo hộ mạch máu của một cơ thể chung. Vận mệnh của chúng ta gắn bó liền vào nhau, cái nhìn của chúng ta phải có khả năng vượt biên giới quốc gia. Bảo vệ sông núi của nhau là tự bảo vệ. Bên Pháp có một loại sơn dương mùa Hè cư trú ở miền núi Pháp nhưng mùa Đông thì kéo nhau về sống ở Ý tại vì miền Nam ấm hơn. Người Ý dành một vùng núi ở biên giới để tạo lập lâm viên quốc gia *Paradiso* để bảo hộ cho các đoàn sơn dương ấy. Người Pháp cũng tạo lập lâm viên quốc gia *Vanoise* để bảo hộ cho các đoàn sơn dương. Năm 1972, hai nước đồng ý nói rộng vùng lâm viên siêu biên giới ấy đến 14 cây số, để loài sơn dương được bảo vệ suốt năm.

Biển Địa Trung Hải rộng tới hơn 2 triệu rưỡi cây số vuông cũng đã là mối chung lo của tất cả các nước trong vùng. Từ lâu đã có những cố gắng chung của các nước ấy để đến với nhau và cùng định đoạt về những phương thức bảo vệ và khai thác biển ấy. Năm 1973, hội nghị đầu về biển đã được tổ chức ở Beyrouth vào tháng sáu, và tất cả các thành phố chung quanh biển đã được đại diện tại hội nghị. Sau đó không lâu tại đại hội ở Opatija tại Yugoslavia, các đại biểu đoàn đã ra Tuyên Ngôn Rijeka, đòi hỏi những biện pháp cụ thể để chặn đứng đà ô nhiễm của biển. Tiếp theo lại có hội nghị Split (1977) và hội nghị Genève (1979) để đi tới những quyết định cụ thể về việc bảo hộ sinh môi của biển.

Từ đó về sau vẫn có sự hợp tác liên tục của các nước chung quanh biển để bảo hộ và sử dụng nguồn sinh lực của biển.

Các nước Yugoslavia và Slovak ở Trung Âu cũng thiết lập một vùng lâm viên siêu biên giới ở vùng núi Tara, điểm cao nhất của dãy Carpathian để bảo vệ nhiều chủng loại động vật và thực vật quý hiếm đang có nguy cơ bị tiêu diệt. Lâm viên này rất quý, và mỗi năm có tới hơn 8 triệu người tới tham quan và thưởng thức cái đẹp muôn màu của vùng núi ấy.

## **Liên Hiệp Đông Á**

Năm 1995, Việt Nam đã gia nhập khối ASEAN (Association of Southeast Asian Nations), và đây cũng là một phần của giấc mơ đang được thể hiện. Khối ASEAN được thành lập năm 1967 với các nước Indonesia, Malaysia, Philippine, Singapore và Thái Lan. Năm 1976, các nước trong khối ASEAN đã ký kết hiệp ước ASEAN, quyết tâm thiết lập ‘một vùng Hòa Bình, Tự Do, và Trung Lập’. Các nước đã cam kết ‘không xen vào nội bộ của nhau’ và chuẩn bị thành lập một hội đồng bộ trưởng tối cao để giải quyết những mâu thuẫn có thể xảy ra giữa các nước thành viên của khối và để đề nghị những biện pháp cụ thể để giải quyết mọi xung đột nếu có. Brunei gia nhập ASEAN năm 1984, Lào và Myanmar năm 1997, Cam-pu-chia năm 1999 và hiện giờ ASEAN đã có được mười nước Đông Nam Á tham dự với tư cách thành viên. Các nước ASEAN đã liên tiếp tổ chức những buổi họp liên quốc hội (inter-parliamentary), và đã thành lập tổ chức AIPO (ASEAN Inter-Parliamentary Organization) mỗi năm họp tại một nước. Năm 2002, AIPO đã họp lần thứ 23 tại Hà Nội từ ngày 8 đến ngày 13 tháng 9. Năm 2004, đã có buổi họp lần thứ 25 tại Phnom Penh, có cả sự tham dự của đại diện Quốc Hội Châu Âu. Trong kỳ họp năm 2002 tại Hà Nội, AIPO đã kêu gọi các nước trong khối ASEAN gây ý thức bảo hộ sinh môi trong dân chúng các nước ấy bằng cách sống đời sống hàng ngày cho có chánh niệm để góp phần xây dựng một vùng Đông Nam Á ‘xanh tươi, tinh sạch và xinh đẹp’ và để có thể tiếp tục phát triển mà không làm cạn nguồn nhiên liệu thiên nhiên.

Năm 1998, mười nước ASEAN đã cùng với Hàn Quốc, Nhật Bản và Trung Quốc thành lập một tổ chức gọi là EAVG (East Asian Vision Group - nhóm Đông Á hướng về tương lai). Năm 2001, EAVG đã đưa ra một bản phúc trình với nhan đề là *'Đề đi đến một cộng đồng Đông Á: vùng đất của Hòa bình, Thịnh vượng và Tiến bộ'* (Towards an East Asian Community: Region of Peace, Prosperity and Progress). Mục tiêu của cộng đồng là cộng tác kinh tế, cộng tác tiền tệ, cộng tác chính trị và an ninh, cộng tác sinh môi, cộng tác xã hội và văn hóa và cuối cùng là cộng tác cơ cấu tổ chức và chế độ. Bản phúc trình kêu gọi sự thành lập *Vùng thương mại tự do Đông Á (EAFTA, East Asia Free Trade Area)* khuyến khích việc cộng tác về phát triển và về kỹ thuật giữa những nước thành viên, hiện thực hóa nền kinh tế dựa trên trí tuệ chứ không chỉ dựa trên thiên nhiên, tư bản và sức lao động, và thực hiện cho cả vùng, thiết lập và củng cố những cơ chế có khả năng đáp ứng và giải quyết những đe dọa cho nền hòa bình trong toàn vùng, nói rộng sự cộng tác chính trị để quản lý toàn vùng, nói lên được tiếng nói hùng mạnh phải được kính nể của Đông Á trong cộng đồng quốc tế, thiết lập những chương trình y tế và giáo dục rộng rãi để tất cả mọi người dân trong toàn vùng có cơ hội thừa hưởng; khơi dậy ý thức vùng, để cho người dân trong vùng thấy mình không phải chỉ là một công dân của quốc gia mình mà cũng là một công dân của toàn vùng Đông Á và cộng tác trong những dự án bảo vệ và phát triển các truyền thống văn hóa và nghệ thuật đa dạng của toàn vùng.

Bản phúc trình nói trên quả thực đã biểu lộ được tuệ giác và sự tỉnh thức của những thành phần ưu tú của các dân tộc Đông Á. Đông Á thực sự là một giấc mơ có thể trở thành sự thật. Bản phúc trình có nói: *'Trong quá khứ, những cạnh tranh chính trị, những ty hiềm lịch sử, những dị biệt văn hóa và những bất đồng ý thức hệ đã ngăn cản sự cộng tác của các nước Đông Á.'* Và bản phúc trình biểu lộ niềm tin rằng *'Công trình phối hợp và hội nhập kinh tế giữa các nước Đông Á sẽ từ từ đưa tới một cộng đồng kinh tế Đông Á'*, tương đương với Liên Hiệp Châu Âu, hiện giờ đã có tới 25 quốc gia thành viên. Một cộng đồng kinh tế Đông Á như thế sẽ là một thế lực kinh tế và chính trị lớn lao trong cộng đồng quốc tế.



Ngân hàng Phát triển Á châu (The Asian Development Bank) trong một bản phúc trình công bố năm 2002, đã nêu lên đề nghị về một đồng bạc chung cho cả vùng Đông Nam Á. Bản phúc trình nói: 'Dù sự thực hiện của nó sẽ gặp rất nhiều trở lực, nhưng một đồng bạc chung cho Đông Nam Á là một dự án rất đáng nghiên cứu, bởi vì xét cho kỹ thì vùng Đông Nam Á cũng có những điều kiện để thực hiện dự án này, giống như Âu Châu trước ngày ký hiệp định Maastricht'. Hiệp định này đã khai sinh đồng Euro.

Đồng bạc Đông Á, nếu bạn muốn, ta sẽ đặt cho nó một cái tên như tên Đồng Đại Đồng, viết tắt là Đ, hay Đồng Hữu Nghị, viết tắt là H, với hai gạch ngang (*như Đ hay H*) Tôi ưa quan niệm Đại Đồng, vì Đại Đồng là lý tưởng muôn đời của Châu Á, và các nước Trung Quốc, Hàn Quốc, Nhật Bản và Việt Nam đều phát âm tiếng Đại gần giống nhau.

## **Việt Nam trên đường tương lai**

Này người bạn trẻ, Việt Nam có khả năng đóng một vai trò then chốt trong việc xây dựng và bồi đắp cho cộng đồng Đông Á, cũng như nước Pháp đã đóng vai trò then chốt, cùng với nước Đức, trong việc tạo dựng và bồi đắp cho Liên Hiệp Châu Âu. Nước ta từ những buổi đầu đã tiếp thu được văn hóa Ấn Độ, sau đó văn hóa Trung Quốc rồi đến văn hóa Âu Châu. Chúng ta đã có khả năng tiếp thu và chuyển hóa được những yếu tố văn hóa ấy để một mặt làm giàu cho gia tài văn hóa ta và một mặt giữ được bản sắc văn hóa ta. Vị trí địa dư, chủng tộc và văn hóa của ta sẽ giúp ta làm được việc ấy. Đó là giấc mơ của bạn, đó là giấc mơ của tôi. Trước hết Cộng Đồng Đông Á phải quy tụ các nước trong vùng, cùng với Nhật Bản và Hàn Quốc. Với Nhật Bản và Hàn Quốc, chúng ta sẽ đủ mạnh để mời ông láng giềng khổng lồ của ta là Trung Quốc tham dự. Ông láng giềng này trong quá khứ đã từng xâm chiếm, đô hộ, lấn áp và đồng hóa các nước nhỏ bên cạnh. Nhưng với sự liên kết của tất cả các nước Đông Á khác trong đó có Nhật Bản và Hàn Quốc, ta sẽ đủ sức ngăn không để cho ông láng giềng khổng lồ kia làm như thế nữa. Ông sẽ cần đến chúng

ta, vì ông không thể nào sống cô lập một mình trong vùng. Chừng nào ông lộ ra cái ý muốn chèn ép và đè nén thì ta chỉ cần đồng loạt tuyên bố ‘nghỉ chơi’ với ông ấy, tức khắc ông ấy sẽ bỏ ý định kia. Với lại trong chiều sâu, ông ấy cũng có nhu yếu sống hài hòa không có vấn đề với các nước lân cận, và thỉnh thoảng ta có thể nhắc chừng ông ấy.

## Tự do và liên lập

Giấc mơ Cộng Đồng Đông Á sẽ không là giấc mơ suông. Với quyết tâm của bạn, nó sẽ thành ra sự thật. Nó đang thành ra sự thật. Có nhiều người Đông Á đang nghĩ và đang cùng nhau đặt kế hoạch cho sự thực hiện giấc mơ này. Nếu các nước Liên Hiệp Châu Âu có những yếu tố triết học, thần học và văn hóa chung làm nền tảng cho sự thực hiện cộng đồng, thì các nước Đông Á chúng ta cũng có những yếu tố như thế để làm mẫu số chung. Đó là đạo Bụt, đạo Khổng, đạo Lão, tinh thần tam giáo đồng nguyên, lý tưởng đại đồng, quan điểm tam tài (thiên, địa, nhân), ý hướng yêu chuộng và hòa hợp với thiên nhiên (chứ không phải chinh phục nó), và nhất là sự yêu chuộng thanh thoi nhàn hạ. Năm 2003, tại Hán Thành, Hàn Quốc, đã có một hội nghị giữa các vị bộ trưởng các nước Đông Á, trong đó có nhiều giới lãnh đạo thương mại, trí thức, khoa học trong toàn vùng tham dự. Hội Nghị đã đàm luận tới những phương thức hay nhất để thành lập một Liên Hiệp Đông Á tương đương với Liên Hiệp Châu Âu. Đứng ra tổ chức hội nghị này là hội *East Asian Common Space*. Chính tổ chức này đã đưa ra đề nghị về một quốc hội chung cho các nước Đông Á và một chính quyền chung cho các nước Đông Á. Học giả Richard Nisbett trong tác phẩm *The Geography of Thought* của ông đã nói rằng các dân tộc Châu Á rất có khả năng và năng khiếu tạo dựng một ý thức đại đồng, và khả năng này của các dân tộc Đông Á còn có thể vượt cả khả năng của người Châu Âu nữa. Tư tưởng và tuệ giác duyên sinh, tương tức, đại đồng, tứ hải giai huynh đệ đã có sẵn tự ngàn xưa trong dòng máu người Châu Á. Đây là lúc ta có thể giúp cho tuệ giác và lý tưởng này biểu hiện. Ai cũng thấy rõ rằng trong thời đại này không ai còn có thể *bế quan tỏa cảng*, không ai còn có thể

đứng một mình như một hải đảo nữa. Ta không thể nào độc lập trong cô lập. Ta chỉ có thể đứng trong thế *liên lập* mà thôi. Từ độc lập (independence) phải được hiểu là liên lập (interdependence). Ta là ta, ta là người Việt, nhưng ta phải học làm người Đông Á, làm công dân của trái đất, phải biết cùng mang một giấc mơ, phải không người bạn trẻ?

## **Hạnh phúc chân thật ngay bây giờ**

Này người bạn trẻ ơi, giấc mơ của chúng ta không phải chỉ là một giấc mơ của sự giàu thịnh và vinh quang cho riêng một mình ta. Hạnh phúc chân thật không nằm trên tiền bạc, danh vọng và quyền thế. Hạnh phúc chân thật nằm trên nền tảng của tự do. Tự do ở đây không phải là tự do chiếm đoạt, tự do hủy hoại, hủy hoại thiên nhiên, hủy hoại thân tâm mình và thân tâm người. Tự do đây là thành thoi, là có thì giờ để vui chơi và thương yêu. Tự do là không bị ràng buộc bởi hận thù, tuyệt vọng, ganh tỵ, mê cuồng, không bị kéo theo công việc để tối ngày quanh năm bận rộn, không có cơ hội vui chơi, thương yêu và chăm sóc cho nhau. Phẩm chất đời sống nằm ở nơi này.

Tôi không mơ nước tôi trở thành một nước như nước Mỹ. Người Mỹ có thể giàu hơn, nhưng số lượng những người Mỹ thực sự có hạnh phúc còn ít lắm. Bên Mỹ, số người Mỹ đang ở trong tù còn đông hơn số người Mỹ nông dân đang làm việc toàn thời gian trong nông trại của họ! Số thanh niên tự tử rất nhiều. Tôi đã từng gặp những người rất giàu, quyền lực rất nhiều, danh vọng rất lớn, nhưng họ không có hạnh phúc, họ rất cô đơn, họ không có bạn bè thật sự. Họ cứ nghĩ là những người đi theo họ đều là những người muốn cầu cạnh hoặc lợi dụng họ, và vì vậy họ không thực sự có bạn. Trái lại, tôi đã được gặp những con người hạnh phúc, giàu lý tưởng, giàu tình thương, hai mắt sáng, hai chân vững, luôn luôn đi tới với niềm tự tin, tuy những người này sống một nếp sống đơn giản. Họ không đi tìm hạnh phúc trong sự mua sắm và tiêu thụ. Họ đi tìm hạnh phúc trong sự thành thoi và niềm tin yêu. Thành thoi, họ có thì giờ rảnh để tiếp xúc với những mâu nhiệm của sự sống trong chính bản thân và chung quanh

họ. Tiếp xúc với những màu nhiệm ấy họ được nuôi dưỡng và vì thế họ có khả năng nuôi dưỡng và tạo dựng hạnh phúc cho những người khác. Hạnh phúc của những người khác do họ tạo dựng trở thành hạnh phúc của chính họ. Hiến tặng cho người là hiến tặng cho chính mình.

Tôi nghe nói ngày xưa thi sĩ Nguyễn Du đã có dịp đi chơi khắp chín mươi chín ngọn núi trên dãy Hồng Lĩnh, và khi phải ra làm quan cũng vẫn giữ được nếp sống thanh thoi của mình. Tổ tiên của ta ngày xưa có dư thì giờ để đi chơi, tiếp xúc với những cảnh đẹp của thiên nhiên, uống trà và đàm đạo. Không có máy bay, xe buýt, thế mà các vị đi đâu cũng tới. Ngày nay ta có đủ thứ phương tiện, nào máy giặt, máy sấy, xe hơi, thang máy, điện thư, điện thoại... vậy mà ta vẫn cứ bận rộn, chẳng có thì giờ để ăn sáng cho thoải mái, để nhìn kỹ người thương, đừng nói để chăm sóc và yêu thương họ. Bên Pháp hiện thời thiên hạ chỉ còn đi làm việc 35 giờ một tuần. Thì giờ còn lại là để sống cho mình, cho gia đình mình và để đi chơi. Họ không còn ham hố làm việc thêm vào cuối tuần hoặc vào buổi tối để có thêm tiền. Nhiều người đã biết học tiêu thụ và mua sắm ít lại để có thì giờ vui chơi. Họ đi núi và đi biển nhiều lắm. Nhiều người thay vì lên núi xuống biển thì tới tham dự những khóa tu. Tại đạo tràng Mai Thôn ở miền Nam nước Pháp, vào những mùa nghỉ ngơi như mùa Hè và mùa Đông, thiên hạ về tham dự các khóa tu tĩnh tâm chánh niệm rất đông. Mỗi tuần có cả gần ngàn người.

Phương pháp thực tập ở Mai Thôn là sống sâu sắc giờ phút hiện tại. Mọi người tập thở, tập đi, tập ngồi, tập ăn trong chánh niệm, ý thức rõ ràng là mình đang đi, đang ngồi, đang thở, và biết giá trị của những giây phút ấy. Họ tập lắng nghe và nói lời ái ngữ để có thể tái lập được truyền thông với những người thân, hòa giải được với nhau, nhờ vậy họ nâng cao được phẩm chất cuộc sống của họ, đem lại cho bản thân và cho gia đình họ nhiều hạnh phúc. Có rất nhiều gia đình không còn muốn đi núi, đi biển nữa mà chỉ muốn tới sống mấy tuần lễ trong những khóa tu, vì chính trong các khóa tu họ trở nên thư thái hơn, tươi vui hơn, có nhiều hiểu biết và thương yêu hơn. Ở Mai Thôn, chúng tôi sống đơn giản lắm, không ai có dự án tương lai riêng,

nhưng chúng tôi có rất nhiều hạnh phúc, tại vì chúng tôi có thì giờ và cơ hội xây dựng tình huynh đệ, biết cách tự giúp và giúp nhau chuyên hóa, và tuy ở chung với nhau hàng trăm người mà không khí vẫn thân mật như không khí gia đình. Chúng tôi giúp được cho rất nhiều người, nhiều gia đình ngay tại Mai Thôn và ở những khóa tu tập mà chúng tôi tổ chức tại các nước khác. Chúng tôi cũng có thì giờ trồng rau, chăm sóc lâm viên, cây cảnh, và đầu năm 2005, chúng tôi đã có đầy đủ điều kiện để chỉ tiêu thụ rau trái trồng theo lối sạch.

Thánh Gandhi có nói: 'Bạn muốn thay đổi thế giới thì bạn phải thay đổi bạn trước (You must be the change you want to see in the world).' Nếu chúng ta biết sống đơn giản, thanh thoi, hạnh phúc thì hành tinh này sẽ có một tương lai và tất cả mọi loài trên hành tinh này cũng sẽ có một tương lai. Đó là giấc mơ mà mình có thể sống ngày hôm nay, một giấc mơ có thể trở thành hiện thực. Còn nếu mình sống trong quên lãng, không biết những gì đang thực sự xảy ra trong giây phút hiện tại, bị lôi kéo vào mê lộ, cả ngày chúm mũi vào máy tính và vào đam mê (*'đường chạy vòng quanh, một vòng tiêu tụy'* - Trịnh Công Sơn) thì rốt cuộc tất cả đều chỉ là một giấc mơ đầy ảo tưởng và đầy khổ đau. Giấc mơ Việt Nam đầy ánh sáng và tình bằng hữu chính là giấc mơ của bạn.

Tôi biết có nhiều người bạn trẻ đang nỗ lực phấn đấu để vượt thoát tình trạng nghèo khổ bấp bênh của họ và chưa sẵn sàng nghe những điều tôi đang nói. Bạn đang phấn đấu giặt một mảnh bằng, học ngày học đêm, không có thì giờ để ăn, để thờ và để tiếp xúc với những mâu nhiệm của sự sống. Hoặc bạn đang phấn đấu tìm một sở làm, có được một số lương tạm đủ để trả tiền nhà, tiền gạo, mua thuốc men và nuôi những người thân, nghĩ rằng chẳng bao giờ bạn sẽ có cái cơ hội để mà *'thành thoi'*.

*Tôi không có ý khuyên bạn nên ngừng phấn đấu.* Trái lại, tôi cầu chúc cho bạn thành công. Tôi chỉ cầu bạn có thì giờ nghe tôi tâm sự vài ba mươi phút thôi. Tôi biết có một người thuyền nhân vượt biên năm 1978 qua Thái Lan, giữa đường bị hải tặc cướp lột hết, chỉ còn một chiếc quần cụt mặc trên người khi tới được trại tỵ nạn Songkla ở Thái Lan. Vậy

mà anh ta cứ ca hát suốt ngày. Có một bà cũng tới trại ty nạn Songkla, bao nhiêu tiền bạc vòng vàng của bà bị hải tặc cướp hết, trừ hai chỉ vàng bà cất giấu đâu trong người mà hải tặc Thái Lan không thấy được. Bà ta khóc bù lu bù loa: 'Trời đất ơi, còn có hai chỉ vàng, làm sao mà sống.' Anh chàng kia thấy vậy, liền cũng giả bộ than trời: 'Trời đất ơi, còn có một chiếc quần xà lỏn mặc trên người, làm sao mà sống.' Nói xong, anh lại cười ha hả. Này bạn, trong khi ta phấn đấu vì sự sống, dù ta còn nghèo khổ, ta vẫn có thể có khả năng tiếp xúc với những màu nhiệm của sự sống. Tiền bạc, giàu sang, tiện nghi cũng như danh vọng và quyền hành không biết bao giờ thì mới được gọi là đủ. Có những người giàu sang, đầy danh vọng và quyền hành mà vẫn thấy thiếu, vẫn không có hạnh phúc. Tuần trước, có phóng viên từ Triều Tiên Nhật Báo tới phỏng vấn tôi và câu hỏi duy nhất của anh ta là: 'Hiện giờ người Đại Hàn đang sống cuộc sống hàng ngày của họ một cách rất bận rộn, tâm trí của đa số rất căng thẳng, đầy lo lắng, giận hờn và khổ đau. Họ không thiếu vật chất, trái lại họ rất giàu sang. Thầy nghĩ họ phải làm gì cho đỡ khổ?' Bạn ơi, một ngày nào đó, có thể bạn cũng sẽ tự hỏi mình câu hỏi đó và những lời tâm sự của tôi hôm nay với bạn sẽ được bạn nhớ tới. Đó là điều tôi mong ước. Chế Lan Viên đã từng nói tới 'giấc mơ con' như sau:

*Lũ chúng ta ngủ trong giường chật hẹp  
Giấc mơ con đè nát cuộc đời con  
Hạnh phúc dựng trong một tà áo đẹp  
Một mái nhà yên rủ bóng xuống tâm hồn*

Cái giấc mơ con ấy, nó là một giấc mơ thật đấy, nhưng nó không cho bạn đủ không gian và dưỡng khí cần cho một người trẻ. Nó giết con người Phù Đổng Thiên Vương trong bạn. Bạn cần một giấc mơ lớn.

## **Nối lại nhịp cầu**

Giấc mơ của tôi không phải là một phương tiện giúp tôi trốn tránh thực tại, lãng quên thực tại. Giấc mơ của tôi là một năng lượng giúp tôi đối diện được với thực tại và chuyển hóa được thực tại. Bạn hãy hình dung một gia đình trong đó cha mẹ không hiểu được nhau và

cha mẹ cũng không hiểu được con trai và con gái của mình, một gia đình mà trong đó những người trẻ không có khả năng truyền thông với cha mẹ. Có những người làm cha mẹ vì bị thất chí, hoặc đã từng bị cuộc đời bạc đãi, hoặc vì đã từng bị bầm dập ngay từ hồi ấu thơ, nên đã cất chứa trong thân tâm nhiều nỗi bức dọc, oan ức và thù hận. Những năng lượng bạo động đó, vì các vị chưa biết cách chuyển hóa, càng ngày càng được dồn chứa nhiều thêm. Mỗi khi chúng phát hiện, các vị lại làm khổ nhau và làm khổ các đứa con của các vị. Người trẻ tiếp nhận bạo động mà không dám chống trả, bởi vì các vị kia là cha mẹ của họ. Vì vậy cho nên người trẻ để cho những bạo động ấy dồn chứa vào thân tâm mình, rồi để sau này chúng được phát hiện nơi học đường hoặc ngoài xã hội. Hiện tượng bạo động, phá phách và giết chóc của người trẻ ở học đường và ngoài xã hội là một trong những triệu chứng bất an lớn của thời đại chúng ta, ở Tây phương cũng như ở Đông phương. Sự tiếp thu bạo động từ phim ảnh, sách báo và băng đảng... càng làm cho tình trạng trở nên nghiêm trọng. Nếu ta không biết cách tu tập và chuyển hóa bản thân, chuyển hóa gia đình và học đường thì ta sẽ đi vào ngõ cụt, ta sẽ phá hoại cả cuộc đời của ta.

Giấc mơ của chúng ta là chuyển hóa được tình trạng đó, làm cho mọi người có thể đến được với nhau, chia sẻ với nhau những tâm tình, những khó khăn, những ước vọng... Tôi có rất nhiều người bạn trẻ biết tu tập, biết chuyển hóa, giúp được cả cha mẹ và gia đình mình chuyển hóa, đem lại tình thương và hạnh phúc trong đời sống gia đình và xã hội của mình. Họ có khả năng hiểu được những khó khăn và những khổ đau của cha mẹ. Với sự thực tập, họ ôm được những nỗi khổ niềm đau của họ để dần dần chuyển hóa, và sau đó giúp cho cha mẹ của chính mình chuyển hóa. Họ đem lại cho tôi một niềm tin lớn. Chúng ta không bí lối. Chúng ta có con đường thoát. Có được con đường rồi chúng ta sẽ không còn lo sợ gì nữa. Chúng ta chỉ cần nắm tay nhau cùng đi. Tổ tiên của chúng ta cũng đã từng đi trên con đường ấy. Con đường ấy là con đường của tình huynh đệ, cao quý hơn bất cứ một chủ nghĩa hay một tôn giáo nào.

Trong giấc mơ của tôi, chúng ta có thể ngay từ ngày hôm nay, bắt đầu thực hiện được chuyện đó. Tại Làng Mai nơi chúng tôi cư trú, ai cũng

được học phương pháp thực tập lắng nghe với tâm từ bi và nói năng bằng lời ái ngữ. Người kia là cha mình, mẹ mình, anh mình, chị mình, em mình, bạn mình, người yêu của mình hay người bạn hôn phối của mình. Người ấy có những nỗi khổ, niềm đau, những khó khăn, những cái bất đắc chí, những ước vọng... mà người ấy chưa nói ra được. Những khi cảm thấy bức xúc quá, người ấy thường nói ra những điều chua chát, trách móc, buộc tội, la rầy... chỉ có tác dụng gây thêm đổ vỡ, đổ vỡ trong bản thân của người ấy cũng như đổ vỡ trong ta và trong gia đình. Thực tập lắng nghe và sử dụng ái ngữ là những gì chúng ta có thể sử dụng để giúp cho người ấy. Nếu bạn biết nghệ thuật theo dõi hơi thở để làm lắng dịu thân tâm thì bạn đã có thể thực tập ái ngữ và lắng nghe. Với giọng nói chân thật, ôn tồn và đầy ưu ái, bạn có thể nói, ví dụ: 'Con biết là trong những năm qua, bố có rất nhiều khó khăn, nhiều nỗi thương tâm mà bố không nói ra được. Con đã không giúp được bố mà con lại còn trách móc, than phiền, chống đối và giận hờn bố, và làm cho tình trạng càng ngày càng khó khăn thêm. Nay con đã thấy được điều đó, con rất hối hận, và con tự hứa từ nay trở đi, con không còn đại dột như thế. Con sẽ không còn dám trách móc, than phiền hay thách đố bố, và con muốn làm được một cái gì đó để giúp bố bớt khổ. Bố ơi, con muốn được bố tâm sự với con, nói cho con nghe những gì bố chưa nói ra được, để con có thể hiểu được những khó khăn, những phiền muộn của bố. Con muốn được chia sẻ niềm đau của bố, con muốn cùng gánh chung với bố những phiền muộn khó khăn ấy. Trong quá khứ con đã đại dột trong cách suy tư, nói năng và hành động của con. Xin bố nói cho con nghe về những cái đại dột ấy để từ nay con không còn nghĩ, nói và làm như thế nữa. Con muốn làm được những gì bố đã muốn làm nhưng chưa làm được. Con muốn con là một sự tiếp nối đẹp đẽ của bố. Con muốn bố sẽ tự hào về con. Nhưng con cần bố giúp con. Trước hết con xin bố nói cho con nghe về những vụng về đại dột của con đi. Con hứa sẽ ngồi lắng nghe bố mà không cãi bướng hoặc phản ứng như xưa nay. Con xin bố giúp con.'



## Lắng nghe để hiểu, nhìn lại để thương

Những lời trên, bạn phải nói bằng một tấm lòng chân thật, một quyết tâm muốn thay đổi, một quyết tâm muốn lắng nghe để giúp cho cha mình bớt khổ. Phương pháp này gọi là phương pháp *lắng nghe với lòng xót thương*, đạo Bụt gọi là bi thính, tại Làng Mai chúng tôi dịch là compassionate listening. Bạn có hạt giống của lòng xót thương ấy chôn sâu trong lòng mà bạn cứ nghĩ là bạn không thể tha thứ được, không thể chấp nhận được, không thể thương yêu được, bởi vì bạn nghĩ người kia đã nói đã làm những điều đã làm tan nát hết. Nhưng nếu nhìn kỹ lại (trong đạo Bụt gọi là *quán chiếu*) bạn sẽ thấy sờ dĩ người kia đã làm và đã nói như thế tại vì người kia có quá nhiều khổ đau bực dọc trong tâm mà không biết cách quản lý và chuyển hóa được cho nên người ấy đã làm vung vãi khổ đau của người ấy ra chung quanh và nhất là trên bạn. Bạn đừng tưởng chỉ có bạn mới là nạn nhân, là người nhận hết thương tích. Người kia sau khi đã nói, đã làm như thế cũng trở thành nạn nhân như bạn, cũng đã mang thêm vào người nhiều thương tích như bạn. Thấy được sự thật là người ấy đang khổ và đang không có lối thoát cho nên bạn cảm thấy lòng xót thương nơi bạn bắt đầu trào dâng. Đó là hạt giống của từ bi nơi bạn đang được tưới tẩm và đang phát hiện thành năng lượng. Và tự nhiên bạn thấy có khả năng tha thứ, chấp nhận và thương yêu. Bạn muốn người ấy nói ra được nỗi lòng để cho người ấy bớt khổ. Đó là ý tốt, đó là tâm thương yêu, đó là nguyện lành. Bạn đang trở thành vị bồ tát Quan Thế Âm, bởi vì Quan Thế Âm là người có khả năng lắng nghe với tâm xót thương. Bạn đừng tưởng đức Quan Thế Âm là một thiên thần đang đứng trên mây. Quan Thế Âm là hạt giống của tình thương chôn vùi trong tâm thức bạn, đã được tưới tẩm bởi sự quán chiếu, và đang trở thành năng lượng giúp bạn có thể lắng nghe người kia với lòng xót thương. Nếu bạn có thể nói ra được những lời trên kia tự đáy lòng, thì người kia, trong trường hợp này là ông thân sinh của bạn, sẽ cảm được tấm chân tình ấy, và trái tim của ông sẽ mở ra. Bạn phải hết sức thành khẩn mới thành công được. Và khi ông nói ra, ông có thể không sử dụng được ngôn từ hòa ái, bởi vì ông chưa có cơ hội luyện tập phép *ái ngữ*. Lời nói của ông còn có thể chua chát, giận hờn, trách

móc và có tính cách buộc tội. Nhưng nếu bạn đã nắm được phép lắng nghe thì bạn sẽ không để cho sự bực bội và giận hờn chiếm cứ lấy bạn. Bạn vẫn có thể tiếp tục lắng nghe với lòng xót thương, dù ông ấy đang sử dụng những lời nói trách móc buộc tội, và nhất là ông ấy đang có những tri giác rất sai lầm về bạn và về tình trạng. Làm sao để có thể tiếp tục lắng nghe với tâm từ bi khi những lời người kia nói đụng tới những vết thương sẵn có trong tâm? Đó là bí quyết của sự thực tập. Nếu bạn biết nắm được hơi thở, duy trì được ước muốn lắng nghe để cho người kia nói ra được những điều người kia chưa nói ra được, nếu bạn luôn luôn ý thức là người kia đang khổ, đang có những tri giác sai lầm về bạn và về chính người kia, và việc lắng nghe mà bạn đang làm đây chỉ có một mục đích là làm cho người đó bớt khổ, thì bạn có khả năng tiếp tục lắng nghe được người kia mà những bực bội vẫn không phát khởi trong bạn, và những vết thương trong bạn vẫn không bị đụng tới. Đó là *phép lạ của tâm từ bi*. Duy trì được tâm xót thương thì bạn được che chở. Bạn cứ thực tập đi rồi bạn sẽ thấy. Cố nhiên trong khi lắng nghe bạn nhận thấy người ấy có nhiều hiểu lầm, nhiều cố chấp, nhưng bạn không nóng nảy ngắt lời người ấy, vì bạn biết rất rõ nếu bạn cắt lời người ấy, nói cho người ấy biết là người ấy sai lầm, thì người ấy sẽ bực bội, khựng lại, sẽ không còn tiếp tục nói được nữa, và cả hai sẽ bị kéo vào trong một cuộc cãi vã. Bạn thấy được những tri giác sai lầm của người ấy, nhưng bạn tự nhủ: ta hãy lắng nghe đã, mai một thế nào ta cũng có cơ hội cung cấp cho người ấy những dữ kiện về những gì đã thực sự xảy ra để người ấy có thể từ từ điều chỉnh nhận thức và tri giác của người ấy. Bây giờ đây công việc ta đang làm là chỉ lắng nghe thôi. Lắng nghe với lòng xót thương. Bởi vì bạn biết rằng do những tri giác sai lầm như thế cho nên người kia mới tự làm khổ mình và làm khổ người mình thương. Duy trì được lòng xót thương ấy suốt trong buổi ngồi nghe là bạn thành công. Bạn thành công là bạn làm được như *bồ tát lắng nghe*, nghĩa là bồ tát Quan Âm.

## Điều chỉnh nhận thức

Trong khi lắng nghe, bạn có thể tự bảo: ‘Tội nghiệp quá, tri giác sai lầm như thế, thảo nào mà lại không khổ và không làm người khác khổ.’ Và nếu bạn cần nói một câu gì đó trong khi lắng nghe để khuyến khích người kia nói tiếp, thì câu ấy có thể là: ‘Tội nghiệp bố quá, vậy mà con không biết’ hoặc ‘Tội nghiệp mẹ quá, vậy mà con không biết.’ Tôi đã từng giúp rất nhiều người làm cha làm mẹ hòa giải với con. Trong khi họ lắng nghe, họ cũng nói: ‘Tội nghiệp cho con tôi quá, thế mà mẹ không biết.’ Và hàng ngàn những người làm cha làm mẹ đã nhờ phép lắng nghe mà hòa giải được với con.

Được người khác lắng nghe như thế trong một giờ đồng hồ, mình có cảm tưởng nhẹ hẫng người, như vừa uống tới mười thang thuốc bổ! Trong xã hội ta, Đông cũng như Tây, có quá nhiều gia đình trong đó không ai biết lắng nghe ai, do đó sự truyền thông bị bế tắc, những hiểu lầm chồng chất, và ai cũng khổ. Có người khi bị bế tắc phải đi tìm thầy trị liệu bệnh tâm thần. Bốn phần của những nhà trị liệu tâm thần là lắng nghe ta. Nhưng không chắc khả năng và phẩm chất lắng nghe của những người ấy được bảo đảm. Nếu vị thầy trị liệu ấy có quá nhiều khổ đau trong tâm, nếu chính người ấy không truyền thông được với những thành viên khác trong gia đình, thì phẩm chất lắng nghe của người ấy còn kém, và khi nói ta không cảm thấy được lắng nghe, được hiểu, và ta không cảm thấy có thuyên giảm. Còn nếu bạn biết nắm lấy hơi thở, ôm lấy niềm đau, duy trì được lòng xót thương, thì khả năng lắng nghe của bạn sẽ lớn lắm và bạn có thể làm hay hơn những nhà trị liệu tâm thần!

Mai kia, gặp những dịp an lành, hòa hoãn, bạn sẽ tìm cách cung cấp những dữ kiện về sự thật đã xảy ra để giúp bố hoặc mẹ điều chỉnh những tri giác sai lầm của các vị ấy. Phải làm việc này từ từ, mỗi lần chỉ đưa ra một ít dữ kiện, để quý vị ấy có thể đủ sức tiếp nhận và quán chiếu. Nếu bạn nóng nảy, muốn nói hết ra một lần thì sợ người kia chịu không nổi. Bạn có thấy là năng lượng từ bi luôn luôn chuyên chở năng lượng kiên nhẫn hay không?

## Trái tim đã nở như một đóa hoa

Còn nếu trong khi lắng nghe mà bạn thấy được những sai lầm và những vụng về của bạn thì bạn nên sử dụng những dữ kiện mà bạn mới tiếp nhận để điều chỉnh ngay những nhận thức sai lầm của bạn và xin lỗi bố hoặc mẹ ngay về những vụng về của mình. Tôi đã từng yểm trợ cho rất nhiều bậc làm cha làm mẹ để họ có thể xin lỗi con của họ về những nhận thức sai lầm và những vụng về của họ trong khi đối xử với con. Và chúng tôi cũng đã giúp được rất nhiều người trẻ hòa giải được với cha mẹ. Trong những khóa tu tập bảy ngày hoặc hăm một ngày tổ chức tại Làng Mai hay tại các nước khác, luôn luôn phép lạ của sự hòa giải được xảy ra vào gần cuối khóa. Những ngày đầu của khóa tu tập là để tập thở, tập đi, tập ôm ấp và nhận diện những nỗi khổ niềm đau của chính mình. Những ngày kế tiếp là để quán chiếu, thấy được niềm đau của người kia, tập hiểu, tập chấp nhận, tập nói và tập nghe. Vào ngày thứ sáu, mọi người được yêu cầu thực tập các phép lắng nghe và ái ngữ để đi đến hòa giải. Và phải làm cho được trước khi khóa tu tập kết thúc! Có không biết bao nhiêu cặp vợ chồng, cha con, mẹ con, anh em, bạn bè, v.v... đã thành công trong việc thực tập, và điều này đem lại cho chúng tôi rất nhiều hạnh phúc.

Tôi còn nhớ năm 2002 tại thành phố Oldenburg, trong khóa tu cho trên sáu trăm người Đức, vào ngày chót, có bốn người thanh niên Đức đã tới báo tin cho tôi biết là tối hôm trước đó họ đã dùng điện thoại di động để thực tập lắng nghe và ái ngữ và đã hòa giải được với phụ thân của họ! Tôi rất phục những chàng thanh niên ấy. Về mặt họ rạng rỡ, hạnh phúc của họ rất lớn. Trong những năm qua, họ đã không nói được với cha họ những lời nói thương yêu như hôm qua họ đã nói. 'Tại sao?', bạn sẽ hỏi. Tại vì hạt giống thương yêu trong họ đã được tưới tẩm và đâm hoa kết trái sau sáu ngày thực tập, trái tim của họ đã nở ra được như một bông hoa cho nên họ đã có thể nói lên được dễ dàng những câu nói đầy ân tình và thương yêu như thế. Thực tập hòa giải được với người thân có mặt ngay trong khóa tu đã là một chuyện màu nhiệm rồi, mà sử dụng điện thoại cầm tay để làm được thành công việc này với một người ở xa hàng trăm cây số, tôi nghĩ đó là một phép lạ đích thực.

## Vốn liếng lên đường

Dựng lại tình thân, đó là phần căn bản của giấc mơ chung. Người xưa gọi đó là *tề gia*. Tề gia là xây dựng một gia đình có hòa điệu, có hạnh phúc. Mà nếu không có cái thấy chính xác, không có sự tỉnh thức, không có sự tu tập bản thân (*tu thân*) thì không thành công được trong việc tề gia. Tu thân phải đi với tề gia. Cơ cấu gia đình vững chãi thì đất nước mới hùng mạnh. Giúp cho đất nước hùng mạnh, đó là *trị quốc*. Đất nước có chân đứng vững vàng mới đóng góp được cho nền hòa bình an vui của thế giới. Quốc *trị* thì thiên hạ mới *binh*. *Tu thân, tề gia, trị quốc và bình thiên hạ* là như thế. Đó là giấc mơ của những người trẻ. Mang giấc mơ đó trong tim thì dù anh đã trên sáu mươi anh cũng còn là người trẻ, dù chị đã trên sáu mươi chị cũng còn là người trẻ. Tôi cũng còn là một người trẻ, vì chưa bao giờ tôi đánh mất giấc mơ, và ngày nào tôi cũng sống để thực hiện từ từ giấc mơ.

Người bạn trẻ ơi, nếu anh, nếu chị có khó khăn với các bậc cha mẹ, với anh chị em, thì anh hay chị phải cấp tốc sử dụng các phương pháp đã đề nghị trên để tái tập được truyền thông, khôi phục lại hạnh phúc. Bởi vì đó là vốn liếng để anh, để chị lên đường. Nếu vì buồn phiền và chán nản mà anh hoặc chị đi tìm sự quên lãng trong quán rượu, vũ trường hay mạng lưới internet thì đất nước sẽ không có một tương lai, trái đất sẽ không có một tương lai. Các bậc cha mẹ có thể đang nghĩ rằng bốn phận của các vị là phải làm ra tiền để nuôi mình, nhà người ta có xe hơi thì nhà mình cũng phải có xe hơi, nhà người ta có tủ lạnh, ti vi thì nhà mình cũng phải có tủ lạnh, ti vi, v.v... Giữa những người làm cha mẹ và các bạn có thể đang có một cái hố chia cách rất lớn, và các vị ấy có thể đang không biết rằng con trai hoặc con gái của các vị hiện đang sống trong một thế giới hoàn toàn khác biệt với thế giới của họ. Thế giới của internet, thế giới của buông thả, của đam mê, của hưởng thụ bất chấp ngày mai, thế giới của sự phá hoại thân tâm bằng rượu chè, bằng ma túy, bằng sắc dục... Tội nghiệp cho các vị ấy. Nếu bạn đã lỡ sa vào thế giới ấy thì tôi mong những dòng tâm huyết này có thể giúp bạn tỉnh dậy. Chúng ta phải vùng vẫy để thoát ra khỏi cái thế giới nguy hiểm ấy ngay lập tức. Nhờ tình thương,

nhờ ý thức trách nhiệm, ta sẽ không nỡ nào chuyên chở tổ tiên và cha mẹ ta trong ta đi vào tuyệt lộ.

Chung quanh ta bạo lực, tham nhũng, quyền uy, hư hỏng đang xảy ra, ngay trong giới những người lãnh đạo, lãnh đạo tinh thần cũng như xã hội. Bạn cũng như tôi, đã biết rằng pháp luật không đủ sức để đối trị với tham nhũng, hủ hóa và tàn ác. Chỉ có niềm tin, chỉ có chí nguyện, chỉ có sự tỉnh thức, chỉ có một giấc mơ lớn mới đủ sức tạo ra năng lượng đưa xã hội chúng ta vượt qua đến bờ an lành và hy vọng mà thôi. Tôi biết trái tim bạn còn nóng hổi, ý chí bạn còn nguyên vẹn. Bạn hãy để cho giấc mơ nâng bạn lên cao, đưa bạn vượt ra khỏi mọi bức tường giới hạn. Bạn sẽ có không gian thênh thang. Chúng ta đang còn có nhau. Chúng ta chưa mất niềm tin nơi tổ tiên, nơi tiềm lực quê hương và dân tộc.

## **Dựng lại tình thân, ban phát hạnh phúc**

Này người bạn trẻ, nếu anh lắng nghe được thành công như thế đối với cha (hoặc với mẹ) thì chắc chắn cha (hoặc mẹ) sẽ lắng nghe được anh. Nếu chị lắng nghe được thành công như thế đối với cha (hoặc với mẹ) thì chắc chắn cha (hoặc mẹ) sẽ lắng nghe được chị. Anh hay chị sẽ có cơ hội nói ra được tất cả những gì chứa chất trong lòng mà chưa bao giờ nói ra được. Và anh sẽ nói ra được rất dễ, bởi vì anh đã biết sử dụng ái ngữ rồi. Anh (hay chị) có quyền và có bổn phận nói ra tất cả những gì sâu kín nhất trong lòng, kể cả những khổ đau, uất nghẹn hoặc mơ ước của mình. Và nếu anh hoặc chị biết nắm lấy hơi thở và làm chủ được thân tâm mình và những cảm xúc của mình thì anh hoặc chị sẽ sử dụng được ngôn từ hòa ái một cách dễ dàng. Ta nói để giúp cho cha hoặc mẹ ta điều chỉnh lại nhận thức của các vị ấy, để giúp cho các vị ấy thấy được những khó khăn, những khổ đau, những bất công mà ta đã phải gánh chịu, và cả những mơ ước của ta. Để cho các vị ấy có thể tiếp nhận được những gì ta nói, ta phải sử dụng cho được ngôn từ hòa ái. Ta chỉ nói ra những khó khăn, đau khổ và ước vọng của ta thôi mà ta không tỏ lộ sự trách móc, quy lỗi, buộc tội. Lời nói của ta vì thế sẽ không mang chất liệu chua xót và mĩa mai.

Và ta phải thưa với các vị ấy là vì ta còn non dại cho nên ta đã có thể có những nhận thức và tri giác sai lầm, và ta cầu các vị soi sáng <sup>[1]</sup> cho ta, dạy bảo cho ta, nếu ta đã có những cái thấy sai lạc với sự thực. Ta cũng xin quý vị nghe ta cho hết trước khi dạy ta, bởi vì có như thế ta mới có cơ hội nói hết những gì ta có trong lòng. Nếu quý vị ngắt lời ta, sửa sai cho ta trong khi ta nói thì có thể ta sẽ không làm được việc ấy.

Người bạn trẻ ơi, tôi tin là anh có thể làm được việc này, chị có thể làm được việc này để xây dựng lại tình thân. Tôi đã từng giúp cho nhiều người trẻ thành công trong sự thực tập lắng nghe và ái ngữ để tái lập truyền thông với cha mẹ và khôi phục lại được hạnh phúc gia đình.

Người bạn trẻ ơi, nếu anh đã từng đau khổ vì những lời trách móc, chửi mắng, buộc tội, những lời chua chát và cay đắng, thì anh hãy phát nguyện là từ nay về sau anh sẽ không bao giờ sử dụng những lời nói như thế (trong đạo Phật gọi là ác ngữ, thô ngữ) đối với ai, và nhất là đối với những đứa con của anh trong tương lai. Khi trong lòng ta có uất ức, bực bội, phiền muộn, ta có thể nói ra những lời gây đổ vỡ, đổ vỡ trong ta và đổ vỡ trong những người khác, trong số đó có những người thân. Học phép ái ngữ, ta sẽ tránh được lỗi lầm này, và ta có thể tạo dựng hạnh phúc cho ta và cho người. ‘Lời nói không mất tiền mua’, nhưng lời nói có thể gây niềm tin, xây dựng tình huynh đệ, tái lập được truyền thông, đưa người ra khỏi những vùng ám trệ của mặc cảm tự ti, của phiền muộn, của chán nản, của tuyệt vọng. Chỉ cần sử dụng ái ngữ thôi, bạn đã có thể ban phát hạnh phúc cho rất nhiều người, trước hết là những người thân. Tôi đã thực tập, và tôi đã thành công. Rất nhiều bằng hữu của tôi, trong đó có những người trẻ, đã thực tập thành công. Bạn đừng tin rằng chỉ khi nào mình có nhiều tiền bạc và quyền thế mình mới giúp được người! Bạn có thể tạo hạnh phúc cho người, ngay từ giờ phút này, bằng sự thực tập ái ngữ của bạn.

- 
- [1]. ‘Soi sáng’ có nghĩa là với ngôn từ hòa ái, với tình thương, chỉ cho người kia thấy được những ưu điểm và tài năng của người ấy để khuyến khích, và cũng chỉ cho người kia thấy những điểm còn yếu kém và những nhận thức sai lầm của người ấy và đề nghị những phương pháp cụ thể để người ấy có thể thực tập chuyên hóa, và để người ấy mỗi ngày mỗi đẹp thêm lên.

## **Đối phó với cơn bão cảm xúc**

Muốn thành công trong việc thực tập ái ngữ, bạn phải biết cách đối phó và xử lý những cảm xúc của bạn, khi chúng phát hiện trong tâm. Mỗi khi một nỗi buồn, một cơn giận hay một niềm tuyệt vọng dâng lên, bạn phải có khả năng đối phó với nó. Đối phó ở đây không phải là chống cự, đè nén hoặc xua đuổi, bởi vì nỗi buồn cơn giận hay niềm tuyệt vọng ấy là một phần của chính bạn, và ta không nên chống cự, đè nén, hoặc đàn áp chính ta, vì như vậy là ta đối xử bạo động với chính ta. Nếu bạn biết trở về với hơi thở ý thức, bạn có thể chế tác được năng lượng *có mặt*, và với năng lượng đó, bạn nhận diện và ôm ấp nỗi buồn, cơn giận hay niềm tuyệt vọng đó một cách ưu ái và hết lòng, cũng giống như một bà mẹ đang ôm trong tay đứa hài nhi của chính mình khi em bé bị sốt, với tất cả tình thương. Năng lượng ưu ái này sẽ làm cho cơn giận hay nỗi buồn dịu lại. Mỗi khi trời nổi cơn giông bão, bạn biết trở về nhà, đóng hết các cửa sổ và cửa ra vào để cho gió mưa đừng xâm nhập và gây tàn hại. Nếu điện bị cắt thì bạn tắt đèn nến hay đèn dầu. Nếu trời lạnh thì bạn đi đốt lò sưởi. Bạn tạo ra được một vùng an toàn bên trong cho bạn trong khi cơn giông bão vẫn còn đang tiếp tục xảy ra. Một cảm xúc mãnh liệt cũng giống như một cơn bão tố có thể gây ra nhiều tai hại. Ta phải biết cách bảo vệ ta, phải tạo ra một không gian an toàn để ẩn náu trong thời gian cơn bão tố còn tồn tại. Ta không thể ngồi chờ và cầu mong cho cơn bão đi qua cho mau, trong khi ta hứng chịu tất cả những tàn hại cơn bão có thể gây ra cho thân tâm ta. Giữ cho thân tâm được bình an trong khi cơn bão tố đang xảy ra, đó là sự thực tập của ta. Có nhiều người đã thực tập và đã làm được như thế. Sau mỗi cơn bão tố, họ trở thành cứng cáp hơn, vững chãi hơn, quắc thước hơn và họ không còn



sợ những cơn bão tố nữa. Họ không cầu cho ‘trời yên bể lặng’, họ chỉ thực tập cho ‘chân cứng đá mềm.’

Mỗi khi một cơn sóng gió bắt đầu trôi dạt, bạn hãy ngồi yên, giữ lưng cho thẳng, trở về với hơi thở, trở về với bản thân, đóng hết các cửa sổ của giác quan. Có tất cả sáu cửa sổ giác quan: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Đừng nhìn, đừng nghe thêm nữa, đừng suy nghĩ mãi về cái mà bạn cho là nguồn gốc của nỗi khổ hay niềm đau của bạn: một câu nói, một lá thư, một bài báo, một tin tức... Bạn trở về với bạn, nắm lấy hơi thở, theo dõi hơi thở, bám chặt lấy hơi thở vào và hơi thở ra như người thủy thủ đang nắm chặt bánh lái của chiếc tàu đang bị các đợt sóng trên đại dương xô đẩy. Hơi thở ý thức là giây neo, là bánh lái, là giây cương. Bạn thở những hơi thở dài, hoàn toàn chú tâm vào hơi thở đang ra vào. Bạn có thể chú ý tới bụng dưới, thấy được bụng dưới đang xẹp xuống khi bạn thở ra và phồng lên khi bạn thở vào. Mang sự chú tâm xuống bụng dưới, đừng để tâm lãng vãng trên đầu, nghĩa là đừng còn suy nghĩ, đừng còn tưởng tượng. Bạn chấm dứt hết mọi suy tư, chỉ bám sát vào hơi thở mà thôi. Và bạn tự nhắc mình: ‘Ta đã từng đi qua nhiều cơn bão. Cơn bão nào rồi cũng phải đi qua, không có cơn bão nào ở lại mãi mãi hoài hoài. Trạng thái tâm lý (đạo Bụt gọi là *tâm hành*) này vì vậy cũng sẽ đi qua. Cái gì cũng vô thường. Một cơn bão chỉ là một cơn bão. Ta không phải chỉ là một cơn bão. Ta có thể tìm thấy sự an toàn ngay trong cơn bão. Ta sẽ không để cho cơn bão gây tai hại trong ta.’ Thấy được như thế, nhớ được như thế, ta đã bắt đầu làm chủ được ta rồi, và ta không còn là nạn nhân của cơn bão cảm xúc nữa. Nhìn vào đợt cây đang oằn oại trong cơn gió, ta có cảm tưởng là cây có thể bị gió thổi bay bất cứ lúc nào. Nhưng nếu ta nhìn xuống thân cây, gốc cây, thấy được cây đang có nhiều rễ bám sâu bám chặt vào lòng đất, ta sẽ thấy yên tâm, ta biết rằng cây sẽ đứng vững. Huyệt đan điền ở dưới rốn, chính là gốc cây. Ta hãy chú ý tới bụng dưới, mà đừng để tư tưởng hoặc cái thấy cái nghe cuốn ta đi lên phía đợt cây. Bạn thực tập thở như thế năm phút, mười phút hoặc mười lăm phút, tâm ý chỉ chú vào hơi thở và bụng dưới, để mặc cho cơn cảm xúc đi qua. Và khi cơn bão cảm xúc đi qua, ta biết rằng ta đã có khả năng bảo hộ ta, ta có khả năng quản lý được những cơn bão cảm

xúc. Ta có niềm tin nơi ta, và ta sẽ không còn sợ hãi nữa. Ta đã biết cách tự bảo hộ ta mỗi khi cơn bão cảm xúc nổi dậy, cho nên ta rất yên lòng. Nhưng ta không đợi cho tới khi có một cơn bão cảm xúc nổi dậy mới bắt đầu thực tập. Ta phải bắt đầu thực tập ngay hôm nay, mỗi ngày từ năm tới mười phút. Và sau vài tuần lễ, ta đã nắm được phương pháp thở, và khi cơn bão cảm xúc nổi dậy, ta tự khắc nhớ để thực tập ngay.

## **Anh phải sống để giúp đời**

Có những người trẻ không có khả năng đối trị được với các cơn cảm xúc của họ. Và khi quá đau khổ họ nghĩ rằng chỉ có chết mới chấm dứt được khổ đau thôi. Vì vậy có rất nhiều người trẻ tự sát khi họ lâm vào trạng thái tuyệt vọng, cô đơn hoặc chán chường. Ở Pháp mỗi ngày trung bình có 30 thanh niên tự tử vì lý do đó. Bạn ơi, cảm xúc chỉ là một cơn bão, nó tới, nó ở lại vài mươi phút, rồi nó đi. Tại sao ta phải chết vì nó? Ta có thể nhận diện nó, mỉm cười với nó, ôm lấy nó, và học hỏi được rất nhiều từ nó. Bạn nắm cho vững phương pháp thực tập đi, và bạn chỉ cách cho những người trẻ thực tập, nhất là các em bé. Mỗi khi em bé lâm vào tình trạng có cảm xúc mạnh, bạn có thể ôm em bé vào lòng, hoặc nắm lấy bàn tay em, mời em thực tập với bạn. Bạn chuyển cho em năng lượng vững chãi của bạn. Em nắm lấy tay tôi đây. Chúng ta cùng thở nhé.

- Thở vào, tôi thấy bụng tôi phồng ra.
- Thở ra, tôi thấy bụng tôi xẹp lại.
- Phồng ra.
- Xẹp xuống.

Anh em mình hãy thở vào thật sâu. Chị em mình hãy thở ra thật chậm. Em thấy không, có sao đâu. Anh đang chuyển năng lượng vững chãi của anh cho em. Chị đang chuyển năng lượng vững chãi của chị cho em. Thở vào em thấy khỏe. Thở ra em thấy nhẹ. Thở vào tâm em bắt đầu tĩnh lặng. Thở ra, miệng em đã có thể mỉm cười.

Bạn cũng có thể mời cha hay mẹ cùng thực tập. Và nếu các vị ấy thực tập thành công nhờ sự mời mọc, chỉ dẫn và yểm trợ của bạn, đó sẽ là một món quà rất lớn mà bạn hiến tặng cho các đấng sinh thành của mình.

## Chiều hướng tâm linh

Chúng ta ai cũng sẵn sàng bỏ ra sáu hay tám năm để giắt một mảnh bằng. Chúng ta tin rằng mảnh bằng đó rất thiết yếu cho hạnh phúc. Ít người trong chúng ta chịu để ra ba tháng, sáu tháng hay một năm để tập luyện cho mình có khả năng đối trị với nỗi buồn con giận, để có thể lắng nghe bằng tâm từ bi và sử dụng được ngôn từ hòa ái. Tôi thấy có nhiều người có bằng cấp và địa vị xã hội cao nhưng không có hạnh phúc. Còn những người có khả năng tu tập kia lại có rất nhiều hạnh phúc và có thể tạo dựng hạnh phúc cho thật nhiều người. Nếu bạn có khả năng chuyển hóa được con giận, nỗi buồn và niềm thất vọng, nếu bạn sử dụng được các pháp lắng nghe và ái ngữ, bạn sẽ trở thành chàng hiệp sĩ tạo được hạnh phúc cho không biết bao nhiêu người! Tôi đã thực tập, và tôi đã đào tạo được những thế hệ người trẻ làm được việc ấy. Hạnh phúc của chúng tôi lớn lắm, dù trên bước đường hành đạo giúp đời chúng tôi cũng vẫn gặp nhiều trở ngại, nhưng vì chúng tôi không đi riêng rẽ, chúng tôi luôn luôn tập *đi như một dòng sông*, nên nhờ dựa vào nhau chúng tôi luôn luôn vượt thắng được những khó khăn và trở ngại ấy. Chúng tôi đã từng tổ chức những khóa thực tập cho giới trí liệu tâm lý, giới bảo hộ sinh môi, giới cán sự xã hội, giới giáo chức, giới sinh viên, giới y sĩ và y tá, giới cựu chiến binh, giới thương gia, giới chính trị gia, giới dân biểu quốc hội, giới cảnh sát, giới luật gia, giới văn nghệ sĩ, giới tài tử điện ảnh, v.v... Chúng tôi cũng đã đi vào các nhà giam để mở những lớp thực tập, giúp cho người ta tìm thấy được an lạc và niềm vui sống trong khi còn ở trong tù. Trong thế giới chúng ta, giới nào cũng có khó khăn và khổ đau. Đem vào đời sống xã hội và chức nghiệp một chiều hướng đạo đức tâm linh, đó là một điều cần thiết. Giới nào có thực tập đều cũng thừa hưởng được nhiều lợi lạc. Họ thư giãn ra, họ tháo gỡ được niềm đau nỗi khổ của họ, họ nói được những lời yêu thương và hòa

giải... Chúng tôi rất mong ước bạn trực tiếp chúng kiến được những chuyên hóa ấy để bạn có thêm niềm tin.

## **Đạo đức không phải là tôn giáo**

Những tệ đoan xã hội, những hủ bại phong hóa, những tham nhũng dánh giạt, những trác táng liêu lĩnh mà bạn trông thấy trong xã hội bây giờ... sẽ không thể nào xóa bỏ được nếu không có được một giấc mơ, một niềm tin, một lý tưởng. Những thời đại huy hoàng nhất của lịch sử dân tộc ta là những thời đại trong đó quốc dân có một niềm tin. *Quốc dân không thể một ngày không có niềm tin.* Mà niềm tin ở đây không hẳn phải là niềm tin nơi một chủ thuyết hay một tôn giáo. Cường tín nơi chủ thuyết hay cường tín nơi tôn giáo có thể đem lại bạo động, chiến tranh và căm thù. Ta phải có một đường hướng tâm linh, một nền tảng đạo đức. Đạo đức không phải là tôn giáo, dù rằng trong tôn giáo có thể có đạo đức. Cha ông ta đã biết tìm trong các truyền thống tâm linh những yếu tố đạo đức có khả năng làm kim chỉ nam cho cả một dân tộc. Các vua Lý, Trần đã làm được như thế và không bao giờ họ rơi vào lưới mê tín hoặc cường tín. Chúng ta hãy biết thừa hưởng được kinh nghiệm của cha ông.

Vua A dục (Ashoka) là ông vua đã thống nhất toàn cõi Ấn Độ. Với cách sống của ông cùng những thông điệp khắc trên các trụ đá dựng lên khắp nơi trong đất nước, vua đã nỗ lực xây dựng một niềm tin nơi hướng đi nhân ái và bất bạo động. Trụ đá của vua dựng ở vườn Lumbini (bây giờ là Rummindai, Nepal), nơi Bụt Thích Ca giáng sinh, mang những dòng chữ Brahmi và ngôn ngữ Magadhi, còn đứng vững cho đến ngày nay. *Vua A dục đã chứng tỏ khả năng thống nhất đất nước mà cũng chứng tỏ được khả năng thống nhất lòng người.*

Thông điệp từ bi và bất bạo động đã được vua truyền đi khắp nước, không phải dưới dạng tôn giáo mà dưới dạng đạo đức. Thời ấy có ít nhất là sáu truyền thống tôn giáo ở Ấn độ, và tuy vua là một Phật tử thuần thành, tự mình thực tập năm giới, nhưng những thông điệp từ bi và bất bạo động được cho khắc trên các trụ đá lại có tính cách vượt lên trên mọi hình thức tôn giáo. Nhờ sự hành trì năm giới và sống

theo tinh thần ấy nên vua đã trở thành hình ảnh gương mẫu của một vị bồ tát tại gia, và nhờ vua mà đạo Phật trước đó chỉ có mặt ở một vòng đai miền Trung Ấn độ từ nước Anga phía Đông đến nước Avanti phía Tây, đã lan xuống miền Nam, đi lên miền Bắc và trở thành một truyền thống có mặt ở toàn cõi Ấn độ. Vua còn yểm trợ sự thành lập những phái đoàn đem đạo Phật đi tới các quốc gia khác trên thế giới, tới các quốc gia Hy Lạp và Ai Cập. Con trai của vua, thái tử Mahinda, đã nhận trách vụ đem đạo Phật xuống đảo Lanka tức là Tích lan ngày nay.

Các vua Lý và Trần của chúng ta cũng đã từng hành xử theo nếp sống ấy. Từ vua Lý Thái Tổ đến vua Trần Nghệ Tông, vua nào cũng trị trãi, giữ giới, thực tập theo tinh thần từ bi, bất bạo động và cũng thống nhất được đất nước và nhân tâm bằng con đường đạo lý. Có người nói từ bi quá thì mình sẽ yếu. Điều này hoàn toàn sai lạc. Sử gia Hoàng Xuân Hãn đã viết câu này trong sách Lý Thường Kiệt: *'Đời Lý có thể gọi là đời thuần từ nhất trong lịch sử nước ta. Đó chính là ảnh hưởng của đạo Phật.'* Thuần từ không có nghĩa là yếu kém. Thuần từ đưa đến sự thống nhất lòng người, đưa đến đoàn kết dân tộc. Võ công đời Lý rất hiển hách. Các cuộc bình Chiêm và phạt Tống sở dĩ luôn luôn thành công là tại nhờ lòng người thống nhất, biết trọng đạo đức, biết tin yêu nhau. Đời Trần cũng hùng mạnh như đời Lý, không những rạng rỡ về phía võ công mà còn về phía văn học. Các vua Trần đều có thực tập năm giới, lại có cả một ông vua nhường ngôi cho con để đi xuất gia, đó là vua Trần Nhân Tông. Đã xuất gia rồi mà vua (pháp hiệu là Trúc Lâm Đại Sĩ) vẫn tiếp tục phục vụ cho đất nước về phương diện đạo đức như thường. Nhà chí sĩ Phan Chu Trinh đã nói <sup>[2]</sup>Nay bà con ta thử xét: đời Trần tại sao dân tộc ta hùng dũng như vậy? Quân Nguyên thắng cả Á và Âu, nuốt trọn Trung Hoa mà qua đến nước ta thì bại tẩu. Nào bị cướp giáo ở Chương Dương Độ, nào bị bắt trời ở Bạch Đằng, như vậy chẳng phải nhờ đạo Phật ở ta thời đó rất thịnh ư?

Đạo Phật rất thịnh ở đời Lý, đời Trần, nhưng đạo Phật không chủ trương độc tôn, đạo Phật luôn luôn mở rộng để ôm lấy các truyền thống khác như Khổng giáo và Lão giáo. Thái độ cởi mở và bao dung

ấy đã chinh phục được lòng người, đã đưa tới sự đồng tâm đồng chí của cả một dân tộc.

---

[2]. Nguyễn Hiến Lê, Đông Kinh Nghĩa Thục, Lá Bối, 1974.

## **Một nền văn hóa hòa bình**

Năm 1997, tôi có dịp ngồi xuống với một số các vị đã từng được giải Nobel Hòa Bình (có gần 20 vị) và giúp vào việc soạn thảo Bản Tuyên Ngôn 2000 mà nội dung là một nếp sống có khả năng đưa tới một nền văn hóa Hòa Bình và Bất Bạo Động (Manifesto 2000, for a culture of Peace and Non Violence). Chúng tôi đã đề nghị với tổ chức Liên Hiệp Quốc về việc ban hành một quyết nghị về một thập niên dành cho việc tu tập và hoạt động cho một nền văn hóa hòa bình và bất bạo động nhằm phục vụ cho tất cả trẻ em trên thế giới. Đề nghị ấy đã được Đại Hội Đồng Liên Hiệp Quốc chấp thuận qua nghị quyết số A/RES/53125. Trong nghị quyết này, Đại Hội Đồng Liên Hiệp Quốc đã tuyên bố năm 2000 là ‘Năm quốc tế của sự tu tập hòa bình’ (International year of the Culture of Peace) và lấy thập niên 2001-2010 là ‘thập niên quốc tế xiển dương việc tu tập bất bạo động và hòa bình để làm lợi lạc cho tất cả trẻ em trên thế giới’ (International decade for the promotion of a culture of Non Violence and Peace for the Children in the World). Tổ chức UNESCO là tổ chức giáo dục, khoa học và văn hóa của Liên Hiệp Quốc (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization) đã nhận trách nhiệm bảo trợ, điều hợp và xúc tiến việc vận động tu tập và xiển dương này: UNESCO đã phổ biến Tuyên Ngôn 2000 bằng nhiều thứ tiếng trên thế giới.

## **Chúng ta đã đông đến hơn 75 triệu**

Nội dung của Tuyên Ngôn 2000 là sáu điểm để học hỏi và tu tập. Nội dung sáu điểm cũng tương tự như nội dung năm phép thực tập chánh niệm (ngũ giới), nhưng được trình bày bằng thứ ngôn ngữ không tôn giáo, đơn giản và vắn tắt hơn để đại đa số dân chúng trên

thế giới thuộc nhiều truyền thống tâm linh khác nhau có thể đọc, hiểu và chấp nhận một cách dễ dàng. Mọi công dân của thế giới đều được khuyến khích đọc bản Tuyên Ngôn này, và tìm cách áp dụng vào đời sống hàng ngày trong phạm vi cá nhân, gia đình và xã hội, rồi quảng bá, giáo dục và yểm trợ cho nếp sống tinh thức theo tinh thần Tuyên Ngôn ấy. Tổ chức UNESCO cũng muốn mỗi người trong chúng ta sau khi đọc và chấp nhận đường hướng tu tập này thì ký tên vào bản Tuyên Ngôn và gửi về trụ sở UNESCO ở Paris. Năm 1999, tổ chức UNESCO mong rằng tới ngày 30.6.2000 thì có được ít nhất là vài chục triệu chữ ký để trình lên Đại Hội Đồng Liên Hiệp Quốc về Thiên Kỷ Mới sẽ được họp tại New York vào giữa tháng chín năm 2000. Ước vọng đó của UNESCO đã được thành tựu! Hôm nay, trong khi tôi viết những giòng này, thì UNESCO đã thu thập được bảy mươi lăm triệu, hai trăm sáu mươi bảy ngàn, chín trăm bốn mươi chín (75.267.949) chữ ký trong đó có chữ ký của nhiều vị nguyên thủ các nước trên thế giới, kể cả chữ ký của thủ tướng Phan Văn Khải. Năm 1999, văn phòng đại diện UNESCO tại Hà Nội cũng đã cộng tác với hội Liên Hiệp Phụ Nữ Việt Nam xuất bản cuốn Sổ tay Năm 2000, với tựa đề Hòa Bình Trong Tay Chúng Ta (Peace is in our Hands), trong đó có in Tuyên Ngôn 2000 và có lời thông báo về Năm Quốc Tế của sự tu tập Hòa Bình. Tiếc thay sách này chỉ in được có 3000 cuốn, và phổ biến rất giới hạn.

Nếu bạn muốn có văn bản Manifesto 2000, bạn có thể lấy từ mạng lưới, địa chỉ: [www.unesco.org/manifesto2000](http://www.unesco.org/manifesto2000). Bạn có thể kéo văn bản xuống, và chọn ngôn ngữ nào cũng được. Bạn có thể ký ngay sau đó, và lập tức bạn sẽ có văn bản chứng nhận là bạn đã ký vào Manifesto. Còn nếu bạn muốn gửi qua bưu điện thì địa chỉ là Manifesto 2000, Bưu Chính, Unesco, BP3-91167 Longjumeau Cedex 9, France. Nhưng quan trọng nhất không phải là chữ ký. Quan trọng nhất là bạn có thì giờ học hỏi và áp dụng Manifesto vào đời sống cá nhân, gia đình và xã hội của bạn.

## Tuyên Ngôn 2000

Để đi tới một nền văn hóa Hòa Bình và Bất Bạo Động, năm 2000 phải là một sự bắt đầu mới của tất cả chúng ta. Cùng nhau, chúng ta có thể chuyên hóa tình trạng tranh chấp và bạo động hiện thời thành một nền văn hóa hòa bình và bất bạo động. Điều này đòi hỏi sự góp phần của tất cả mọi người. Công trình thực tập này sẽ hiến tặng cho người trẻ và những thế hệ tương lai những giá trị mới có thể tạo dựng một thế giới trong đó nhân phẩm và hòa điệu được tôn trọng, một thế giới có công bình, có tình liên đới, tự do và thịnh vượng. Nền văn hóa hòa bình và bất bạo động này sẽ cho phép ta phát triển kinh tế mà không làm hại đến sinh môi và làm điều kiện cho sự phát triển toàn diện của mỗi con người.

Nhận thức được phần trách nhiệm của tôi đối với tương lai nhân loại, nhất là đối với trẻ em hôm nay và những thế hệ tương lai, tôi xin cam kết áp dụng những điều sau đây trong đời sống hàng ngày của tôi, của gia đình tôi, chức nghiệp tôi, đoàn thể tôi, đất nước tôi và địa phương tôi:

1. Xin tôn trọng sự sống dưới mọi hình thức. Nguyên tôn trọng sự sống và nhân phẩm của mỗi con người, nguyên không kỳ thị ai và không làm tổn hại đến mạng sống của ai.
2. Xin khước từ bạo động. Nguyên thực tập một cách tích cực đường lối bất bạo động, nguyên khước từ bạo động dưới bất cứ hình thức nào, bạo động thân thể (đánh giết, đày ải, tra tấn), bạo động dâm dục, bạo động tâm lý, bạo động kinh tế, bạo động xã hội và nhất là bạo động đối với những kẻ nghèo khổ, thiếu thốn và những kẻ không có phương tiện tự vệ như trẻ em và thiếu niên.
3. Xin mở rộng lòng từ ái. Nguyên chia sẻ thì giờ và tài chánh của tôi với kẻ thiếu thốn, nguyên mở rộng tâm từ ái bố thí để chấm dứt tình trạng bất công xã hội, tình trạng áp bức chính trị và kinh tế, và để cho mọi người một cơ hội đồng đều để đi học và kinh doanh.



4. Xin lắng nghe để hiểu. Nguyên bảo vệ quyền tự do ngôn luận và quyền đa diện văn hóa bằng cách chú tâm thực tập lắng nghe và đối thoại chống lại sự cuồng tín, vọng ngữ và ý hướng loại bỏ kẻ khác.
5. Xin bảo hộ trái đất. Nguyên học cách tiêu thụ mua sắm với tinh thần trách nhiệm và phát triển công nghiệp theo đường hướng bảo vệ sự sống dưới mọi hình thức để bảo tồn sự quân bình của những nguồn tư liệu thiên nhiên trong hoàn vũ.
6. Xin làm sống dậy tình liên đới. Nguyên đóng góp xây dựng và phát triển tăng thân hoặc cộng đồng với sự tham dự đầy đủ của giới phụ nữ và tôn trọng những nguyên tắc dân chủ để cùng nhau sáng tạo ra những hình thái tương trợ và liên đới mới. Để cụ thể hóa phần đóng góp của cá nhân tôi cho sự xiển dương một nền văn hóa Hòa Bình và Bất Bạo Động, tôi xin nguyện:

Tên, họ: \_\_\_\_\_

Năm sinh: \_\_\_\_\_

Ngày sinh: \_\_\_\_\_

Nam, nữ: \_\_\_\_\_

Thành phố (hoặc quận hay xã): \_\_\_\_\_

Quốc gia: \_\_\_\_\_

Ngày: \_\_\_\_\_

Chữ ký: \_\_\_\_\_

Ông Frederico Mayer, giám đốc của UNESCO năm 1999 đã đề nghị tôi viết một cuốn giáo khoa thư chỉ dẫn đường hướng tu tập theo tinh thần Manifesto 2000. Tôi đã để ra hai năm để hoàn thành cuốn sách ấy, với sự cộng tác của nhiều thầy và sư cô Làng Mai. Cuốn sách ấy đã ra đời năm 2002 bằng tiếng Anh, do nhà xuất bản Free Press ở New York ấn hành. Tên của cuốn sách là *Creating True Peace* hiện đang được phiên dịch và ấn hành bằng nhiều thứ tiếng khác. Cuốn sách này, hỡi người bạn trẻ, tôi rất muốn anh đọc, tôi rất muốn chị đọc. Trong ấy bạn sẽ tìm thấy những chỉ dẫn rất thực tiễn để bạn có thể tu tập và chuyển hóa để trở thành những trụ cột cho tương lai.

## Tu tập chứ không phải chỉ là kêu gọi

Trong số trên bảy mươi lăm triệu người ký vào Tuyên Ngôn 2000, dĩ nhiên ai cũng nhận thấy con đường tương lai của nhân loại là sáu điểm được nêu lên trong Tuyên Ngôn. Nhưng nội dung Tuyên Ngôn 2000 là một *văn bản thực tập* chứ không phải là những *lời tuyên bố*, mà muốn thực tập theo sáu điểm của Tuyên Ngôn, ta phải có sự nhắc nhở và yểm trợ của những người cùng sống với ta. Sự thật là đại đa số những người đã ký tên vào Tuyên Ngôn 2000 đã không có điều kiện để thực tập. Chỉ có những người sống trong các gia đình và trong những cộng đồng cùng có một lý tưởng mới có cơ hội thực tập thật sự. Trong bốn mươi năm sống và chia sẻ phép thực tập ở Tây Phương, chúng tôi ở Làng Mai đã khuyến khích các bạn tới Làng về thành lập những cộng đồng như thế, gọi là những ‘cộng đồng sống trong ý thức’ (tiếng Anh là *Communities of Mindful Living*). Các bạn đã thành lập trên một ngàn cộng đồng như vậy trên thế giới, và trong các cộng đồng ấy, ai cũng đang thực tập hết lòng. Nếu bạn có cảm hứng và niềm tin bạn cũng có thể tìm cách thuyết phục gia đình bạn hay cộng đồng bạn thực tập theo sáu điều ấy của Tuyên Ngôn 2000. Nội dung sáu điểm của Tuyên Ngôn 2000, như tôi đã nói, nếu bạn so sánh với năm phép thực tập chánh niệm tại Làng Mai, cũng không khác gì mấy. Năm 1995, tại Diễn Đàn *State of The World* do ông Mikhail Gorbachev tổ chức ở San Francisco, USA, trong đó có nhiều vị nguyên thủ quốc gia và các nhà lãnh đạo khoa học và văn hóa tham dự, tôi đã được mời đến để thuyết trình về tương lai nhân loại, đứng về khía cạnh tâm linh. Tôi cũng đã nói tới năm phép thực tập chánh niệm (The Five Mindfulness Trainings) như là con đường thoát duy nhất của nhân loại. Năm phép này chính là rút từ phép thực tập ngũ giới trong đạo Bụt, nhưng đã được trình bày như một phép thực tập không có màu sắc tôn giáo.

## Đi như một dòng sông

Này người bạn trẻ, tôi cảm ơn anh, tôi cảm ơn chị đã chịu khó đọc cho tới đây. Tôi chỉ muốn bạn thấy được rằng giấc mơ của chúng ta không

phải là một giấc mơ suông. Nó đang có đủ điều kiện để trở thành hiện thực. Và tất cả còn trông chờ vào bàn tay của bạn. Giấc mơ là giấc mơ chung của tất cả chúng ta. Thế kỷ thứ hai mươi là một thế kỷ có nhiều máu lửa và hận thù. Chủ nghĩa cá nhân đã lên ngôi trong thế kỷ ấy. Chúng ta cần học bài học của lịch sử. Ta không thể đi tìm hạnh phúc cá nhân và đi tìm bằng đường lối bạo động. Tất cả chúng ta đều cùng hội cùng thuyền. Ta không thể đi như một cá nhân, như một giọt nước. Một giọt nước sẽ bốc hơi trước khi ra tới biển cả. Chúng ta phải đi như một dòng sông, nương vào nhau, tay trong tay, cùng bảo hộ cho nhau, cùng nâng đỡ nhau. Thế kỷ hai mươi mốt phải là thế kỷ của tình huynh đệ.

### **Đây là Giới Thứ Nhất:**

Ý thức được những khổ đau do sự sát hại gây ra, con xin học theo hạnh đại bi để bảo vệ sự sống của mọi người và mọi loài. Con nguyện không giết hại sinh mạng, không tán thành sự giết chóc và không để kẻ khác giết hại, dù là trong tâm tưởng hay trong cách sống hàng ngày của con.

### **Đây là Giới Thứ Hai:**

Ý thức được những khổ đau do lòng gạt, trộm cướp và bất công xã hội gây ra, con xin học theo hạnh đại từ để đem niềm vui sống và an lạc cho mọi người và mọi loài, để chia sẻ thì giờ, năng lực và tài vật của con với những kẻ đang thật sự thiếu thốn. Con nguyện không lấy làm tư hữu bất cứ một của cải nào không phải do mình tạo ra. Con nguyện tôn trọng quyền tư hữu của kẻ khác, nhưng cũng nguyện ngăn ngừa kẻ khác không cho họ tích trữ và làm giàu một cách bất lương trên sự đau khổ của con người và của muôn loài.

### **Đây là Giới Thứ Ba:**

Ý thức được những khổ đau do thói tà dâm gây ra, con xin học theo tinh thần trách nhiệm để giúp bảo vệ tiết hạnh và sự an toàn của mọi người và mọi gia đình trong xã hội. Con nguyện không ăn nằm với những người không phải là vợ hay chồng của con. Con ý thức được rằng những hành động bất chánh sẽ gây ra những đau khổ cho kẻ khác và cho chính con. Con biết muốn bảo vệ hạnh phúc của mình và

của kẻ khác thì phải biết tôn trọng những cam kết của mình và của kẻ khác. Con sẽ làm mọi cách có thể để bảo vệ trẻ em, không cho nạn tà dân tiếp tục gây nên sự đổ vỡ của các gia đình và của đời sống đôi lứa.

### **Đây là Giới Thứ Tư:**

Ý thức được những khổ đau do lời nói thiếu chánh niệm gây ra, con xin học theo hạnh ái ngữ và lắng nghe để dâng tặng niềm vui cho người và làm vơi bớt khổ đau của người. Biết rằng lời nói có thể đem lại hạnh phúc hoặc khổ đau cho người, con nguyện chỉ nói những lời có thể gây thêm niềm tự tin, an vui và hy vọng, những lời chân thật có giá trị xây dựng sự hiểu biết và hòa giải. Con nguyện không nói những điều sai với sự thật, không nói những lời gây chia rẽ và căm thù. Con nguyện không loan truyền những tin mà con không biết chắc là có thật, không phê bình và lên án những điều con không biết rõ. Con nguyện không nói những điều có thể tạo nên sự bất hòa trong gia đình và đoàn thể, những điều có thể làm tan vỡ gia đình và đoàn thể.

### **Đây là Giới Thứ Năm:**

Ý thức được những khổ đau do sự sử dụng ma túy và độc tố gây ra, con xin học cách chuyển hóa thân tâm, xây dựng sức khỏe thân thể và tâm hồn bằng cách thực tập chánh niệm trong việc ăn uống và tiêu thụ. Con nguyện chỉ tiêu thụ những gì có thể đem lại an lạc cho thân tâm con, và cho thân tâm gia đình và xã hội con. Con nguyện không uống rượu, không sử dụng các chất ma túy, không ăn uống hoặc tiêu thụ những sản phẩm có độc tố trong đó có một số sản phẩm truyền thanh, truyền hình, sách báo, phim ảnh và chuyện trò. Con biết rằng tàn hoại thân tâm bằng rượu và các độc tố ấy là phản bội tổ tiên, cha mẹ và cũng là phản bội các thế hệ tương lai. Con nguyện chuyển hóa bạo động, căm thù, sợ hãi và buồn giận bằng cách thực tập phép kiêng cử cho con, cho gia đình con và cho xã hội. Con biết phép kiêng khem này rất thiết yếu để chuyển hóa tự thân, tâm thức cộng đồng và xã hội.