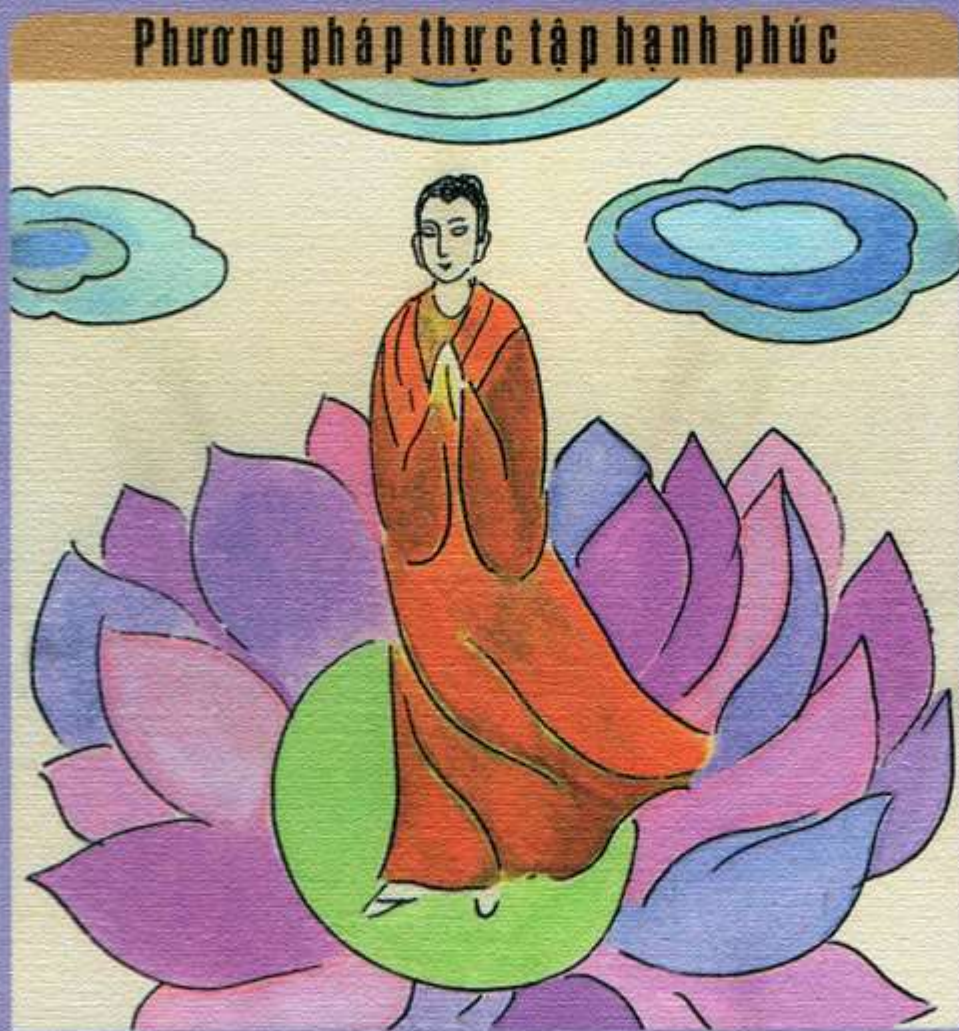


# AN LẠC TỪNG BƯỚC CHÂN

Tái bản

Phương pháp thực tập hạnh phúc



THÍCH NHẤT HẠNH

**VHSG**

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA SÀI GÒN

# Mục lục

<b>Phần I: Hơi thở ý thức, hơi thở màu nhiệm</b> .....	5
Hai mươi bốn giờ tinh khôi .....	5
Hoa Bồ Công Anh mỉm cười cho tôi.....	6
Hơi thở ý thức .....	7
Hiện tại: giây phút nhiệm màu.....	8
Bớt suy nghĩ lại.....	9
Nuôi dưỡng chánh niệm trong từng phút giây .....	10
Ngồi đâu cũng là ngồi thiền .....	12
Thiền tọa .....	13
Chuông chánh niệm.....	14
Chiếc bánh thời thơ ấu .....	15
Bí tích Thánh Thể.....	16
Ăn cơm chánh niệm.....	16
Rửa chén .....	18
Thiền hành.....	19
Thiền điện thoại .....	21
Thiền lái xe.....	22
Quay về một mối.....	25
Cắt cỏ và thở .....	26
Vô nguyện.....	26
Đời sống là một tác phẩm nghệ thuật.....	28
Hy vọng trông chờ đôi khi là một trở ngại .....	29
Bông hoa và nụ cười ngài Ca Diếp.....	30
Phòng thờ.....	32
Cuộc hành trình vẫn tiếp tục .....	34
<b>Phần II: Chuyển hóa và trị liệu</b> .....	35
Dòng sông cảm thọ .....	35
Không cắt bỏ.....	36
Chuyển hóa những cảm thọ .....	36
Ý thức về cái giận.....	39
Đập gối để trút cái giận.....	40
Đi thiền hành khi đang giận .....	41
Luộc khoai .....	42

Nguồn gốc của cái giận .....	43
Nội kết.....	44
Sống chung hòa hợp .....	46
Bàn tay của bạn .....	46
Cha mẹ .....	47
Giữ gìn và nuôi dưỡng những hạt giống tốt.....	49
Tiếp xúc với những gì màu nhiệm .....	51
Trách móc không giúp được gì .....	52
Hiếu và thương .....	53
Tình thương chân thật.....	53
Từ bi quán.....	54
Thiền ôm .....	56
Đầu tư vào tăng thân.....	57
Cháu chắt là niềm vui của ông bà .....	58
Tăng thân tu học .....	58
Đạo Phật đi vào cuộc đời .....	59
<b>Phần III: An lạc từng bước chân .....</b>	<b>61</b>
Tương tức.....	61
Hoa và rác.....	62
Vững chãi thành thoi.....	63
Tinh thần bất nhị.....	64
Chữa trị những vết thương chiến tranh .....	65
Trái tim mặt trời.....	67
Nhìn sâu.....	67
Nghệ thuật sống tỉnh thức .....	68
Nuôi dưỡng chánh niệm .....	70
Bức thư tình .....	71
Bốn phận người công dân.....	72
Bảo vệ thân tâm là giữ gìn sinh môi một cách rộng lớn .....	73
Nguồn gốc chiến tranh.....	73
Câu chuyện chiếc lá .....	76
Chúng ta cùng một nhân thể .....	77
Hòa giải.....	78
Hãy gọi đúng tên tôi.....	79
Khổ đau là chất liệu nuôi dưỡng tình thương .....	82
Tình thương qua hành động.....	83

Mười bốn giới Tiếp Hiện.....	83
Câu chuyện của dòng sông.....	86
Xây dựng thế kỷ thứ hai mươi mốt.....	88

# Phần I: Hơi thở ý thức, hơi thở màu nhiệm

## Hai mươi bốn giờ tinh khôi

Buổi sáng khi thức dậy, ta biết rằng ta có hai mươi bốn giờ trước mặt để sống. Đó là một món quà quý giá. Ta sống như thế nào để có an lạc và hạnh phúc trong suốt hai mươi bốn giờ, mà người khác cũng nhờ đó mà có an lạc và hạnh phúc.

An lạc có mặt trong ta ngay tại đây trong giờ phút này, trong mỗi vật và mỗi việc ta làm hay ta thấy. Vấn đề là ta có biết tiếp xúc với nó không. Bầu trời xanh ở ngay trước mắt ta, ta đâu cần phải đi đâu xa để thưởng thức trời xanh. Ta cũng không cần rời thành phố ta ở mới thấy được vẻ đẹp của đôi mắt trẻ thơ. Không khí trong lành ta thở đã có thể cho ta biết bao hạnh phúc rồi.

Ta hãy đi, đứng, thở, mỉm cười và ăn cơm như thế nào để luôn luôn được tiếp xúc với những màu nhiệm quanh ta. Ta sắp đặt và chuẩn bị đời sống rất giỏi nhưng ta chưa giỏi trong cách sống. Ta có thể hy sinh mười năm trời để dành cho được mảnh bằng kỹ sư hay bác sĩ, ta sẵn sàng làm việc rất cực nhọc để có công ăn việc làm, để mua nhà, mua xe v.v... Nhưng ta quên rằng ta đang sống trong hiện tại và ta chỉ có thể thật sự sống trong giây phút hiện tại mà thôi. Chỉ cần tỉnh thức thì mỗi hơi thở và mỗi bước chân là một nguồn an lạc, chúng cho ta biết bao niềm vui và biết bao sự thanh thản.

Cuốn sách nhỏ này có thể được xem như tiếng chuông nhắc nhở ta rằng hạnh phúc đang có mặt. Ta biết rằng chuẩn bị cho tương lai cũng là một phần của sự sống nhưng sự chuẩn bị cũng nằm trong hiện tại.

Cuốn sách nhỏ này mời ta quay về với hiện tại để tìm lại an lạc và hạnh phúc. Tôi xin chia sẻ một vài kinh nghiệm và một vài cách thức có thể giúp bạn tìm lại niềm vui. Nhưng không phải đọc hết cuốn sách bạn mới có niềm vui. Niềm vui có trong từng giây phút. An lạc trong từng bước chân. Chúng ta hãy nắm tay nhau và cùng bước từng bước chân thanh thoi trên con đường dài.

## Hoa Bồ Công Anh mỉm cười cho tôi

Khi một em bé hay một người lớn mỉm cười, điều đó rất quan trọng. Trong đời sống hàng ngày, nếu ta biết mỉm cười, nếu ta có an lạc hạnh phúc, thì không phải chỉ có ta được sung sướng mà mọi người quanh ta cũng sung sướng.

Bắt đầu một ngày bằng nụ cười, điều đó không khôn ngoan hơn sao? Ta mỉm cười chứng tỏ ta có chánh niệm, có quyết tâm sống cho an lạc, hạnh phúc. Một nụ cười có chánh niệm là một nụ cười thật sự, không giả tạo, không méo xệch.

Làm sao để nhớ mỉm cười khi thức dậy? Bạn có thể treo trên đầu giường một cành cây, một chiếc lá hay một câu thơ để nhắc nhở bạn mỉm cười khi thức dậy. Thực tập lâu ngày bạn sẽ tự nhiên mỉm cười khi nghe chim hót, khi thấy nắng ấm và bạn sống một ngày thật nhẹ nhàng, đầy hiểu biết.

Khi thấy một người mỉm cười, tôi biết là người đó đang sống thật tỉnh thức. Biết bao nghệ sĩ đã dày công để phát họa một nụ cười lên những bức tranh và những bức tượng tuyệt trác? Tôi tin chắc là những người nghệ sĩ đó vừa làm việc vừa mỉm cười. Bởi khó mà có thể hình dung được một họa sĩ nhăn nhó có thể vẽ được một nụ cười. Nụ cười Mona Lisa chẳng hạn, thật nhẹ, thật thoáng. Một nụ cười như vậy cũng đủ làm thư giãn những bắp thịt trên mặt, làm tiêu tan những mệt mỏi và lo âu. Nụ cười màu nhiệm như vậy đó, nó nuôi dưỡng chánh niệm và sự bình thản, đem lại an lạc mà ta tưởng đã đánh mất.

Khi ta mỉm cười, ta đem lại hạnh phúc cho ta và cho cả những người chung quanh ta. Ta tốn biết bao nhiêu tiền để mua quà cho những người thân, trong khi ta chẳng cần tốn đồng nào mà vẫn có thể tặng một món quà vô giá là nụ cười chánh niệm của ta?

Cuối một khóa tu ở California, có một thiên sinh làm bài thơ như sau:

*Tôi đã mất nụ cười  
Nhưng may mắn quá  
Hoa bồ công anh đang mỉm cười cho tôi*

Khi bạn không còn cười nổi mà ý thức được rằng hoa bồ công anh đang mỉm cười cho bạn thì tình trạng chưa đến nỗi nào. Bạn vẫn còn đủ chánh niệm để thấy nụ cười đang có mặt. Bạn chỉ cần thở một vài hơi thở có ý thức là nụ cười sẽ trở lại trên môi. Hoa bồ công anh là một thành phần của tăng thân, một người bạn trung thành biết giữ gìn nụ cười cho bạn.

Thật ra, nếu nhìn kỹ, ta sẽ thấy hơi thở, mọi vật chung quanh ta đều đang mỉm cười với ta. Ta có đơn lẽ một mình đâu. Mọi vật trong ta và ngoài ta đều đang nâng đỡ ta. Chỉ cần mở tấm lòng ra là ta đón nhận được nụ cười ưu ái của hoa bồ công anh. Và làm gì mà ta không nở một nụ cười để đáp lại.

## Hơi thở ý thức

Bạn có thể áp dụng một số phương pháp dạy tập thở để thấy đời đáng sống và vui. Bài tập đầu tiên rất đơn giản. Khi thở vào, bạn tự nhủ: "Tôi biết là tôi đang thở vào. Khi thở ra, bạn tự nhủ:" tôi biết tôi đang thở ra, chỉ có thế.

Thở vào hay thở ra, bạn đều ý thức rõ ràng. Đôi khi bạn không cần phải nói trọn câu. Chỉ cần nói "vào" - "ra". Phương pháp này giúp bạn định tâm vào hơi thở. Càng thực tập, bạn càng thấy hơi thở bạn trở nên êm dịu, và thân tâm bạn trở nên thanh thản nhẹ nhàng. Sự thực tập này không có gì khó khăn. Chỉ sau một vài hơi thở, bạn đã hưởng được hoa trái của thiền tập.

Thở vào, thở ra là một điều quan trọng và là một niềm vui lớn. Hơi thở như cây cầu nối liền thân và tâm. Đôi khi tâm ta nghĩ một việc mà thân thì làm một việc khác. Thân tâm bị chia rẽ, tách rời, không làm một. Để tâm vào hơi thở, khi thở vào biết thở vào, thở ra biết thở ra, ta đưa thân tâm về một mối, gọi là thân tâm nhất như.

Đối với tôi, tập thở là một niềm vui không thể thiếu. Ngày nào tôi cũng tập thở. Trong cái thiền đường nhỏ của tôi, tôi có treo một câu: "Thở đi, sống cho trọn vẹn". Chỉ cần biết thở và biết mỉm cười là bạn

đủ thấy hạnh phúc. Nhờ hơi thở ý thức, bạn khôi phục lại con người trọn vẹn của bạn và tiếp xúc được với đời sống thực tại nhiệm màu.

## Hiện tại: giây phút nhiệm màu

Sống giữa cái xã hội hối hả, bận rộn hiện nay, lâu lâu chúng ta nên biết dừng lại để thở. Không phải chỉ vào thiền đường chúng mới nên tập thở. Chúng ta nên tập thở ngay trong không khí đang làm việc, đang lái xe, đang ngồi trên xe buýt. Bất cứ ở đâu, chúng ta cũng nên tập thở.

Có nhiều bài thi kệ có thể giúp ta thực tập theo dõi hơi thở rất hiệu quả. Bài thực tập "vào, ra..." rất đơn giản. Mỗi chữ là một hơi thở vào hay một hơi thở ra: "vào, ra, sâu, chậm, khỏe, nhẹ, lặng, cười, hiện tại tuyệt vời" Câu cuối "hiện tại tuyệt vời" có thể đọc trong hai hơi thở vào và ra. Ta cũng có thể thực tập với bài thi kệ sau đây:

*Thở vào, tâm tĩnh lặng*

*Thở ra, miệng mỉm cười*

*An trú trong hiện tại*

*Giờ phút đẹp tuyệt vời*

"Thở vào, tâm tĩnh lặng": đọc xong câu này như uống được ngụm nước chanh mát lạnh thấm dần cả cơ thể. Vừa thở vào vừa đọc thầm câu này, tôi cảm thấy cả thân tâm êm dịu lại.

"Thở ra, miệng mỉm cười": ta biết rằng khi ta mỉm cười, ta làm thư giãn những bắp thịt trên mặt. Ta mỉm cười là ta làm chủ được thân tâm ta.

"An trú trong hiện tại": tôi ngồi đây, tôi biết tôi đang ở đây, tôi không nghĩ đến điều gì khác.

"Giờ phút đẹp tuyệt vời": ngồi yên tĩnh, vững vàng. Trở về với hơi thở, với nụ cười, trở về với con người chân thật, còn niềm vui nào lớn hơn? Ta có hẹn với sự sống trong giây phút hiện tại.



Hiện tại ta không có an lạc, hạnh phúc, đợi đến khi nào ta mới có? Cái gì ngăn cản không cho ta có hạnh phúc ngay bây giờ? Khi theo dõi hơi thở ta chỉ cần nói, vừa mỉm cười:

*Tĩnh lặng*

*Mỉm cười*

*Hiện tại*

*Tuyệt vời*

Bài thực tập này dành cho mọi người, người mới bắt đầu thiền tập cũng như người thiền lâu năm. Vì nó rất quan trọng cho công phu tập và cũng đơn giản.

## **Bớt suy nghĩ lại**

Thường thì chúng ta để đầu óc làm việc nhiều quá, hết suy nghĩ cái này đến cái kia. Trong khi thực tập theo dõi hơi thở, ta dần dần bỏ bớt những suy nghĩ. Tâm trở lại thư thái an nhàn. Ta không còn chạy rong ruổi theo quá khứ hay tương lai. Ta bắt đầu biết tiếp xúc với thực tại màu nhiệm quanh ta.

Thật ra, sự suy nghĩ cũng rất quan trọng. Có điều phần lớn những suy nghĩ của ta đều vô ích. Nó như cái băng cassette chạy suốt ngày đêm, khó mà dừng lại được. Cái máy cassette còn có cái nút bấm ngừng, còn đầu óc ta chẳng có cái nút bấm ngừng nào cả. Càng suy nghĩ ta càng mất ngủ. Đi bác sĩ thì họ cho thuốc ngủ hoặc thuốc an thần, điều đó càng làm cho tình trạng ta tệ hơn, bởi vì ta không thật sự được nghỉ ngơi trong những giấc ngủ thường là mệt nhoài đó. Uống nhiều thuốc ngủ hay thuốc an thần, ta trở nên nghiện thuốc, tâm ta trở nên bất an và ta thường có ác mộng.

Phép quán niệm hơi thở giúp ta dừng được sự suy nghĩ, bởi vì khi ta thở vào, thở ra và nói "vào" "ra", ta định tâm vào hơi thở. Sau vài phút thở như vậy, ta tìm thấy lại chính ta, ta trở nên tươi mát hơn và ta tiếp xúc được với bao cái đẹp quanh ta. Quá khứ đã qua và tương lai thì chưa tới. Nếu ta không sống với giây phút hiện tại thì không bao giờ ta thật sự sống cả.

Khi tiếp xúc được với những gì tươi mát, lành mạnh trong ta và ngoài ta, ta mới biết được giá trị của chúng để mà trân quý, bảo vệ và chăm sóc chúng. Lúc ấy, ta mới thấy rằng những yếu tố đem đến an lạc và hạnh phúc luôn sẵn có trong mỗi chúng ta.

## **Nuôi dưỡng chánh niệm trong từng phút giây**

Một buổi chiều mùa đông, sau khi đi thiền hành trên đồi về, tôi thấy mọi cửa lớn nhỏ trong cốc đều mở tung. Trước khi đi, tôi đã quên đóng cửa lại và gió lạnh thổi tung mọi cánh cửa. Giấy tờ trên bàn bay tứ tán. Tôi liền đóng cửa lại, tắt đèn lên, thu lượm giấy tờ và để lại ngăn nắp trên bàn. Sau đó, tôi đi đốt lò sưởi. Chẳng bao lâu, tiếng lửa củi kêu lách tách, căn phòng ấm trở lại.

Đôi khi giữa đám đông, ta cảm thấy lạnh lẽo, cô đơn và mệt mỏi. Ta muốn lui về một nơi, tìm một hơi ấm. Tôi đã làm như vậy khi đóng các cửa sổ lại và ngồi bên lò sưởi, nghe gió lộng ngoài song mà cảm thấy mình được che chở. Giác quan của chúng ta cũng vậy, như các cánh cửa mở ra thế giới, đôi khi gió lạnh lùa vào thổi tung mọi thứ trong lòng ta. Thế mà nhiều người trong chúng ta vẫn thường để cửa mở như vậy suốt ngày, để lòng họ bị xáo trộn bởi bao nhiêu phiền não từ bên ngoài. Vì vậy mà ta cứ cảm thấy lạnh lẽo, trơ trụi, và đầy sợ hãi.

Có bao giờ bạn thấy mình ngồi xem truyền hình mà không dám tắt máy dù chương trình chẳng có gì hấp dẫn? Tiếng huyền não, tiếng súng nổ chát chúa làm điếc cả tai mà ta vẫn không có cam đảm đứng dậy để tắt máy. Tại sao ta lại hành hạ ta như vậy? Tại sao ta không dám đóng cửa lại? Có phải ta sợ cô đơn, sợ đối diện với nỗi trống trải khi ta ở một mình?

Ta thấy gì, ta cảm gì thì ta là cái đó. Xem một chương trình truyền hình quá dở, ta đồng hóa ta với cái dở ấy. Khi ta giận, ta là cái giận. Khi ta thương yêu, ta là cái ta thương yêu. Khi ta nhìn đỉnh núi tuyết, ta là đỉnh núi. Ta muốn gì thì ta được cái nấy. Tại sao ta lại để cái máy truyền hình nó làm chủ tình cảm của ta với mấy phim truyện rẻ tiền

chỉ làm cho thân tâm ta bị rối loạn? Giới trẻ bị đầu độc nặng nề bởi những loại phim ảnh tồi tệ đó. Ai là người chịu trách nhiệm? Tất cả chúng ta. Chúng ta quá dễ dãi, quá sẵn sàng để xem bất cứ cái gì hiện lên màn ảnh. Có phải tại gì chúng ta quá cô đơn, quá lười biếng, để tổ chức đời sống của chính mình? Ta cứ mở truyền hình ra và để nó lôi kéo chúng ta đi, để nó nhồi nặn và tàn phá chúng ta. Chúng ta hoàn toàn giao phó vận mạng của mình cho những người vô trách nhiệm. Chúng ta phải biết chọn những trương trình nào bổ ích cho tinh thần và tình cảm của chúng ta chứ.

Dĩ nhiên không phải chỉ có truyền hình mà còn biết bao thứ làm cho ta bị cám dỗ khác làm cho ta bị phân tâm. Ta phải cẩn thận bảo vệ cho sự an lạc của ta. Tôi không khuyên các bạn phải đóng hết các cửa sổ giác quan lại, vì thế giới bên ngoài cho ta biết bao màu nhiệm.

Chúng ta chỉ mở cửa để đón nhận những gì tươi mát, lành mạnh. Ta phải tập nhìn mọi thứ bằng con mắt quán chiếu. Như vậy, khi ngồi bên dòng suối trong, khi nghe một bản đàn tuyệt diệu, hay khi xem một cuốn phim thú vị, ta vẫn không đánh mất mình, để mình chìm đắm trong dòng suối, trong tiếng nhạc hay trong chuyện phim. Với mặt trời ý thức chiếu rọi trong ta, ta tránh được mọi nguy hiểm.

Ta thấy rõ, nghe rõ những gì đang xảy ra. Tiếng suối nghe trong hơn, bản nhạc nghe êm dịu hơn và qua cuốn phim, ta thấy rõ tâm tư tình cảm của nhà đạo diễn.

Khi ta mới bắt đầu tập thiền, ta thường thích rời bỏ thành phố, về miền quê để tránh những ồn ào, bực dọc làm cho thân tâm ta bị phân tán. Ta tìm đến những cánh rừng yên tĩnh, xanh mát, nơi đó đầu óc ta sáng suốt, tinh táo, ta dễ có chánh niệm và thấy rõ chính mình. Một khi thân tâm đã được ổn định và trở nên vững chãi hơn, ta có thể trở lại thành phố và ở lại đó mà không còn thấy bị xao động nhiều như trước.

Đôi khi ta không đủ điều kiện để rời thành phố, ta phải tìm ngay trong đời sống bận rộn hàng ngày những yếu tố tươi mát an tĩnh giúp ta chữa trị chính mình. Ta có thể tìm tới một người bạn thân biết an ủi

và nâng đỡ tinh thần ta, hoặc đi thả bộ trong một công viên râm mát, nhìn ngắm những tàn cây xanh đang run nhè nhẹ trong gió.

Dù ta đang ở đâu, giữa một thành phố náo nhiệt hay tại một vùng quê êm ả hay trên đỉnh thâm sơn, lúc nào chúng ta cũng cần phải giữ gìn và bảo vệ chúng ta bằng chánh niệm và bằng sự chọn lựa cẩn thận nơi chúng ta ở.

## **Ngồi đâu cũng là ngồi thiền**

Khi muốn dừng lại để trở về với chính mình, bạn không cần phải chạy nhanh về nhà, vào thiền phòng, hay đến một trung tâm thiền thì mới thực tập hơi thở chánh niệm được. Ở đâu bạn cũng tập thở được, khi ngồi tại văn phòng hay trong xe hơi. Ngay cả khi đi mua sắm tại một siêu thị đông người hay đứng chờ hàng dài trước nhà băng, nếu bạn cảm thấy bức dọc hay mệt mỏi, bạn có thể tập thở và mỉm cười để đừng đánh mất mình và giữ gìn sự thăng bằng cho thân tâm.

Giữa bao phiền toái của cuộc đời, để đủ khả năng đối diện chúng, ta cần trở về với chính mình, và hơi thở chánh niệm giúp ta làm việc đó. Ở đâu, trong tư thế nào, đi, đứng, nằm, ngồi, ta cũng tập thở được. Dù sao, tư thế ngồi vẫn là tư thế vững chãi nhất.

Một hôm, tôi đang ngồi chờ máy bay tại phi trường Kenedy, thành phố New York. Máy bay trễ bốn tiếng đồng hồ. Tôi liền xếp hai chân lại và ngồi thiền ngay trong phòng đợi. Tôi cuộn tròn áo ấm lại để làm gối ngồi thiền. Mọi người đi qua đi lại nhìn tôi có vẻ tò mò, nhưng sau một lúc, họ không để ý đến tôi nữa và tôi ngồi thiền một cách yên ổn.

Phi trường đầy nghẹt cả người, không có một chỗ nào để đặt lưng, chỉ còn cách ngồi cho an ổn thành thói ngay tại chỗ của mình. Dĩ nhiên không ai muốn ngồi thiền giữa chốn đông người, kể qua người lại chú ý tới, nhưng dù ở đâu và trong tư thế nào, mình biết theo dõi hơi thở thì mình sẽ phục hồi được con người của mình một cách nhanh chóng.

## Thiền tọa

Cánh ngồi thiền vững chãi nhất là ngồi xếp bằng hai chân trên một cái gối dày vừa đủ để giữ vững toàn thân. Tốt nhất là ngồi trong tư thế kiết già hay bán già, chân phải đặt trên bắp vế trái và chân trái trên bắp vế phải.

Nếu ngồi kiết già quá khó thì có thể ngồi xếp hai chân lại cũng được, hoặc muốn ngồi như thế nào cũng được miễn là cảm thấy thoải mái. Bạn cũng có thể ngồi trên ghế, hai bàn chân đặt trên sàn nhà và hai tay xếp trên lòng. Bạn cũng có thể nằm dài trên sàn nhà, lưng chạm đất, hai chân duỗi thẳng cách nhau vài tấc, hai tay duỗi thẳng hai bên thân, lòng bàn tay ngửa lên trời.

Nếu chân bạn bị tê trong khi ngồi, bạn có thể tự động sửa lại thế ngồi cho thoải mái hoặc đổi chân dưới lên trên. bạn vừa làm một cách nhẹ nhàng chậm rãi, vừa theo dõi hơi thở và từng cử động của thân thể thì tâm bạn vẫn an trú trong định. Nếu chân vẫn không hết đau làm bạn chịu hết nổi thì bạn có thể đứng dậy, đi thiền hành từng bước chậm rãi, đến lúc bạn thấy có thể ngồi lại được thì bạn ngồi xuống.

Tại một vài thiền viện, thiền sinh không được nhúc nhích động đậy trong khi ngồi thiền. Dù chân bị tê nhức thế nào họ cũng phải cố gắng chịu đựng. Tôi thấy điều này hơi quá đáng. Chúng ta ngồi thiền là để có an lạc và hạnh phúc, nếu một phần nào của thân thể bị đau nhức tức là thân thể muốn báo động ta điều gì, ta phải biết lắng nghe, ta không nên bắt nó chịu đựng quá sức, vì làm thế có thể nó bị tổn thương. khi chân bị tê trong khi ngồi, ta có thể thay đổi chân hoặc đứng dậy đi thiền hành, điều này không đến nỗi gây trở ngại cho ta mà lại giúp ta rất nhiều.

Đôi khi chúng ta ngồi thiền là để chạy trốn cuộc đời và chạy trốn chính mình ta, giống như con thỏ chạy về cái hang của nó. Làm như vậy, chúng ta có thể tạm yên ổn trong một thời gian ngắn, nhưng khi lò đầu ra khỏi hang, chúng ta vẫn phải đối diện với những vấn đề thường nhật của chúng ta như thường. Giống như khi chúng ta tu hành xác, chúng ta mệt nhoài và có ảo tưởng là chúng ta chẳng còn

vấn đề gì nữa hết. Nhưng khi cơ thể được phục hồi và sinh khí trở lại thì những vấn đề kia cũng trở về theo.

Chúng ta không cần tu rút, chúng ta cần tu cho thành thoi, đều đặn, và tinh tấn, mỗi ngày đều quán chiếu nhìn sâu vào lòng mọi sự mọi việc đang xảy ra. Thực tập như thế chúng ta mới có thể tiếp xúc được sâu sắc với cuộc sống muôn hình vạn trạng và biến đổi vô thường.

## **Chuông chánh niệm**

Theo truyền thống, ở chùa, ta thường dùng chuông để nhắc nhở mọi người trở về với giây phút hiện tại. Mỗi khi nghe chuông, chúng ta ngừng nói chuyện, ngừng suy nghĩ, mỉm cười và quay về với hơi thở, với chính mình. Dù đang bận làm gì chúng ta cũng ngừng tay và theo dõi hơi thở, Đôi khi chúng ta đọc thêm bài kệ sau đây:

*Lắng lòng nghe, lắng lòng nghe,  
Tiếng chuông huyền diệu đưa về nhất tâm*

Khi thở vào, chúng ta nói "Lắng lòng nghe, lắng lòng nghe", và khi thở ra, chúng ta nói "Tiếng chuông huyền diệu đưa về nhất tâm".

Từ khi sang Âu Châu, tôi chưa hề được nghe tiếng chuông chùa. Nhưng ở Âu Châu, nơi nào cũng có chuông nhà thờ. Ở Mỹ thì ít hơn, đó là điều đáng tiếc. Mỗi lần sang thuyết pháp ở Thụy Sĩ, tôi đều dùng chuông nhà thờ để thực tập chánh niệm. Khi nghe tiếng chuông đổ, tôi dừng nói chuyện và khuyến thiền sinh để hết lòng lắng nghe tiếng chuông. Khi nghe tiếng chuông, chúng tôi dừng lại, theo dõi hơi thở và tiếp xúc được với những gì màu nhiệm ở xung quanh, hoa lá, các em bé nhỏ, những âm thanh tuyệt diệu.

Mỗi khi chuông ta quay trở về để tiếp xúc với cuộc sống trong giây phút hiện tại.

Một ngày nọ, ở Berkeley, tôi đề nghị với các giáo sư và sinh viên trường đại học California là khi nghe tiếng chuông trong cư xá vang lên, họ nên dừng lại để tập vài hơi thở chánh niệm. Chúng ta nên để dành thì giờ để vui sống, không nên lúc nào cũng vội vã bận rộn.

Chúng ta phải tập thưởng thức những tiếng chuông nhà thờ ngân nga, những tiếng chuông đổ hồi rộn rã nơi trường học. Tiếng chuông nghe rất vui tai, rất thánh thót và có thể làm ta tỉnh thức.

Nếu ở nhà bạn có cái chuông nhỏ, bạn có thể tập thở và cười theo tiếng chuông. bạn không cần phải mang chuông theo tới sở làm. Nghe âm thanh nào bạn cũng dừng lại, tập thở ra thở vào và an trú trong giây phút hiện tại. Tiếng rí rí phát ra khi bạn lên xe hơi mà quên mang dây nịt cũng là tiếng chuông chánh niệm. Ngay cả những tiếng vô thanh, như ánh nắng mặt trời chiếu qua cửa sổ, cũng là những tiếng chuông nhắc nhở ta trở về với giây phút hiện tại, thở và mỉm cười.

## **Chiếc bánh thời thơ ấu**

Lúc tôi bốn tuổi, má tôi mỗi khi đi chợ về thường mua cho tôi một cái bánh. Tôi liền ra đứng trước sân nhà và ăn cái bánh cả nửa tiếng hay bốn mươi lăm phút. Tôi vừa cắn từng miếng nhỏ vừa ngược nhìn trời hoặc dùng chân vuốt ve con chó. Tôi thấy thích thú vô cùng, tôi ăn cái bánh rất lâu, vừa ăn vừa ngắm trời đất, ngắm con chó, con mèo và mấy bụi tre. Tôi không có gì để lo nghĩ cả, dù quá khứ hay tương lai, tôi sống hoàn toàn cho hiện tại với cái bánh của tôi, với con chó, con mèo, với bụi tre, với mọi thứ.

Chúng ta cũng có thể ăn những bữa cơm hàng ngày một cách chậm rãi và thích thú như vậy, như tôi ăn cái bánh thời thơ ấu. Bạn có thể nghĩ là bạn đã đánh mất cái bánh thời thơ ấu, nhưng tôi tin chắc là nó vẫn còn nằm trong một góc nào đó trong trái tim bạn. Mọi thứ vẫn còn đó, nếu bạn thật sự cần đến, bạn sẽ tìm thấy.

Ăn có chánh niệm là một phép thực tập rất quan trọng. Ăn như thế nào mà mình phục hồi lại cái bánh thời thơ ấu. Giây phút hiện tại là giây phút tràn đầy an lạc.

Nếu bạn có chánh niệm, bạn sẽ thấy điều đó có thực.

## **Bí tích Thánh Thể**

Lễ ăn bánh thánh là một thực tập chánh niệm. Khi Chúa Ki-Tô bẻ bánh mì và chia cho các đệ tử. Ngài nói: "Này, các con ăn đi, đó là xương thịt và máu huyết của ta đó". Ngài biết là nếu các đệ tử Ngài ăn miếng bánh mì một cách tỉnh thức thì họ mới thực sự đang sống. Hàng ngày họ có thể ăn bánh mì trong thất niệm, do đó miếng bánh mì không có thật, nó chỉ là một bóng ma.

Hàng ngày chúng ta thấy biết bao nhiêu người quanh ta, nhưng nếu ta không có chánh niệm, ta thấy họ như những bóng ma, không phải những con người thật, và chính tự thân chúng ta cũng là những bóng ma.

Khi có chánh niệm, ta là một con người thật, nhờ vậy ta mới thấy được những con người thật chung quanh ta, thấy được sự sống với muôn cái đẹp và giàu sang của nó. Thực tập ăn bánh mì, ăn trái quít hay ăn cái bánh in trong chánh niệm thì cũng giống nhau.

Khi ta thờ có chánh niệm, khi ta đưa cái nhìn quán chiếu sâu sắc vào thức ăn thì đời sống có mặt ngay trong lúc ấy. Cho nên đối với tôi, lễ ăn bánh thánh là một phép thực tập chánh niệm rất tuyệt diệu. Chúa Ki-Tô đã muốn đánh thức các đệ tử của Ngài bằng tiếng gầm sư tử ấy.

## **Ăn cơm chánh niệm**

Cách đây vài năm, tôi có hỏi một vài em nhỏ Hoa Kỳ: "Tại sao chúng ta ăn sáng?". Một em trai đáp: "Để ta có đủ sức trong ngày". Một em khác nói: "Ăn sáng là để ăn sáng". Tôi khen em thứ hai. Mục đích của ăn là ăn mà thôi.

Ăn cơm trong chánh niệm là thực tập quan trọng. Chúng ta tắt máy truyền hình, để tờ báo xuống và cùng nhau chuẩn bị cho bữa ăn trong vòng năm hoặc mười phút. Năm hoặc mười phút này làm cho chúng ta có nhiều hạnh phúc. Chúng ta đặt bàn, thu dọn nhà bếp cho đỡ bẽ bộn. Khi thức ăn đã được đặt lên bàn và mọi người đã vào chỗ ngồi, chúng ta cùng nhau thực tập thờ, thờ vào, tâm tĩnh lặng, thờ ra,



miệng mỉm cười. Thở ba lần. Sau ba lần thở như vậy, chúng ta cảm thấy khỏe khoắn nhẹ nhàng ra.

Sau đó, chúng ta nhìn nhau, mỗi người vẫn theo dõi hơi thở để thực sự tiếp xúc với chính mình và mọi người quanh bàn. Chúng ta không cần phải có hai tiếng đồng hồ mới nhìn thấy được người kia. Nếu tâm ta tỉnh lặng, ta chỉ cần hai giây để nhìn thấy rõ mọi người. Như vậy trong một gia đình năm người, ta chỉ mất năm, mười giây để mọi người thực tập nhìn thấy nhau.

Sau khi thở xong, chúng ta nhìn nhau mỉm cười. Được ngồi ăn chung với nhau trong một bàn, chúng ta có dịp tặng cho nhau một nụ cười chân thật, đầy hiểu biết. Việc này rất đơn giản mà ít ai chịu làm.

Đối với tôi, đây là một phép thực sự rất quan trọng. Cùng thở và mỉm cười với nhau là một điều rất quan trọng. Trong một nhà mà mọi người không biết nhìn nhau mỉm cười thì tình trạng đã trở nên đáng lo ngại lắm.

Sau khi đã thở và mỉm cười, chúng ta nhìn xuống các đĩa thức ăn, chúng ta nhìn sâu để thấy rõ sự liên hệ giữa ta và trái đất. Cần một cọng rau hay một miếng đậu hũ là thấy mình cần cả đất trời; cả vũ trụ đều góp mặt để nuôi dưỡng chúng ta. Cho nên để một giây quán chiếu thức ăn trước khi ăn và ăn trong chánh niệm đem đến cho ta rất nhiều hạnh phúc.

Có cơ hội được ngồi chung với gia đình và bạn bè, được thưởng thức được những món ăn ngon là một điều quý báu, không phải ai cũng có được. Có bao nhiêu người đang chết đói khắp nơi trên thế giới. Khi tôi nâng một bát cơm hay cầm một miếng bánh mì trong tay, tôi biết tôi là người có may mắn, và tôi cảm thương cho những ai không có gì để ăn hay không có gia đình, bạn bè. Đây là một thực tập rất sâu sắc. Chúng ta không cần phải đến chùa hay nhà thờ mới có thể thực tập được điều này, chúng ta có thể thực tập ngay tại bàn ăn. Chúng ta ăn cơm trong chánh niệm là làm phát triển hạt giống hiểu và thương trong ta, nó thúc đẩy ta tìm mọi cách để giúp đỡ những người đói kém, cô độc.

Muốn ăn có chánh niệm, lâu lâu chúng ta phải ăn cơm im lặng. Lần đầu tiên ăn cơm im lặng, ta có thể cảm thấy không được thoải mái, nhưng một khi quen ăn cơm im lặng rồi, ta sẽ thấy có nhiều an lạc hạnh phúc lắm. Chúng ta tắt máy truyền hình cũng như chúng ta ngừng nói chuyện là để thưởng thức một cách trọn vẹn thức ăn và sự hiện diện của những người thân ở chung quanh.

Tôi không khuyên bạn ngày nào cũng ăn cơm im lặng. Nói chuyện với nhau trong chánh niệm cũng là một điều lý thú lắm. Chúng ta không nên nói về những đề tài có thể gây chia rẽ, ví dụ nói về khuyết điểm của một người nào đó. Nếu trong suốt bữa ăn ta chỉ mãi mê nói về những chuyện như vậy thì những món ăn được chuẩn bị kỹ càng sẽ mất hết hương vị. Trái lại, nếu chúng ta nói những điều làm cho chúng ta ý thức hơn về những món chính đang ăn và về sự có mặt của những người thân xung quanh thì chúng ta đang nuôi dưỡng hạnh phúc. Thứ hạnh phúc làm chúng ta lớn mạnh.

Cho nên khi ăn được một món ngon mà ta rất thích, ta cũng để ý quan sát xem người khác có thích như ta không. Nếu có người ăn không chánh niệm, ta cũng có thể giúp họ thấy được tấm lòng của người nấu, để họ biết tán thưởng tấm lòng đó. Nếu có người trong khi ăn có vẻ ưu tư lo nghĩ, thay vì để ý thưởng thức những món ăn ngon trên bàn, ta có thể nói với họ: "món này ngon chứ phải không anh?" để kéo họ ra khỏi lo nghĩ, đưa họ trở về thực tại nơi có món ăn ngon và có sự hiện diện ngọt ngào của bạn. Bạn làm như vậy là bạn trở thành một vị bồ tát rồi đó, bởi vì bạn giúp người khác tỉnh thức, đưa họ ra khỏi cơn mê. Trẻ em rất thông minh, chúng học chánh niệm rất mau và nhiều khi giúp cả cho những người lớn tỉnh thức.

## **Rửa chén**

Chúng ta thường nghĩ rằng việc rửa chén không có gì lý thú; thật ra khi chúng ta đứng trước bồn rửa chén, xắn tay áo lên và nhúng hai tay trong nước ấm, chúng ta sẽ thấy rửa chén vui và dễ chịu. Tôi thích để thì giờ rửa từng cái chén một cách thông thả, cẩn trọng, chú ý đến cái chén, đến nước rửa và từng cử động của hai tay. Nếu tôi rửa chén

một cách vội vã để mau mau đi ăn món tráng miệng thì thời gian rửa chén trở nên vô bổ và phí phạm. Đó là điều đáng tiếc vì mỗi giây mỗi phút của sự sống là một sự màu nhiệm. Những cái chén có mặt đã là một sự màu nhiệm, và việc tôi đứng đây rửa chén cũng là một màu nhiệm.

Nếu tôi không có khả năng có hạnh phúc trong khi đang rửa chén, chỉ muốn rửa cho xong để đi ăn tráng miệng, thì chắc chắn tôi cũng không có khả năng để thưởng thức món tráng miệng của tôi. Bởi vì trong khi ăn tôi lại nghĩ đến chuyện này chuyện nọ và cái thú được ăn món tráng miệng thơm và ngon lại bay mất. Lúc nào tôi cũng bị đẩy về phía trước bởi dự tính này kế hoạch nọ, không bao giờ tôi biết sống cho giây phút hiện tại. Trong ánh sáng của chánh niệm, mọi tư tưởng và hành động đều trở nên thiêng liêng, không còn biên giới nào giữa thánh và phàm. Tôi thường bỏ nhiều thì giờ để rửa chén nhưng tôi sống trọn vẹn cho mỗi giây phút nên lúc nào tôi cũng thấy hạnh phúc. Công việc rửa chén vừa là cứu cánh vừa là phương tiện, vì rửa chén không phải chỉ để có chén sạch. Rửa chén là để rửa chén, nên trong khi rửa chén mình vẫn không mất một giây phút nào để sống trọn vẹn.

## Thiền hành

Đi thiền hành là một niềm vui lớn. Ta đi chậm rãi, đi một mình hay đi với bạn, và nếu được, chọn một nơi nào để đi thiền hành. Ta đi mà không cần phải tới, đi để được đi, vừa theo dõi hơi thở và vừa ý thức từng bước chân. Không nghĩ đến tương lai hay quá khứ, không nên để ưu tư phiền muộn vây quanh, ta sống cho giây phút hiện tại.

Ta đi như một người hạnh phúc nhất trên đời. Ta cũng có thể cầm tay một em bé để đi.

Hàng ngày ta vẫn đi nhưng ta thường đi như bị ma đuổi. Đi như vậy, ta để lại những dấu vết hằn tất tả và phiền muộn lên mặt đất. Phải đi làm sao để dấu chân ta in nét thanh thoi và an lạc. Tất cả chúng ta đều làm được điều đó nếu chúng ta thực lòng muốn thế. Và em bé nào

cũng làm được. Chỉ cần chúng ta bước được một bước thành thoi là chúng ta sẽ bước được bước thứ hai, thứ ba, thứ tư... Khi chúng ta bước được một bước có an lạc và hạnh phúc, thì chúng ta cũng đang nuôi dưỡng và giữ gìn hạnh phúc cho toàn thể nhân loại. Đi thiền hành là một phép thực tập màu nhiệm.

Khi đi thiền ngoài trời, chúng ta có thể đi chậm hơn bình thường, và chúng ta kết hợp hơi thở với bước chân. Ví dụ ta có thể bước ba bước khi thở vào, và ba bước khi thở ra. Vừa bước ta vừa nói: "vào, vào, vào, ra, ra, ra". Mỗi lần ta gọi tên một cái gì là ta làm cho nó hiện rõ ra, như gọi tên một người bạn vậy.

Nếu phổi bạn thích bạn bước bốn bước thay vì ba thì bạn hãy bước bốn bước. Nếu nó muốn bạn bước hai bước thôi thì bạn bước hai bước. Hơi thở vào hay ra có thể ngắn dài khác nhau. Ví dụ, bạn chỉ bước được ba bước cho hơi thở vào nhưng lại muốn bốn bước cho thở ra. Khi đi thiền hành mà bạn cảm thấy dễ chịu, thoải mái và an lạc tức là bạn đã thực hành đúng phương pháp.

Bạn hãy chú tâm đến sự tiếp xúc bàn chân trên mặt đất. Hãy đi như là bạn đang hôn mặt đất. Chúng ta đã gây bao thương tổn cho trái đất. Đã đến lúc ta phải biết chăm sóc trái đất. Chúng ta đi để đem lại sự bình an cho trái đất và chia sẻ bài học tình thương của ta. Trong khi đi, lâu lâu ta có thể dừng lại để ngắm một quang cảnh đẹp, một gốc cây, một đóa hoa hay một đám trẻ con đang vui chơi. Trong khi nhìn, ta vẫn theo dõi hơi thở để đừng đánh mất đóa hoa đẹp vì những dòng suy tưởng của ta. Và ta lại tiếp tục đi nếu ta muốn. Dưới mỗi bước, gió mát trời dậy làm mới lại thân tâm. Dưới một bước chân, một đóa hoa tươi nở rộ.

Điều này chỉ xảy ra khi ta biết sống trong hiện tại, không để tương lai hay quá khứ lôi cuốn ta đi.

## Thiền điện thoại

Điện thoại rất có ích cho ta trong đời sống hiện tại, nhưng nếu không khéo léo, ta sẽ bị nó hành hạ không ít.

Nhiều lúc ta muốn bực lên vì tiếng kêu không dứt của nó. Khi sử dụng nó, đôi khi ta quên khuấy là ta đang nói chuyện bằng điện thoại, do đó mà ta phí phạm rất nhiều thì giờ và tiền bạc.

Ta nói huyền thuyên không cần biết những chuyện đó có đáng nói hay không qua điện thoại, đến khi nhận hóa đơn, ta mới giật nảy mình vì số tiền lớn phải trả. Tiếng điện thoại reo tạo một chấn động đôi khi làm ta lo lắng. Ta tự hỏi: "Ai kêu vậy, chuyện buồn hay vui?" Và ta bị một sức mạnh không cưỡng lại được đẩy ta tới cầm ống điện thoại lên. Ta trở thành nạn nhân của máy điện thoại.

Tôi đề nghị là lần sau khi bạn nghe chuông điện thoại reo, bạn vẫn đứng yên tại chỗ, theo dõi hơi thở vào ra, mỉm cười và đọc bài kệ này: "Lắng lòng nghe, lắng lòng nghe, tiếng chuông huyền diệu đưa về nhất tâm", tiếng chuông reo lần thứ hai, bạn đọc lại lời kệ một lần nữa, vẫn mỉm cười vì nụ cười làm thư giãn những bắp thịt trên mặt, sự căng thẳng tan biến và bạn cảm thấy vững chải hơn. Người gọi nếu có chuyện cần muốn nói với bạn sẽ đủ kiên nhẫn để chờ bạn ít nhất là sau tiếng reo thứ ba, cho nên bạn đừng lo ngại, hãy bình tâm thực tập hơi thở và nụ cười để khi nghe tiếng chuông thứ ba, bạn chậm rãi đi về phía điện thoại, hơi thở vẫn đều đặn và nụ cười vẫn giữ trên môi.

Bạn cũng biết không phải bạn chỉ cười cho bạn mà bạn cười cho người bên kia đầu dây nữa. Bởi nếu bạn nóng nảy bực bội thì người bên kia đầu dây sẽ lãnh đủ. Trái lại nếu bạn giữ vững nụ cười và hơi thở chánh niệm, bạn sẽ đem nhiều an lạc cho người đang gọi bạn. Cho nên trước khi gọi giây nói cho ai, bạn cũng tập thở vào và thở ra ba lần. Có bài kệ cho bạn thực tập:

*Tiếng đi ngoài ngàn dặm*

*Xây dựng niềm tin yêu*

*Mỗi lời là châu ngọc*

## *Mỗi lời là gấm thêu*

Bạn hãy thở theo bài kệ ấy, một dòng cho hơi thở vào và một dòng cho hơi thở ra.

Khi nghe tiếng chuông reo bên kia đầu giây, bạn cũng biết là người bạn ấy cũng đang tập thở và cười như bạn trước khi cầm ống nghe lên sau ba tiếng reo. Bạn tự bảo: "Chị ấy đang tập thở, tại sao mình không làm được như chị ấy?" Thế là cả hai bên đều tập thở cùng một lúc, thật là đẹp, phải không?

Bạn không cần phải vào thiền đường mới có thể tập thiền. Bạn có thể tập thiền ngay tại văn phòng làm việc hay tại nhà. Tôi không biết các nhân viên tổng đài điện thoại có thể thực tập thiền điện thoại hay không vì quá nhiều điện thoại reo cùng một lúc. Tôi nhờ các bạn tìm cho họ một phương pháp để tập thiền điện thoại. Riêng chúng ta, chúng ta nên tập ba hơi thở trước khi cầm ống nghe hay gọi điện thoại cho ai. Tập thiền điện thoại giúp ta bớt căng thẳng và sống có chánh niệm hơn.

## **Thiền lái xe**

Ở Việt Nam, cách đây bốn mươi lăm năm, tôi là ông thầy tu đầu tiên dám cỡi xe đạp. Hồi đó, một thầy tu đi xe đạp được xem như không có oai nghi. Ngày nay thì các nhà tu lái xe hơi và còn cỡi mô tô chạy vù vù. Để thích ứng với đời sống mới, chúng ta phải biết hiện đại hóa lối tu thiền. Tôi có làm một bài kệ, lái xe để chúng ta thực tập trước khi rồ máy. Bài kệ như sau:

*Trước khi cho máy nổ  
Tôi biết tôi đi đâu  
Tôi với xe là một  
Xe mau tôi cũng mau*

Nhiều khi chúng ta không thực sự cần sử dụng xe hơi mà tại vì chúng ta muốn trốn tránh chính mình nên ta muốn lái xe đi đâu đó. Ta cảm thấy một sự trống trải trong tâm hồn và ta không muốn đối diện nó.

Ta không thích bị bận bịu suốt ngày nhưng hề có chút thì giờ rảnh, ta lại sợ phải đối diện với chính mình. Ta muốn chạy trốn. Hoặc là ta mở máy truyền hình, ta gọi điện thoại, ta đọc tiểu thuyết, ta tìm một người bạn để đi phố chơi hoặc là ta phải rờ xe chạy đi đâu đó, đi đâu cũng được. Chính nền văn minh của chúng ta đã dạy ta cách hành xử như vậy và cung cấp cho ta đủ mọi tiện nghi để ta đánh mất chính ta. Nếu đúng vào lúc bạn định vặn chìa khóa để rờ xe chạy mà bạn đọc bài kệ này, nó sẽ như ánh đuốc soi sáng cho bạn và bạn chợt thấy là mình không cần đi đâu cả. Vì đi đâu, bạn cũng không thoát khỏi được cái "ta". Do đó mà tốt hơn hết là bạn tắt máy và bạn hãy đi thiền hành. Chắc chắn bạn sẽ thấy thú vị hơn nhiều.

Người ta nói là chỉ trong mấy năm gần đây thôi, hàng triệu mẫu rừng đã bị tiêu diệt vì mưa áts xít, mà một phần là do khói xe hơi. "Trước khi cho máy nổ, tôi biết tôi đi đâu". Tôi biết tôi đi đâu? Đó là một câu hỏi rất quan trọng. Có phải tôi đi đến chỗ tận diệt của chính tôi? Bởi vì nếu cây cối chết hết thì con người cũng phải chết theo. Nếu việc bạn phải đi là cần thiết thì bạn chẳng nên chần chừ, trái lại nếu nó chưa cần thiết, bạn nên rút chìa khóa ra và bước xuống xe. Bạn có thể đi thiền hành dọc theo bờ sông hay trong một công viên. Nơi đó, bạn sẽ tìm thấy lại chính mình và cây cối là những người bạn gần gũi của mình.

Chúng ta thường có quan niệm rằng xe hơi là vật sở hữu của ta, ta là chủ chiếc xe hơi, điều đó chưa hẳn là đúng. Khi ta sử dụng một cái gì thì ta trở nên cái đó. Người chơi đàn vĩ cầm cũng trở nên đẹp như tiếng đàn anh dạo. Người cầm một cây súng trở nên rất nguy hiểm. Khi ta lái xe thì ta và chiếc xe là một.

Trong đời sống văn minh hiện đại, lái xe là một nhu cầu hằng ngày. Tôi không bảo bạn đừng lái xe, tôi chỉ mong bạn sử dụng nó một cách có ý thức. Khi lái xe, chúng ta thường chỉ mong cho mau tới "chỗ" đó. Nếu chúng ta xem đèn đỏ như tiếng chuông chánh niệm giúp chúng ta trở về với giây phút hiện tại thì lần sau gặp đèn đỏ, ta liền mỉm cười và vừa thở vừa đọc thầm bài kệ: "Thở vào tâm tĩnh lặng, thở ra miệng mỉm cười." Tức khắc chúng ta chuyển đổi cảm giác khó chịu

thành dễ chịu. Cũng cây đèn đỏ đó mà bây giờ nó khác. Bây giờ nó là người bạn giúp ta nhớ rằng chỉ có giây phút hiện tại là đáng sống.

Cách đây mười năm tôi qua Montréal, Gia Nã Đại. Để hướng dẫn một khóa tu. Một hôm, một người bạn lái xe chở tôi đi ngang qua thành phố để lên núi. Tôi nhận thấy rằng chiếc xe nào ngừng đằng trước cũng có bảng số ghi hàng chữ bằng tiếng Pháp "Je me souviens" có nghĩa là "tôi nhớ". Tôi không biết họ muốn nhớ cái gì, có thể là họ muốn nhớ tới gốc rễ văn hóa Pháp của họ, nhưng tôi bảo người bạn là tôi đã có món quà để tặng anh ta. Tôi bảo anh ta: "Này bạn, khi nào bạn thấy tấm bảng "Je me souviens", bạn nhớ thở và cười nhé. Đó là tiếng chuông chánh niệm đó. Như vậy bạn tha hồ thở và cười khi lái xe ngang qua thành phố Montréal".

Người bạn rất thích thú và đem niềm vui đó chia sẻ ngay với các bạn của anh ta. Sau đó khi anh qua Pháp để thăm tôi thì anh bảo là ở Paris khó thực tập chánh niệm quá vì không có mấy tấm bảng số ghi "Je me souviens" như ở Montréal. Tôi bảo anh: "Ở Paris, chỗ nào mà không có đèn đỏ và những tấm bảng STOP hử anh? Chúng cũng là những tiếng chuông chánh niệm đó chứ!"

Khi về lại Montréal, anh ấy cũng đã đi ngang qua Paris, nên anh viết cho tôi một bức thư rất dễ thương: "Thưa thầy, ở Paris, con cũng thực tập được rất dễ dàng. Mỗi khi có một chiếc xe ngừng trước mặt con là con thấy Bụt nháy mắt với con và con đã biết thở và mỉm cười để trả lời Ngài. Bây giờ con mới biết lái xe trong Paris là một điều tuyệt diệu.

Cho nên khi nào bị kẹt xe, bạn đừng tìm cách lèo lái để thoát nạn kẹt xe làm gì, vô ích. Bạn dựa lưng vào nệm xe, thân tâm buông thả, miệng mỉm cười, một nụ cười đầy từ, bi, hỷ, xả. Thở và mỉm cười, an trú trong giây phút hiện tại, bạn có thể làm cho những người ngồi chung xe với bạn cảm thấy an lạc. Hạnh phúc lúc nào cũng có mặt nếu bạn biết thở và mỉm cười. Thiên là biết trở về với giây phút hiện tại để thấy rõ bông hoa, trời xanh và em bé. Hạnh phúc là một điều có thật.



## Quay về một mối

Chúng ta thường chia đời sống thành nhiều ngăn. Làm sao chúng ta mang thiền ra khỏi thiền phòng, đem nó đi vào nhà bếp và phòng làm việc? Ở thiền phòng, chúng ta ngồi im lặng theo dõi từng hơi thở. Làm sao để việc ngồi thiền có tác dụng cả những lúc ta không ngồi thiền? Cũng như khi vị bác sĩ tiêm một mũi thuốc vào cánh tay bạn, không phải chỉ cánh tay mà cả toàn thân bạn đều được hưởng mũi thuốc đó. Khi bạn ngồi thiền được nửa giờ, sự an lạc mà bạn có được trong nửa giờ đó phải được tỏa rạng trong suốt hai mươi bốn giờ chứ không phải chỉ trong lúc ngồi thiền nửa giờ mà thôi. Chúng ta phải thực tập như thế nào để không còn thấy ranh giới giữa lúc ngồi thiền và không ngồi thiền.

Trong thiền phòng, chúng ta đi kinh hành từng bước chậm rãi, có ý thức. Nhưng tại phi trường và trong siêu thị, ta trở nên một con người khác. Ta không còn giữ được chánh niệm, ta đi như bị ma đuổi. Làm thế nào để khi ra khỏi thiền phòng ta vẫn giữ chánh niệm? Tôi có một người bạn biết thực tập hơi thở giữa những tiếng reo của điện thoại và điều đó giúp ích cho anh ta rất nhiều. Một người bạn khác làm áp-phe nhưng biết đi thiền hành khi đến những nơi hẹn, đi rất khoan thai chậm rãi trên đường phố Denver khiến người qua đường phải nhìn anh mỉm cười. Nhờ vậy mà những buổi gặp gỡ làm ăn của anh lúc nào cũng thoải mái và thành công dù với những người khó tánh nhất.

Chúng ta phải biết áp dụng thiền tập vào đời sống hàng ngày. Chúng ta hãy cùng nhau thảo luận làm cách nào cho hay. Bạn có tập thở trong khi nghe chuông điện thoại reo? Bạn có tập mỉm cười không khi xất cà-rốt? bạn có tập buông thả không, sau những giờ làm việc mệt mỏi? Đó là những câu hỏi rất thiết thực. Nếu lúc ăn ngủ, nghỉ, lúc nào bạn cũng thiền, thì đời sống hằng ngày của bạn là một đời sống thiền và điều này sẽ ảnh hưởng lớn lao đến đời sống xã hội. Mà thiền là sống có chánh niệm trong từng giây phút, nó không còn là một ý tưởng mơ hồ và xa vời, tách rời khỏi cuộc sống.

## Cắt cỏ và thở

Có bao giờ bạn cắt cỏ với một cái phảng? Bây giờ ít ai dùng phảng. Cách đây mười năm, tôi mua một cái phảng để cắt cỏ quanh cái cốc của tôi ở. Tôi mất cả tuần lễ mới tìm ra cách để sử dụng nó một cách hữu hiệu. Bạn phải biết thế đứng, thế cầm phảng và đặt lưỡi dao trên cỏ như thế nào. Tôi nhận thấy rằng nếu tôi biết kết hợp hơi thở với những động tác của tay và làm một cách thông thả có ý thức thì tôi có thể làm rất lâu. Nếu không, chừng mười phút sau là tôi đã thấy mệt.

Những năm gần đây tôi để ý tránh không làm mình mệt và đánh mất hơi thở? Tôi biết săn sóc cho thân thể tôi, biết tôn trọng nó như người nhạc sĩ tôn trọng cây đàn. Tôi không còn xem thân thể như một dụng cụ để đạt đến một mục đích nào đó. Nó chính là mục đích của tôi rồi, cho nên tôi đối xử với nó một cách dịu dàng. Tôi cũng đối xử như vậy với cái phảng cắt cỏ. Trong khi làm việc, tôi theo dõi hơi thở, tôi có cảm tưởng cái phảng cắt cỏ cũng thở với tôi.

Một ngày kia, có một người hàng xóm già đến thăm. Ông chỉ tôi cách dùng phảng. Ông ta sành sỏi hơn tôi nhiều, nhưng thế đứng và những động tác của ông cũng không khác gì tôi. Điều làm tôi ngạc nhiên là ông cũng kết hợp hơi thở với những động tác của ông. Từ đó, mỗi khi thấy ai cắt cỏ với phảng, tôi cứ nghĩ là họ cũng đang thực tập chánh niệm.

## Vô nguyện

Ở Tây phương, người ta làm việc gì cũng phải có mục đích hẳn hoi. Đi đâu, người ta cũng chỉ nghĩ tới chuyện đến, và người ta chỉ nhắm thẳng hướng đó mà đi đến. Cái đó cũng có cái lợi, nhưng đôi khi chúng ta quên mất cái thú đang được đi trên đường.

Trong đạo Bụt có một giáo lý gọi là vô nguyện, nghĩa là ta chẳng cần phải chạy theo một cái gì cả vì cái gì cũng có sẵn trong ta rồi. Khi đi thiền hành, chúng ta chẳng cần phải tới nơi nào hết. Chúng ta chỉ cần bước những bước thật an lạc và thanh thoi. Nếu cứ nghĩ đến tương

lai, để những gì mình phải đạt được, thì chúng ta quên mất những bước chân. Khi ngồi thiền cũng vậy. Mình ngồi vì mình thích ngồi vậy thôi, không phải để đạt được một cái gì hết. Điều này rất quan trọng. Khi ngồi thiền, mỗi giây phút đưa mình tiếp xúc với sự sống, nên suốt buổi ngồi thiền mình cảm thấy rất an lạc. Khi ăn một múi quýt hay uống một chén trà cũng vậy, mình phải ăn và uống trong tinh thần vô nguyện đó.

Thường thường chúng ta tự bảo rằng: "Không nên ngồi ì ra đó. Phải làm một cái gì chứ". Nhưng khi thực tập chánh niệm, ta thấy rằng chẳng cần phải làm gì cả, chỉ cần ngồi yên và có mặt như vậy thôi. Học cách ngồi yên là học cách dừng lại là để nhìn cho rõ.

Lúc đầu ta tưởng rằng dừng lại là một hình thức phản kháng đời sống hiện tại, thật ra không phải thế. Đó không phải là một thái độ chống trả mà là một nghệ thuật sống. Nhân loại có tồn tại được hay không là tùy ở khả năng biết dừng lại của chúng ta. Hiện nay thế giới có hơn 50.000 đầu đạn nguyên tử, thế mà người ta vẫn chưa muốn dừng lại, vẫn còn muốn chế tạo nhiều hơn nữa. Cho nên dừng lại không những là dừng lại những cái nguy hại mà còn tạo cơ hội cho những cái lành phát triển.

Chúng ta tu là vì vậy, không phải để trốn thoát đời sống mà chính là để chúng nghiệm rằng hạnh phúc trong cuộc đời là có thật, có ngay bây giờ và trong tương lai. Muốn có hạnh phúc thì phải có chánh niệm. Chánh niệm là nền tảng của hạnh phúc. Nếu chúng ta không biết rằng chúng ta đang có hạnh phúc thì làm sao hạnh phúc có mặt được?

Khi chúng ta bị nhức rã, chúng ta mới biết rằng không nhức rã là một điều hạnh phúc. Thế mà khi không bị nhức rã, chúng ta không thấy hạnh phúc. Trong cuộc đời còn biết bao nhiêu điều màu nhiệm nhưng vì không tu tập chánh niệm nên ta không biết thưởng thức. Khi có tu tập chánh niệm, ta mới biết trân quý những cái màu nhiệm đó, ta mới biết giữ gìn chúng. Biết chăm sóc cho hiện tại là biết chăm

sóc cho tương lai. Muốn tạo an lạc cho tương lai thì phải biết tạo an lạc cho giây phút hiện tại.

## **Đời sống là một tác phẩm nghệ thuật**

Sau một khóa tu ở miền Nam California, có một nghệ sĩ đã hỏi tôi: "Thưa Thầy, con phải nhìn cái hoa như thế nào để lột hết vẻ đẹp của nó trong bức tranh của con?" Tôi đã trả lời: "Nếu anh nhìn cái hoa với ý đồ như vậy thì khó mà thấy được vẻ đẹp của hoa. Hãy buông bỏ mọi toan tính thì anh mới mong tiếp xúc được với hoa." Cũng anh chàng đó nói với tôi: "Thưa Thầy, khi con ngồi với một người bạn, lúc nào cũng vì có một cái lợi gì đó". Dĩ nhiên một người bạn có thể giúp ta rất nhiều, nhưng một người bạn không phải chỉ là một cái nguồn lợi lạc. Đến với một người bạn không phải để nhờ cậy giúp đỡ, nâng đỡ hay khuyên nhủ, mà đó là cả một nghệ thuật.

Chúng ta có thói quen khi làm gì là để mong cầu một cái gì đó. Cái đó ta gọi là "óc thực tế" và ta cho là chân lý, là cái mà ta phải trả giá. Ngồi thiền để đạt tới chân lý, hẳn chúng ta sẽ được đền bù xứng đáng. Chúng ta có khuynh hướng nghĩ như vậy. Nhưng sự thực có thể là khác. Khi hành thiền, chúng ta dừng lại và chúng ta nhìn sâu hơn. Chúng ta dừng lại là đã có mặt với chính mình, với cuộc đời. Khi chúng ta biết dừng lại là chúng ta đã bắt đầu thấy và khi thấy là đã có thể hiểu "An lạc, thanh thoi là hoa trái của sự tu tập này".

Chúng ta phải nắm vững nghệ thuật dừng lại để thật sự có mặt với bạn mình và với bông hoa. Làm sao để cho an lạc có mặt trong một xã hội mà mọi người đã quen toan tính lợi lộc? Làm sao để nụ cười chúng ta tỏ lộ niềm vui thực sự chứ không phải chỉ là một hình thức xã giao? Khi ta biết mỉm cười với ta là ta chứng tỏ rằng ta có chủ quyền thực sự, ta không đánh mất chính mình. Ta có thể làm thơ ca ngợi sự dừng lại, sự hiện hữu màu nhiệm không mong cầu, không toan tính; ta cũng có thể vẽ một bức tranh, như khi ta đi thiền hành trong siêu thị hay khi ta trồng cải xà lách.

Mỗi giây phút sống trong chánh niệm, làm trong chánh niệm và an trú vững chãi trong chánh niệm, cho dù chúng ta không vẽ hay làm thơ thì cũng bằng như ta đang vẽ và ta làm thơ. Con người ta tỏa rạng niềm vui và sự an lạc, ta làm cho cuộc đời thêm đẹp và mọi người bên ta thêm tươi. Sự có mặt tươi mát của ta, thanh thoi và vững chãi, là một tác phẩm nghệ thuật sống động mà ta chẳng cần phải nhiều lời, thế giới quanh ta nhờ thế mà cũng tỏa rạng sự vững chãi và thanh thoi.

## **Hy vọng trông chờ đôi khi là một trở ngại**

Có niềm tin, có hy vọng là một điều quan trọng. Bởi vì nhờ có niềm tin, nhờ có hy vọng mà ta có thể chấp nhận hiện tại một cách dễ dàng hơn. Nếu chúng ta tin rằng ngày mai có thể khá hơn thì những gian nan của ngày hôm nay ta không còn thấy nhọc nhằn lắm. Nhưng khi nhìn sâu vào bản chất của hy vọng, tôi vẫn thấy có gì bí ẩn. Bởi vì chúng ta bám vào cái hy vọng là ngày mai sẽ sáng sủa hơn nên ta không chịu tập trung mọi nỗ lực cho hiện tại. Chúng ta cứ chờ đợi ở ngày mai chúng ta sẽ đạt tới một nơi tốt đẹp hơn, an bình hơn, ngày mai chúng ta sẽ được về nước Phật hay nước Chúa. Do đó mà hy vọng trở thành một loại trở ngại. Vì cứ hy vọng ở ngày mai mà ta không sống hết mình cho hiện tại và không thấy được rằng niềm vui đã có sẵn bây giờ và ở đây.

Tự do, giải thoát và an lạc không do ai mang tới cho ta hết. Tự do, an lạc và giải thoát như cái giếng nước nằm sâu trong ta, ta phải đào sâu nó ngay bây giờ thì nước ngọt sẽ phun ra. Ta phải trở về với giây phút hiện tại để sống cho sâu sắc; ta thực tập hơi thở chánh niệm để có thể tiếp xúc được với giây phút hiện tại, Nơi sự sống màu nhiệm đang hiển bày dưới muôn hình muôn vẻ.

Văn minh Tây Phương chú trọng quá nhiều vào viễn tượng một ngày mai huy hoàng khiến ta phải hy sinh cái hiện tại. Người ta chỉ đặt hy vọng ở ngày mai, do đó mà ta không tiếp xúc được với những niềm vui, những tự do và giải thoát đang có mặt trong hiện tại.

Có nhiều tôn giáo đặt nền móng trong niềm tin xa xôi này, do đó nếu nói ngược lại chắc ta sẽ gây nhiều phản ứng mạnh. Nhưng đôi khi những chấn động cũng cần để tạo ra những thay đổi quan trọng. Tôi không có ý nói rằng bạn không nên có hy vọng. Tôi chỉ muốn nói là chỉ có hy vọng thôi thì chưa đủ. Hy vọng như vậy chỉ là trở ngại, bởi vì nếu bạn chỉ muốn trao gửi mình cho hy vọng thì bạn không sống hết lòng cho hiện tại. Nếu bạn dùng tất cả năng lực để ý thức trọn vẹn những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại, bạn sẽ phá vỡ được bức tường của một tương lai xa xôi để khám phá ngay, trong lúc này và ở đây, những nguồn suối an lạc đang tuôn trào trong con người bạn và xung quanh bạn.

Ông A.J. Mustle - người hướng dẫn phong trào hòa bình ở Mỹ Châu, người đã làm bao triệu trái tim thổn thức- đã nói rằng: "Không có con đường dẫn tới hòa bình. Hòa bình chính là con đường". Điều này có nghĩa là chúng ta có thể thực hiện hòa bình ngay trong giờ phút hiện tại, bằng cái nhìn hiểu biết, bằng nụ cười, bằng những lời từ ái và những hành động thương yêu.

Hòa bình không phải là một phương tiện. Hòa bình phải được thể hiện ngay trong từng bước chân an lạc, thành thoi. Chỉ cần chúng ta quyết tâm là chúng ta làm được điều đó. Chúng ta không cần phải đợi tới ngày mai. Chúng ta chỉ cần buông thư và mỉm cười là chúng ta có thể bắt đầu có tất cả những gì chúng ta mong muốn trong giờ phút hiện tại.

## **Bông hoa và nụ cười ngài Ca Diếp**

Có câu chuyện thiền về bông hoa mà giới thiền tông ai cũng biết. Một ngày kia, Bụt đưa một cành hoa lên trước cử tọa 1.250 vị khất sĩ. Ngài không nói một lời nào. Ai cũng suy nghĩ nát óc để tìm hiểu ý của Ngài. Bỗng nhiên thấy Bụt mỉm cười. Ngài mỉm cười vì một người trong đoàn khất sĩ đã mỉm cười với Ngài và với bông hoa. Người đó tên là Ma Ha Ca Diếp. Trong đoàn khất sĩ chỉ có một mình Ca Diếp mỉm cười và được đức Bụt cười lại. Ngài nói: "Ta có kho tàng của cái thấy chánh pháp và ta đã trao truyền kho tàng ấy cho Ca Diếp".

Câu chuyện đã được bàn cãi sôi nổi trong giới thiền tông qua nhiều thế hệ và cho đến nay người ta vẫn còn đi tìm ý nghĩa của nó. Với tôi, tôi hiểu rất đơn giản. Khi có người nâng một cành hoa lên trước mắt bạn. Người ấy muốn bạn nhìn thấy bông hoa. Nếu đầu óc bạn bận bịu suy nghĩ thì làm sao bạn nhìn thấy bông hoa?

Chỉ có người nào đầu óc không bận bịu tính toán, người đó đang thành thoi thì mới có thể tiếp xúc được với bông hoa và mỉm cười.

Cho nên vấn đề là ở chỗ có mặt trong giây phút hiện tại, nếu không ta sẽ đánh mất tất cả. Khi một em bé đến với bạn và mỉm cười với bạn, nếu bạn không có mặt ở đó, nếu bạn đang bận suy nghĩ về tương lai hay quá khứ hay với bao nhiêu thứ khác trong cuộc đời, thì dù em bé đang có mặt cũng bằng như không có mặt đối với bạn. Cho nên nghệ thuật sống là biết trở về với chính mình để có thể thấy được em bé là một thực tại tuyệt vời.

Lúc ấy bạn mới có thể thấy được nụ cười của em bé và ôm em bé vào lòng.

Tôi muốn đọc cho bạn nghe bài thơ của một người bạn đã chết tại Sài Gòn cách đây mười lăm năm. Lúc ấy anh ta mới hai mươi tám tuổi. Sau khi anh ta chết, người ta tìm thấy nhiều bài thơ thật hay. Khi tôi đọc bài thơ này của anh, tôi đã giật mình. Chỉ có một vài dòng, nhưng bài thơ thật đẹp:

*Đứng yên ngoài hàng đậu  
Em mỉm nụ nhiệm màu  
Vừa thoáng nghe em hát  
Lời ca em thiên thâu  
Tôi sụp lạy cúi đầu.*

"Em" đây là một đoá hoa thực được mà thi sĩ Quách Thoại chợt nhìn thấy một buổi sáng khi đi ngang qua một hàng đậu, anh ta sững sờ, dừng lại và viết bài thơ này.

Bài thơ làm tôi rất cảm động. Bạn có thể cho là nhà thơ hơi huyền bí, vì cách nhìn và diễn đạt sự vật hơi bí hiểm. Thật ra thi sĩ cũng là một

người bình thường như chúng ta. Tôi không biết nhờ đâu mà buổi sáng đó anh ta đã nhìn thấy được đóa hao một cách sâu sắc như vậy. Chúng ta thực tập chánh niệm là để có thể nhìn sâu vào lòng mọi sự vật trong đời sống hàng ngày, lúc uống trà, lúc đi thiền hành, thiền tọa, hay cắm hoa.

Nếu ta dừng lại để quay trở về với chính mình, ta sẽ tiếp xúc được dễ dàng với những màu nhiệm của đời sống trong giây phút hiện tại.

## Phòng thờ

Trong nhà chúng ta có đủ các thứ phòng, phòng ăn, phòng ngủ, phòng khách, nhưng chúng ta không có phòng nào để thực tập chánh niệm. Tôi khuyên bạn nên dành một phòng nhỏ để làm phòng thờ, nơi đó, những khi gặp chuyện khó khăn, ta vào để được ngồi một mình để được thực tập, vừa mỉm cười vừa thờ. Căn phòng đó phải được xem như là tòa đại sứ của Vương Quốc Tịnh Độ mà những người hay giận dữ, la ó không được quyền xâm phạm.

Khi một em bé cảm thấy mình sắp sửa bị la rầy, em có thể vào tạm trú trong căn phòng đó. Cha hay mẹ em lúc đó không thể nào la em được vì em được bảo vệ an toàn trong cái tòa đại sứ ấy. Ngay cả cha mẹ em đôi khi cũng cần an trú trong căn phòng nhỏ ấy, để có thể khôi phục lại con người mình bằng nụ cười và hơi thở. Cho nên căn phòng gọi là phòng thờ có thể mang lại nhiều lợi lạc cho mọi người trong gia đình.

Tôi đề nghị là chúng ta trang hoàng phòng thờ cho thật giản dị, nhất là đừng sáng quá. Trong phòng có một cái chuông nhỏ, tiếng thật trong, một vài cái ghế hay nệm ngồi thiền, một bình hoa để nhắc nhở cho ta trở về cái bản lai diện mục của ta. Tự tay ta hay con cái ta có thể cắm bình hoa đó trong chánh niệm và với nụ cười. Khi nào ta cảm thấy trong người bần thần, khó chịu, ta biết rằng ta nên vào trong căn phòng ấy, mở nhẹ cánh cửa, ngồi xuống, thỉnh chuông và thờ. Tiếng chuông không những chỉ giúp cho người đang ngồi trong phòng thờ mà cả những người khác ở trong nhà.



Giả dụ ông nhà đang bực bội. Nhưng từ khi học được cách thở, ông ta biết tốt nhất là nên đi vào phòng thở, ngồi xuống và thực tập. Có thể bạn không biết ông ta đi đâu. Bạn đang xất cà rớt hơi mạnh tay, và qua cử chỉ đó, người ta biết bạn đang tức tối. Bất chợt bạn nghe tiếng chuông vang lên. Bạn liền ngừng tay xất cà rớt và thở. Bạn cảm lòng nhẹ ra, và bạn mỉm cười. Bạn nghĩ đến đức ông chồng của bạn; bây giờ ông ta đã hiểu ông phải làm gì khi ông bắt đầu nổi nóng. Ông ta hiện đang ngồi trong phòng thở, vừa thở vừa mỉm cười. Điều đó tuyệt diệu lắm nhưng ít ai chịu làm. Bất chợt như có một cái gì thật dịu dàng thoáng qua trái tim và bạn cảm thấy lòng êm ả lại. Sau ba hơi thở, bạn bắt đầu xất cà rớt trở lại, nhưng lần này không còn mạnh tay nữa.

Đứa con gái bạn, khi chứng kiến cảnh cãi vã, biết rằng giông tố sắp nổi lên. Em rút vào phòng, đóng cửa lại, và im lặng chờ đợi. Bất chợt em nghe tiếng chuông vang lên. Em hiểu chuyện gì rồi. Em thở phào nhẹ nhõm và muốn đi ra để tỏ lòng biết ơn ba em. Em đi chậm chậm về phía phòng thở, mở cửa phòng thật nhẹ nhàng, đi vào và im lặng ngồi xuống bên cạnh ba để ủng hộ ba. Hành động này rất khích lệ ba em. Ông đã định bước ra khỏi phòng, bây giờ ông đã có thể mỉm cười, nhưng vì có cô gái ngồi bên cạnh ông, ông muốn thỉnh thêm một tiếng chuông nữa cho con gái được thở.

Trong nhà bếp, khi bạn nghe tiếng chuông thứ hai, bạn liền ngừng tay xất cà rớt. Bạn bỏ dao xuống và chậm chậm đi về phía phòng thở. Ông nhà biết là cánh cửa đang mở và bạn đang bước vào. Khi thấy bạn, ông ta cảm thấy khỏe lắm rồi, nhưng ông vẫn ngồi nán thêm một chút nữa, thỉnh thêm một tiếng chuông cho bạn thở. Hình ảnh đó thật đẹp. Nếu bạn là triệu phú, bạn có thể mua một bức tranh của Van Gogh để treo trong phòng khách. Nhưng tôi dám chắc bức tranh của Van Gogh chưa hẳn đã đẹp bằng hình ảnh của một gia đình đang xum họp trở lại trong phòng thở.

Cho nên cảnh hoà hợp hạnh phúc là một trong những hình ảnh đẹp và sống động nhất của sinh hoạt con người. Tôi biết có nhiều gia đình có con cái sau khi ăn sáng xong, vào phòng thở, thở mười hơi trước

khi đi học. Con của bạn có thể thở chừng ba hơi cũng đủ. Bắt đầu một ngày bằng cách thở và mỉm cười để nuôi dưỡng chánh niệm thì còn gì tuyệt vời hơn. Cả gia đình sẽ được hưởng lợi lạc, và buổi chiều khi đi làm về, bạn vẫn còn giữ được nụ cười, chứng tỏ rằng chánh niệm còn có mặt.

Tôi nghĩ rằng mỗi gia đình nên có một phòng thở để thực tập những phương pháp đơn giản như thở và cười. Điều đó rất quan trọng. Bởi vì nó có thể thay đổi nền văn minh của chúng ta. Trong xã hội văn minh của ngày mai, nhà nào cũng sẽ có một phòng thở.

## **Cuộc hành trình vẫn tiếp tục**

Chúng ta đã cùng nhau đi thiền hành trong chánh niệm, học thở và mỉm cười suốt ngày dù là ở nhà hay ở sở làm.

Chúng ta cũng đã thảo luận về việc ăn cơm có chánh niệm, rửa chén, lái xe, trả lời điện thoại và cắt cỏ với cái phẳng. Dù là việc gì, chúng ta cũng làm trong chánh niệm, đó là nền tảng của một đời sống hạnh phúc.

Nhưng đối với những xúc cảm mạnh như là giận, buồn, hối hận hay tuyệt vọng thì ta phải đối phó như thế nào? Trong năm mươi năm qua, Tôi đã học được cũng như đã khám phá được một số những phương pháp để chuyển hoá và trị liệu những loại tâm sở này. Cuộc hành trình của chúng ta như vậy sẽ bước sang giai đoạn hai.

## Phần II: Chuyển hóa và trị liệu

### Dòng sông cảm thọ

Cảm thọ đóng một vai trò rất quan trọng trong việc điều khiển mọi tư tưởng hoạt động của ta.

Cảm thọ như một dòng sông, trong đó mỗi một cảm thọ là một giọt nước, giọt nước này nương vào giọt nước kia để tạo ra một dòng sông. Chúng ta có thể ngồi trên bờ sông để quan sát và nhận diện từng cảm thọ một khi chúng xuất hiện, trôi nổi rồi mất hút.

Có ba loại cảm thọ: Cảm thọ dễ chịu, cảm thọ khó chịu và cảm thọ trung tính. Khi có một cảm thọ khó chịu, ta có khuynh hướng muốn xua đuổi nó. Tốt hơn hết, ta nên trở về với hơi thở chánh niệm và quan sát một cách lặng lẽ để thấy rõ nó hơn: "Thở vào, tôi biết có một cảm thọ khó chịu trong tôi. Thở ra, tôi biết có một cảm thọ khó chịu trong tôi. Gọi đúng tên bản chất và nguyên do của một cảm thọ, như giận, buồn, vui, hay hạnh phúc, giúp ta nhận diện nó một cách rõ ràng và sâu sắc."

Ta có thể dùng hơi thở để tiếp xúc với những cảm thọ và chấp nhận sự hiện diện của chúng. Nếu hơi thở ta nhẹ nhàng, êm ái, kết quả của sự thực tập hơi thở ý thức, thân tâm nhờ đó cũng trở nên nhẹ nhàng, trong sáng, tĩnh lặng và cảm thọ ta cũng vậy. Ta phải biết quan sát những cảm thọ với óc không phân biệt: Ta biết là cảm thọ không phải ở ngoài ta mà cảm thọ chính là ta, ta chính là cảm thọ. Ta không để cảm thọ làm ta chìm đắm hay hốt hoảng, mà ta cũng không hất hủi nó. Không hất hủi hay bám víu là thái độ buông xả của người hành thiền.

Nếu biết săn sóc một cách nhẹ nhàng và ưu ái những cảm thọ khó chịu, ta có thể chuyển hóa chúng thành những năng lượng lành mạnh, có khả năng nuôi dưỡng chúng ta. Bằng phương pháp quan sát và nhận diện, ta có thể được soi sáng bởi những cảm thọ khó chịu,

chúng sẽ giúp ta hiểu nhiều về chính chúng ta và về xã hội ta đang sống.

## Không cắt bỏ

Y học Âu Tây quá chú trọng về khoa giải phẫu. Bác sĩ muốn cắt bỏ những gì họ cho là không còn dùng được nữa. Khi có một cái gì không ổn trong thân thể, họ thường khuyên chúng ta nên cắt bỏ. Trong ngành tâm lý trị liệu cũng vậy. Những nhà trị liệu tâm lý cũng muốn ta vứt bỏ những gì ta không thích và chỉ giữ lại những gì ta thích. Mà cái được giữ lại, thường thường chẳng là bao. Cho nên nếu cần vứt bỏ cái ta không thích, thì thường thường chúng ta phải vứt bỏ phần lớn con người của ta.

Cho nên thay vì cắt xén, ta học cách chuyển hóa. Ví dụ, ta chuyển hóa cái giận, làm cho cái giận trở thành một cái gì lành mạnh, như sự hiểu biết. Ta không cần đến khoa giải phẫu để cắt bỏ cái giận của ta. Nếu ta giận cái giận của ta, ta sẽ có hai cái giận cùng một lúc. Ta chỉ cần quan sát nó một cách chăm chú và từ hòa. Nhờ vậy nó sẽ được chuyển hóa và ta không cần phải chạy trốn nó. Đó là cách làm hòa với nó. Nếu ta có đủ an lạc, ta sẽ làm hòa rất dễ dàng với cái giận. Với buồn lo, chán nản, sợ hãi hay với bất cứ trạng thái khó chịu nào cũng vậy.

## Chuyển hóa những cảm thọ

**Bước đầu tiên** là biết nhận diện một cảm thọ khi cảm thọ ấy xuất hiện. Muốn vậy thì phải có chánh niệm. Khi có một nỗi lo sợ chẳng hạn, ta phải dùng chánh niệm để nhìn rõ nó và nhận diện đó là một nỗi lo sợ. Bạn đã biết là sự sợ hãi phát xuất từ tâm thức bạn thì chánh niệm cũng vậy, cũng phát xuất từ tâm thức bạn. Chúng đều từ bạn mà ra, cho nên chẳng phải đánh nhau làm gì mà phải chăm sóc cho nhau.

**Bước thứ hai** là trở thành một với cảm thọ. Không nên nói: "Sợ hãi, hãy cút đi. Ta không ưa nhà người. Nhà người không phải là ta." Tốt hơn nên nói: "Sợ hãi ơi, xin chào người. Người là một bạn cũ lâu đời".

Bạn có thể mời cả chánh niệm và sự sợ hãi ra bắt tay nhau và làm một với nhau. Làm như vậy cũng hơi thấy e ngại thật, nhưng bạn biết bạn là một thực thể lớn lao bao trùm cả sự sợ hãi nên bạn chẳng cần phải e sợ nữa. Khi chánh niệm có mặt, chánh niệm sẽ trông chừng sự sợ hãi của bạn. Điều căn bản là phải nuôi dưỡng chánh niệm bằng hơi thở ý thức, luôn luôn giữ gìn chánh niệm cho mạnh mẽ.

Lúc đầu, chánh niệm của bạn có thể yếu nhưng nếu bạn biết nuôi dưỡng nó, nó sẽ trở thành mạnh. Bao lâu chánh niệm còn có mặt, bạn sẽ không bị chết chìm trong sự sợ hãi. Thực vậy, ngay khi bạn nhận diện được sự có mặt của sự sợ hãi là nó đã bắt đầu chuyển hóa.

**Bước thứ ba** là làm êm dịu cảm thọ. Nhờ có chánh niệm trông chừng nỗi sợ hãi của bạn nên bạn thấy lòng dịu lại. "Thở vào, tôi làm êm dịu những tâm hành". Bạn làm êm dịu những tâm hành nhờ bạn có mặt với chúng, như một bà mẹ ôm đứa con đang khóc vào lòng. Cảm nhận được sự săn sóc của bà mẹ, đứa bé nín khóc ngay. Bà Mẹ chính là Chánh niệm của bạn, phát xuất từ nơi sâu thẳm của tâm thức bạn và chánh niệm sẽ chăm sóc cho nỗi đau của bạn. Khi ôm đứa con vào lòng, thì bà mẹ trở thành một với đứa con. Nếu bà mẹ nghĩ đến điều gì khác, đứa bé sẽ không nín khóc. Bà Mẹ phải dẹp qua một bên tất cả những thứ khác, chỉ ôm đứa con mà thôi. Cho nên đừng trốn tránh những cảm xúc của mình. Đừng nói rằng: "Nhà người không quan trọng. Nhà người chỉ là một cảm xúc". Hãy là một với nó. Hãy tự bảo rằng: "Thở vào, tôi làm dịu nỗi sợ hãi".

**Bước thứ tư** là buông bỏ cảm thọ, để cảm thọ trôi đi. Nhờ sự trầm tĩnh, dù giữa cơn sợ hãi. Bạn vẫn cảm thấy dễ chịu bởi vì bạn biết rằng nỗi sợ sẽ không lớn hơn thêm và sẽ không đến nỗi làm bạn hốt hoảng. Khi bạn biết rằng bạn đủ khả năng chăm sóc nỗi sợ của mình, Bạn đã giảm thiểu nỗi sợ đến mức tối thiểu, nó đã trở nên không khó chịu lắm. Bây giờ bạn có thể cười với nó và buông bỏ nó, nhưng hãy khoan dừng lại ở đây. Sự làm dịu và sự buông bỏ chỉ mới đối trị được những triệu chứng. Bây giờ là cơ hội để bạn đi sâu hơn và làm chuyển hoá cội nguồn của cơn sợ.

**Bước thứ năm** là nhìn sâu, để thấy rõ nguyên nhân nào đã tạo ra sự bất an trong em bé hay đã tạo ra nỗi sợ hãi trong bạn, dù nỗi sợ hãi đã tan biến hay dù em bé đã nín khóc. Bởi vì không phải lúc nào ta cũng có thể ôm ấp em bé vào lòng cũng như ta không thể để cho sự sợ hãi kéo dài hoặc tái diễn. Ta phải tập nhìn sâu tận gốc rễ mới có thể khám phá những nguyên nhân làm em bé khóc, nguyên nhân nội tại hay ngoại tại. Có thể là em bé đói, lạnh, sốt hay đau bụng. Biết được nguyên do rồi, ta chăm sóc cho em bé. Em bé sẽ nín khóc và tươi tỉnh ngay. Cũng vậy, nhìn sâu vào nỗi sợ hãi, ta mới có thể thấy rõ ta cần làm gì và không cần làm gì để chuyển hóa tận gốc rễ của nỗi sợ hãi. Lúc đó ta mới có an lạc thật sự.

Nhà tâm lý trị liệu cũng theo tiến trình này để chữa trị bệnh nhân. Ông ta mời bệnh nhân nhìn sâu vào bản chất của cơn đau. Thông thường người bệnh đau khổ là do cách nhìn của họ đối với sự vật và do những tri kiến sẵn có của họ.

Ông ta mời người bệnh cùng ông mổ xẻ những cái nhìn này và dần dần giúp họ tháo gỡ được cái nhà tù mà họ tự giam vào. Nhưng điều quan trọng vẫn là sự nỗ lực của chính người bệnh. Ông thầy chỉ là người khai mở cho học trò mình thấy được ông thầy ở trong tự thân họ, cũng như nhà tâm lý trị liệu phải chỉ cho người bệnh thấy chính họ là người chữa trị.

Có như vậy người bệnh mới biết tự mình chữa trị ngày đêm và kết quả mới xảy đến nhanh chóng được. Cho nên nhà tâm lý trị liệu không gieo thêm những tín điều cho bệnh nhân. Ông chỉ giúp họ nhận diện được những nguyên nhân đưa tới sự đau khổ của họ, thông thường là do những tri giác sai lầm của họ. Cũng vậy, dưới ánh sáng chánh niệm, ta có thể chuyển hóa những cảm thọ của ta không mấy khó khăn.

Một khi ta thấy được gốc rễ của những cảm thọ, tự chúng sẽ bắt đầu chuyển hóa.

## Ý thức về cái giận

Giận là một cảm thọ khó chịu. Nó như một ngọn lửa cháy bùng phụt trong lòng và làm tiêu ma cả sự tự chủ của ta. Nó khiến ta nói và làm những điều mà sau này có thể ta sẽ hối tiếc. Khi một người nổi giận, ta thấy rõ ràng là người ấy đang ở trong hỏa ngục. Mà hỏa ngục là do sân hận tạo ra.

Một người không biết giận là một người tươi mát, thánh thiện. Nơi nào không có sân hận, nơi đó có hạnh phúc chân thật, có từ và có bi.

Khi ta dùng ánh sáng chánh niệm soi vào cơn giận, cơn giận mất dần năng lực. Ta tự bảo: "Thở vào, tôi biết tôi đang giận. Thở ra tôi biết tôi đang là cơn giận của tôi". Nếu ta biết theo dõi hơi thở trong khi nhận diện và quan sát cơn giận, cơn giận sẽ không còn dám tác oai tác quái trên tâm thức của ta nữa.

Cho nên, chánh niệm là một người bạn có thể giúp ta khi cơn giận bộc phát. Chánh niệm đến không phải để đàn áp hay xua đuổi cơn giận. Chánh niệm không phải là ông quan tòa. Chánh niệm đến như một người chị đến săn sóc, an ủi và vỗ về đứa em. Ta có thể chú tâm vào hơi thở để duy trì chánh niệm và để hiểu chính ta rõ hơn.

Khi giận, ta thường có khuynh hướng nghĩ nhiều về người làm ta giận, hơn là trở về để quan sát chính mình. Ta chỉ nghĩ đến những cái đáng ghét nơi người ấy, sự cộc cằn, sự thiếu chân thật, sự tàn bạo, sự ranh mãnh v.v... Càng nghĩ đến người ấy, càng nhìn thấy người ấy, càng nghe người ấy nói, lửa giận trong ta cháy bùng.

Có thể người ấy có nhiều cái đáng ghét thật, cũng có thể do ta tưởng tượng và phóng đại lên, nhưng cái chính yếu làm cho ta đau khổ vẫn là cơn giận của ta. Cho nên điều trước tiên là ta quay trở về với chính ta để quản lý cơn giận của ta. Và tốt nhất là đừng nhìn, đừng nghe người mà ta cho là nguyên nhân của cơn giận. Cũng như người đi chữa lửa, phải tìm cách tưới nước lên đám lửa cháy chứ không phải thì giờ đi tìm người gây ra đám cháy. "Thở vào là tôi biết tôi đang giận. Thở ra, tôi phải để hết tâm ý chăm sóc cơn giận của tôi". Tuyệt đối

đừng nghĩ gì về người kia, và nhất là đừng làm, đừng nói gì hết trong khi đang giận. Nếu ta để hết tâm ý quan sát cơn giận, ta sẽ tránh được nhiều lầm lỗi mà sau này ta có thể hối tiếc.

Khi giận, ta chính là cơn giận. Nếu ta đàn áp hay xua đuổi nó, tức là ta đàn áp và xua đuổi chính ta. Khi vui ta là niềm vui. Do đó, khi cơn giận xuất hiện, ta nên nhớ rằng giận là một nguồn năng lực có công năng phá hoại mà ta có thể chuyển hóa thành một nguồn năng lực khác có lợi hơn. Khi ta có một thùng rác hữu hiệu đang bốc mùi, ta biết rằng ta có thể biến nó thành phân đất và những bông hoa thơm. Lúc đầu, ta có thể thấy rác và hoa là hai cái trái chổng nhau, nhưng khi nhìn kỹ và sâu, ta thấy hoa đã có sẵn trong rác và rác đã có sẵn trong hoa. Chỉ cần một hai tuần là hoa đã biến thành rác. Một nhà làm vườn giỏi, nhìn vào rác là đã thấy ngay điều đó. Bà ta không cảm thấy buồn chán hay ghê tởm rác. Trái lại, bà ta thấy được giá trị của rác. Chỉ cần một vài tháng là rác sẽ biến thành hoa. Ta hãy là người làm vườn giỏi, ta nhìn vào cơn giận và không còn thấy sợ hãi và muốn xua đuổi nó. Cái giận cũng như rác có thể biến thành một cái gì khác đẹp hơn. Ta cần nó như nhà làm vườn cần phân. Khi ta biết chấp nhận nó, ta đã bắt đầu có chút nào an lạc rồi. Từ đó ta dần dần chuyển hóa nó thành hiểu biết và thương yêu.

## **Đập gối để trút cái giận**

Biểu lộ cái giận không phải luôn luôn là một điều tốt. Khi để nó phát hiện và duy trì nó là ta càng làm cho hạt giống giận mạnh hơn trong tiềm thức ta. Biểu lộ sự giận dữ với người làm ta giận có thể gây nhiều đổ vỡ.

Có những người chọn cách đập gối để trút cái giận ra ngoài. Họ vào phòng, đóng kín cửa lại và trút tất cả cơn giận dữ vào cái gối bằng cách đập nó túi bụi. Có người cho rằng làm như vậy là tiếp xúc với cái giận. Tôi thì không nghĩ như vậy. Làm như vậy cũng không phải là tiếp xúc với cái gối. Nếu mình hiểu cái gối là gì, mình sẽ không đánh đập nó túi bụi như vậy. Có điều sau khi đập gối một lúc thì ta mệt đừ và cảm thấy đỡ tức tối hơn. Nhưng thật ra căn nguyên cái giận vẫn



còn nằm y nguyên trong ta. Sau khi ăn uống no nê, sức lực ta trở lại, và lúc đó nếu có ai tưới tằm hạt giống giận ấy trong ta, cơn giận sẽ bộc phát lại ngay và ta lại phải đi tìm cái gối để cho đỡ khổ.

Cho nên cách đập gối cho đỡ giận chỉ làm ta nguôi ngoai trong chốc lát chứ không làm ta hết giận thật sự. Ta phải nhìn sâu vào cơn giận, tìm hiểu nó tận gốc rễ, nếu không, hạt giống của cái giận sẽ mọc trở lại rất nhanh.

Trong đời sống hằng ngày, nếu ta chuyên tâm gieo trồng cho thật nhiều hạt giống tốt lành, những hạt giống này sẽ chăm sóc cho hạt giống giận của ta và dần dần chuyển hóa nó mà ta không cần phải cố gắng nhiều.

Chánh niệm của ta như mặt trời rọi ánh sáng lên mọi thứ. Mặt trời có vẻ không làm gì nhiều, thế mà khi cây cối được ánh sáng mặt trời chiếu soi là chuyển đổi không ngừng. Hoa phù dung thường khép cánh lại khi trời xúp tối, thế mà chỉ cần có ánh mặt trời chiếu xuyên qua nó trong vài giờ là nó lại hé mở, không cưỡng lại được.

Chánh niệm của ta cũng vậy, nếu được nuôi dưỡng thường xuyên, sẽ soi thấu vào lòng cái giận khiến nó phải mở tung ra để ta thấy rõ bản chất của nó. Khi ta thấy rõ được bộ mặt thật của cái giận, ta sẽ không còn bị nó khống chế nữa, ta sẽ được giải thoát.

## **Đi thiền hành khi đang giận**

Khi giận ai, ta nên đi thiền hành ngoài trời. Không khí trong lành, cây cối xanh tươi, có thể giúp ta lấy lại sự bình thản. Ta có thể thực tập như sau:

*Thở vào, tôi biết tôi đang giận*

*Thở ra, tôi biết cái giận là tôi*

*Thở vào, tôi biết cái giận làm tôi khó chịu*

*Thở ra, tôi biết cái giận rồi sẽ qua*

*Thở vào, tôi thấy tâm đã tĩnh lặng*

*Thở ra, tôi thấy tôi đủ mạnh để chăm sóc cái giận*

Vừa đi, ta vừa đọc thầm bài kệ trên, tâm ta theo dõi từng bước chân và từng hơi thở, ý thức được bàn chân ta chạm trên mặt đất. Thở sâu, bước chậm, vừa ngắm nhìn cảnh đẹp chung quanh. Tâm ta dần dần lắng lại. Ta thấy ta vững chãi trở lại, lúc ấy ta sẽ nhìn sâu vào cái giận để thấy rõ nó hơn.

## **Luộc khoai**

Nhờ dùng ánh sáng chánh niệm chiếu soi vào cái giận, ta bắt đầu thấy được gốc rễ của nó. Cái giận có nhiều nguyên do, vì hiểu lầm, vì vụng về, vì sự bất công hoặc vì tâm ta chứa nhiều hạt giống sân hận.

Những nguyên nhân này có thể đã có mặt trong ta và trong người làm ta giận. Ta phải dùng chánh niệm để quán chiếu mới có thể nhận diện được chúng và hiểu được bản chất của chúng. Phải thấy và hiểu, ta mới có thể có từ và bi.

Ta không ăn được khoai sống, nhưng không phải vì vậy mà ta vứt nó đi. Ta có thể luộc cho khoai chín. Ta bỏ khoai vào nồi nước và ta đập nắp lại, bắt lên lửa. Lửa là chánh niệm, là hơi thở ý thức, là sự quán chiếu cái giận. Cái nắp là định lực, là sự tập trung vì nó ngăn không cho hơi nóng bay ra ngoài. Khi ta theo dõi hơi thở và thực tập quán chiếu cái giận, ta cần phải tập trung tâm ý để giữ vững chánh niệm. Do đó ta không để tâm chạy tán loạn. Nếu ta đi thiền hành ngoài trời, giữa cỏ cây hoa lá; sự thực tập càng dễ dàng hơn.

Ngay khi ta đặt nồi khoai lên lò lửa, sự chuyển đổi đã bắt đầu. Nước bắt đầu nóng. Mười phút sau thì nước sôi. Nhưng ta không tắt lửa vì ta phải đợi cho khoai chín. Cũng như vậy, khi ta theo dõi hơi thở và quán chiếu cái giận, sự chuyển hóa đã bắt đầu. Sau nửa giờ đồng hồ, ta mở nắp ra và ta ngửi thấy mùi khoai thơm. Bây giờ là lúc ta có thể ăn khoai. Cái giận đã biến thành một năng lực khác, năng lực hiểu biết và thương yêu.

## Nguồn gốc của cái giận

Cái giận bắt nguồn từ sự thiếu hiểu biết về chính con người ta và về những nguyên nhân xa và gần đưa tới tình trạng nóng bức hiện tại. Ta giận có thể cũng vì một ham muốn nào đó, vì tự kiêu, vì nghi ngờ hay bực bội. Do đó nguyên nhân chính của cái giận nằm ở trong ta; hoàn cảnh bên ngoài và những người chung quanh chỉ đóng vai trò phụ.

Khi một trận động đất hay lụt lội xảy ra, ta có thể chấp nhận dễ dàng những thiệt hại to lớn đó. Nhưng khi có sự đổ vỡ do một người gây ra, ta lại không đủ kiên nhẫn để chịu đựng. Ta hiểu vì đâu mà có lụt lội hay động đất. Thế mà ta lại không chịu khó tìm hiểu do đâu mà người đó đã gây ra cơn dữ của ta.

Ví dụ có người vừa nói với ta một câu rất khó chịu. Có thể vì anh ta cũng vừa bị ai đó nói với anh ta như vậy. Cũng có thể khi anh ta còn nhỏ, người cha nghiêm nghị của anh ta đã từng nói với anh ta bằng cái giọng gây gắt đó. Khi thấy rõ những nguyên nhân này, không thể nào mà ta còn giận cho được. Nói như vậy là ta không có nghĩa là ta dung dưỡng những con người độc ác luôn tìm cách hại ta. Điều quan trọng tôi muốn nói là ta phải lo chăm sóc những hạt giống giận trong con người ta trước nhất. Sau đó, nếu người đó quả là một con người quá quắt cần phải sửa trị thì ta sẽ sửa trị nhưng vì lòng thương hơn là vì cái sợ hay ý chí trả thù.

Khi ta thực sự hiểu được những đau khổ của người khác, ta sẽ tìm cách giúp họ vượt thoát những đau khổ, và bằng cách giúp họ vượt thoát những đau khổ đó; và bằng cách ấy ta cũng giúp chính ta. Ta làm cho tâm ta nhẹ nhàng, an lạc, thấm nhuần chất liệu của thương yêu.

## Nội kết

Trong đạo Bụt có một cái từ là "kiết sử", hay là nội kết, tức là những gút mắc trong lòng ta.

Khi một sự việc xảy ra, tùy cách ta tiếp nhận nó mà ta tạo ra nội kết hay không. Khi ai đó nói với ta một câu không đẹp, nếu ta hiểu vì đâu mà họ nói với ta như vậy, ta không giận thì ta không có nội kết. Trái lại khi ta nghe nói như vậy, ta không hiểu vì sao, ta thấy giận và như vậy là ta có nội kết.

Sự thiếu hiểu biết về mình và người khác là nguyên nhân gây ra nội kết. Trong đời sống hằng ngày, nếu ta có chánh niệm, khi nội kết bắt đầu hình thành trong ta, ta biết ngay và lập tức chuyển hóa nó.

Ví dụ có một thiếu phụ trong bữa tiệc nghe chồng ăn nói có vẻ hơi huênh hoang thì sanh ra có ý hơi coi thường chồng. Đó là sự phát sinh của một nội kết. Nếu thiếu phụ đem ý đó ra bày tỏ với chồng và cho chồng cơ hội giải thích để hai người hiểu nhau hơn, thì nội kết mới thành hình, sẽ được tháo gỡ dễ dàng. Khi nội kết bắt đầu xuất hiện sẽ được tháo gỡ dễ dàng. Khi nội kết bắt đầu xuất hiện, ta phải kịp thời nhận diện nó; nếu để lâu ngày, nó đâm chồi mọc rễ thì việc chuyển hoá sẽ khó khăn hơn.

Ý thức ta cũng biết rằng những cảm thọ như buồn, giận, lo lắng, hối hận ít được mọi người chấp nhận. Do đó ý thức thường tìm cách che dấu những cảm thọ này vào một góc tối tăm nào đó của vô thức, để ta quên bẵng nó đi, và cho ta cái ảo tưởng là ta không có vấn đề gì cả, ta là một người có hạnh phúc.

Nhưng những nội kết này không chịu nằm im lâu. Lúc nào chúng cũng chờ dịp xuất đầu lộ diện, có khi tràn ra như nước vỡ bờ qua những ý nghĩ, hành động và lời nói của ta.

Chỉ có thực tập chánh niệm mới giúp ta tìm ra những giây mơ rễ má của những nội kết ngủ ngầm trong ta. Trong mỗi ý nghĩ, lời nói và hành động của ta, ta phải ý thức rõ ràng do đâu mà ta nghĩ, nói và làm như vậy. Ta phải luôn luôn đặt câu hỏi: "Tại sao ta khó chịu khi

nghe anh ta nói câu đó?", "Tại sao ta nói điều đó với anh ta?", "Tại sao thấy người đàn bà đó ta nghĩ đến mẹ ta?", "Tại sao nhân vật đó trong phim làm ta ghét cay ghét đắng?", "Có phải bà ta giống người nào đó mà ta không ưa?" Chỉ cần theo dõi quan sát tận tường như vậy ta mới có thể đưa được tất cả những gút mắc trong lòng ta trước ánh sáng của ý thức.

Khi ngồi thiền, khi các cửa sổ giác quan đã được đóng lại, ta có thể thấy những hình ảnh, những cảm giác này nọ bắt đầu phát hiện từ những khối nội kết bị chôn vùi trong tiềm thức của ta. Ta thấy lo sợ, buồn bã, bực bội mà nhiều khi ta không hiểu vì sao. Những cảm giác này có khi mạnh đến nỗi làm ta bất an, xao xuyến cực độ, tình trạng này khiến ta vội vã lẩn tránh không dám đương đầu với chúng nữa.

Do đó mà nhiều khi ta bỗng dưng e ngại không muốn ngồi thiền nữa, hoặc mỗi khi ngồi thiền thì thấy buồn ngủ không hứng thú. Theo tâm lý học, đó là một hình thức đối kháng. Ta sợ ngồi thiền rồi những hình ảnh đó lại xuất hiện làm cho ta đau khổ. Nhưng nếu ta đủ quyết tâm để tiếp tục tập thở và cười, sau một thời gian ta sẽ đủ sức để ngồi yên và đối diện với những cái sợ trong ta. Giữ vững hơi thở và nụ cười, ta nhìn thẳng vào cái sợ hay cái buồn và nói: "Xin chào em. Em lại lên thăm ta đó hả?"

Có nhiều người thích ngồi thiền giờ này qua giờ khác trong một ngày nhưng chưa bao giờ họ thực sự đối diện được với những khổ đau của họ. Họ cho rằng những đau khổ ấy không quan trọng, họ chỉ thích quán chiếu về những đề mục siêu hình. Tôi không có ý phê phán về những gì họ quán chiếu. Tôi nghĩ rằng nếu những gì ta quán chiếu trong khi ngồi thiền lại không dính dáng gì đến đời sống hàng ngày của ta, đến khổ đau và hạnh phúc của ta, thì sự hành thiền của ta chẳng giúp ích gì cho ta cả.

Hàng ngày, nếu sống có chánh niệm trong từng giây phút, ý thức rõ ràng từng cảm thọ và trí giác của ta, thì không thể nào ta để cho nội kết đóng cục trong lòng ta được. Nếu ta để tâm theo dõi và quan sát từng ý nghĩ, hành động và lời nói của ta, ta sẽ khám phá ra những

khối nội kết lâu đời trong ta, và dù chúng có mạnh đến đâu, ta cũng có thể chuyển hóa được một khi mà ta đã thấy được bộ mặt thật của chúng.

## **Sống chung hòa hợp**

Khi hai người sống chung với nhau, muốn giữ cho hạnh phúc được lâu dài, điều trước tiên là họ phải biết cách tháo gỡ ngay những nội kết mà họ đã tạo cho nhau.

Hạnh phúc không còn là vấn đề của một người. Khi người kia không vui thì mình không tài nào vui được. Cho nên phải thường xuyên tìm hiểu nhau và thực hành ái ngữ để giúp nhau giữ vững hạnh phúc.

Khi người vợ thấy có điều chi chưa vừa lòng thì phải bày tỏ cho người chồng biết ngay. Người chồng cũng vậy. Khi thấy có bất hòa là phải tìm cách giải quyết ngay, không được lơ là. Người vợ có thể nói: "Anh à, em muốn chúng ta cùng nhìn sâu vào việc này để cùng nhau giải quyết. Đừng để nó trở thành lớn có thể gây đổ vỡ làm cho cả hai ta phải khổ đau". Điều này cũng cần được thực tập giữa cha con, mẹ con, anh em và bạn hữu.

Sở dĩ nội kết có mặt là tại vì mình sống thiếu hiểu biết, thiếu chánh niệm. Nếu chánh niệm lúc nào cũng có mặt, thì khi có nội kết là mình biết ngay và mình lập tức tìm cách tháo gỡ chúng chẳng có khó khăn gì.

## **Bàn tay của bạn**

Tôi có một người bạn nghệ sĩ. Trước khi rời Việt Nam cách đây bốn mươi năm, mẹ anh cầm tay anh bảo rằng: "Khi nào con nhớ mẹ, con cứ nhìn vào tay con, con sẽ thấy mẹ". Câu nói giản dị mà thật sâu sắc.

Trải qua bao nhiêu năm, người bạn nghệ sĩ đã bao nhiêu lần nhìn bàn tay mình. Sự hiện diện của mẹ không phải chỉ do huyết thống. Cả con người của Mẹ, niềm vui, hy vọng và cuộc đời của mẹ cũng đều nằm trong lòng bàn tay anh. Mà không phải chỉ có mẹ, mà cả bao nhiêu thế

hệ cha ông cũng có mặt trong lòng bàn tay ấy. Anh có mặt là do bao nhiêu yếu tố trùng trùng duyên khởi. Cho nên anh bảo tôi anh không bao giờ cảm thấy một mình lẻ loi.

Mùa hè năm ngoái khi đưa cháu gái của tôi đến thăm tôi, tôi bảo cháu: "Con hãy nhìn vào bàn tay con" để cháu lấy đó làm đề tài quán chiếu. Tôi cho cháu biết rằng từng hạt sỏi, từng chiếc lá và từng con bướm đều ở trong lòng bàn tay của cháu.

## Cha mẹ

Khi tôi nghĩ về mẹ là tôi nghĩ tới tình thương vì giọng mẹ dịu dàng và ngọt ngào như tình thương.

Ngày mất mẹ, tôi ghi trong nhật ký "Thảm kịch lớn nhất của đời tôi đã xảy tới". Ngay khi đã lớn khôn và không còn được sống gần mẹ nữa, việc mẹ mất vẫn cho ta cái cảm giác cô đơn.

Ở Tây Phương, tôi biết có nhiều bạn không nghĩ về cha mẹ mình như vậy. Tôi nghe kể nhiều cha mẹ đã gây thương tích đau đớn cho con cái mình. Nhưng tôi tin rằng không cha mẹ nào có ý muốn làm cho con cái mình đau khổ.

Có thể chính họ đã bị cha mẹ họ gieo trồng những hạt giống đau khổ đó, và cứ vậy mà những hạt giống đó được trao truyền từ thế hệ này sang thế hệ kia. Phần lớn chúng ta là nạn nhân của một lối sống thiếu chánh niệm, do đó chỉ có sự thực tập chánh niệm mới giúp ta chấm dứt những đau khổ cứ bị luân hồi từ đời này sang đời kia. Ta phải quyết tâm phá vỡ cái vòng lẩn quẩn này để con cháu ta không còn phải đau khổ vì sự truyền trao vô thức này.

Có một cậu bé mười bốn tuổi đến tu học ở Làng Hồng. Em đã kể câu chuyện như sau.

Khi em mười một tuổi, em rất giận ba của em. Bởi vì mỗi khi em chạy chơi vô ý bị té và chảy máu là ba em la lối om sòm: "Đồ ngu! Đi sao mà té hoài vậy!" Em tự nhủ khi lớn lên em sẽ không làm giống như ba em.

Năm ngoái, đứa em gái của em chơi với các bạn, ngồi trên xích đu và bị té rớt xuống đất. Em gái bị rách đầu gối và chảy máu. Cậu anh rất tức giận và đã muốn la lên: "Đồ ngu! Làm sao mà để té như vậy?" Nhưng em đã kịp thời dừng lại. Nhờ lâu nay đã thực tập thờ có chánh niệm, mà em nhận ra được là mình đang giận và đã không để cái giận kéo mình đi. Trong khi người lớn lo săn sóc em bé gái, rửa vết thương và dán băng lại thì cậu trai bỏ đi thiền hành, vừa tập thờ vừa nhận diện cái giận của mình. Em chợt khám phá ra rằng em cũng đã hành xử giống như ba em. Em bảo tôi: "Nếu con không tìm cách chuyển hóa cái giận của con, con sẽ lại trao truyền nó cho con cái của con".

Em còn khám phá thêm rằng có lẽ ba em cũng là nạn nhân như em. Hạt giống giận của ba có lẽ đã được ông bà cha mẹ trao truyền lại. Một cậu bé mười bốn tuổi mà có được nhận xét như vậy thật là quý. Đó là nhờ em đã có thực tập chánh niệm. Em bảo tôi là em sẽ tiếp tục thực tập chánh niệm để biến cái giận thành một cái gì khác.

Một vài tháng sau thì cái giận của em không còn. Em đem thành quả này về cho gia đình. Em nói với ba em trước đây em rất giận ông ta nhưng bây giờ thì em đã hiểu. Em mong là ba em cũng sẽ thực tập để chuyển hóa những hạt giống nóng giận của ba. Thông thường thì cha mẹ dạy dỗ con cái nhưng nhiều khi chính con cái lại giúp được cả cha mẹ.

Nhìn lại cha mẹ của chúng ta, chúng ta thấy thương cha mẹ hơn vì cha mẹ không có may mắn được thực tập chánh niệm để có thể chuyển hóa những đau khổ của mình. Do đó chúng ta phải biết tha thứ cho cha mẹ mình và đem niềm vui đến cho cha mẹ. Nếu nhìn sâu và kỹ, ta sẽ thấy rằng không dễ gì mà xóa hết những vết tích mà cha mẹ đã truyền trao cho chúng ta.

Khi ta tắm, ta kỳ cọ từng phần thân thể ta và tự hỏi: "Thân thể này là của ai? Ai cho ta thân thể này? Cái gì đã được cho?" Nếu ta quán chiếu như vậy ta sẽ thấy có ba phần: người cho, người nhận và vật được cho. Người cho là ông bà cha mẹ, người nhận chính là chúng ta



và vật cho là thân thể này. Tiếp tục quán chiếu thì ta thấy rõ ràng rằng người cho, người nhận và vật cho đều là một và đều có mặt trong thân thể ta. Thân thể ta chứa đựng ông bà cha mẹ của bao nhiêu thế hệ đã qua và cả những thế hệ sẽ tới. Thấy như vậy là ta hiểu ngay ta phải làm gì và không nên làm gì để giữ gìn chính ta, giữ gìn ông bà, cha mẹ và con cháu của chúng ta.

## **Giữ gìn và nuôi dưỡng những hạt giống tốt**

Tâm ta có hai phần: phần tàng thức là nơi cất giữ những hạt giống, và phần ý thức là nơi mà các hạt giống biểu hiện. Ví dụ trong tàng thức ta có một hạt giống của cái giận. Khi nhân duyên đầy đủ thì hạt giống đó phát hiện thành một năng lực gọi là cơn giận. Nó đốt cháy ta và làm ta đau đớn. Ta không còn vui khi hạt giống đó phát hiện trên phần ý thức ta.

Mỗi khi xuất hiện, cái giận lại nuôi dưỡng thêm những hạt giống giận hờn trong tàng thức của ta. Nếu cái giận kéo dài trong năm phút thì biết bao nhiêu hạt giống chứa đựng cái giận lại được sinh sôi trong suốt thời gian năm phút đó.

Vì vậy ta phải hết sức cẩn thận để lựa chọn lối sống cũng như những cảm xúc của ta. Khi ta nở một nụ cười thì hạt giống hạnh phúc được biểu lộ. Khi biểu lộ, nó gieo thêm những hạt giống tươi vui xuống tàng thức. Nếu ta không thực tập cười trong nhiều năm, hạt giống đó sẽ yếu đi và ta sẽ không còn có khả năng để cười được nữa.

Tàng thức ta chứa đựng mọi hạt giống, tốt cũng như xấu. Một số do ta gieo trồng trong đời sống hằng ngày, một số do ông bà cha mẹ và xã hội trao truyền. Một hạt lúa nhỏ xíu chứa đựng cái biết của bao nhiêu thế hệ cây lúa về cách thức đâm chồi, trổ lá, ra hoa và hình thành bông lúa. Thân thể và tâm thức ta cũng vậy, được trao truyền cho ta từ bao nhiêu thế hệ, ông bà cha mẹ đã gieo trồng trong ta biết bao hạt giống an vui, hạnh phúc và cả những hạt giống khổ đau, buồn giận.

Mỗi khi ta thực tập chánh niệm là ta gieo trồng và củng cố những hạt giống lành mạnh đã có sẵn trong ta. Những hạt giống này cũng như

những kháng thể. Khi có một con vi khuẩn chạy vào máu ta, lập tức thân thể ta có phản ứng, những kháng thể chạy tới bao quanh con vi khuẩn bắt nó phải biến dạng.

Cũng vậy, nếu trong ta có những hạt giống tươi mát lành mạnh, những hạt giống này sẽ biết cách đối phó với những hạt giống không tốt mà không cần đợi ta ra lệnh. Do đó, điều ta cần làm là dự trữ cho thật nhiều những hạt giống tốt.

Một ngày nọ, chúng tôi được tin ông bạn láng giềng của chúng tôi, ông Mounet, qua đời. Ông là người Pháp và sống ở cạnh Làng Hồng. Ông là một người rất hiền hòa, dễ mến, ông đã giúp chúng tôi rất nhiều trong việc xây dựng Làng. Ông chết trong đêm vì bệnh tim, và sáng hôm sau chúng tôi mới được tin. Nghe qua chúng tôi rất bàng hoàng, vừa cảm thấy hối hận đã không để nhiều thì giờ tiếp xúc và sinh hoạt với ông.

Tối hôm đó tôi khó ngủ. Mất một người bạn như ông là một điều đau đớn. Sáng hôm sau tôi phải nói pháp thoại nên đêm đó tôi cố gắng dỗ giấc ngủ bằng cách niệm hơi thở. Trời mùa đông rất lạnh. Nằm trong chăn ấm, tôi nghĩ đến ba cây tùng loại Hy Mã Lạp Sơn tôi trồng trong sân của sơn cốc cách đó đã tám năm.

Bây giờ cả ba cây đều lớn và rất đẹp. Mỗi khi đi thiền hành tôi đều dừng lại để vừa ôm cây vừa theo dõi hơi thở. Tôi tin rằng mấy cái cây cũng đáp ứng lại cái ôm của tôi. Nằm trong chăn, tôi tập thở và thấy mình vừa là ba cây tùng vừa là hơi thở. Tôi thấy dễ chịu hơn nhưng vẫn chưa ngủ được. Cuối cùng tôi nghĩ đến bé Trúc. Bé đến làng lúc hai tuổi, bé rất khéo khỉnh nên ai cũng muốn bông, muốn ẵm, nhất là các em nhỏ. Bây giờ bé đã sáu tuổi. Ắm bé trên tay ai cũng thấy mình tươi mát như bé. Cho nên tôi đã mời em hiện lên trong ý thức của tôi. Tôi thở và mỉm cười với bé. Một lúc sau thì tôi thiếp đi.

Mỗi người chúng ta nên có một kho dự trữ những hạt giống lành, đẹp và mạnh để khi ta gặp khó khăn, chúng có thể giúp ta. Đôi khi niềm đau quá lớn nên dù có bông hoa trước mắt ta cũng không thương thức được. Nhưng nếu ta có một cái kho dự trữ những hạt giống lành

manh, ta có thể mời chúng đến giúp ta. Cũng như khi mình có một người bạn thân biết, hiểu và thương mình, được ngồi gần người đó, dù không nói tiếng nào, mình vẫn cảm thấy khỏe khoắn. Và những lúc khó khăn mình thường nghĩ về người đó để “cả hai” cùng im lặng thở và mình thấy dễ chịu hơn.

Nếu lâu ngày ta không gặp người bạn kia thì hình ảnh về người ấy có thể phai mờ. Mà nếu người ấy là người duy nhất có thể giúp ta thì ta chỉ còn cách mua vé xe lửa đến gặp người ấy. Người ấy sẽ hiện ra bằng xương bằng thịt chứ không phải chỉ là một hạt giống trong tiềm thức. Thời gian được ở gần người ấy, ta phải biết sống cho tỉnh thức, đừng để phí một giây phút nào, bởi ta đâu có được ở lâu với người ấy, lý do là ta còn phải về nhà. Người ấy giúp ta lấy lại sự quân bình nhưng chính ta cũng phải tạo cho ta sự vững chãi bên trong, nếu không thì lúc trở về một mình, ta lại cảm thấy chới với. Cho nên lúc gần gũi người đó ta đừng nên kể lể than vãn nhiều, hãy chia sẻ niềm vui được có nhau, được ngồi bên nhau, hãy đi dạo với nhau. Để khi trở về nhà, ta sẽ có nhiều kỷ niệm đẹp, nhiều hạt giống tươi mát tốt lành, để khi hữu sự, gặp chuyện buồn phiền, chúng có thể giúp ta vượt qua những khó khăn.

## **Tiếp xúc với những gì màu nhiệm**

Chúng ta có khuynh hướng nghĩ tới chuyện buồn đau, chú ý tới mặt buồn đau. Làm như vậy là mời những hạt giống buồn đau lên, tưới tắm những hạt giống buồn đau, thất vọng và gieo thêm những hạt giống buồn đau mới.

Tại sao ta không thực tập tiếp xúc với những gì tươi mát, tốt lành trong ta và ngoài ta? Những cái đẹp, lành và tươi mát lúc nào cũng có mặt khắp nơi, nhưng tại vì ta cứ hay giam mình trong cái nhà tù buồn bã của ta nên ta không có cơ hội tiếp xúc với những màu nhiệm đó.

Cuộc sống chung quanh ta đầy những màu nhiệm, bầu trời xanh, ánh nắng trong và nụ cười hồn nhiên của em bé có thể cho ta biết bao niềm vui. Hơi thở của cây cũng rất tuyệt diệu, nó cho ta sự sống mỗi ngày. Thế

mà có người đợi khi bị suyễn hay bị nghẹt mũi rồi mới thấy hơi thở là quý. Sống có chánh niệm là biết trân quý từng phút giây của hạnh phúc.

Hạnh phúc lúc nào cũng có mặt trong ta và ngoài ta, chỉ cần có chánh niệm là ta nhận diện được nó dễ dàng. Và khi ta nhận diện được nó thì những hạt giống an vui, tươi mát, lành mạnh càng phát triển mạnh mẽ trong ta. Dù ở đâu, bất cứ nơi nào, ta cũng có thể thưởng thức được một tia nắng ấm, một hơi thở ngọt ngào hay sự hiện diện của một người thương. Ta đâu cần phải đi đâu xa, ta chỉ cần có chánh niệm là hạnh phúc có thể có mặt trong tâm tay.

## **Trách móc không giúp được gì**

Nếu ta trồng cải xà lách, mà cải xà lách mọc không tốt, thì ta đâu có trách móc cải xà lách đâu.

Bởi vì ta có thể tìm biết nguyên do từ đâu cải xà lách không mọc tốt: có thể nó thiếu nước, có thể nó cần thêm phân, có thể vì nắng nhiều quá. Ta hiểu vậy nên ta không trách móc cây cải xà lách.

Thế mà khi ta có vấn đề với gia đình hay với bạn bè, ta lại hay trách móc đổ lỗi cho nhau. Nếu chúng ta không chăm sóc nhau kỹ lưỡng thì chúng ta cũng không mọc lên được tốt tươi như những cây xà lách vậy. Cho nên trách móc qua lại không có lợi ích gì hết. Chỉ cần hiểu là đủ, không cần lý luận phân trần. Khi bạn chứng tỏ mình hiểu được và mình thương được là tình thế thay đổi ngay tức khắc.

Trong một khóa tu ở Paris, một hôm tôi nói pháp thoại về cây cải xà lách. Sau khi pháp thoại tôi đi thiền hành một mình. Khi đi ngang qua một góc vườn, tôi nghe một em bé gái tám tuổi nói với mẹ: "Mẹ ơi, con là cây cải xà lách của mẹ đó nhé. Mẹ nhớ tưới nước cho con nhé!" Tôi rất vui khi thấy em bé hiểu tường tận ý của tôi. Sau đó tôi nghe bà mẹ trả lời: "Đúng rồi mẹ sẽ nhớ nhưng con cũng đừng quên rằng mẹ cũng là cây cải xà lách của con đó nghe. Vậy con cũng phải nhớ tưới cho nó nhé!"

Thật đẹp thay khi cả mẹ và con đều cùng thực tập.

## Hiểu và thương

Hiểu và thương tuy hai chữ mà một ý. Một buổi sáng kia, cậu con trai của bạn thức dậy thì thấy đã gần giờ đi học. Cậu liền đến đánh thức em gái của mình còn đang ngủ, để hai anh em có thể kịp ăn sáng trước khi đến trường. Em bé ấy thay vì cảm ơn lại gắt lên: "Đi đi! Kệ tôi!". Cậu bé có thể đã nổi giận vì thái độ không dễ thương của em và có thể đi vào bếp để mách lại với bạn điều đó. Nhưng cậu bé chợt nhớ rằng tối hôm qua em bé đã ho nhiều, chắc em đã bị sốt, không ngủ được, nên sáng nay mới khó chịu như vậy. Khi hiểu được điều đó, cậu bé không còn thấy giận em gái nữa. Khi bạn đã hiểu, không thể nào mà bạn không thương. Và khó mà bạn có thể tiếp tục giận được. Khi bạn đã hiểu thì bạn biết phải làm gì để người kia bớt đau khổ, bạn làm chuyện ấy rất tự nhiên không thấy cần phải cố gắng nhiều. Cho nên muốn hiểu sâu, ta nên tập nhìn mọi loài với con mắt từ bi.

## Tình thương chân thật

Muốn thương ai, ta phải hiểu người đó. Nếu chỉ muốn chiếm hữu người đó làm của riêng thì đó chưa phải là thương. Ta không thể gọi đó là thương nếu ta chỉ biết lo cho ta, cho những nhu cầu của riêng ta còn những nhu cầu của người đó thì ta không hề để ý đến. Tình thương chân thật chỉ có khi ta thấy được những gì người thương ta cần hay không cần.

Khi ta hiểu rõ ai, không thể nào mà ta không thương cho được. Lâu lâu ta nên ngồi sát cạnh người thương của ta, cầm tay người ấy và khẽ nói: "Này em của anh, em có nghĩ là anh đã hiểu em chưa? Hay anh vẫn còn vướng về và làm cho em đau khổ? Hãy nói cho anh biết, bởi anh muốn thương em thật lòng!" Nếu ta thực tâm muốn tìm hiểu người thương thì giọng nói của ta sẽ biểu lộ sự quan tâm và người ấy sẽ mỉm lòng.

Cánh cửa cảm thông đã mở, chuyện gì mà ta làm chẳng được. Người ta đôi khi không có thì giờ hoặc không đủ cam đảm để hỏi con trai của mình những câu hỏi tương tự: "Con của ba, ba thương con, nhưng không biết ba đã hiểu được con chưa?" Ta phải có cam đảm đặt câu hỏi đó với con cái ta, nếu thương mà không hiểu, thì tình thương đó chưa đúng cách, trái lại càng thương ta càng làm cho người ta thương "bị thương". Phải có hiểu mới có thương thật sự. Khi được hiểu, người được thương sẽ nở như một bông hoa.

## Từ bi quán

Từ là đem niềm vui đến cho người, bi là lấy nỗi khổ của người ra. Chúng ta ai cũng có hạt giống từ bi, và nhờ thực tập quán chiếu "thương người như thể thương thân" ta triển khai những hạt giống này thành những nguồn năng lực dồi dào. Từ bi là tình thương đích thực không kỳ thị vương mắc nên không gây khổ đau phiền não.

Chất liệu của từ bi là sự hiểu biết, khả năng đi vào da thịt của người kia, làm một với họ, với mọi niềm đau nỗi khổ của họ. Bi có nghĩa là thông cảm với cái khổ của người và có năng lực chuyển hóa cái khổ đó.

Chúng ta có thể bắt đầu tập quán chiếu về những người đau khổ về thể chất, những người yếu đuối bệnh hoạn, những người cùng cực bơ vơ không có ai nương tựa. Những người này ở đâu cũng có, rất dễ thấy. Có những trường hợp vi tế hơn. Có những người có vẻ không có gì là đau khổ, họ rất kín đáo, nhưng nếu quan sát kỹ, ta cũng thấy được những dấu hiệu chứng tỏ họ cũng có những niềm đau. Cả những người sống trên nhung lụa cũng có những đau khổ của họ.

Khi ta quán chiếu về những người này, lấy họ làm đối tượng cho sự thực tập để quán chiếu về từ bi, ta phải nhìn cho sâu và cho lâu vào nỗi đau của họ, dù khi đang ngồi thiền hay thực sự tiếp xúc với họ, ta phải nhìn cho kỹ để thấu triệt nỗi đau của họ đến khi ta cảm thấy niềm xót thương trào dâng trong lòng.

Nhờ quán chiếu sâu sắc như vậy mà xúc cảm của ta biến thành hành động. Ta thấy câu nói "tôi thương anh vô cùng" chưa đủ mà ta tìm mọi cách để làm vui nỗi khổ của người kia. Từ bi có mặt khi ta thực sự làm người kia bớt khổ. Cho nên ta phải làm nẩy nở và nuôi dưỡng lòng từ bi trong ta. Khi ta tiếp xúc với người kia, ý nghĩ, lời nói và hành động của ta phải thể hiện được lòng từ, dù thân khẩu của người kia chưa thanh tịnh cũng vậy.

Ta phải thực tập như thế nào mà lòng từ bi của ta lúc nào cũng có mặt, chứ không phải chỉ có mặt khi người kia dễ thương. Tình thương của ta như vậy mới đích thực và vững chắc. Ta có nhiều an lạc hơn và người kia cũng được an lạc theo. Niềm đau của họ sẽ từ từ giảm thiểu và đời sống của họ dần dần sáng sủa và tươi mát hơn.

Ta cũng có thể quán chiếu về những người làm ta đau khổ vì chính họ cũng đang đau khổ. Đó là điều chắc chắn. Chỉ cần tập theo dõi hơi thở và quán chiếu là ta có thể thấy được niềm vui của họ. Một phần những nỗi đau khổ và khó khăn của họ là do cha mẹ họ trao truyền từ khi họ còn nhỏ. Mà cha mẹ họ cũng có thể là nạn nhân của ông bà tổ tiên họ. Những hạt giống xấu cứ như vậy được truyền trao đời này sang đời kia.

Nếu thấy rõ điều đó, ta sẽ không còn trách cứ hay giận hờn họ nữa. Ta đã hiểu được lý do vì sao họ đối xử không đẹp với ta. Ta không giận mà trái lại ta cầu mong sao cho họ bớt khổ đau. Ta không cần phải tìm đến họ để hòa giải. Khi ta biết nhìn sâu, ta đã hòa giải với chính ta rồi.

Mọi vấn đề đã được giải quyết. Lòng ta nhẹ nhàng và môi ta nở nụ cười tươi. Sớm muộn gì người kia cũng thấy được thái độ hòa ái của ta và cũng sẽ trở nên tươi mát như ta.

Cho nên có từ bi, ta có an lạc hạnh phúc mà người khác cũng có được an lạc hạnh phúc. Chánh niệm là chất liệu nuôi dưỡng cây hiểu biết để từ đó hoa từ bi nở ngát hương thơm. Từ bi không phải là một ý tưởng chỉ nằm trong đầu ta. Không phải chỉ cần ngồi yên một chỗ và quán tưởng về từ bi là ta có thể gieo rắc tình thương đến mọi nơi như

gửi đi những luồng âm thanh hay ánh sáng. Từ bi phải được thể hiện cụ thể hơn qua cách ta ăn ở đối xử với mọi người chung quanh.

Tình thương là một nguồn suối dạt dào nằm sâu trong lòng ta, chỉ cần ý thức được điều đó là ta đã có thể ban phát niềm vui đến cho bao người. Một câu nói hiểu biết dễ thương cũng đủ làm vui bớt nỗi khổ, đánh tan mọi nghi kỵ hiểu lầm, đem lại tin yêu và tự do. Một hành động đúng lúc có thể cứu sống một mạng người. Mà hành động và lời nói ta chân chánh là nhờ ý nghĩ ta chân chánh.

Khi có tình thương chân thật thì tất cả những gì ta nghĩ, nói và làm đều trở nên phép lạ và đem lại nhiều lợi lạc.

## Thiền ôm

Ôm là một tập quán đẹp của người Tây Phương. Chúng ta có thể đóng góp phần hơi thở ý thức vào việc này. Khi ôm một em bé trên tay, ôm mẹ, ôm con hay ôm một người thân, nếu ta biết theo dõi hơi thở, ta sẽ thấy hạnh phúc bội phần. Bởi nếu trong lúc ôm mà ta nghĩ đến chuyện khác, có khác gì ta ôm một người nộm, ta không tiếp xúc thật sự với người ấy, ta làm một cách máy móc, do đó cái ôm không có ý nghĩa.

Tại một khoá tu dành cho các nhà tâm lý trị liệu ở Colorado, một thiền sinh, sau khi được thực tập thiền ôm, khi trở về nhà đã ôm vợ mình thật cẩn trọng và sâu sắc như chưa bao giờ được ôm vợ, làm bà vợ rất ngạc nhiên và hết sức cảm động. Nhờ vậy bà vợ đã điện thoại xin tham dự khóa tu ở Chicago.

Phải thực tập nhiều mới thấy thoải mái trong khi thiền ôm. Có người vừa ôm vừa vỗ vào lưng bạn như để chứng tỏ rằng ta đang có mặt. Bạn chỉ cần theo dõi hơi thở là bạn thấy mình đang có mặt thật sự với người kia. Hai người đang thật sự có mặt với nhau trong giờ phút hiện tại, và đó có thể là giây phút đẹp nhất trong cuộc đời bạn.

Nếu cháu bé cưng của bạn đang đến với bạn mà bạn lại đang lo nghĩ về quá khứ, suy tính về tương lai hay đang giận dữ thì tuy cháu đứng



đó mà bạn đâu thấy nó. Nó chỉ như một bóng ma vì chính bạn cũng đang là một bóng ma. Muốn thấy rõ con, tiếp xúc được với con, bạn phải tiếp xúc được với chính mình, phải làm mình có mặt trong giây phút hiện tại. Trở về với hơi thở là trở về với con người thực của mình để thấy sự hiện diện của những người thân là một thực tại nhiệm màu.

Thiền ôm được thiết lập trước hết cho những người trong cùng một gia tộc. Đã có những người cha và người con hòa giải được với nhau nhờ ôm nhau trong ý thức. Trong im lặng hai cha con ôm nhau, tuy không nói, nhưng đã xóa bỏ mọi hờn oán và nguyện làm mới trở lại tình thương giữa hai người. Hai mẹ con cũng vậy.

Vào ngày cúng giỗ tổ tiên hay cúng giỗ đầu năm, sau khi lạy ông bà, anh em nên quay lại ôm nhau trong chánh niệm. Phải ôm cho sâu sắc và thành kính. Chắp tay xá nhau thật sâu trước khi ôm và sau khi ôm. Thiền ôm là một nghi lễ. Nếu không có một cung kính tột độ, đó không phải là thiền ôm. Đó có thể là phá hoại thiền ôm. Lạy ông bà và tổ tiên sẽ không có ý nghĩ gì nếu con cháu không chịu hòa giải với nhau. Chúng ta nên thiết lập truyền thống đẹp đẽ này trong truyền thống gia đình.

## **Đầu tư vào tăng thân**

Dù có bao nhiêu tiền trong nhà đi nữa, mình vẫn có thể chết đói dằn vì nỗi quạnh hiu và những khổ đau của mình. Cho nên nếu có được một người bạn tốt, xây dựng được một tăng thân tốt gồm những người bạn chân thật biết nâng đỡ và bảo bọc ta trong lúc khó khăn, đó là một nguồn đầu tư lớn. Những người bạn này giúp ta tiếp xúc với những yếu tố tươi mát và lành mạnh trong con người ta và chung quanh ta, nhờ đó ta trở nên một thành phần vững chãi của tăng thân, đem niềm vui và sự hiểu biết đến cho mọi người, cùng giúp nhau tiến tu trên con đường giải thoát.

## Cháu chắt là niềm vui của ông bà

Người già rất thích được sống gần con cháu. Mà ở Tây Phương con cháu thường gửi ông bà vào nhà dưỡng lão. Cho nên người già ở Tây Phương thật là tội nghiệp. Họ không được sống gần con cháu. Trong nhà dưỡng lão, họ chỉ tiếp xúc với những người già. Cuối tuần con cháu mới đến thăm được một vài giờ và sau khi con cháu ra về, họ càng cảm thấy lẻ loi cô độc.

Ở Việt Nam, ông bà lúc nào cũng sống với con cháu, kể chuyện đời xưa cho con cháu nghe. Ta phải giữ gìn truyền thống này để người già luôn được gần gũi người trẻ, để người trẻ học được những cái hay của ông bà và để ông bà có niềm vui được nâng niu các cháu và ôm các cháu vào lòng.

## Tăng thân tu học

Xây dựng một tăng thân là điều cần thiết để cùng nhau sinh hoạt trong thương yêu và hiểu biết. Ở Làng Hồng, trẻ em là mối lưu tâm đặc biệt của người lớn. Mỗi người có trách nhiệm giúp đỡ các em, làm cho các em sung sướng hạnh phúc vì nếu các em có sung sướng hạnh phúc thì người lớn mới có thể có niềm vui.

Ngày xưa gia đình ở Việt Nam là một mái nhà lớn qui tụ ông bà, cha mẹ, cô dì, chú bác, anh chị em, bà con, mọi người cùng sống với nhau dưới một mái nhà rất êm vui và ấm áp. Xung quanh nhà là vườn cây xum xê bóng mát, ta có thể bắt văng đu đưa vào những buổi trưa hè. Có những buổi tối quây quần ăn cơm ngoài sân, hàn huyên chuyện trò và nhìn ngắm trăng lên. Vào thời ấy trong gia đình ít có những vấn đề trầm trọng như ngày nay.

Ngày nay một gia đình thường chỉ có cha mẹ và một hai đứa con. Khi cha mẹ lục đục cãi vã nhau là các con lãnh đủ, không biết cầu cứu ai và núp trốn ở đâu. Vì nhà thường chỉ có dăm ba phòng, có chạy vào cầu tiêu trốn vẫn nghe ba mẹ cãi vã om sòm, và không khí ngột ngạt không có chỗ để thoát ra vì nhà lúc nào cửa cũng đóng kín mít.

Thế nên chúng ta cần thiết lập những trung tâm tu học thay thế những đại gia đình ngày xưa, xây dựng một nơi mà ở đó mọi người đều biết sống trong chánh niệm và mỗi người có thể đóng vai chú bác, cô hay dì cho mọi người nương nhờ. Chúng ta ai cũng cần thuộc về một nơi nào đó, nơi mà mọi sự mọi vật đều nhắc nhở ta một đời sống hiền hòa an lạc, từ tiếng chuông ngân êm ả, đến vườn trúc xanh mượt, đến nét cong dịu dàng của mái chùa cổ kính đơn sơ.

Những người sống ở đó toát ra một vẻ tươi mát thanh thản nhờ ở sự thực tập tinh thức. Họ như những cây đại thụ và khách nhàn du muốn đến ngồi nghỉ mát dưới tàng cây. Đôi khi chỉ cần nghĩ đến họ thôi mình cũng đã thấy tâm hồn an tĩnh trở lại và mình có thể mỉm cười.

Ta cũng có thể biến gia đình chúng ta thành một nơi tu học, mọi người trong gia đình cùng thực tập, sống hòa hợp tinh thức. Cha mẹ con cái đều tập thở, tập mỉm cười, tập ngồi thiền, ăn cơm, uống trà trong chánh niệm.

Nếu có chuông thì cái chuông cũng là một thành phần của gia đình vì chuông giúp ta tu học. Gối ngồi thiền cũng vậy. Không khí trong lành cũng là một người bạn tu của ta. Gần nhà nếu có công viên thì ta đi thiền hành trong công viên. Do đó ta có đủ điều kiện để xây dựng một tăng thân tu học tại nhà. Lâu lâu ta mời một vài người bạn tới tham gia một ngày quán niệm với ta. Việc tu học sẽ dễ dàng và mau có tiến bộ nếu ta xây dựng được một tăng thân.

## **Đạo Phật đi vào cuộc đời**

Trong chiến tranh Việt Nam, nhiều xóm làng bị bom đạn tàn phá. Đồng bào khắp nơi rên siết quằn quại. Cùng với các thầy, các sư cô sư chú trong chùa, sau nhiều bản thảo suy nghĩ, chúng tôi quyết định rời thiền viện để ra cứu giúp đồng bào. Đạo Phật bắt đầu đi vào cuộc đời từ lúc đó. Bởi vì thấy và hiểu để làm gì nếu ta không hành động?

Chúng ta phải ý thức được thực trạng của thế giới để biết rõ cần phải làm gì. Giữa những khó khăn nguy hiểm, nếu ta vẫn giữ được nụ cười

và hơi thở chánh niệm, thì mọi người, mọi loài quanh ta sẽ hưởng được nhiều lợi lạc. Khi bước chân đi ta có tiếp xúc được một cách ngọt ngào với trái đất không? Trái đất như một bà mẹ hiền, ta muốn thương yêu vỗ về với từng bước chân an vui tỉnh thức. Từng bước chân an lạc tỉnh thức, đó là điều ta phải thực tập mỗi ngày nếu ta muốn tiếp tục cuộc hành trình lâu dài.

## Phần III: An lạc từng bước chân

### Tương tức

Nếu bạn có tâm hồn thi sĩ khi nhìn vào một tờ giấy, bạn sẽ thấy một đám mây bay trong ấy. Không có mây thì không có mưa, không có mưa thì cây cối không mọc được, và nếu không có cây thì làm sao có tờ giấy này trong tay bạn? Cho nên tờ giấy có mặt là vì đám mây có mặt, không có mây thì không có tờ giấy. Đám mây và tờ giấy phải nương vào nhau để hiện hữu, cái đó gọi là tương tức. Chữ này tiếng Anh tôi dịch là inter-being, chưa có trong tự điển.

Nếu nhìn tờ giấy kỹ hơn, sâu hơn, ta cũng sẽ thấy ánh nắng mặt trời lấp lánh trong đó. Bởi vì nếu không có ánh mặt trời, làm sao rừng cây mọc được. Dĩ nhiên không có gì mọc được nếu không có mặt trời. Cho nên trong tờ giấy cũng có ánh mặt trời. Tờ giấy và ánh mặt trời phải nương vào nhau mà có. Nếu ta tiếp tục quán chiếu, ta sẽ thấy bác tiêu phu đang cưa cây và đem cây đến nhà máy để cây được chế biến làm ra bột giấy.

Ta cũng sẽ thấy đồng lúa vì nếu không có lúa bác tiêu phu đâu có cơm để ăn mỗi ngày. Rồi ta thấy cả hai người đã sinh ra bác tiêu phu. Do đó ta thấy nếu không có tất cả các điều kiện kể trên, tờ giấy không thể nào có mặt được. Nhìn sâu hơn nữa ta cũng sẽ thấy ta có mặt trong tờ giấy. Cái này không có gì khó hiểu, vì khi ta nhìn tờ giấy, tờ giấy là một phần của trí giác ta. Cho nên bạn và tôi đều có mặt trong tờ giấy. Có thể nói rằng tờ giấy chứa đựng tất cả, không có gì mà không có mặt trong tờ giấy; không gian, thời gian, đất nước, khoáng chất, ánh mặt trời, đám mây, dòng sông, hơi nóng...

Mọi thứ nương nhau mà có trong tờ giấy này. Mọi thứ có mặt trong nhau, vì vậy tôi mới dịch tương tức là "inter-be". Giả sử ta gửi trả ánh nắng lại cho mặt trời thì tờ giấy này còn hiện hữu được không? Không có ánh mặt trời, không còn gì có thể tồn tại. Cũng vậy, nếu ta gửi trả bác tiêu phu lại cho bố mẹ bác thì tờ giấy này cũng không thể có mặt.

Vì vậy tờ giấy này được làm ra bởi những yếu tố "không phải giấy", như là tâm thức của ta, bác tiêu phu, ánh nắng mặt trời..., tờ giấy không thể nào được tạo tác ra. Do đó, tờ giấy tuy rất mỏng nhưng chứa đựng cả vũ trụ trong lòng nó.

## **Hoa và rác**

Nhờ và sạch, thơm và hôi, đó là ý niệm của tâm thức ta. Một bông hồng mới được cắt vào chung trong bình, còn xinh tươi và thơm ngát. Trái lại thùng rác thì đầy vật xú uế và hôi hám. Nhìn như vậy là nhìn bề ngoài.

Nhìn sâu hơn ta sẽ thấy rằng chỉ trong vòng năm ngày đóa hoa thơm sẽ biến thành rác. Ta chẳng cần phải đợi đến năm ngày mới thấy rõ điều đó. Ngay bây giờ nếu ta biết nhìn đóa hoa cho kỹ và sâu là ta có thể thấy được sự có mặt của rác. Khi ta nhìn thùng rác cũng vậy, ta biết chỉ trong vòng vài tháng những vật hôi hám kia sẽ biến thành rau cải tươi ngon hay thành những đóa hồng xinh đẹp. Nếu bạn là một người làm vườn giỏi, bạn sẽ thấy hoa trong rác và rác trong hoa không có gì khó khăn. Rác và hoa nương nhau mà có. Trong hoa có rác, trong rác có hoa, không thể có cái này mà không có cái kia. Không có cái nào quý hơn cái nào, cái nào cũng quý như nhau.

Hiểu được lý tương tức của vạn sự, vạn vật, ta không còn bị dính mắc bởi tâm phân biệt, không còn dở và sạch, đẹp và xấu.

Tại nhiều thành phố lớn ở Phi, Thái Lan, Việt Nam... có nhiều em bé mới mười bốn, mười lăm tuổi đã phải làm nghề mãi dâm. Các em rất đau khổ. Các em đâu muốn làm nghề này nhưng vì gia đình nghèo, các em bỏ quê lên thành phố để tìm việc và bị người ta gạt gẫm, dụ dỗ. Người ta nói làm nghề này các em kiếm được nhiều tiền hơn là bán hàng rong. Một khi sập bẫy, các em khó thoát ra được và từ đó các em mang mặc cảm tội lỗi, thấy mình không còn được trong sạch như bao cô gái nhà lành khác. Và các em thấy cuộc đời là địa ngục.

Nếu các em đó biết nhìn sâu vào con người mình, nhìn sâu vào hoàn cảnh xã hội, các em sẽ thấy rằng sở dĩ các em như thế này là vì người

khác như thế kia, không thể nào khác hơn. Tại sao cô con gái nhà lành phải hãnh diện vì tư cách "con gái nhà lành" của mình? Cô được gọi là nhà lành vì nếp sống của gia đình cô như vậy, cô được nuôi nấng, dạy dỗ, bảo bọc, có đủ điều kiện để làm cô gái nhà lành. Còn người làm mãi dâm đã không có những điều kiện trên, nên họ trở thành như vậy. Có gì phải ngạc nhiên hay mang mặc cảm? Chúng ta không ai thật sự có bàn tay sạch hết. Cũng không ai có quyền nói rằng "tôi không chịu trách nhiệm". Em bé mãi dâm ở thành phố Manila, Sài Gòn hay New York, sở dĩ như vậy là tại vì chúng ta đã quá bận rộn, quá ích kỷ, không có thì giờ ngó ngàng tới em. Nhìn sâu vào đời sống của em ta thấy rõ đời sống của những người không phải là mãi dâm, những người được gọi là "luơng thiện". Và nhìn sâu vào đời sống của những người không phải là mãi dâm, vào cách chúng ta sống hằng ngày, ta thấy được em bé mãi dâm.

Cái này làm ra cái kia, không thể có cái này mà không có cái kia. Nhìn vào cái giàu, cái nghèo cũng vậy. Nước này sung túc thì nước kia đói khổ. Cái này có vì cái kia có. Cái sung túc được làm bởi những cái không sung túc. Cái nghèo khổ được làm bởi những cái không nghèo khổ. Đó là sự thật về bất công xã hội. Giống y như khi ta nhìn vào tờ giấy vậy. Cho nên ta phải cẩn thận, đừng để mình bị giam hãm trong ý niệm.

Ta phải thấu triệt lý tương tức, mọi thứ có mặt trong nhau. Ta có mặt trong một thứ. Cho nên ta chịu trách nhiệm về mọi việc xảy ra quanh ta. Nếu em bé mãi dâm hiểu được lý tương tức, em sẽ trút được gánh nặng của mặc cảm trong em. Em mang nỗi đau nhức của cả thế gian chứ không phải chỉ của riêng em. Và muốn giúp em thật sự, ta phải thấy được chính ta trong em và em trong ta, lúc đó ta mới có thể chia sẻ với em tất cả gian truân của cuộc đời này.

## **Vững chãi thành thơ**

Nếu ta thấy được trái đất là thân thể ta thì ta sẽ cảm nhận được biết bao nỗi đớn đau của trái đất. Chiến tranh, đói khổ, sự ô nhiễm, cộng thêm những mưu đồ kinh tế và chính trị đã gây tàn phá khắp nơi.

Hàng ngày có biết bao trẻ em bị mù vì bị thiếu dinh dưỡng, bàn tay của những em bé khác sờ soạng trong những đống rác cao ngất để mong tìm được chút thức ăn thừa. Người lớn thì chết mòn mỏi trong ngục tù vì tranh đấu chống áp bức. Những dòng sông thì cạn khô và không khí càng lúc càng ngột ngạt khó thở.

Mặc dù Nga và Mỹ đã bắt tay thân thiện nhưng mỗi bên vẫn còn đủ bom nguyên tử để làm nổ tung quả đất này. Có nhiều người hiểu được hoàn cảnh bi thương của thế giới và lòng họ rất đau xót.

Họ biết cần phải làm gì và họ xông pha trong mọi địa hạt hầu mong đem lại một chút nào thay đổi. Nhưng sau một thời gian nỗ lực làm việc, họ có thể thấm mệt và chán nản nếu họ không đủ niềm tin và sức mạnh bên trong. Sức mạnh thật sự không nằm ở chỗ ta có nhiều quyền hành, tiền bạc hay khí giới, sức mạnh thật sự nằm sâu trong lòng ta khi ta có đủ trầm tĩnh và vững chãi.

Nếu hằng ngày biết sống đời sống có chánh niệm, ta sẽ nuôi dưỡng được sự vững chãi đó. Thực tập thiền trong mọi sinh hoạt của đời sống giúp ta có đủ sáng suốt, ý chí và kiên nhẫn để đối diện với mọi thăng trầm. Ta trở nên những khí cụ trung kiên cho việc xây dựng hòa bình an lạc. Tôi đã thấy được nhiều người rất dũng cảm trong nhiều đoàn thể nhân bản và tôn giáo, suốt đời phụng sự tận tụy để bảo vệ những người cô thế nghèo khổ. Họ cực lực chống chiến tranh leo thang và nạn kỳ thị chủng tộc. Đi tới đâu họ cũng gieo trồng và tưới tắm những hạt giống hiểu biết và thương yêu.

## **Tinh thần bất nhị**

Khi muốn hiểu một điều gì, ta không thể đứng ngoài và quan sát nó. Ta phải đi sâu và hòa nhập làm một với nó, ta mới có thể hiểu được. Khi muốn hiểu một người, ta phải ở trong da thịt họ, đau nỗi đau của họ, và vui niềm vui của họ. Động từ "hiểu" tiếng Pháp gọi là "comprendre"; "com" có nghĩa cùng với và "prendre" có nghĩa là nắm lấy. "Comprendre" là nắm lấy vật đó và nhập làm một với nó. Không có cách nào khác hơn. Nhà Phật gọi đó là không hai, bất nhị.



Cách đây mười lăm năm, tôi giúp một số bạn lo phụ trách các trẻ em mồ côi ở Việt nam. Các tác viên xã hội ở Việt nam gửi hình của các em qua, ghi rõ tên tuổi, năm sinh và hoàn cảnh của mỗi em. Công việc của tôi là dịch những tờ đơn này ra tiếng Pháp để tìm người bảo trợ cho các em. Người bảo trợ sẽ gửi cho gia đình các em một số tiền để các em có tiền ăn và đi học. Chúng tôi có hàng chục người tình nguyện dịch những cái đơn đó ra tiếng nước ngoài.

Mỗi ngày tôi dịch khoảng ba mươi tờ đơn. Tôi không đọc tờ đơn mà để thời gian ngắm hình của em bé. Chỉ trong chừng ba mươi giây là tôi trở thành em bé. Rồi tôi cầm bút lên và dịch tờ đơn qua một tờ giấy khác. Sau đó tôi mới nhận thấy là không phải tôi dịch tờ đơn mà chính em bé và tôi cùng làm công việc đó. Nhìn hình của em bé, lòng tôi tràn đầy cảm thương và tôi trở thành em bé đó lúc nào không hay và cả hai chúng tôi cùng nhau dịch tờ đơn. Điều đó rất tự nhiên. Ta không cần phải thiền tập lâu năm mới có thể làm việc đó. Ta chỉ cần nhìn cho kỹ, làm cho con người của mình có mặt đích thị, thì em bé liền có mặt trong ta và ta có mặt trong em bé.

## **Chữa trị những vết thương chiến tranh**

Trong chiến tranh Việt Nam, giả dụ người Mỹ thấu hiểu được nguyên tắc bất nhị thì cả hai nước đã không mang nhiều vết thương trầm trọng, những vết thương khó chữa lành dù chiến tranh đã chấm dứt. Đây là một bài học cho mọi người.

Năm ngoái chúng tôi có tổ chức một khóa tu cho cựu chiến binh ở Mỹ. Không khí khóa tu khá ngọt ngào vì nhiều người vẫn còn bị thương tích chiến tranh làm đau nhức không nguôi. Một người thổ lộ là chỉ trong một trận đánh mà đơn vị anh ta đã mất bốn trăm mười bảy người và trong suốt mười lăm năm trời anh ta vẫn mang xác chết của bốn trăm mười bảy người lính này trên vai. Một người khác tâm sự là vì quá căm hận khi thấy chiến hữu mình bị giết chết nên anh ta đã gài bẫy giết năm trẻ em trong một làng nọ.

Từ đó anh sống trong một cơn ác mộng dài, không bao giờ còn đủ cam đảm để ngồi gần bất cứ một em bé nào. Bao nhiêu đau thương đã được kể ra và chính niềm đau đã không cho anh ta tiếp xúc được với những màu nhiệm của cuộc sống.

Vì vậy mà chúng ta cần giúp nhau để học tiếp xúc. Trong khóa tu, một cựu chiến binh nói đây là lần đầu tiên trong mười lăm năm qua, anh cảm thấy an toàn giữa một đám đông. Trong suốt mười lăm năm, anh không nuốt được một thức ăn nào cứng. Anh chỉ ăn trái cây và uống nước trái cây. Anh hoàn toàn sống tách biệt với thế giới bên ngoài. Nhưng chỉ sau ba ngày dự khóa tu, anh đã có thể bắt đầu liên lạc và nói chuyện với người khác. Những người như anh rất cần sự thương yêu giúp đỡ của ta để có thể tiếp xúc lại với cuộc sống.

Trong khóa tu, chúng tôi cùng tập thở và tập cười, nhắc nhở nhau trở về với đóa hoa trong tâm ta, trở về với trời xanh, với cây lá để che chở nuôi dưỡng ta.

Chúng tôi cùng ăn cơm, cùng uống trà trong im lặng, thưởng thức từng ly trà, từng món ăn như thưởng thức cái bánh in thời thơ ấu. Chúng tôi bước từng bước chậm rãi thông thả, ý thức được sự tiếp xúc của bàn chân với mặt đất, của buồng phổi với không khí trong lành. Chúng tôi cùng ngồi với nhau, thở với nhau, đi với nhau và cùng chia sẻ học tập về những kinh nghiệm đau thương trong chiến tranh Việt Nam.

Bài học ở Việt Nam phải giúp chúng ta sáng mắt. Chúng ta phải thấy được rằng chúng ta là của nhau, không ai có thể chia cắt thực tại thành những mảnh rời rạc. Sự an lạc của cái này là sự an lạc của cái kia, chúng ta không thể làm việc một cách riêng rẽ, chúng ta phải ngồi lại với nhau và cùng chung xây dựng lại. Phe nào cũng là phe của ta, không có phe nào ta cần phải loại bỏ. Các cựu chiến binh đã lấy kinh nghiệm đau thương của mình làm ánh sáng chiếu sâu vào cội rễ của chiến tranh và soi đường dẫn tới hòa bình.

## Trái tim mặt trời

Ta biết rằng trái tim ta ngừng đập, dòng sinh mạng của ta sẽ ngừng, cho nên ta rất trân quý trái tim ta. Ngoài trái tim này còn có một trái tim khác cũng rất cần cho sự sống của ta mà lại thường ít để ý đến. Đó là mặt trời, trái tim thứ hai của ta, trái tim đem lại sự sống cho muôn loài. Không có mặt trời thì không có gì có thể tồn tại, kể cả cây cỏ. Nếu cây cỏ không sống được thì làm sao loài người và cầm thú có thể sống được.

Mọi loài đều phải tiêu thụ ánh mặt trời để sống. Thân thể ta sống được không phải chỉ nhờ có trái tim, nó cũng cần được nuôi dưỡng bởi không khí. Nếu bầu khí quyển biến mất thì còn đâu mạng sống của ta. Cho nên không có một cái gì trong vũ trụ mà không liên hệ đến ta, dù là một hạt sỏi bé tí nằm sâu dưới lòng biển hay là sự di chuyển của ánh sáng dù đã một triệu năm qua.

Nhà thơ Walt Whitman đã nói: "Chiếc lá mỏng manh kia là gì nếu không là sự vận chuyển đã hằng triệu năm của các vì sao...".

Đây không phải là triết lý suông mà là một cái nhìn thấu triệt và sâu thẳm. Thật vậy, ông đã nói rằng: "Tôi rộng lớn, tôi vĩ đại lắm. Tôi chứa đựng cả toàn thể vũ trụ".

## Nhìn sâu

Muốn thấy rõ mọi việc, ta cần phải nhìn sâu vào lòng sự vật. Khi ta bơi lội trong dòng sông trong mát, ta phải có khả năng thấy mình là dòng sông.

Một ngày nọ, tôi ngồi ăn cơm với một vài người bạn tại đại học Boston ở Mỹ. Trước mắt tôi là dòng sông Charles thơ mộng. Dòng sông thơ mộng vì có thể vì tôi xa quê hương quá lâu và tôi vốn rất thích sông. Tôi rời các bạn và tìm lối xuống sông rửa mặt và ngâm chân như tôi vẫn thường làm ở quê nhà. Khi tôi trở lại chỗ ngồi, một người bạn giáo sư nói: "Thầy làm vậy nguy hiểm lắm đó. Thầy có súc

miệng dưới sông không?" Tôi nói có và vị giáo sư khuyên tôi nên đi chích thuốc ngừa ngay.

Tôi hơi bàng hoàng. Tôi không ngờ các dòng sông bên này bị ô nhiễm nặng nề đến như vậy. Những dòng sông như vậy gọi là những dòng sông chết. Ở Việt Nam, đôi khi sông có nhiều bùn và rác nhưng không đến nỗi không uống được. Tôi nghe nói ở Đức, sông Rhine có nhiều hóa chất đến nỗi đem rửa phim cũng được.

Nếu ta còn muốn tắm gội trong dòng sông, uống nước dòng sông hay đi dạo chơi ven sông thì ta phải biết nhìn dòng sông như là nhìn chính ta để cảm được những vui buồn, thất vọng của nó. Nếu ta không cảm được những gì sông núi cảm, những gì cỏ cây hay chim muông cảm thú dần dần sẽ chết và lúc đó ta sẽ mất hết an lạc.

Nếu ta là một người thích leo núi, thích cảnh đồng quê, thích rừng cây xanh mát, ta phải biết rằng rừng cây là buồng phổi thứ hai của ta, cũng như mặt trời là trái tim thứ hai của ta vậy. Nếu không hiểu vậy, ta sẽ tàn phá hàng triệu mẫu cây mà không thương tiếc với mưa át xích, đồng thời ta hủy hoại khí ozone khiến ánh mặt trời không được lọc bớt khi tới với chúng ta. Ta tự chôn mình trong cái vỏ chật hẹp của mình mà không biết ; chỉ vì ta mãi lo trau chuốt cái bản ngã nhỏ bé đó mà ta vô tình hủy hoại cả cái ta rộng lớn mênh mông. Đã đến lúc ta phải trở về con người thật của ta, con người hòa đồng trong đại thể, vừa là sông núi, rừng cây, ánh mặt trời, bầu khí quyển... Ta phải hành động gấp rút để còn có hy vọng cho ngày mai.

## **Nghệ thuật sống tĩnh thức**

Thiên nhiên là bà mẹ của ta. Chỉ vì sống xa thiên nhiên nên ta sinh bệnh. Một số chúng ta sống trong những cái nhà hộp gọi là apartment làm bằng xi măng và thép cứng, cao vút khỏi mặt đất, nên không còn cơ hội tiếp xúc với trời đất. Điều này rất quan trọng. Có nhiều thành phố không có một bóng cây. Màu xanh hoàn toàn thiếu vắng.

Có lần tôi tưởng tượng hình ảnh một thành phố chỉ còn tro tro một cội cây. Cội cây vẫn còn đẹp nhưng trông rất cô đơn, đứng lẻ loi buồn

bã giữa những tòa cao ốc đồ sộ. Nhiều người đã lâm bệnh nặng và các bác sĩ không tìm được nguyên do. May mắn có một ông bác sĩ giỏi thấy rõ được nguyên do, nên người bệnh nào đến ông cũng cho toa thuốc như sau: "Mỗi ngày lấy xe buýt đến trung tâm thành phố để nhìn ngắm cội cây. Khi đến gần cây, hãy thực tập thở vào, thở ra ba hơi trước khi ôm cây vào lòng trong mười lăm phút, vừa ôm vừa theo dõi hơi thở. Phải thấy rõ màu xanh của lá và hít thở hương thơm của vỏ cây. Thực tập như vậy vài tuần lễ, bạn sẽ khỏi bệnh".

Bệnh nhân làm theo và thấy khỏe ra thật, nhưng số người đến ôm cây càng lúc càng đông; họ phải đứng sấp hàng dài cả cây số. Ta cũng biết con người của thời đại văn minh này khó có đủ kiên nhẫn, do đó, việc chờ chực ba bốn tiếng đồng hồ để được ôm cội cây vượt quá sức chịu đựng của họ nên họ liền biểu tình phản kháng. Họ ra một cái luật mới là mỗi người chỉ được phép ôm cây năm phút thôi, sau đó lại trụt xuống còn một phút, thành ra cơ hội được lành bệnh lại càng bị giảm thiểu.

Chẳng bao lâu chúng ta cũng sẽ lâm vào tình huống bi thảm đó nếu ta sống không có tỉnh thức. Ta phải thấy rõ từng hành động ta làm để bảo vệ trái đất, bà Mẹ của ta. Ta bảo vệ Mẹ tức là ta bảo vệ chính ta và con cái của ta.

Khi nhìn vào thùng rác, ta phải thấy được hoa, xà lách, cà chua, dưa chuột sẽ mọc lên từ đó. Khi vứt một cái vỏ chuối vào thùng rác, ta biết là vỏ chuối ấy sẽ được biến thành hoa và rau cải. Còn khi ta vứt một cái bao ny lông vào thùng rác, ta biết rằng rất khó hoặc là phải lâu lắm, mấy trăm năm, nó mới có thể biến thành hoa. Cái đó chính là sự thực tập thiền quán. "Vứt một cái bao ny lông trong thùng rác, tôi biết là tôi đang vứt một cái bao ny lông vào thùng rác". Chỉ bằng sự thực tập chánh niệm ta mới có thể giữ gìn và bảo vệ bà Mẹ của ta, tức là trái đất này.

Có chánh niệm trong từng hành động, trong từng giây phút là xây dựng hòa bình hạnh phúc cho hiện tại và tương lai. Có chánh niệm soi sáng, ta trở nên dè dặt hơn trong việc dùng những sản phẩm phá

hoại sinh môi, và đó là bước cơ bản đưa đến an lạc và hạnh phúc thật sự.

Một trong những ung nhọt của thế giới ngày nay là những đống phế thải nguyên tử. Nó tạo nên một đống rác khổng lồ phải mất 250 ngàn năm mới có thể biến thành hoa. 40 tiểu bang trong số 50 tiểu bang Hoa Kỳ đã bị ô nhiễm bởi những đống phế thải nguyên tử.

Chúng ta đang biến trái đất thành một nơi không thể sống được nữa, và tương lai con cháu ta sẽ ra sao? Ta phải mau mau dừng lại và tập sống cho có tỉnh thức thì mới mong cứu vãn được tình thế nguy ngập hiện tại.

## **Nuôi dưỡng chánh niệm**

Khi ngồi xuống bàn ăn, nhìn bát cơm đầy và những thức ăn thơm ngon, ta nên nhớ rằng có biết bao người đang chết vì đói. Mỗi ngày có ít nhất 40.000 trẻ em chết vì đói hay thiếu dinh dưỡng. Nghe qua con số đó ai mà không thảng thốt. Cho nên khi nhìn kỹ vào các đĩa thức ăn, ta thấy có Mẹ, trái đất của ta, thấy những người nông dân cần cù, thấy cả mấy chục ngàn em bé đang chết đói.

Ở Mỹ Châu và Âu Châu, ta quen ăn thóc gạo và những thực phẩm khác nhập cảng từ các nước nghèo khổ: cà phê từ Columbia, sô cô la từ Ghana, gạo thơm từ Thái Lan. Chúng ta nên nhớ rằng trẻ em các nước đó chưa bao giờ nếm những thứ bổ béo đó trừ các em con nhà giàu. Các em chỉ được ăn những thứ hạng bét, còn đồ tốt được dành để xuất cảng để nhà nước thu ngoại lệ. Có nhiều gia đình phải bán con em mình làm đầy tớ cho những nhà giàu để chúng được ăn uống đầy đủ.

Nghĩ đến các em thiếu may mắn đó, ta chấp tay lại trước mỗi bữa ăn. Ta ý thức được sự may mắn của mình, và một ngày kia có thể ta sẽ tìm được giải pháp để xóa bỏ nạn bất công đang xảy ra khắp nơi.

Trong nhiều gia đình tị nạn Việt nam, trước mỗi bữa ăn, một cháu bé cầm chén cơm lên và nói: "Hôm nay trên bàn có nhiều món ăn rất

ngon. Con rất biết ơn mọi người mọi loài đã cho con và gia đình con những món ngon này. Con biết rằng có rất nhiều người đang chết đói". Là một người tị nạn, em biết rằng em đang ăn những hạt gạo thơm mọc từ đất Thái, nhưng nhiều em bé Thái chưa bao giờ được ăn thứ gạo này. Thật khó mà nói cho các em ở những nước giàu có hiểu rằng có nhiều em bé trên thế giới chưa bao giờ được ăn những món ăn ngon và bổ như các em. Thấy được điều này, ta sẽ vượt qua rất dễ dàng những khó khăn nhỏ nhoi của ta, và ta sẽ tìm cách giúp đỡ những người đang cần tình thương và sự hiểu biết.

## **Bức thư tình**

Những tổ chức tranh đấu cho hòa bình vẫn còn vương chất căm thù, bạo động và hiểu lầm. Những tổ chức ấy có thể viết những bức thư phản kháng rất hùng hồn nhưng có thể không đủ khả năng để viết những bức thư dịu dàng.

Chúng ta cần học cách viết những bức thư mà Quốc Hội, Tổng thống hay Chủ tịch Nhà Nước thích đọc chứ không vứt vào sọt rác. Chúng ta phải học dùng thứ ngôn ngữ không làm người khác tránh xa ta. Tổng Thống cũng là một người mang chất người như chúng ta thôi.

Những nhà vận động cho hòa bình có thể dùng ái ngữ hay không, cái đó còn tùy ở mức độ an lạc trong họ. Bởi nếu chính họ không có an lạc, làm sao họ có thể làm cho người khác được an lạc? Nếu chính ta không biết mỉm cười thì ta không thể nào làm cho người khác mỉm cười được. Nếu trong ta không có sự bình an, ta không đóng góp được gì hết cho công cuộc hòa bình.

Một phong trào hòa bình còn mang tính căm thù và bạo động sẽ không hoàn thành được nhiệm vụ ta trông chờ nơi nó. Ta phải giúp họ thay đổi phương cách hành động, sao cho dịu dàng và tươi mát hơn. Vì vậy ta phải thực tập chánh niệm, để có khả năng nhìn rõ, thấy rõ và hiểu rõ. Nếu có được cái nhìn bất nhị, ta mới giải trừ được bạo động và căm thù. Làm hòa bình trước tiên là làm cho trong ta có hòa

bình. Bởi chúng ta phải nương vào nhau, cũng như giới trẻ nương vào chúng ta để có được một ngày mai tươi sáng.

## **Bốn phận người công dân**

Là công dân, ta có trách nhiệm rất lớn. Trong đời sống hằng ngày, cách thức ta ăn uống và tiêu thụ có ảnh hưởng lớn đến tánh mạng chính trị của thế giới. Hàng ngày ta làm cái gì thì ta là cái đó, và điều này quan hệ mật thiết đến tình trạng an lạc của xã hội. Ý thức được như vậy, ta sẽ có an lạc ngay trong giây phút ta đang sống. Ta tưởng rằng các chánh quyền có quyền tự do đặt ra một chính thể theo ý họ muốn, thực ra cái quyền tự do đó tùy thuộc vào cách chúng ta sống đời sống hằng ngày. Nếu ta tạo điều kiện để họ thay đổi chính thể là họ sẽ thay đổi được. Nhưng bây giờ thì điều đó chưa được thực hiện.

Ta cũng tưởng rằng nếu ta là nhà cầm quyền, ta sẽ có thể làm bất cứ cái gì ta muốn. Điều đó chưa hẳn đúng. Nếu ta làm tổng thống, ta có thể cũng sẽ hành xử giống như vị tổng thống đương thời, có thể khá hơn một chút hoặc tệ hơn một chút.

Thiền quán giúp ta nhìn sâu vào sự vật, nhìn sâu vào chính con người ta để ta thấy rõ ta cần phải chuyển hóa ta như thế nào và làm thế nào để thay đổi tình trạng xã hội. Thay đổi cách nhìn của ta là ta thay đổi hoàn cảnh bên ngoài vì hoàn cảnh bên ngoài là tâm thức ta tạo ra, hoàn cảnh bên ngoài phản ánh tâm thức của ta. Cho nên sống có chánh niệm là điều thiết yếu. Ta sẽ thấy rằng bản chất của bom nguyên tử và của bất công xã hội cũng không tách rời bản chất con người của ta.

Khi ta bắt đầu thấy được trách nhiệm của mình, ta phải mời các nhà lãnh đạo cùng đi với ta. Ta phải khuyến khích họ giữ gìn bảo vệ sinh môi và giữ gìn bảo vệ tâm thức cộng đồng. Ta phải giúp họ tuyển chọn những người cố vấn biết phụng sự cho hòa bình. Những người có đời sống tâm linh vững chãi mà ta có thể tin cậy và nương tựa. Ta phải sáng suốt khi bầu lên những nhà lãnh đạo chính trị. Ta bầu họ



không phải vì cái vẻ hào hoa phong nhã của họ mà vì họ cùng đi một đường với ta.

Chánh phủ Pháp đã có xu hướng này khi chọn những nhà nhân bản và những người phụ trách sinh môi làm tổng trưởng một số các bộ. Trường hợp điển hình là Bernard Kouchner, người đã từng ủng hộ chương trình cứu trợ những thuyền nhân ở Vịnh Thái Lan. Đó là một dấu hiệu tốt.

## **Bảo vệ thân tâm là giữ gìn sinh môi một cách rộng lớn**

Chúng ta ai cũng cần hòa bình, cần an lạc. Hòa bình và an lạc đặt nền tảng ở sự tôn trọng sự sống của mọi người và mọi loài. Đất đá cũng biết đau, cũng cần sống. Trái đất cũng vậy. Khi ta làm ô nhiễm không khí và nước, ta làm hại sức khoẻ của ta, làm hại các loài khác. Cách ta trồng trọt, cách ta sử dụng phân rác, tất cả đều có tác dụng hỗ tương.

Bảo vệ thân tâm là giữ gìn sinh môi một cách sâu sắc và rộng lớn. Một số chương trình truyền thanh, truyền hình, sách báo, phim ảnh đầy tính bạo động và bi quan là những chất độc làm ô nhiễm hư hại tâm hồn ta, tâm hồn các trẻ thơ.

Ta phải biết bảo vệ và giữ gìn thân tâm ta, không để cho những chất độc đó lan tràn khắp nơi. Như vậy là ta bảo vệ và giữ gìn an lạc cho thế giới.

## **Nguồn gốc chiến tranh**

Nguồn gốc của chiến tranh nằm ở cách ta sống đời sống hàng ngày, cách ta xây dựng nhà máy, xây dựng xã hội và tiêu thụ các sản phẩm. Nếu ta biết nhìn sâu vào hoàn cảnh xã hội, ta sẽ thấy được gốc rễ của chiến tranh.

Ta không thể đơn giản trách cứ bên này hay bên kia. Ta phải tìm hiểu nỗi khổ đau và sợ hãi của cả hai phía, vượt lên trên tranh chấp phe phái mà tìm cách hòa giải.

Trong mọi tranh chấp, ta cần phải hiểu nỗi khổ đau của cả hai bên. Ở Nam Phi chẳng hạn, nếu có người hiểu được nỗi khổ đau của phía bên này và qua phía bên kia để giải thích cho những người phía bên kia thì tình trạng đau đến nỗi bi thảm. Ta cần những cây cầu liên lạc, ta cần những cây cầu thông cảm.

Công trình thực tập bất bạo động bắt đầu từ nơi bản thân ta. Tâm ta có hòa bình thì khi gặp khó khăn, ta mới biết phải làm gì để giải quyết vấn đề cho êm đẹp. Dù là vấn đề trong gia đình hay ngoài xã hội, thì cách giải quyết vẫn giống nhau.

Một ngày mùa thu, khi đi dạo chơi trong một công viên, tôi bắt gặp một chiếc lá đỏ rất đẹp hình trái tim đang đong đưa trên cành. Tôi đứng nhìn và nói chuyện với chiếc lá rất lâu. Tôi chợt khám phá ra rằng chiếc lá là mẹ của cây.

Bình thường ta nghĩ rằng cây là mẹ của lá, nhưng sau một hồi ngắm nhìn chiếc lá, tôi thấy rằng lá cũng là mẹ của cây. Rễ cây hút nhựa từ nước và khoáng chất nhưng thứ nhựa nguyên này không đủ để nuôi sống cây nên cây phải phân phát nhựa này cho các lá, và với sự hợp tác của ánh sáng mặt trời và không khí, lá biến chế nhựa nguyên thành một thứ nhựa gọi là nhựa luyện có khả năng nuôi sống cây. Vì vậy mà tôi thấy lá cũng là mẹ của cây. Chiếc lá được gắn vào cây bởi một cái cuống, cho nên mình thấy được dễ dàng sự liên lạc của hai bên.

Còn ta thì đã có cái cuống nhau ở bụng mẹ khi ta còn là một bào thai. Chính nhờ cái cuống nhau đó mà thức ăn và dưỡng khí được đưa vào bào thai. Khi ta sinh ra, người ta cắt mất cái cuống đó, và điều này cho ta cái ảo tưởng là ta được độc lập tự do, không còn bị lệ thuộc vào mẹ nữa. Thật ra ta vẫn là con của mẹ, và không những ta chỉ có một người mẹ, mà ta có rất nhiều mẹ. Trái đất cũng là mẹ của ta. Ta được gắn liền vào trái đất bởi rất nhiều cái cuống. Ta cũng có một cái cuống gắn ta vào với mây. Bởi nếu không có mây, làm sao có nước cho ta uống. Ta được tạo thành bởi bảy mươi phần trăm nước, vì vậy ta và mây cũng được gắn vào nhau. Ta còn được gắn vào với rất nhiều thứ

khác, với dòng sông, với rừng xanh, với bác tiều phu, với bác nông dân, đủ cả không thiếu gì hết. Cả vũ trụ dang tay nuôi nấng ta, bảo bọc ta. Bạn có thấy tôi là bạn và bạn là tôi không? Nếu bạn không có mặt thì tôi cũng không có mặt. Điều đó quá hiển nhiên. Nếu bạn chưa thấy được như vậy, bạn cứ nhìn sâu thêm, bạn sẽ thấy.

Tôi hỏi chiếc lá: "Em có sợ mùa thu không, vì tới mùa thu, em sẽ phải rời cây?" Chiếc lá đáp: "Dạ không. Suốt mùa Xuân và mùa hạ em đã sống rất đầy đủ. Em đã giúp cây hết lòng để cây được sống. Em thấy mình trong cây. Em thấy mình là cây, em không phải chỉ là một chiếc lá. Khi em trở về đất, em sẽ tiếp tục nuôi dưỡng cây. Em chẳng có gì phải lo sợ cả. Khi em rời cành bay bổng trên không, em sẽ vẫy tay chào cây: Ta sẽ gặp lại nhau một ngày rất gần." Chiếc lá vừa nói xong thì một ngọn gió thoảng qua. Chiếc lá bay lượn nhẹ nhàng trước khi rơi xuống đất. Lá rất sung sướng khi thấy được lá là cây. Tôi cúi đầu chào lá, cảm ơn lá đã cho tôi một bài học quý giá.

Có hàng triệu người chơi thể thao trên thế giới. Khi ta xem một trận đá bóng, ta thường theo phe này hoặc phe kia, có thể ta mới có thể theo dõi trận đấu một cách hứng thú. Khi cầu thủ phe ta đá bóng thì ta cũng muốn đưa chân ra để đá theo. Khi phe ta thắng thì ta cũng nhảy nhót mừng rỡ, khi phe ta thua, ta cũng thất vọng nãy nê.

Trong chiến tranh cũng vậy, ta cũng ưa thích theo phe. Ta thường bênh vực phe bị áp bức. Ta tranh đấu bằng cách la ó phẫn nộ, ít khi ta chịu vượt lên trên những tranh chấp để nhìn cho rõ, như một bà mẹ nhìn đàn con đang đánh nhau.

Việt Nam có câu tục ngữ "Gà một nhà bôi mặt đá nhau". Vì ta bôi mặt nên ta mới không thấy rõ nhau, tưởng người kia là người lạ. Vì vậy ta mới bắn vào người kia. Chỉ khi nào ta thấy được mọi người là anh em một nhà, mỗi người là một phần của thân thể thì ta mới có thể nhìn nhau bằng con mắt yêu thương, mới có thể hòa giải.

Trong cuộc đời, ta phải tự nhủ là mình may mắn khi ta gặp được những người biết yêu thương cả loài vật và cây cỏ. Có những người dù sống trong an bình vẫn không quên hàng triệu người đang đói

khô, bệnh tật. Những người đó đã thấy được sự liên hệ mật thiết của mọi loài mọi sự với nhau. Họ hiểu rằng những nước giàu có không thể nào sống sót nếu không có những nước kém mở mang và nghèo khổ. Sự nghèo khổ thiếu thốn, sự áp bức bóc lột đưa đến chiến tranh.

Trong thời đại chúng ta, khi chiến tranh xảy ra, tất cả các nước đều cảm thấy như đang lâm chiến. Số phận của nước này dính líu tới số phận tới nước kia.

Đến khi nào thì gà nhà mới hết bới mặt để đá nhau? Đến khi nào chúng ta mới thấy rõ chúng ta là anh em, là một phần của thân thể. Có lẽ mỗi ngày chúng ta phải nhìn nhau mà nói rằng: "Tôi là em của anh. Tôi là chị của em. Chúng ta đều là con người. Chúng ta chỉ có một cuộc sống".

## **Câu chuyện chiếc lá**

Một ngày mùa thu, khi đi dạo chơi trong một công viên, tôi bắt gặp một chiếc lá đỏ rất đẹp hình trái tim đang đong đưa trên cành. Tôi đứng nhìn và nói chuyện với chiếc lá rất lâu. Tôi chợt khám phá ra rằng chiếc lá là mẹ của cây.

Bình thường ta nghĩ rằng cây là mẹ của lá, nhưng sau một hồi ngắm nhìn chiếc lá, tôi thấy rằng lá cũng là mẹ của cây. Rễ cây hút nhựa từ nước và khoáng chất nhưng thứ nhựa nguyên này không đủ để nuôi sống cây nên cây phải phân phát nhựa này cho các lá, và với sự hợp tác của ánh sáng mặt trời và không khí, lá biến chế nhựa nguyên thành một thứ nhựa gọi là nhựa luyện có khả năng nuôi sống cây. Vì vậy mà tôi thấy lá cũng là mẹ của cây. Chiếc lá được gắn vào cây bởi một cái cuống, cho nên mình thấy được dễ dàng sự liên lạc của hai bên.

Còn ta thì đã có cái cuống nhau ở bụng mẹ khi ta còn là một bào thai. Chính nhờ cái cuống nhau đó mà thức ăn và dưỡng khí được đưa vào bào thai. Khi ta sinh ra, người ta cắt mất cái cuống đó, và điều này cho ta cái ảo tưởng là ta được độc lập tự do, không còn bị lệ thuộc vào mẹ nữa. Thật ra ta vẫn là con của mẹ, và không những ta chỉ có một

người mẹ, mà ta có rất nhiều mẹ. Trái đất cũng là mẹ của ta. Ta được gắn liền vào trái đất bởi rất nhiều cái cuống. Ta cũng có một cái cuống gắn ta vào với mây. Bởi nếu không có mây, làm sao có nước cho ta uống. Ta được tạo thành bởi bảy mươi phần trăm nước, vì vậy ta và mây cũng được gắn vào nhau. Ta còn được gắn vào với rất nhiều thứ khác, với dòng sông, với rừng xanh, với bác tiểu phu, với bác nông dân, đủ cả không thiếu gì hết. Cả vũ trụ dang tay nuôi nấng ta, bảo bọc ta. Bạn có thấy tôi là bạn và bạn là tôi không? Nếu bạn không có mặt thì tôi cũng không có mặt. Điều đó quá hiển nhiên. Nếu bạn chưa thấy được như vậy, bạn cứ nhìn sâu thêm, bạn sẽ thấy.

Tôi hỏi chiếc lá: "Em có sợ mùa thu không, vì tới mùa thu, em sẽ phải rời cây?" Chiếc lá đáp: "Dạ không. Suốt mùa Xuân và mùa hạ em đã sống rất đầy đủ. Em đã giúp cây hết lòng để cây được sống. Em thấy mình trong cây. Em thấy mình là cây, em không phải chỉ là một chiếc lá. Khi em trở về đất, em sẽ tiếp tục nuôi dưỡng cây. Em chẳng có gì phải lo sợ cả. Khi em rời cành bay bổng trên không, em sẽ vẫy tay chào cây: Ta sẽ gặp lại nhau một ngày rất gần."

Chiếc lá vừa nói xong thì một ngọn gió thoảng qua. Chiếc lá bay lượn nhẹ nhàng trước khi rơi xuống đất. Lá rất sung sướng khi thấy được lá là cây. Tôi cúi đầu chào lá, cảm ơn lá đã cho tôi một bài học quý giá.

## **Chúng ta cùng một nhân thể**

Có hàng triệu người chơi thể thao trên thế giới.

Khi ta xem một trận đá bóng, ta thường theo phe này hoặc phe kia, có thể ta mới có thể theo dõi trận đấu một cách hứng thú. Khi cầu thủ phe ta đá bóng thì ta cũng muốn đưa chân ra để đá theo. Khi phe ta thắng thì ta cũng nhảy nhót mừng rỡ, khi phe ta thua, ta cũng thất vọng náo nê.

Trong chiến tranh cũng vậy, ta cũng ưa thích theo phe. Ta thường bên vực phe bị áp bức. Ta tranh đấu bằng cách la ó phẫn nộ, ít khi ta chịu vượt lên trên những tranh chấp để nhìn cho rõ, như một bà mẹ nhìn đàn con đang đánh nhau.

Việt Nam có câu tục ngữ "Gà một nhà bơi mặt đá nhau". Vì ta bơi mặt nên ta mới không thấy rõ nhau, tưởng người kia là người lạ. Vì vậy ta mới bắn vào người kia. Chỉ khi nào ta thấy được mọi người là anh em một nhà, mỗi người là một phần của thân thể thì ta mới có thể nhìn nhau bằng con mắt yêu thương, mới có thể hòa giải.

Trong cuộc đời, ta phải tự nhủ là mình may mắn khi ta gặp được những người biết yêu thương cả loài vật và cây cỏ.

Có những người dù sống trong an bình vẫn không quên hàng triệu người đang đói khổ, bệnh tật. Những người đó đã thấy được sự liên hệ mật thiết của mọi loài mọi sự với nhau. Họ hiểu rằng những nước giàu có không thể nào sống sót nếu không có những nước kém mở mang và nghèo khổ. Sự nghèo khổ thiếu thốn, sự áp bức bóc lột đưa đến chiến tranh.

Trong thời đại chúng ta, khi chiến tranh xảy ra, tất cả các nước đều cảm thấy như đang lâm chiến. Số phận của nước này dính líu tới số phận tới nước kia.

Đến khi nào thì gà nhà mới hết bơi mặt để đá nhau?

Đến khi nào chúng ta mới thấy rõ chúng ta là anh em, là một phần của thân thể. Có lẽ mỗi ngày chúng ta phải nhìn nhau mà nói rằng: "Tôi là em của anh. Tôi là chị của em. Chúng ta đều là con người. Chúng ta chỉ có một cuộc sống".

## Hòa giải

Ta phải làm gì khi ta gây tổn thương cho người khác và khi họ trở thành kẻ thù của ta? Người đó có thể là một người thân trong gia đình hay là một người bạn.

Ta chẳng cần phải làm gì nhiều. Điều trước tiên là ta phải có thì giờ để xin lỗi. Nhiều khi ta không cố tình làm cho người khác buồn và giận, nhưng vì thiếu chánh niệm hoặc vì vụng về nên ta đã làm thế. Cho nên chánh niệm rất cần thiết trong đời sống hằng ngày. Có chánh niệm ta tránh được những lỗi lầm trong khi nói và làm.

Điều thứ hai là ta biết khai triển phần hoa trong ta và chuyển hóa phần rác. Khi ta trở nên nhẹ nhàng, tươi mát và dễ thương, người kia từ từ rồi sẽ thấy và sẽ hiểu rằng ta đã thay đổi. Lúc đó ta chẳng cần nói gì thêm. Người ấy đã thấy và đã tha thứ cho ta. Cho nên hãy nói bằng chính cuộc sống của mình chứ không chỉ bằng lời nói.

Khi thấy được người kia đang đau khổ là ta đã bắt đầu có sáng suốt. Và khi trong tâm ta nảy nẩy ý muốn làm vui bớt nỗi khổ của người kia là ta bắt đầu có tình thương chân thật. Nhưng hãy cẩn thận. Đôi khi ta tưởng là ta đã vững vàng rồi. Muốn biết chắc, ta nên tìm đến người kia, nghe người kia nói thì ta mới biết rõ là ta đã thật sự thương người kia chưa. Nếu chỉ nghĩ rằng mình đã hiểu và thương người kia thì đôi khi đó chỉ mới là sự tưởng tượng.

Hòa giải không có nghĩa là ký kết một hiệp ước với dã tâm và sự thiếu lương thiện. Nếu còn có tham vọng, còn có chủ tâm chia phe chia nhóm thì đó không phải là hòa giải. Phần lớn chúng ta vẫn còn muốn theo phe này hay phe kia thì tất nhiên sẽ tranh chấp. Chúng ta vẫn còn thiên lệch, phán đoán, đúng, sai, căn cứ trên những tin đồn nhiều khi thất thiệt, vẫn còn muốn nuôi dưỡng căm thù để làm động lực hành động. Lòng bất nhẫn tuy tốt nhưng vẫn không đủ. Xã hội này không thiếu những người sẵn sàng lao mình vào hành động. Xã hội này cần những người có từ tâm, không phe phái, thấy được sự thật một cách toàn diện.

Khi nào ta thấy được một em bé Uganda chỉ còn da và xương là chính bản thân ta, khi nào ta thấy sự đói khổ đó là sự đói khổ của chính ta, khi ấy ta mới hiểu được thế nào là tình thương vô phân biệt. Lúc ấy ta mới thao thức tìm đủ mọi cách để làm vui bớt nỗi khổ của muôn loài.

## **Hãy gọi đúng tên tôi**

Ở Làng Hồng, mỗi tuần chúng tôi nhận được hàng trăm bức thư từ các trại tỵ nạn gửi về, những bức thư tràn ngập những đau buồn tủi

nhục, đọt mà rớt nước mắt. Chúng tôi thật sự không biết làm cách nào để làm voi bớt những đau thương dù chúng tôi cố gắng hết lòng.

Người ta kể rằng rất đông những người vượt biên đã bỏ thây trên biển cả. Số còn lại lên được bờ thì sống lây lất qua ngày trong những trại tỵ nạn.

Không những phụ nữ mà cả một số các em bé gái cũng bị hải tặc hãm hiếp. Liên hiệp quốc và chính quyền Thái Lan đã cố gắng can thiệp nhưng nạn hải tặc vẫn hoành hành trên biển. Có một bức thư kể chuyện một em bé mười hai tuổi bị hải tặc hãm hiếp phải nhảy xuống biển tử tự.

Khi nghe tin này, ai mà chẳng tức giận và chỉ muốn xách súng bắn chết tên cướp biển. Nhưng nếu nhìn sâu hơn ta sẽ thấy nhiều điều cần thấy. Ta thử đặt mình vào địa vị tên hải tặc. Sinh ra và lớn lên trong một gia đình nghèo khổ ở ven biển Thái Lan, không được dạy dỗ, không được đi học, cha đi biển về chỉ biết uống rượu say, suốt ngày lêu lổng theo bạn bè xấu, lớn lên trong hoàn cảnh đó chắc ta cũng sẽ trở thành hải tặc mà thôi.

Hàng ngày ở vịnh Thái Lan có hàng trăm em bị sinh ra trong hoàn cảnh tương tự và nếu chúng ta, những nhà chính trị, xã hội và giáo dục không lo tìm cách để thay đổi hoàn cảnh các em thì hai mươi năm sau, các em đó cũng sẽ trở thành hải tặc. Do đó, nếu ta xách súng bắn những em đó tức là chúng ta bắn chính chúng ta vì ta là người có trách nhiệm về tình trạng này.

Bài thơ *Hãy Gọi Đúng Tên Tôi* có ba nhân vật: em bé gái, tên hải tặc và tôi. Chúng tôi nhìn nhau mà chúng tôi có nhận ra nhau không? Hãy gọi đúng tên tôi. Tôi có nhiều tên lắm. Chỉ cần gọi ra một tên là tất cả đều lên tiếng một lần.

### **Hãy Gọi Đúng Tên Tôi**

*Đừng bảo ngày mai tôi đã ra đi*

*Bởi vì chính hôm nay tôi vẫn còn đang tới*



Hãy ngắm tôi thoát hình trong từng phút từng giây  
Làm đọt lá trên cành cây  
Làm con chim non cánh mềm  
Chiêm chiêm vui mừng trong tổ mới  
Làm con sâu xanh trên cuống hoa hồng  
Làm gân viên ngọc trắng tượng hình trong lòng đá  
Tôi còn tới để khóc để cười  
Để ước mong để lo sợ  
Sự xuất nhập của tôi là hơi thở  
Nhịp sinh diệt của tôi cũng là tiếng đập một lần  
Của hằng triệu trái tim  
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 con ếch bơi trong hồ thu  
Và cũng là con rắn nước trườn đi tìm cách nuôi  
thân bằng thân ếch nhái  
Tôi là em bé Ouganda, bao nhiêu xương  
sườn đều lộ ra, hai bàn 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 mười hai, bị làm nhục nháy xuống biển sâu  
Tôi cũng là người hải tặc sinh ra với một trái tim  
Chưa biết nhìn biết cảm  
Tôi là người đảng viên cao cấp cầm quyền sinh sát  
trong tay  
Và cũng là kẻ bị coi là có nợ máu nhân dân đang  
chết dần mòn trong trại tập trung cải tạo  
Nỗi vui của tôi thanh thoát như trời Xuân, ấm áp  
cỏ hoa muôn lối  
Niềm đau của tôi đọng thành nước mắt, ngập về  
bốn đại dương sâu  
Hãy gọi đúng tên tôi  
Cho tôi thấy được nỗi đau và niềm vui là một  
Hãy nhớ gọi đúng tên tôi

*Cho tôi giặt mình tỉnh thức  
Và để cho cánh cửa lòng tôi để ngỏ  
Cánh cửa xót thương.*

## **Khổ đau là chất liệu nuôi dưỡng tình thương**

Ở Việt Nam, trong bốn mươi năm qua, đạo Phật đã đi vào cuộc đời. Trong chiến tranh, chúng tôi không thể chỉ ngồi thực sự thực tập thiền tọa và tụng kinh trong chùa. Chúng tôi thực tập thiền ở khắp nơi, nhất là những nơi có khổ đau, chết chóc. Tiếp xúc với những khổ đau trong chiến tranh, ta có thể chữa lành những khổ đau riêng mình, những khổ đau từ một đời sống hời hợt, thiếu ý nghĩa. Khi phải đối diện với chết chóc, với thương tích, với máu chảy, ta nhận ra rằng ta có thể là nguồn an ủi cho những kẻ đang khổ đau, ta có thể giúp họ bằng tình thương, bằng niềm vui, ta không phải là một kẻ vô ích. Cho nên ngay giữa những khổ đau tột cùng, giữa những gian lao nguy hiểm, ta vẫn thấy có một niềm vui lớn khi hiểu được rằng thế nào là thực tập tình thương.

Một mùa đông kia, tôi đã cùng một vài người bạn đi thăm một trại tỵ nạn ở Hồng Kông. Ở đó chúng tôi chứng kiến rất nhiều điều thương tâm. Có những em bé mới một hay hai tuổi đã phải theo cha mẹ vượt biển ra đi, trong chuyến đi các em đều mất cả cha lẫn mẹ. Thế mà bây giờ người ta sắp sửa trả các em về nước vì người ta cho là các em đã ra đi một cách bất hợp pháp. Khi chính mình tai nghe mắt thấy những cảnh tượng thương tâm này, ta thấy những đau khổ của bạn bè ta ở Âu Châu hay Mỹ Châu thật chẳng đáng kể.

Sau mỗi chuyến cứu trợ về, tôi thấy thành phố Paris thật là xa lạ, như ở trong mơ. Tôi thấy hai thế giới sao mà cách biệt nhau quá, một bên khổ đau tràn ngập, một bên phù phiếm xa hoa. Tôi tự hỏi tại sao ở đây người ta có thể sống được như vậy trong khi tình trạng bên kia quá thê thảm?

Nếu bạn chỉ ở Paris suốt mười năm không tiếp xúc gì hết với thế giới bên ngoài thì bạn sẽ thấy ở Paris người ta sống như vậy là điều tự nhiên.

Thực tập thiền là để tiếp xúc. Đôi khi không cần phải đến tận nơi có khổ đau mới tiếp xúc được. Ta chỉ cần ngồi yên một chỗ, theo dõi tình hình đang xảy ra khắp nơi trên thế giới là ta có thể hiểu và thấy được tất cả. Ta để tâm đến mọi việc xảy ra chung quanh, nên ta có thêm hiểu biết, thêm yêu thương và ta bắt tay hành động ngay tại nơi ta ở mà chẳng cần phải đi đâu xa.

## Tình thương qua hành động

Chúng ta đã đi với nhau một đoạn đường khá dài, và tôi đã đưa ra một số phương pháp để chúng ta cùng tu tập nuôi dưỡng chánh niệm, ý thức được những gì đang xảy ra trong ta và ngoài ta.

Bây giờ ta đã bước vào một thế giới rộng lớn hơn nên ta cần thêm một số chỉ dẫn để bảo trọng thân thể giúp bạn chọn một lối sống thích hợp trong thế giới văn minh hiện tại.

## Mười bốn giới Tiếp Hiện

- **Giới thứ nhất:** Không được thờ hay thần tượng bất cứ một chủ nghĩa hay một lý thuyết nào, kể cả những chủ nghĩa và lý thuyết Phật Giáo. Những hệ thống giáo lý trong đạo Phật phải được nhận thức như những pháp môn hướng dẫn tu tập mà không là những chân lý tuyệt đối để bảo vệ và thờ phụng.
- **Giới thứ hai:** Không được yên trí rằng những kiến thức mình hiện có là những chân lý bất di bất dịch, như thế để tránh sự trở thành cố thủ và hẹp hòi. Phải học thái độ phá chấp và cởi mở để đón nhận quan điểm của kẻ khác. Chân lý chỉ có thể thực chứng trong sự sống mà không thể tìm kiếm trong kiến thức và khái niệm. Phải nguyện suốt đời là một người đi tìm học và phải thường trực quán sát sự sống nơi chính mình và nơi cuộc đời.

- **Giới thứ ba:** Không được ép buộc người khác, kể cả trẻ em, theo quan điểm mình, bất cứ bằng cách nào: uy quyền, sự mua chuộc, sự dọa nạt, sự tuyên truyền và giáo dục nhồi sọ. Phải tôn trọng sự khác biệt của kẻ khác và sự tự do nhận thức của họ. Tuy nhiên nên dùng những phương tiện đối thoại ái ngữ và bất bạo động để giúp người khác cởi bỏ cuồng tín và cố chấp.
- **Giới thứ tư:** Không được trốn tránh thực tại khổ đau, nhắm mắt trước khổ đau và đánh mất ý thức về khổ đau của cuộc sống. Phải tìm tới với những kẻ khổ đau bằng các phương tiện tiếp xúc, tường thuật, hình ảnh, âm thanh... Nên thường xuyên tự đánh thức mình và những người xung quanh về sự có mặt của những đau khổ hiện thực khắp nơi trên thế giới.
- **Giới thứ năm:** Không nên tích lũy tiền bạc và của cải trong khi nhiều người đang đói khổ thiếu thốn. Không được đặt danh vọng và quyền hành làm mục tiêu của đời mình. Phải sống giản dị, và phải biết chia sẻ thì giờ, khả năng và tài vật mình có với những kẻ thiếu thốn.
- **Giới thứ sáu:** Không được giữ tâm sân hận và oán thù. Hãy học cách quán chiếu và chuyển hóa những hạt giống của sân hận và oán thù khi những hạt giống này còn chưa phát khởi trên ý thức. Khi tâm niệm sân hận và oán thù đã phát khởi, hãy nắm lấy hơi thở chánh niệm và quán chiếu về bề sâu để thấy được bản chất của tâm niệm sân hận và oán thù của mình và cũng để thấy được tự tánh và hoàn cảnh của những người đã gây lên tâm niệm sân hận và oán thù ấy. Nên lấy con mắt từ bi để nhìn mọi người và mọi loài.
- **Giới thứ bảy:** Không được buông thả theo loạn tưởng và hoàn cảnh để tự đánh mất mình. Phải biết thực tập hơi thở và nụ cười chánh niệm để trở về tiếp xúc với những gì đang xảy ra trong giờ phút hiện tại. Hãy tập tiếp xúc với những gì màu nhiệm, tươi mát và lành mạnh trong ta và quanh ta để liên tục gieo trồng những hạt giống an lành, hạnh phúc và hiểu biết làm

động lực chuyển hóa chiều sâu của tâm thức trên đường thành tựu đạo nghiệp.

- **Giới thứ tám:** Không được nói và làm những điều có thể tạo nên sự bất hòa trong đoàn thể và có thể làm tan vỡ đoàn thể. Phải sử dụng ái ngữ và hành động hòa giải để giúp giải quyết những vụ bất hòa dù lớn, dù nhỏ.
- **Giới thứ chín:** Không được nói dối để mưu cầu tài lợi và sự kính phục. Không được nói những lời gây chia rẽ, căm thù. Không được loan truyền những tin mình không biết là có thực. Không được phê bình và lên án những điều mình không biết chắc. Phải nói những lời chân thật và có giá trị xây dựng sự hiểu biết và hòa giải. Phải có cam đảm nói ra sự thực về những tình trạng bất công, dù hành động này có thể mang lại những đe dọa cho sự an thân của mình.
- **Giới thứ mười:** Không được lợi dụng đạo Phật và các đoàn thể giáo hội vào mục tiêu quyền bính. Không được biến các giáo đoàn thành những đảng hoạt động chính trị. Sống trung trực đời sống tâm linh và tôn giáo mình, giáo đoàn trong đó mình sống phải có thái độ rõ rệt, về những tình trạng áp bức và bất công xã hội, và sử dụng ảnh hưởng mình để chuyển đổi các tình trạng ấy mà không nên dẫn thân vào những cuộc tranh chấp phe phái.
- **Giới thứ mười một:** Không được sống theo tà mệnh. Không được sinh sống bằng những nghề nghiệp có thể gây tàn hại cho con người và thiên nhiên. Không được đầu tư vào những doanh nghiệp chuyên làm lợi cho một nhóm người trong khi tước đoạt môi trường và cơ hội sinh sống của những nhóm người khác. Nên chọn một nghề có thể giúp mình thực hiện được lý tưởng từ bi cứu khổ của đạo Phật.
- **Giới thứ mười hai:** Không được giết hại sinh mạng, không được tán thành sự chém giết. Phải tìm mọi cách có thể để bảo vệ sinh mạng, ngăn chặn chiến tranh, xây dựng hòa bình.

- **Giới thứ mười ba:** Không được lấy làm tư hữu những tiền bạc và của cải không phải của mình tạo ra. Phải biết ngăn ngừa những kẻ tích trữ và làm giàu bất lương không kể gì đến sự đau khổ của những kẻ bị áp bức và thua thiệt.
- **Giới thứ mười bốn:** Không được đối xử với thân thể mình một cách khinh xuất. Phải biết bảo trọng thân thể mình, xem thân thể mình là đền thờ của tâm linh, là chiếc thuyền vượt biển. Phải học bảo tồn tinh, khí và thần để có thể có đủ năng lực hành đạo.

### **Phần sau này dành cho quý vị cư sĩ:**

- Phải ý thức trọn vẹn trách nhiệm của mình về sự cho ra đời những sinh mạng mới và phải thường xuyên nghĩ tới môi trường sinh hoạt trong tương lai của những sinh mạng này.

## **Câu chuyện của dòng sông**

Có một dòng sông rất đẹp chảy qua núi đồi và đồng cỏ xanh tươi. Dòng sông ca hát nhảy nhót tung tăn từ trên núi xuống đồng bằng. Xuống đồng bằng, dòng sông chảy chậm lại, mặt nước trong xanh êm mát. Lúc ấy dòng sông còn trẻ lắm, và dòng sông muốn chảy mau ra biển cả. Dòng sông càng lớn càng đẹp ra, lượn khúc yêu kiều ven đồi và bờ lúa.

Một ngày kia dòng sông chú ý đến sự có mặt của những đám mây trong lòng nước. Mây đủ màu sắc, hình thể, đẹp quá chừng, nên suốt ngày dòng sông cứ miệt mài chạy đuổi theo những đám mây, mong bắt được một đám mây cho riêng mình. Nhưng mây cứ lo lững từng cao khó mà bắt được, nhất là mây cứ thay hình đổi dạng không ngừng. Vì mây vô thường như vậy nên dòng sông rất đau khổ. Chạy đuổi bắt theo mây thì vui nhưng sau đó thì dòng sông đầy thất vọng, u sầu và tức giận.

Một ngày kia, một cơn gió lớn đi qua, quét sạch mây trên trời. Bầu trời trở nên quang đãng không còn một bóng mây. Dòng sông nảo nề

tuyệt vọng, không còn muốn sống nữa. "Không còn mây để chạy theo, ta sống để làm gì?"

Tối hôm đó, lần đầu tiên trong đời, dòng sông quay trở về tiếp xúc với chính mình. Lâu nay dòng sông chỉ đuổi theo những cái bên ngoài mà không bao giờ thấy được chính mình. Tối hôm đó, lần đầu tiên dòng sông nghe tiếng mình khóc, âm thanh sóng vỗ vào bờ. Dòng sông lắng nghe tiếng của mình và khám phá ra một điều rất quan trọng.

Dòng sông nhận ra rằng cái mà lâu nay mình theo đuổi đã nằm sẵn trong lòng mình. Tưởng mây là gì, đâu ngờ mây cũng chỉ là nước. Mây sinh ra từ nước và bây giờ mây trở lại thành nước. Và dòng sông tự bao giờ cũng vẫn là nước như một đám mây.

Sáng hôm sau, khi mặt trời lên cao, dòng sông khám phá ra thêm một điều thật đẹp. Đây là lần đầu tiên dòng sông thấy được bầu trời xanh thẳm. Lâu nay dòng sông chỉ chú ý đến mây, không chú ý đến bầu trời. Bây giờ sông mới hiểu rằng bầu trời là quê hương của các đám mây. Mây luôn luôn thay đổi nhưng bầu trời không bao giờ thay đổi. Và bầu trời cao đã có mặt trong lòng sông tự thuở nào. Cái thấy này đem lại cho dòng sông một nguồn an lạc lớn.

Dòng sông hiểu rằng bao giờ bầu trời xanh còn có mặt, niềm an lạc của dòng sông sẽ mãi mãi vững bền.

Trưa hôm đó, các đám mây lại lục tục trở về nhưng dòng sông không còn có nhu yếu muốn đuổi bắt nữa.

Đám mây nào đi qua, dòng sông cũng thấy đẹp và cũng vẫy tay chào. Dòng sông không còn thấy buồn tủi hay lưu luyến. Bởi đám mây nào cũng là một dòng sông, chẳng còn phải chọn lựa. Một niềm an vui hài hòa đã kết hợp mây và sông.

Tối hôm đó một điều thật tuyệt diệu đã xảy ra. Dòng sông mở rộng lòng đón mặt trăng rằm, mặt nguyệt tròn tròn vành vạch và sáng rực rỡ như một viên bảo châu trong dòng nước trong vắt.

Có một bài kệ miêu tả hình ảnh đẹp đó:

*Bụt là vàng trắng mát  
Đi ngang trời thái không  
Hồ tâm chúng sanh lặng  
Trăng hiện bóng trong ngần*

*(Bồ tát Thanh Lương nguyệt  
Du u tất cảnh không  
Chúng sanh tâm cấu tận  
Bồ đề ảnh hiện trung)*

Dòng sông trong vắt đã làm hiện rõ bóng trăng và trăng đã cùng mây nước dắt tay nhau đi thiền hành về biển cả.

Chẳng có gì phải chạy đuổi theo. Chỉ cần trở về với mình, trở về với hơi thở và nụ cười, trở về nơi mình ở, nơi có thông reo, chim hót và nắng ban mai. Còn nơi nào đẹp hơn nữa?

## **Xây dựng thế kỷ thứ hai mươi mốt**

Ngày nay người ta hay dùng danh từ "chính sách". Cái gì cũng chính sách này, chính sách nọ. Tôi đã nghe phong phang rằng các nước tự gọi là tiến bộ đang bàn tính về chính sách đưa qua các đờ phế thải rác rến của nước họ bỏ bên các nước của thế giới thứ ba. Tôi nghĩ rằng chúng ta cần có một chính sách để đối diện với những khổ đau của chúng ta. Đau khổ không phải là không có ích. Cho nên ta phải biết sử dụng khổ đau thế nào để có lợi cho ta và cho người khác.

Thế kỷ thứ hai mươi có quá nhiều khổ đau: hai cuộc đại chiến tàn khốc, những trại tập trung thời Đức Quốc xã, những cuộc thảm sát ở Cam bốt, những trận đói lớn, những cuộc di tản từ Việt Nam, Trung Mỹ, và nhiều nơi khác dân chúng cũng bỏ nước chạy trốn không biết về đâu. Cho nên chúng ta cũng cần có một chính sách cho những loại phân rác này.

Chúng ta phải dùng những khổ đau của thế kỷ hai mươi làm phân bón những cây hoa được mọc lên trong thế kỷ hai mươi mốt. Khi ta



thấy những hình ảnh thảm khốc tại những trại tập trung của Đức quốc xã, ta rùng mình sợ hãi. Ta nói: "Không bao giờ tôi nhúng tay vào những công việc tương tự. Chỉ có họ mới nhận tâm làm điều đó". Nhưng nếu ta có mặt ở đó, có thể ta cũng sẽ bị lôi kéo làm y như vậy, hoặc là ta sẽ hèn nhát đến nỗi không dám lên tiếng ngăn cản điều đó. Đó là điều đã xảy ra cho nhiều người. Cho nên ta phải dùng tất cả những kinh nghiệm đau thương này làm phân bón cho đất đai tương lai được màu mỡ, cho thế kỷ hai mươi một có được nhiều hoa thơm.

Ở Đức hiện nay, giới trẻ có mặc cảm là dân tộc họ có trách nhiệm về những cuộc tàn sát thời chiến tranh. Những người có trách nhiệm nên cùng nhau sám hối để thế hệ tương lai tránh được những lỗi lầm cũ, và biết chọn một đời sống tinh thức hơn. Một trong những đóa hoa cần phải được vun trồng tươi tắn cho giới trẻ của thế kỷ hai mươi một là biết chấp nhận sự khác biệt giữa các nền văn hóa. Đóa hoa thứ hai là khả năng nhận diện được sự có mặt của những khổ đau, có những khổ đau quá vô ích trong xã hội hiện nay.

Nếu chúng ta thực tâm muốn học hỏi với nhau, chúng ta nên ngồi lại với nhau để kiểm điểm những lỗi lầm cũ. Với hiểu biết và thương yêu, chúng ta có thể mở một con đường sáng và hiến tặng một khu vườn đẹp cho thế kỷ hai mươi một.

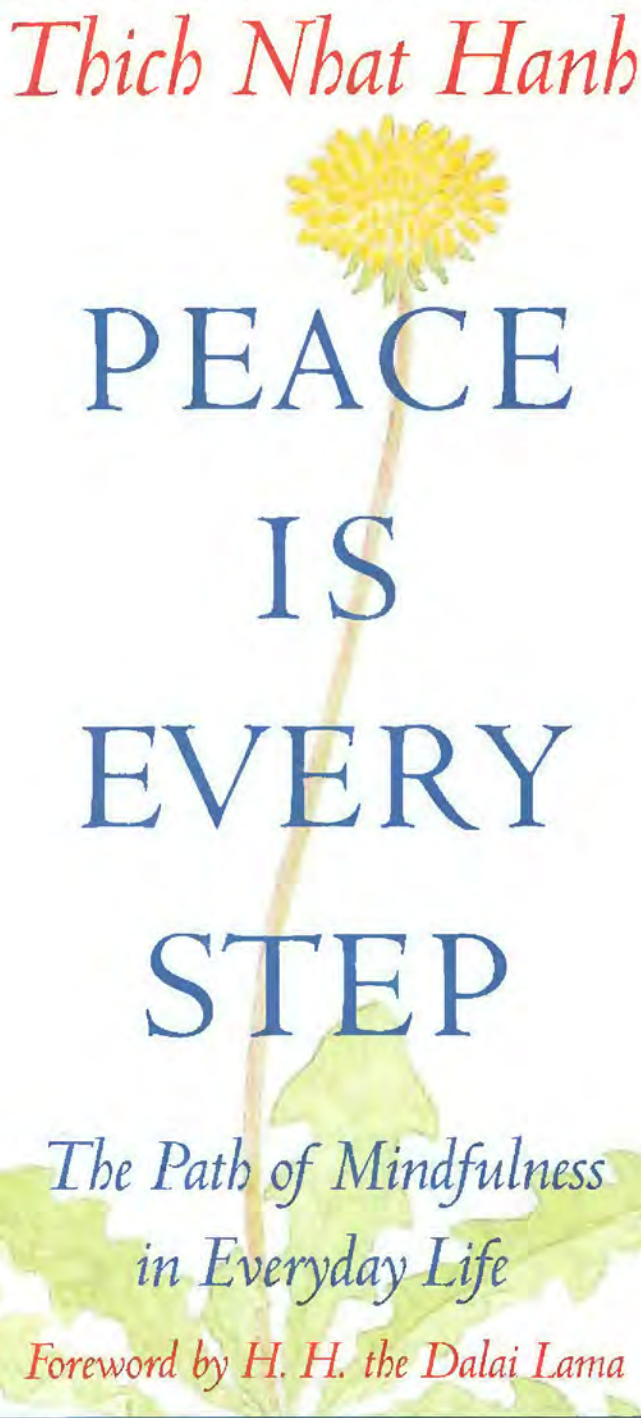
Ta hãy cầm tay một em bé và mời em ra ngồi với ta ngoài bãi cỏ. Ta và em hãy cùng ngắm cỏ xanh, ngắm những đóa hoa nhỏ mọc trên cỏ. Rồi nhìn trời cao, thở và mỉm cười. Bằng cách đó, ta dạy cho em biết sống an lạc, biết thương thức những vẻ đẹp xung quanh, và không cần phải chạy đuổi theo một cái gì khác.

Hạnh phúc ở trong tầm tay của ta, trong từng phút giây, trong từng hơi thở, trong từng bước chân.

Tôi rất vui đã được cùng đi với bạn trên chặng đường khá dài. Tôi mong là bạn cũng vui. Chúng ta sẽ còn gặp lại.

"Lucidly adapts...ancient Buddhist teachings to...modern problems...Terrific...  
Hypnotic...Subtle and extremely effective." — *San Francisco Chronicle*

*Thich Nhat Hanh*



PEACE  
IS  
EVERY  
STEP

*The Path of Mindfulness  
in Everyday Life*

*Foreword by H. H. the Dalai Lama*

PEACE IS  
EVERY STEP

BOOKS BY THE SAME AUTHOR

*Being Peace*

*Breathe! You Are Alive: Sutra on the Full Awareness of Breathing*

*A Guide to Walking Meditation*

*The Heart of Understanding: Commentaries on the  
Prajñāparamita Heart Sutra*

*Interbeing: Commentaries on the Tiep Hien Precepts*

*The Miracle of Mindfulness*

*The Moon Bamboo*

*Old Path, White Clouds: Walking in the Footsteps of the Buddha*

*Our Appointment with Life: The Buddha's Teaching on  
Living in the Present*

*The Pine Gate*

*Present Moment Wonderful Moment: Mindfulness Verses  
for Daily Living*

*A Rose for Your Pocket*

*The Sun My Heart*

*The Sutra on the Eight Realizations of the Great Beings*

*Transformation and Healing: Sutra on the Four  
Establishments of Mindfulness*

*Zen Poems*

*Thich Nhat Hanh*

PEACE IS  
EVERY STEP

*The Path of Mindfulness  
in Everyday Life*

*Edited by Arnold Kotler*



BANTAM BOOKS

NEW YORK • TORONTO • LONDON

SYDNEY • AUCKLAND

PEACE IS EVERY STEP

A Bantam Book

PRINTING HISTORY

Bantam hardcover edition published March 1991

Bantam trade paperback edition/March 1992

Bantam New Age and the accompanying figure design as well as the statement "the search for meaning, growth and change" are trademarks of Bantam Books, a division of Bantam Doubleday Dell Publishing Group, Inc.

All rights reserved.

Copyright © 1991 by Thich Nhat Hanh.

Cover art © 1991 by Patricia Curtan.

Cover design by David Bullen and Michael Katz.

Composition: Wilsted & Taylor.

Library of Congress Catalog Card Number: 90-47011 .  
No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the publisher.

For information address: Bantam Books.

ISBN 0-553-35139-7

*Published simultaneously in the United States and Canada*

---

Bantam Books are published by Bantam Books, a division of Bantam Doubleday Dell Publishing Group, Inc. Its trademark, consisting of the words "Bantam Books" and the portrayal of a rooster, is Registered in U.S. Patent and Trademark Office and in other countries. Marca Registrada. Bantam Books, 1540 Broadway, New York, New York 10036.

---

PRINTED IN THE UNITED STATES OF AMERICA

BP 30

# C O N T E N T S

Foreword	vii
Editor's Introduction	ix

## PART ONE: *Breathe! You Are Alive*

*Twenty-Four Brand-New Hours* 5, *The Dandelion Has My Smile* 6, *Conscious Breathing* 8, *Present Moment, Wonderful Moment* 9, *Thinking Less* 11, *Nourishing Awareness in Each Moment* 12, *Sitting Anywhere* 15, *Sitting Meditation* 16, *Bells of Mindfulness* 18, *Cookie of Childhood* 20, *Tangerine Meditation* 21, *The Eucharist* 22, *Eating Mindfully* 23, *Washing Dishes* 26, *Walking Meditation* 27, *Telephone Meditation* 29, *Driving Meditation* 31, *Decomartmentalization* 34, *Breathing and Scything* 36, *Aimlessness* 37, *Our Life Is a Work of Art* 39, *Hope as an Obstacle* 41, *Flower Insights* 42, *Breathing Room* 45, *Continuing the Journey* 48

## PART TWO: *Transformation and Healing*

*The River of Feelings* 51, *Non-Surgery* 52, *Transforming Feelings* 53, *Mindfulness of Anger* 56, *Pillow-Pounding* 59, *Walking Meditation When Angry* 61, *Cooking Our Potatoes* 62, *The Roots of Anger* 63, *Internal Formations* 64, *Living Together* 67, *Suchness* 68, *Look into Your Hand* 69, *Parents* 70, *Nourishing Healthy Seeds* 73, *What's Not Wrong?* 77, *Blaming Never Helps* 78, *Understanding* 79, *Real Love* 80, *Meditation on Compassion* 81, *Meditation on Love* 84, *Hugging Meditation* 85, *Investing in Friends* 87, *It Is a Great Joy to Hold Your Grandchild* 88, *Community of Mindful Living* 89, *Mindfulness Must Be Engaged* 91

PART THREE: *Peace Is Every Step*

*Interbeing 95, Flowers and Garbage 96, Waging Peace 99, Not Two 100, Healing the Wounds of War 101, The Sun My Heart 103, Looking Deeply 104, The Art of Mindful Living 106, Nourishing Awareness 109, A Love Letter to Your Congressman 110, Citizenship 111, Ecology of Mind 113, The Roots of War 114, Like a Leaf, We Have Many Stems 116, We Are All Linked to Each Other 118, Reconciliation 119, Call Me by My True Names 121, Suffering Nourishes Compassion 125, Love in Action 126, The River 130, Entering the Twenty-First Century 133*



## Foreword

BY H. H. THE DALAI LAMA

Although attempting to bring about world peace through the internal transformation of individuals is difficult, it is the only way. Wherever I go, I express this, and I am encouraged that people from many different walks of life receive it well. Peace must first be developed within an individual. And I believe that love, compassion, and altruism are the fundamental basis for peace. Once these qualities are developed within an individual, he or she is then able to create an atmosphere of peace and harmony. This atmosphere can be expanded and extended from the individual to his family, from the family to the community and eventually to the whole world.

*Peace Is Every Step* is a guidebook for a journey in exactly this direction. Thich Nhat Hanh begins by teaching mindfulness of breathing and awareness of the small acts of our daily lives, then shows us how to use the benefits of mindfulness and concentration to transform and heal difficult psychological states. Finally he shows us the connection between personal, inner peace and peace on Earth. This is a very worthwhile book. It can change individual lives and the life of our society.

## *Editor's Introduction*

As I walked slowly and mindfully through a green oak forest this morning, a brilliant red-orange sun rose on the horizon. It immediately evoked for me images of India, where a group of us joined Thich Nhat Hanh the year before last to visit the sites where the Buddha taught. On one walk to a cave near Bodhi Gaya, we stopped in a field surrounded by rice paddies and recited this poem:

*Peace is every step.  
The shining red sun is my heart.  
Each flower smiles with me.  
How green, how fresh all that grows.  
How cool the wind blows.  
Peace is every step.  
It turns the endless path to joy.*

These lines summarize the essence of Thich Nhat Hanh's message—that peace is not external or to be sought after or attained. Living mindfully, slowing down and enjoying each step and each breath, is enough. Peace is already present in each step, and if we walk in this way, a flower will bloom under our feet with every step. In fact the flowers will smile at us and wish us well on our way.

I met Thich Nhat Hanh in 1982 when he attended the Rev-

# T H I C H N H A T H A N H

erence for Life conference in New York. I was one of the first American Buddhists he had met, and it fascinated him that I looked, dressed, and, to some extent, acted like the novices he had trained in Vietnam for two decades. When my teacher, Richard Baker-roshi, invited him to visit our meditation center in San Francisco the following year, he happily accepted, and this began a new phase in the extraordinary life of this gentle monk, whom Baker-roshi characterized as “a cross between a cloud, a snail, and a piece of heavy machinery—a true religious presence.”

Thich Nhat Hanh was born in central Vietnam in 1926 and was ordained a Buddhist monk in 1942, at the age of sixteen. Just eight years later, he co-founded what was to become the foremost center of Buddhist studies in South Vietnam, the An Quang Buddhist Institute.

In 1961, Nhat Hanh came to the United States to study and teach comparative religion at Columbia and Princeton Universities. But in 1963, his monk-colleagues in Vietnam telegraphed him to come home to join them in their work to stop the war following the fall of the oppressive Diem regime. He immediately returned and helped lead one of the great nonviolent resistance movements of the century, based entirely on Gandhian principles.

In 1964, along with a group of university professors and students in Vietnam, Thich Nhat Hanh founded the School of Youth for Social Service, called by the American press the “little Peace Corps,” in which teams of young people went into the countryside to establish schools and health clinics, and later to re-

# P E A C E I S E V E R Y S T E P

build villages that had been bombed. By the time of the fall of Saigon, there were more than 10,000 monks, nuns, and young social workers involved in the work. In the same year, he helped set up what was to become one of the most prestigious publishing houses in Vietnam, La Boi Press. In his books and as editor-in-chief of the official publication of the Unified Buddhist Church, he called for reconciliation between the warring parties in Vietnam, and because of that his writings were censored by both opposing governments.

In 1966, at the urging of his fellow monks, he accepted an invitation from the Fellowship of Reconciliation and Cornell University to come to the U.S. "to describe to [us] the aspirations and the agony of the voiceless masses of the Vietnamese people" (*New Yorker*, June 25, 1966). He had a densely packed schedule of speaking engagements and private meetings, and spoke convincingly in favor of a ceasefire and a negotiated settlement. Martin Luther King, Jr. was so moved by Nhat Hanh and his proposals for peace that he nominated him for the 1967 Nobel Peace Prize, saying, "I know of no one more worthy of the Nobel Peace Prize than this gentle monk from Vietnam." Largely due to Thich Nhat Hanh's influence, King came out publicly against the war at a press conference, with Nhat Hanh, in Chicago.

When Thomas Merton, the well-known Catholic monk and mystic, met Thich Nhat Hanh at his monastery, Gethsemani, near Louisville, Kentucky, he told his students, "Just the way he opens the door and enters a room demonstrates his understanding. He is a true monk." Merton went on to write an essay, "Nhat

# T H I C H N H A T H A N H

Hanh Is My Brother,” an impassioned plea to listen to Nhat Hanh’s proposals for peace and lend full support for Nhat Hanh’s advocacy of peace. After important meetings with Senators Fullbright and Kennedy, Secretary of Defense McNamara, and others in Washington, Thich Nhat Hanh went to Europe, where he met with a number of heads of state and officials of the Catholic church, including two audiences with Pope Paul VI, urging cooperation between Catholics and Buddhists to help bring peace to Vietnam.

In 1969, at the request of the Unified Buddhist Church of Vietnam, Thich Nhat Hanh set up the Buddhist Peace Delegation to the Paris Peace Talks. After the Peace Accords were signed in 1973, he was refused permission to return to Vietnam, and he established a small community a hundred miles southwest of Paris, called “Sweet Potato.” In 1976–77, Nhat Hanh conducted an operation to rescue boat people in the Gulf of Siam, but hostility from the governments of Thailand and Singapore made it impossible to continue. So for the following five years, he stayed at Sweet Potato in retreat—meditating, reading, writing, binding books, gardening, and occasionally receiving visitors.

In June 1982, Thich Nhat Hanh visited New York, and later that year established Plum Village, a larger retreat center near Bordeaux, surrounded by vineyards and fields of wheat, corn, and sunflowers. Since 1983 he has travelled to North America every other year to lead retreats and give lectures on mindful living and social responsibility, “making peace right in the moment we are alive.”

# P E A C E I S E V E R Y S T E P

Although Thich Nhat Hanh cannot visit his homeland, handwritten copies of his books continue to circulate illegally in Vietnam. His presence is also felt through his students and colleagues throughout the world who work full-time trying to relieve the suffering of the desperately poor people of Vietnam, clandestinely supporting hungry families and campaigning on behalf of writers, artists, monks, and nuns who have been imprisoned for their beliefs and their art. This work extends to helping refugees threatened with repatriation, and sending material and spiritual aid to refugees in the camps of Thailand, Malaysia, and Hong Kong.

Now sixty-four years old, yet looking twenty years younger, Thich Nhat Hanh is emerging as one of the great teachers of the twentieth century. In the midst of our society's emphasis on speed, efficiency, and material success, Thich Nhat Hanh's ability to walk calmly with peace and awareness and to teach us to do the same has led to his enthusiastic reception in the West. Although his mode of expression is simple, his message reveals the quintessence of the deep understanding of reality that comes from his meditations, his Buddhist training, and his work in the world.

His way of teaching centers around conscious breathing—the awareness of each breath—and, through conscious breathing, mindfulness of each act of daily life. Meditation, he tells us, is not just in a meditation hall. It is just as sacred to wash the dishes mindfully as to bow deeply or light incense. He also tells us that forming a smile on our face can relax hundreds of muscles in our body—he calls it “mouth yoga”—and in fact, recent

# T H I C H N H A T H A N H

studies have shown that when we flex our facial muscles into expressions of joy, we do indeed produce the effects on our nervous system that go with real joy. Peace and happiness are available, he reminds us, if we can only quiet our distracted thinking long enough to come back to the present moment and notice the blue sky, the child's smile, the beautiful sunrise. "If we are peaceful, if we are happy, we can smile, and everyone in our family, our entire society, will benefit from our peace."

*Peace Is Every Step* is a book of reminders. In the rush of modern life, we tend to lose touch with the peace that is available in each moment. Thich Nhat Hanh's creativity lies in his ability to make use of the very situations that usually pressure and antagonize us. For him, a ringing telephone is a signal to call us back to our true selves. Dirty dishes, red lights, and traffic jams are spiritual friends on the path of mindfulness. The most profound satisfactions, the deepest feelings of joy and completeness lie as close at hand as our next aware breath and the smile we can form right now.

*Peace Is Every Step* was assembled from Thich Nhat Hanh's lectures, published and unpublished writings, and informal conversations, by a small group of friends—Therese Fitzgerald, Michael Katz, Jane Hirshfield, and myself—working closely with Thây Nhat Hanh (pronounced "tie"—the Vietnamese word for "teacher") and with Leslie Meredith, our attentive, thorough, and sensitive editor at Bantam. Patricia Curtan provided the beautiful dandelion. Special thanks to Marion Tripp, who wrote the "Dandelion Poem."

This book is the clearest and most complete message yet of a

P E A C E I S E V E R Y S T E P

great *bodhisattva*, who has dedicated his life to the enlightenment of others. Thich Nhat Hanh's teaching is simultaneously inspirational and very practical. I hope the reader enjoys this book as much as we have enjoyed making it available.

*Arnold Kotler*  
*Thenac, France*  
*July 1990*



PEACE IS  
EVERY STEP

PART ONE

*Breathe! You Are Alive*

## *Twenty-Four Brand-New Hours*

Every morning, when we wake up, we have twenty-four brand-new hours to live. What a precious gift! We have the capacity to live in a way that these twenty-four hours will bring peace, joy, and happiness to ourselves and others.

Peace is present right here and now, in ourselves and in everything we do and see. The question is whether or not we are in touch with it. We don't have to travel far away to enjoy the blue sky. We don't have to leave our city or even our neighborhood to enjoy the eyes of a beautiful child. Even the air we breathe can be a source of joy.

We can smile, breathe, walk, and eat our meals in a way that allows us to be in touch with the abundance of happiness that is available. We are very good at preparing to live, but not very good at living. We know how to sacrifice ten years for a diploma, and we are willing to work very hard to get a job, a car, a house, and so on. But we have difficulty remembering that we are alive in the present moment, the only moment there is for us to be alive. Every breath we take, every step we make, can be filled with peace, joy, and serenity. We need only to be awake, alive in the present moment.

This small book is offered as a bell of mindfulness, a reminder

# T H I C H N H A T H A N H

that happiness is possible only in the present moment. Of course, planning for the future is a part of life. But even planning can only take place in the present moment. This book is an invitation to come back to the present moment and find peace and joy. I offer some of my experiences and a number of techniques that may be of help. But please do not wait until finishing this book to find peace. Peace and happiness are available in every moment. Peace is every step. We shall walk hand in hand. *Bon voyage.*



## *The Dandelion Has My Smile*

If a child smiles, if an adult smiles, that is very important. If in our daily lives we can smile, if we can be peaceful and happy, not only we, but everyone will profit from it. If we really know how to live, what better way to start the day than with a smile? Our smile affirms our awareness and determination to live in peace and joy. The source of a true smile is an awakened mind.

How can you remember to smile when you wake up? You might hang a reminder—such as a branch, a leaf, a painting, or some inspiring words—in your window or from the ceiling

# P E A C E I S E V E R Y S T E P

above your bed, so that you notice it when you wake up. Once you develop the practice of smiling, you may not need a reminder. You will smile as soon as you hear a bird singing or see the sunlight streaming through the window. Smiling helps you approach the day with gentleness and understanding.

When I see someone smile, I know immediately that he or she is dwelling in awareness. This half-smile, how many artists have labored to bring it to the lips of countless statues and paintings? I am sure the same smile must have been on the faces of the sculptors and painters as they worked. Can you imagine an angry painter giving birth to such a smile? Mona Lisa's smile is light, just a hint of a smile. Yet even a smile like that is enough to relax all the muscles in our face, to banish all worries and fatigue. A tiny bud of a smile on our lips nourishes awareness and calms us miraculously. It returns to us the peace we thought we had lost.

Our smile will bring happiness to us and to those around us. Even if we spend a lot of money on gifts for everyone in our family, nothing we buy could give them as much happiness as the gift of our awareness, our smile. And this precious gift costs nothing. At the end of a retreat in California, a friend wrote this poem:

*I have lost my smile,  
but don't worry.  
The dandelion has it.*

If you have lost your smile and yet are still capable of seeing that a dandelion is keeping it for you, the situation is not too bad. You still have enough mindfulness to see that the smile is there.

# T H I C H N H A T H A N H

You only need to breathe consciously one or two times and you will recover your smile. The dandelion is one member of your community of friends. It is there, quite faithful, keeping your smile for you.

In fact, everything around you is keeping your smile for you. You don't need to feel isolated. You only have to open yourself to the support that is all around you, and in you. Like the friend who saw that her smile was being kept by the dandelion, you can breathe in awareness, and your smile will return.



## *Conscious Breathing*

There are a number of breathing techniques you can use to make life vivid and more enjoyable. The first exercise is very simple. As you breathe in, you say to yourself, "Breathing in, I know that I am breathing in." And as you breathe out, say, "Breathing out, I know that I am breathing out." Just that. You recognize your in-breath as an in-breath and your out-breath as an out-breath. You don't even need to recite the whole sentence; you can use just two words: "In" and "Out." This technique can help you keep your mind on your breath. As you practice, your breath will become peaceful and gentle, and your mind and body will also become peaceful and gentle. This is not a difficult

# P E A C E I S E V E R Y S T E P

exercise. In just a few minutes you can realize the fruit of meditation.

Breathing in and out is very important, and it is enjoyable. Our breathing is the link between our body and our mind. Sometimes our mind is thinking of one thing and our body is doing another, and mind and body are not unified. By concentrating on our breathing, “In” and “Out,” we bring body and mind back together, and become whole again. Conscious breathing is an important bridge.

To me, breathing is a joy that I cannot miss. Every day, I practice conscious breathing, and in my small meditation room, I have calligraphed this sentence: “Breathe, you are alive!” Just breathing and smiling can make us very happy, because when we breathe consciously we recover ourselves completely and encounter life in the present moment.



## *Present Moment, Wonderful Moment*

In our busy society, it is a great fortune to breathe consciously from time to time. We can practice conscious breathing not only while sitting in a meditation room, but also while working at the

# T H I C H N H A T H A N H

office or at home, while driving our car, or sitting on a bus, wherever we are, at any time throughout the day.

There are so many exercises we can do to help us breathe consciously. Besides the simple “In-Out” exercise, we can recite these four lines silently as we breathe in and out:

*Breathing in, I calm my body.*

*Breathing out, I smile.*

*Dwelling in the present moment,*

*I know this is a wonderful moment!*

“Breathing in, I calm my body.” Reciting this line is like drinking a glass of cool lemonade on a hot day—you can feel the coolness permeate your body. When I breathe in and recite this line, I actually feel my breath calming my body and mind.

“Breathing out, I smile.” You know a smile can relax hundreds of muscles in your face. Wearing a smile on your face is a sign that you are master of yourself.

“Dwelling in the present moment.” While I sit here, I don’t think of anything else. I sit here, and I know exactly where I am.

“I know this is a wonderful moment.” It is a joy to sit, stable and at ease, and return to our breathing, our smiling, our true nature. Our appointment with life is in the present moment. If we do not have peace and joy right now, when will we have peace and joy—tomorrow, or after tomorrow? What is preventing us from being happy right now? As we follow our breathing, we can say, simply, “Calming, Smiling, Present moment, Wonderful moment.”

This exercise is not just for beginners. Many of us who have



# P E A C E I S E V E R Y S T E P

practiced meditation and conscious breathing for forty or fifty years continue to practice in this same way, because this kind of exercise is so important and so easy.



## *Thinking Less*

While we practice conscious breathing, our thinking will slow down, and we can give ourselves a real rest. Most of the time, we think too much, and mindful breathing helps us to be calm, relaxed, and peaceful. It helps us stop thinking so much and stop being possessed by sorrows of the past and worries about the future. It enables us to be in touch with life, which is wonderful in the present moment.

Of course, thinking is important, but quite a lot of our thinking is useless. It is as if, in our head, each of us has a cassette tape that is always running, day and night. We think of this and we think of that, and it is difficult to stop. With a cassette, we can just press the stop button. But with our thinking, we do not have any button. We may think and worry so much that we cannot sleep. If we go to the doctor for some sleeping pills or tranquilizers, these may make the situation worse, because we do not really rest during that kind of sleep, and if we continue using these drugs,

# T H I C H N H A T H A N H

we may become addicted. We continue to live tensely, and we may have nightmares.

According to the method of conscious breathing, when we breathe in and out, we stop thinking, because saying “In” and “Out” is not thinking—“In” and “Out” are only words to help us concentrate on our breathing. If we keep breathing in and out this way for a few minutes, we become quite refreshed. We recover ourselves, and we can encounter the beautiful things around us in the present moment. The past is gone, the future is not yet here. If we do not go back to ourselves in the present moment, we cannot be in touch with life.

When we are in touch with the refreshing, peaceful, and healing elements within ourselves and around us, we learn how to cherish and protect these things and make them grow. These elements of peace are available to us anytime.



## *Nourishing Awareness in Each Moment*

One cold, winter evening I returned home from a walk in the hills, and I found that all the doors and windows in my hermitage had blown open. When I had left earlier, I hadn't secured

## P E A C E I S E V E R Y S T E P

them, and a cold wind had blown through the house, opened the windows, and scattered the papers from my desk all over the room. Immediately, I closed the doors and windows, lit a lamp, picked up the papers, and arranged them neatly on my desk. Then I started a fire in the fireplace, and soon the crackling logs brought warmth back to the room.

Sometimes in a crowd we feel tired, cold, and lonely. We may wish to withdraw to be by ourselves and become warm again, as I did when I closed the windows and sat by the fire, protected from the damp, cold wind. Our senses are our windows to the world, and sometimes the wind blows through them and disturbs everything within us. Some of us leave our windows open all the time, allowing the sights and sounds of the world to invade us, penetrate us, and expose our sad, troubled selves. We feel so cold, lonely, and afraid. Do you ever find yourself watching an awful TV program, unable to turn it off? The raucous noises, explosions of gunfire, are upsetting. Yet you don't get up and turn it off. Why do you torture yourself in this way? Don't you want to close your windows? Are you frightened of solitude—the emptiness and the loneliness you may find when you face yourself alone?

Watching a bad TV program, we *become* the TV program. We are what we feel and perceive. If we are angry, we are the anger. If we are in love, we are love. If we look at a snow-covered mountain peak, we are the mountain. We can be anything we want, so why do we open our windows to bad TV programs made by sensationalist producers in search of easy money, programs that make our hearts pound, our fists tighten, and leave us

# T H I C H N H A T H A N H

exhausted? Who allows such TV programs to be made and seen by even the very young? We do! We are too undemanding, too ready to watch whatever is on the screen, too lonely, lazy, or bored to create our own lives. We turn on the TV and leave it on, allowing someone else to guide us, shape us, and destroy us. Losing ourselves in this way is leaving our fate in the hands of others who may not be acting responsibly. We must be aware of which programs do harm to our nervous systems, minds, and hearts, and which programs benefit us.

Of course, I am not talking only about television. All around us, how many lures are set by our fellows and ourselves? In a single day, how many times do we become lost and scattered because of them? We must be very careful to protect our fate and our peace. I am not suggesting that we just shut all our windows, for there are many miracles in the world we call "outside." We can open our windows to these miracles and look at any one of them with awareness. This way, even while sitting beside a clear, flowing stream, listening to beautiful music, or watching an excellent movie, we need not lose ourselves entirely in the stream, the music, or the film. We can continue to be aware of ourselves and our breathing. With the sun of awareness shining in us, we can avoid most dangers. The stream will be purer, the music more harmonious, and the soul of the filmmaker completely visible.

As beginning meditators, we may want to leave the city and go off to the countryside to help close those windows that trouble our spirit. There we can become one with the quiet forest, and

# P E A C E I S E V E R Y S T E P

rediscover and restore ourselves, without being swept away by the chaos of the “outside world.” The fresh and silent woods help us remain in awareness, and when our awareness is well-rooted and we can maintain it without faltering, we may wish to return to the city and remain there, less troubled. But sometimes we cannot leave the city, and we have to find the refreshing and peaceful elements that can heal us right in the midst of our busy lives. We may wish to visit a good friend who can comfort us, or go for a walk in a park and enjoy the trees and the cool breeze. Whether we are in the city, the countryside, or the wilderness, we need to sustain ourselves by choosing our surroundings carefully and nourishing our awareness in each moment.



## *Sitting Anywhere*

When you need to slow down and come back to yourself, you do not need to rush home to your meditation cushion or to a meditation center in order to practice conscious breathing. You can breathe anywhere, just sitting on your chair at the office or sitting in your automobile. Even if you are at a shopping center filled with people or waiting in line at a bank, if you begin to feel de-

# T H I C H N H A T H A N H

pleted and need to return to yourself, you can practice conscious breathing and smiling just standing there.

Wherever you are, you can breathe mindfully. We all need to go back to ourselves from time to time, in order to be able to confront the difficulties of life. We can do this in any position—standing, sitting, lying down, or walking. If you can sit down, however, the sitting position is the most stable.

One time, I was waiting for a plane that was four hours late at Kennedy Airport in New York, and I enjoyed sitting cross-legged right in the waiting area. I just rolled up my sweater and used it as a cushion, and I sat. People looked at me curiously, but after a while they ignored me, and I sat in peace. There was no place to rest, the airport was full of people, so I just made myself comfortable where I was. You may not want to meditate so conspicuously, but breathing mindfully in any position at any time can help you recover yourself.



## *Sitting Meditation*

The most stable posture for meditation is sitting cross-legged on a cushion. Choose a cushion that is the right thickness to support you. The half-lotus and full-lotus positions are excellent for establishing stability of body and mind. To sit in the lotus position,

# P E A C E I S E V E R Y S T E P

gently cross your legs by placing one foot (for the half-lotus) or both feet (for the full-lotus) on the opposite thighs. If the lotus position is difficult, it is fine just to sit cross-legged or in any comfortable position. Allow your back to be straight, keep your eyes half closed, and fold your hands comfortably on your lap. If you prefer, you can sit in a chair with your feet flat on the floor and your hands resting on your lap. Or you can lie on the floor, on your back, with your legs straight out, a few inches apart, and your arms at your sides, preferably palms up.

If your legs or feet fall asleep or begin to hurt during sitting meditation so that your concentration becomes disturbed, feel free to adjust your position. If you do this slowly and attentively, following your breathing and each movement of your body, you will not lose a single moment of concentration. If the pain is severe, stand up, walk slowly and mindfully, and when you are ready, sit down again.

In some meditation centers, practitioners are not permitted to move during periods of sitting meditation. They often have to endure great discomfort. To me, this seems unnatural. When a part of our body is numb or in pain, it is telling us something, and we should listen to it. We sit in meditation to help us cultivate peace, joy, and nonviolence, not to endure physical strain or to injure our bodies. To change the position of our feet or do a little walking meditation will not disturb others very much, and it can help us a lot.

Sometimes, we can use meditation as a way of hiding from ourselves and from life, like a rabbit going back to his hole. Doing this, we may be able to avoid some problems for a while,

# T H I C H N H A T H A N H

but when we leave our “hole,” we will have to confront them again. For example, if we practice our meditation very intensely, we may feel a kind of relief as we exhaust ourselves and divert our energy from confronting our difficulties. But when our energy returns, our problems will return with them.

We need to practice meditation gently, but steadily, throughout daily life, not wasting a single opportunity or event to see deeply into the true nature of life, including our everyday problems. Practicing in this way, we dwell in profound communion with life.



## *Bells of Mindfulness*

In my tradition, we use the temple bells to remind us to come back to the present moment. Every time we hear the bell, we stop talking, stop our thinking, and return to ourselves, breathing in and out, and smiling. Whatever we are doing, we pause for a moment and just enjoy our breathing. Sometimes we also recite this verse:

*Listen, listen.*

*This wonderful sound brings me back to my true self.*



# P E A C E I S E V E R Y S T E P

When we breathe in, we say, "Listen, listen," and when we breathe out, we say, "This wonderful sound brings me back to my true self."

Since I have come to the West, I have not heard many Buddhist temple bells. But fortunately, there are church bells all over Europe. There do not seem to be as many in the United States; I think that is a pity. Whenever I give a lecture in Switzerland, I always make use of the church bells to practice mindfulness. When the bell rings, I stop talking, and all of us listen to the full sound of the bell. We enjoy it so much. (I think it is better than the lecture!) When we hear the bell, we can pause and enjoy our breathing and get in touch with the wonders of life that are around us—the flowers, the children, the beautiful sounds. Every time we get back in touch with ourselves, the conditions become favorable for us to encounter life in the present moment.

One day in Berkeley, I proposed to professors and students at the University of California that every time the bell on the campus sounds, the professors and students should pause in order to breathe consciously. Everyone should take the time to enjoy being alive! We should not just be rushing around all day. We have to learn to really enjoy our church bells and our school bells. Bells are beautiful, and they can wake us up.

If you have a bell at home, you can practice breathing and smiling with its lovely sound. But you do not have to carry a bell into your office or factory. You can use any sound to remind you to pause, breathe in and out, and enjoy the present moment. The buzzer that goes off when you forget to fasten the seat belt in

# T H I C H N H A T H A N H

your car is a bell of mindfulness. Even non-sounds, such as the rays of sunlight coming through the window, are bells of mindfulness that can remind us to return to ourselves, breathe, smile, and live fully in the present moment.



## *Cookie of Childhood*

When I was four years old, my mother used to bring me a cookie every time she came home from the market. I always went to the front yard and took my time eating it, sometimes half an hour or forty-five minutes for one cookie. I would take a small bite and look up at the sky. Then I would touch the dog with my feet and take another small bite. I just enjoyed being there, with the sky, the earth, the bamboo thickets, the cat, the dog, the flowers. I was able to do that because I did not have much to worry about. I did not think of the future, I did not regret the past. I was entirely in the present moment, with my cookie, the dog, the bamboo thickets, the cat, and everything.

It is possible to eat our meals as slowly and joyfully as I ate the cookie of my childhood. Maybe you have the impression that you have lost the cookie of your childhood, but I am sure it is still there, somewhere in your heart. Everything is still there, and if you really want it, you can find it. Eating mindfully is a most im-

# P E A C E I S E V E R Y S T E P

portant practice of meditation. We can eat in a way that we restore the cookie of our childhood. The present moment is filled with joy and happiness. If you are attentive, you will see it.



## *Tangerine Meditation*

If I offer you a freshly picked tangerine to enjoy, I think the degree to which you enjoy it will depend on your mindfulness. If you are free of worries and anxiety, you will enjoy it more. If you are possessed by anger or fear, the tangerine may not be very real to you.

One day, I offered a number of children a basket filled with tangerines. The basket was passed around, and each child took one tangerine and put it in his or her palm. We each looked at our tangerine, and the children were invited to meditate on its origins. They saw not only their tangerine, but also its mother, the tangerine tree. With some guidance, they began to visualize the blossoms in the sunshine and in the rain. Then they saw petals falling down and the tiny green fruit appear. The sunshine and the rain continued, and the tiny tangerine grew. Now someone has picked it, and the tangerine is here. After seeing this, each child was invited to peel the tangerine slowly, noticing the mist and the fragrance of the tangerine, and then bring it up to his or

# T H I C H N H A T H A N H

her mouth and have a mindful bite, in full awareness of the texture and taste of the fruit and the juice coming out. We ate slowly like that.

Each time you look at a tangerine, you can see deeply into it. You can see everything in the universe in one tangerine. When you peel it and smell it, it's wonderful. You can take your time eating a tangerine and be very happy.



## *The Eucharist*

The practice of the Eucharist is a practice of awareness. When Jesus broke the bread and shared it with his disciples, he said, "Eat this. This is my flesh." He knew that if his disciples would eat one piece of bread in mindfulness, they would have real life. In their daily lives, they may have eaten their bread in forgetfulness, so the bread was not bread at all; it was a ghost. In our daily lives, we may see the people around us, but if we lack mindfulness, they are just phantoms, not real people, and we ourselves are also ghosts. Practicing mindfulness enables us to become a real person. When we are a real person, we see real people around us, and life is present in all its richness. The practice of eating bread, a tangerine, or a cookie is the same.

When we breathe, when we are mindful, when we look

# P E A C E I S E V E R Y S T E P

deeply at our food, life becomes real at that very moment. To me, the rite of the Eucharist is a wonderful practice of mindfulness. In a drastic way, Jesus tried to wake up his disciples.



## *Eating Mindfully*

A few years ago, I asked some children, “What is the purpose of eating breakfast?” One boy replied, “To get energy for the day.” Another said, “The purpose of eating breakfast is to eat breakfast.” I think the second child is more correct. The purpose of eating is to eat.

Eating a meal in mindfulness is an important practice. We turn off the TV, put down our newspaper, and work together for five or ten minutes, setting the table and finishing whatever needs to be done. During these few minutes, we can be very happy. When the food is on the table and everyone is seated, we practice breathing: “Breathing in, I calm my body. Breathing out, I smile,” three times. We can recover ourselves completely after three breaths like this.

Then, we look at each person as we breathe in and out in order to be in touch with ourselves and everyone at the table. We don’t need two hours to see another person. If we are really settled within ourselves, we only need to look for one or two seconds,

## T H I C H N H A T H A N H

and that is enough to see. I think that if a family has five members, only about five or ten seconds are needed to practice this “looking and seeing.”

After breathing, we smile. Sitting at the table with other people, we have a chance to offer an authentic smile of friendship and understanding. It is very easy, but not many people do it. To me, this is the most important practice. We look at each person and smile at him or her. Breathing and smiling together is a very important practice. If the people in a household cannot smile at each other, the situation is very dangerous.

After breathing and smiling, we look down at the food in a way that allows the food to become real. This food reveals our connection with the earth. Each bite contains the life of the sun and the earth. The extent to which our food reveals itself depends on us. We can see and taste the whole universe in a piece of bread! Contemplating our food for a few seconds before eating, and eating in mindfulness, can bring us much happiness.

Having the opportunity to sit with our family and friends and enjoy wonderful food is something precious, something not everyone has. Many people in the world are hungry. When I hold a bowl of rice or a piece of bread, I know that I am fortunate, and I feel compassion for all those who have no food to eat and are without friends or family. This is a very deep practice. We do not need to go to a temple or a church in order to practice this. We can practice it right at our dinner table. Mindful eating can cultivate seeds of compassion and understanding that will strengthen us to do something to help hungry and lonely people be nourished.

## P E A C E I S E V E R Y S T E P

In order to aid mindfulness during meals, you may like to eat silently from time to time. Your first silent meal may cause you to feel a little uncomfortable, but once you become used to it, you will realize that meals in silence bring much peace and happiness. Just as we turn off the TV before eating, we can “turn off” the talking in order to enjoy the food and the presence of one another.

I do not recommend silent meals every day. Talking to each other can be a wonderful way to be together in mindfulness. But we have to distinguish among different kinds of talk. Some subjects can separate us: for instance, if we talk about other people’s shortcomings. The carefully prepared food will have no value if we let this kind of talk dominate our meal. When instead we speak about things that nourish our awareness of the food and our being together, we cultivate the kind of happiness that is necessary for us to grow. If we compare this experience with the experience of talking about other people’s shortcomings, we will realize that the awareness of the piece of bread in our mouth is much more nourishing. It brings life in and makes life real.

So, while eating, we should refrain from discussing subjects that can destroy our awareness of our family and the food. But we should feel free to say things that can nourish awareness and happiness. For instance, if there is a dish that you like very much, you can notice if other people are also enjoying it, and if one of them is not, you can help him or her appreciate the wonderful dish prepared with loving care. If someone is thinking about something other than the good food on the table, such as his difficulties in the office or with friends, he is losing the present mo-

# T H I C H N H A T H A N H

ment and the food. You can say, “This dish is wonderful, don’t you agree?” to draw him out of his thinking and worries and bring him back to the here and now, enjoying you, enjoying the wonderful dish. You become a *bodhisattva*, helping a living being become enlightened. Children, in particular, are very capable of practicing mindfulness and reminding others to do the same.



## *Washing Dishes*

To my mind, the idea that doing dishes is unpleasant can occur only when you aren’t doing them. Once you are standing in front of the sink with your sleeves rolled up and your hands in the warm water, it is really quite pleasant. I enjoy taking my time with each dish, being fully aware of the dish, the water, and each movement of my hands. I know that if I hurry in order to eat dessert sooner, the time of washing dishes will be unpleasant and not worth living. That would be a pity, for each minute, each second of life is a miracle. The dishes themselves and the fact that I am here washing them are miracles!

If I am incapable of washing dishes joyfully, if I want to finish them quickly so I can go and have dessert, I will be equally incapable of enjoying my dessert. With the fork in my hand, I will be thinking about what to do next, and the texture and the flavor



## P E A C E I S E V E R Y S T E P

of the dessert, together with the pleasure of eating it, will be lost. I will always be dragged into the future, never able to live in the present moment.

Each thought, each action in the sunlight of awareness becomes sacred. In this light, no boundary exists between the sacred and the profane. I must confess it takes me a bit longer to do the dishes, but I live fully in every moment, and I am happy. Washing the dishes is at the same time a means and an end—that is, not only do we do the dishes in order to have clean dishes, we also do the dishes just to do the dishes, to live fully in each moment while washing them.



### *Walking Meditation*

Walking meditation can be very enjoyable. We walk slowly, alone or with friends, if possible in some beautiful place. Walking meditation is really to enjoy the walking—walking not in order to arrive, but just to walk. The purpose is to be in the present moment and, aware of our breathing and our walking, to enjoy each step. Therefore we have to shake off all worries and anxieties, not thinking of the future, not thinking of the past, just enjoying the present moment. We can take the hand of a child as

# T H I C H N H A T H A N H

we do it. We walk, we make steps as if we are the happiest person on Earth.

Although we walk all the time, our walking is usually more like running. When we walk like that, we print anxiety and sorrow on the Earth. We have to walk in a way that we only print peace and serenity on the Earth. We can all do this, provided that we want it very much. Any child can do it. If we can take one step like this, we can take two, three, four, and five. When we are able to take one step peacefully and happily, we are working for the cause of peace and happiness for the whole of humankind. Walking meditation is a wonderful practice.

When we do walking meditation outside, we walk a little slower than our normal pace, and we coordinate our breathing with our steps. For example, we may take three steps with each in-breath and three steps with each out-breath. So we can say, "In, in, in. Out, out, out." "In" is to help us to identify the in-breath. Every time we call something by its name, we make it more real, like saying the name of a friend.

If your lungs want four steps instead of three, please give them four steps. If they want only two steps, give them two. The lengths of your in-breath and out-breath do not have to be the same. For example, you can take three steps with each inhalation and four with each exhalation. If you feel happy, peaceful, and joyful while you are walking, you are practicing correctly.

Be aware of the contact between your feet and the Earth. Walk as if you are kissing the Earth with your feet. We have caused a lot of damage to the Earth. Now it is time for us to take good care of her. We bring our peace and calm to the surface of

## P E A C E I S E V E R Y S T E P

the Earth and share the lesson of love. We walk in that spirit. From time to time, when we see something beautiful, we may want to stop and look at it—a tree, a flower, some children playing. As we look, we continue to follow our breathing, lest we lose the beautiful flower and get caught up in our thoughts. When we want to resume walking, we just start again. Each step we take will create a cool breeze, refreshing our body and mind. Every step makes a flower bloom under our feet. We can do it only if we do not think of the future or the past, if we know that life can only be found in the present moment.



### *Telephone Meditation*

The telephone is very convenient, but we can be tyrannized by it. We may find its ring disturbing or feel interrupted by too many calls. When we talk on the phone, we may forget that we are talking on the telephone, wasting precious time (and money). Often we talk about things that are not that important. How many times have we received our phone bill and winced at the amount of it? The telephone bell creates in us a kind of vibration, and maybe some anxiety: “Who is calling? Is it good news or bad news?” Yet some force in us pulls us to the phone, and we cannot resist. We are victims of our own telephone.

# T H I C H N H A T H A N H

I recommend that the next time you hear the phone ring, just stay where you are, breathe in and out consciously, smile to yourself, and recite this verse: "Listen, listen. This wonderful sound brings me back to my true self." When the bell rings for the second time, you can repeat the verse, and your smile will be even more solid. When you smile, the muscles of your face relax, and your tension quickly vanishes. You can afford to practice breathing and smiling like this, because if the person calling has something important to say, she will certainly wait for at least three rings. When the phone rings for the third time, you can continue to practice breathing and smiling, as you walk to the phone slowly, with all your sovereignty. You are your own master. You know that you are smiling not only for your own sake, but also for the sake of the other person. If you are irritated or angry, the other person will receive your negativity. But because you have been breathing consciously and smiling, you are dwelling in mindfulness, and when you pick up the phone, how fortunate for the person calling you!

Before making a phone call, you can also breathe in and out three times, then dial. When you hear the other phone ring, you know that your friend is practicing breathing and smiling and will not pick it up until the third ring. So you tell yourself, "She is breathing, why not me?" You practice breathing in and out, and she does too. That's very beautiful!

You don't have to go into a meditation hall to do this wonderful practice of meditation. You can do it in your office and at home. I don't know how phone operators can practice while so many phones ring simultaneously. I rely on you to find a way for

# P E A C E I S E V E R Y S T E P

operators to practice telephone meditation. But those of us who are not operators have the right to three breaths. Practicing telephone meditation can counteract stress and depression and bring mindfulness into our daily lives.



## *Driving Meditation*

In Vietnam, forty years ago, I was the first monk to ride a bicycle. At that time, it was not considered a very “monkish” thing to do. But today, monks ride motorcycles and drive cars. We have to keep our meditation practices up to date and respond to the real situation in the world, so I have written a simple verse you can recite before starting your car. I hope you find it helpful:

*Before starting the car,  
I know where I am going.  
The car and I are one.  
If the car goes fast, I go fast.*

Sometimes we don't really need to use the car, but because we want to get away from ourselves, we go for a drive. We feel that there is a vacuum in us and we don't want to confront it. We don't like being so busy, but every time we have a spare moment, we are afraid of being alone with ourselves. We want to escape. Either

# T H I C H N H A T H A N H

we turn on the television, pick up the telephone, read a novel, go out with a friend, or take the car and go somewhere. Our civilization teaches us to act this way and provides us with many things we can use to lose touch with ourselves. If we recite this poem as we are about to turn the ignition key of our car, it can be like a torch, and we may see that we don't need to go anywhere. Wherever we go, our "self" will be with us; we cannot escape. So it may be better, and more pleasant, to leave the engine off and go out for a walking meditation.

It is said that in the last several years, two million square miles of forest land have been destroyed by acid rain, partly because of our cars. "Before starting the car, I know where I am going," is a very deep question. Where shall we go? To our own destruction? If the trees die, we humans are going to die also. If the journey you are making is necessary, please do not hesitate to go. But if you see that it is not really important, you can remove the key from the ignition and go instead for a walk along the riverbank or through a park. You will return to yourself and make friends with the trees again.

"The car and I are one." We have the impression that we are the boss, and the car is only an instrument, but that is not true. When we use any instrument or machine, we change. A violinist with his violin becomes very beautiful. A man with a gun becomes very dangerous. When we use a car, we are ourselves *and* the car.

Driving is a daily task in this society. I am not suggesting you stop driving, just that you do so consciously. While we are driving, we think only about arriving. Therefore, every time we see

## P E A C E I S E V E R Y S T E P

a red light, we are not very happy. The red light is a kind of enemy that prevents us from attaining our goal. But we can also see the red light as a bell of mindfulness, reminding us to return to the present moment. The next time you see a red light, please smile at it and go back to your breathing. “Breathing in, I calm my body. Breathing out, I smile.” It is easy to transform a feeling of irritation into a pleasant feeling. Although it is the same red light, it becomes different. It becomes a friend, helping us remember that it is only in the present moment that we can live our lives.

When I was in Montreal several years ago to lead a retreat, a friend drove me across the city to go to the mountains. I noticed that every time a car stopped in front of me, the sentence “*Je me souviens*” was on the license plate. It means “I remember.” I was not sure what they wanted to remember, perhaps their French origins, but I told my friend that I had a gift for him. “Every time you see a car with that sentence, ‘*Je me souviens*,’ remember to breathe and smile. It is a bell of mindfulness. You will have many opportunities to breathe and smile as you drive through Montreal.”

He was delighted, and he shared the practice with his friends. Later, when he visited me in France, he told me that it was more difficult to practice in Paris than in Montreal, because in Paris, there is no “*Je me souviens*.” I told him, “There are red lights and stop signs everywhere in Paris. Why don’t you practice with them?” After he went back to Montreal, through Paris, he wrote me a very nice letter: “Thây, it was very easy to practice in Paris. Every time a car stopped in front of me, I saw the eyes of the

# T H I C H N H A T H A N H

Buddha blinking at me. I had to answer him by breathing and smiling, there was no better answer than that. I had a wonderful time driving in Paris.”

The next time you are caught in a traffic jam, don't fight. It's useless to fight. Sit back and smile to yourself, a smile of compassion and loving kindness. Enjoy the present moment, breathing and smiling, and make the other people in your car happy. Happiness is there if you know how to breathe and smile, because happiness can always be found in the present moment. Practicing meditation is to go back to the present moment in order to encounter the flower, the blue sky, the child. Happiness is available.



## *Decomartmentalization*

We have so many compartments in our lives. How can we bring meditation out of the meditation hall and into the kitchen, and the office? In the meditation hall we sit quietly, and try to be aware of each breath. How can our sitting influence our non-sitting time? When a doctor gives you an injection, not only your arm but your whole body benefits from it. When you practice half an hour of sitting meditation a day, that time should be for all twenty-four hours, and not just for that half-hour. One smile,



# P E A C E I S E V E R Y S T E P

one breath, should be for the benefit of the whole day, not just for that moment. We must practice in a way that removes the barrier between practice and non-practice.

When we walk in the meditation hall, we make careful steps, very slowly. But when we go to the airport or the supermarket, we become quite another person. We walk very quickly, less mindfully. How can we practice mindfulness at the airport and in the supermarket? I have a friend who breathes between telephone calls, and it helps her very much. Another friend does walking meditation between business appointments, walking mindfully between buildings in downtown Denver. Passersby smile at him, and his meetings, even with difficult persons, often turn out to be quite pleasant, and very successful.

We should be able to bring the practice from the meditation hall into our daily lives. We need to discuss among ourselves how to do it. Do you practice breathing between phone calls? Do you practice smiling while cutting carrots? Do you practice relaxation after hours of hard work? These are practical questions. If you know how to apply meditation to dinner time, leisure time, sleeping time, it will penetrate your daily life, and it will also have a tremendous effect on social concerns. Mindfulness can penetrate the activities of everyday life, each minute, each hour of our daily life, and not just be a description of something far away.



## *Breathing and Scything*

Have you ever cut grass with a scythe? Not many people do these days. About ten years ago, I brought a scythe home and tried to cut the grass around my cottage with it. It took more than a week before I found the best way to use it. The way you stand, the way you hold the scythe, the angle of the blade on the grass are all important. I found that if I coordinated the movement of my arms with the rhythm of my breathing, and worked unhurriedly while maintaining awareness of my activity, I was able to work for a longer period of time. When I didn't do this, I became tired in just ten minutes.

During the past few years I have avoided tiring myself and losing my breath. I must take care of my body, treat it with respect as a musician does his instrument. I apply nonviolence to my body, for it is not merely a tool to accomplish something. It itself is the end. I treat my scythe in the same way. As I use it while following my breathing, I feel that my scythe and I breathe together in rhythm. It is true for many other tools as well.

One day an elderly man was visiting my neighbor, and he offered to show me how to use the scythe. He was much more adept than I, but for the most part he used the same position and movements. What surprised me was that he too coordinated

# P E A C E I S E V E R Y S T E P

his movements with his breathing. Since then, whenever I see anyone cutting his grass with a scythe, I know he is practicing awareness.



## *Aimlessness*

In the West, we are very goal oriented. We know where we want to go, and we are very directed in getting there. This may be useful, but often we forget to enjoy ourselves along the route.

There is a word in Buddhism that means “wishlessness” or “aimlessness.” The idea is that you do not put something in front of you and run after it, because everything is already here, in yourself. While we practice walking meditation, we do not try to arrive anywhere. We only make peaceful, happy steps. If we keep thinking of the future, of what we want to realize, we will lose our steps. The same is true with sitting meditation. We sit just to enjoy our sitting; we do not sit in order to attain any goal. This is quite important. Each moment of sitting meditation brings us back to life, and we should sit in a way that we enjoy our sitting for the entire time we do it. Whether we are eating a tangerine, drinking a cup of tea, or walking in meditation, we should do it in a way that is “aimless.”

# T H I C H N H A T H A N H

Often we tell ourselves, “Don’t just sit there, do something!” But when we practice awareness, we discover something unusual. We discover that the opposite may be more helpful: “Don’t just do something, sit there!” We must learn to stop from time to time in order to see clearly. At first, “stopping” may look like a kind of resistance to modern life, but it is not. It is not just a reaction; it is a way of life. Humankind’s survival depends on our ability to stop rushing. We have more than 50,000 nuclear bombs, and yet we cannot stop making more. “Stopping” is not only to stop the negative, but to allow positive healing to take place. That is the purpose of our practice—not to avoid life, but to experience and demonstrate that happiness in life is possible now and also in the future.

The foundation of happiness is mindfulness. The basic condition for being happy is our consciousness of being happy. If we are not aware that we are happy, we are not really happy. When we have a toothache, we know that not having a toothache is a wonderful thing. But when we do not have a toothache, we are still not happy. A non-toothache is very pleasant. There are so many things that are enjoyable, but when we don’t practice mindfulness, we don’t appreciate them. When we practice mindfulness, we come to cherish these things and we learn how to protect them. By taking good care of the present moment, we take good care of the future. Working for peace in the future is to work for peace in the present moment.



*Our Life Is  
a Work of Art*

After a retreat in southern California, an artist asked me, "What is the way to look at a flower so that I can make the most of it for my art?" I said, "If you look in that way, you cannot be in touch with the flower. Abandon all your projects so you can be with the flower with no intention of exploiting it or getting something from it." The same artist told me, "When I am with a friend, I want to profit from him or her." Of course we can profit from a friend, but a friend is more than a source of profit. Just to be with a friend, without thinking to ask for his or her support, help, or advice, is an art.

It has become a kind of habit to look at things with the intention of getting something. We call it "pragmatism," and we say that the truth is something that pays. If we meditate in order to get to the truth, it seems we will be well paid. In meditation, we stop, and we look deeply. We stop just to be there, to be with ourselves and with the world. When we are capable of stopping, we begin to see and, if we can see, we understand. Peace and happiness are the fruit of this process. We should master the art of stopping in order to really be with our friend and with the flower.

How can we bring elements of peace to a society that is very

# T H I C H N H A T H A N H

used to making profit? How can our smile be the source of joy and not just a diplomatic maneuver? When we smile to ourselves, that smile is not diplomacy; it is the proof that we are ourselves, that we have full sovereignty over ourselves. Can we write a poem on stopping, aimlessness, or just being? Can we paint something about it? Everything we do is an act of poetry or a painting if we do it with mindfulness. Growing lettuce is poetry. Walking to the supermarket can be a painting.

When we do not trouble ourselves about whether or not something is a work of art, if we just act in each moment with composure and mindfulness, each minute of our life is a work of art. Even when we are not painting or writing, we are still creating. We are pregnant with beauty, joy, and peace, and we are making life more beautiful for many people. Sometimes it is better not to talk about art by using the word “art.” If we just act with awareness and integrity, our art will flower, and we don’t have to talk about it at all. When we know how to *be* peace, we find that art is a wonderful way to share our peacefulness. Artistic expression will take place in one way or another, but the *being* is essential. So we must go back to ourselves, and when we have joy and peace in ourselves, our creations of art will be quite natural, and they will serve the world in a positive way.



## *Hope as an Obstacle*

Hope is important, because it can make the present moment less difficult to bear. If we believe that tomorrow will be better, we can bear a hardship today. But that is the most that hope can do for us—to make some hardship lighter. When I think deeply about the nature of hope, I see something tragic. Since we cling to our hope in the future, we do not focus our energies and capabilities on the present moment. We use hope to believe something better will happen in the future, that we will arrive at peace, or the Kingdom of God. Hope becomes a kind of obstacle. If you can refrain from hoping, you can bring yourself entirely into the present moment and discover the joy that is already here.

Enlightenment, peace, and joy will not be granted by someone else. The well is within us, and if we dig deeply in the present moment, the water will spring forth. We must go back to the present moment in order to be really alive. When we practice conscious breathing, we practice going back to the present moment where everything is happening.

Western civilization places so much emphasis on the idea of hope that we sacrifice the present moment. Hope is for the future. It cannot help us discover joy, peace, or enlightenment in the present moment. Many religions are based on the notion of hope, and this teaching about refraining from hope may create

## T H I C H N H A T H A N H

a strong reaction. But the shock can bring about something important. I do not mean that you should not have hope, but that hope is not enough. Hope can create an obstacle for you, and if you dwell in the energy of hope, you will not bring yourself back entirely into the present moment. If you re-channel those energies into being aware of what is going on in the present moment, you will be able to make a breakthrough and discover joy and peace right in the present moment, inside of yourself and all around you.

A. J. Muste, the mid-twentieth-century leader of the peace movement in America who inspired millions of people, said, "There is no way to peace, peace is the way." This means that we can realize peace right in the present moment with our look, our smile, our words, and our actions. Peace work is not a means. Each step we make should be peace. Each step we make should be joy. Each step we make should be happiness. If we are determined, we can do it. We don't need the future. We can smile and relax. Everything we want is right here in the present moment.



### *Flower Insights*

There is a story about a flower which is well known in the Zen circles. One day the Buddha held up a flower in front of an au-



## P E A C E I S E V E R Y S T E P

dience of 1,250 monks and nuns. He did not say anything for quite a long time. The audience was perfectly silent. Everyone seemed to be thinking hard, trying to see the meaning behind the Buddha's gesture. Then, suddenly, the Buddha smiled. He smiled because someone in the audience smiled at him and at the flower. The name of that monk was Mahakashyapa. He was the only person who smiled, and the Buddha smiled back and said, "I have a treasure of insight, and I have transmitted it to Mahakashyapa." That story has been discussed by many generations of Zen students, and people continue to look for its meaning. To me the meaning is quite simple. When someone holds up a flower and shows it to you, he wants you to see it. If you keep thinking, you miss the flower. The person who was not thinking, who was just himself, was able to encounter the flower in depth, and he smiled.

That is the problem of life. If we are not fully ourselves, truly in the present moment, we miss everything. When a child presents himself to you with his smile, if you are not really there—thinking about the future or the past, or preoccupied with other problems—then the child is not really there for you. The technique of being alive is to go back to yourself in order for the child to appear like a marvelous reality. Then you can see him smile and you can embrace him in your arms.

I would like to share a poem with you, written by a friend of mine who died at the age of twenty-eight in Saigon, about thirty years ago. After he died, people found many beautiful poems he had written, and I was startled when I read this poem. It has just a few short lines, but it is very beautiful:

T H I C H N H A T H A N H

*Standing quietly by the fence,  
you smile your wondrous smile.  
I am speechless, and my senses are filled  
by the sounds of your beautiful song,  
beginningless and endless.  
I bow deeply to you.*

“You” refers to a flower, a dahlia. That morning as he passed by a fence, he saw that little flower very deeply and, struck by the sight of it, he stopped and wrote that poem.

I enjoy this poem very much. You might think that the poet was a mystic, because his way of looking and seeing things is very deep. But he was just an ordinary person like any one of us. I don't know how or why he was able to look and see like that, but it is exactly the way we practice mindfulness. We try to be in touch with life and look deeply as we drink our tea, walk, sit down, or arrange flowers. The secret of the success is that you are really yourself, and when you are really yourself, you can encounter life in the present moment.



## *Breathing Room*

We have a room for everything—eating, sleeping, watching TV—but we have no room for mindfulness. I recommend that we set up a small room in our homes and call it a “breathing room,” where we can be alone and practice just breathing and smiling, at least in difficult moments. That little room should be regarded as an Embassy of the Kingdom of Peace. It should be respected, and not violated by anger, shouting, or things like that. When a child is about to be shouted at, she can take refuge in that room. Neither the father nor the mother can shout at her anymore. She is safe within the grounds of the Embassy. Parents sometimes will need to take refuge in that room, also, to sit down, breathe, smile, and restore themselves. Therefore, that room is for the benefit of the whole family.

I suggest that the breathing room be decorated very simply, and not be too bright. You may want to have a small bell, one with a beautiful sound, a few cushions or chairs, and perhaps a vase of flowers to remind us of our true nature. You or your children can arrange flowers in mindfulness, smiling. Every time you feel a little upset, you know that the best thing to do is to go to that room, open the door slowly, sit down, invite the bell to sound—in my country we don’t say “strike” or “hit” a bell—and begin to breathe. The bell will help not only the person in the breathing room, but the others in the house as well.

# T H I C H N H A T H A N H

Suppose your husband is irritated. Since he has learned the practice of breathing, he knows that the best thing is to go into that room, sit down, and practice. You may not realize where he has gone; you were busy cutting carrots in the kitchen. But you suffer also, because you and he just had some kind of altercation. You are cutting the carrots a bit strongly, because the energy of the anger is translated into the movement. Suddenly, you hear the bell, and you know what to do. You stop cutting and you breathe in and out. You feel better, and you may smile, thinking about your husband, who knows what to do when he gets angry. He is now sitting in the breathing room, breathing and smiling. That's wonderful; not many people do that. Suddenly, a feeling of tenderness arises, and you feel much better. After three breaths, you begin to cut the carrots again, but this time, quite differently.

Your child, who was witnessing the scene, knew that a kind of tempest was going to break. She withdrew to her room, closed the door, and silently waited. But instead of a storm, she heard the bell, and she understood what was going on. She feels so relieved, and she wants to show her appreciation to her father. She goes slowly to the breathing room, opens the door, and quietly enters and sits down beside him to show her support. That helps him very much. He already felt ready to go out—he is able to smile now—but since his daughter is sitting there, he wants to sound the bell again for his daughter to breathe.

In the kitchen, you hear the second bell and you know that cutting carrots may not be the best thing to do now. So, you put down your knife and go into the breathing room. Your husband

# P E A C E I S E V E R Y S T E P

is aware that the door is opening and you are coming in. So, although he is now all right, since you are coming, he stays on for some time longer and sounds the bell for you to breathe. This is a beautiful scene. If you are very wealthy, you can buy a precious painting by van Gogh and hang it in your living room. But it will be less beautiful than this scene in the breathing room. The practice of peace and reconciliation is one of the most vital and artistic of human actions.

I know of families where children go into a breathing room after breakfast, sit down, and breathe, “in-out-one,” “in-out-two,” “in-out-three,” and so on up to ten, and then they go to school. If your child doesn’t wish to breathe ten times, perhaps three times is enough. Beginning the day this way is very beautiful and very helpful to the whole family. If you are mindful in the morning and try to nourish mindfulness throughout the day, you may be able to come home at the end of a day with a smile, which proves that mindfulness is still there.

I believe that every home should have one room for breathing. Simple practices like conscious breathing and smiling are very important. They can change our civilization.



## *Continuing the Journey*

We have walked together in mindfulness, learning how to breathe and smile in full awareness, at home, at work, and throughout the day. We have discussed eating mindfully, washing the dishes, driving, answering the telephone, and even cutting the grass with a scythe. Mindfulness is the foundation of a happy life.

But how can we deal with difficult emotions? What should we do when we feel anger, hatred, remorse, or sadness? There are many practices I have learned and a number I have discovered during the past forty years for working with these kinds of mental states. Shall we continue our journey together and try some of these practices?



P A R T   T W O

*Transformation and Healing*

## *The River of Feelings*

Our feelings play a very important part in directing all of our thoughts and actions. In us, there is a river of feelings, in which every drop of water is a different feeling, and each feeling relies on all the others for its existence. To observe it, we just sit on the bank of the river and identify each feeling as it surfaces, flows by, and disappears.

There are three sorts of feelings—pleasant, unpleasant, and neutral. When we have an unpleasant feeling, we may want to chase it away. But it is more effective to return to our conscious breathing and just observe it, identifying it silently to ourselves: “Breathing in, I know there is an unpleasant feeling in me. Breathing out, I know there is an unpleasant feeling in me.” Calling a feeling by its name, such as “anger,” “sorrow,” “joy,” or “happiness,” helps us identify it clearly and recognize it more deeply.

We can use our breathing to be in contact with our feelings and accept them. If our breathing is light and calm—a natural result of conscious breathing—our mind and body will slowly become light, calm, and clear, and our feelings also. Mindful observation is based on the principle of “non-duality”: our feeling is not separate from us or caused merely by something outside us; our feeling *is* us, and for the moment we *are* that feeling. We



# T H I C H N H A T H A N H

are neither drowned in nor terrorized by the feeling, nor do we reject it. Our attitude of not clinging to or rejecting our feelings is the attitude of letting go, an important part of meditation practice.

If we face our unpleasant feelings with care, affection, and nonviolence, we can transform them into the kind of energy that is healthy and has the capacity to nourish us. By the work of mindful observation, our unpleasant feelings can illuminate so much for us, offering us insight and understanding into ourselves and society.



## *Non-Surgery*

Western medicine emphasizes surgery too much. Doctors want to take out the things that are not wanted. When we have something irregular in our body, too often they advise us to have an operation. The same seems to be true in psychotherapy. Therapists want to help us throw out what is unwanted and keep only what is wanted. But what is left may not be very much. If we try to throw away what we don't want, we may throw away most of ourselves.

Instead of acting as if we can dispose of parts of ourselves, we

## P E A C E I S E V E R Y S T E P

should learn the art of transformation. We can transform our anger, for example, into something more wholesome, like understanding. We do not need surgery to remove our anger. If we become angry at our anger, we will have two angers at the same time. We only have to observe it with love and attention. If we take care of our anger in this way, without trying to run away from it, it will transform itself. This is peacemaking. If we are peaceful in ourselves, we can make peace with our anger. We can deal with depression, anxiety, fear, or any unpleasant feeling in the same way.



### *Transforming Feelings*

The first step in dealing with feelings is to recognize each feeling as it arises. The agent that does this is mindfulness. In the case of fear, for example, you bring out your mindfulness, look at your fear, and recognize it as fear. You know that fear springs from yourself and that mindfulness also springs from yourself. They are both in you, not fighting, but one taking care of the other.

The second step is to become one with the feeling. It is best not to say, "Go away, Fear. I don't like you. You are not me." It is much more effective to say, "Hello, Fear. How are you today?" Then

## T H I C H N H A T H A N H

you can invite the two aspects of yourself, mindfulness and fear, to shake hands as friends and become one. Doing this may seem frightening, but because you know that you are more than just your fear, you need not be afraid. As long as mindfulness is there, it can chaperone your fear. The fundamental practice is to nourish your mindfulness with conscious breathing, to keep it there, alive and strong. Although your mindfulness may not be very powerful in the beginning, if you nourish it, it will become stronger. As long as mindfulness is present, you will not drown in your fear. In fact, you begin transforming it the very moment you give birth to awareness in yourself.

The third step is to calm the feeling. As mindfulness is taking good care of your fear, you begin to calm it down. "Breathing in, I calm the activities of body and mind." You calm your feeling just by being with it, like a mother tenderly holding her crying baby. Feeling his mother's tenderness, the baby will calm down and stop crying. The mother is your mindfulness, born from the depth of your consciousness, and it will tend the feeling of pain. A mother holding her baby is one with her baby. If the mother is thinking of other things, the baby will not calm down. The mother has to put aside other things and just hold her baby. So, don't avoid your feeling. Don't say, "You are not important. You are only a feeling." Come and be one with it. You can say, "Breathing out, I calm my fear."

The fourth step is to release the feeling, to let it go. Because of your calm, you feel at ease, even in the midst of fear, and you know that your fear will not grow into something that will over-

## P E A C E I S E V E R Y S T E P

whelm you. When you know that you are capable of taking care of your fear, it is already reduced to the minimum, becoming softer and not so unpleasant. Now you can smile at it and let it go, but please do not stop yet. Calming and releasing are just medicines for the symptoms. You now have an opportunity to go deeper and work on transforming the source of your fear.

The fifth step is to look deeply. You look deeply into your baby—your feeling of fear—to see what is wrong, even after the baby has already stopped crying, after the fear is gone. You cannot hold your baby all the time, and therefore you have to look into him to see the cause of what is wrong. By looking, you will see what will help you begin to transform the feeling. You will realize, for example, that his suffering has many causes, inside and outside of his body. If something is wrong around him, if you put that in order, bringing tenderness and care to the situation, he will feel better. Looking into your baby, you see the elements that are causing him to cry, and when you see them, you will know what to do and what not to do to transform the feeling and be free.

This is a process similar to psychotherapy. Together with the patient, a therapist looks at the nature of the pain. Often, the therapist can uncover causes of suffering that stem from the way the patient looks at things, the beliefs he holds about himself, his culture, and the world. The therapist examines these viewpoints and beliefs with the patient, and together they help free him from the kind of prison he has been in. But the patient's efforts are crucial. A teacher has to give birth to the teacher within his

## T H I C H N H A T H A N H

student, and a psychotherapist has to give birth to the psychotherapist within his patient. The patient's "internal psychotherapist" can then work full-time in a very effective way.

The therapist does not treat the patient by simply giving him another set of beliefs. She tries to help him see which kinds of ideas and beliefs have led to his suffering. Many patients want to get rid of their painful feelings, but they do not want to get rid of their beliefs, the viewpoints that are the very roots of their feelings. So therapist and patient have to work together to help the patient see things as they are. The same is true when we use mindfulness to transform our feelings. After recognizing the feeling, becoming one with it, calming it down, and releasing it, we can look deeply into its causes, which are often based on inaccurate perceptions. As soon as we understand the causes and nature of our feelings, they begin to transform themselves.



### *Mindfulness of Anger*

Anger is an unpleasant feeling. It is like a blazing flame that burns up our self-control and causes us to say and do things that we regret later. When someone is angry, we can see clearly that he or she is abiding in hell. Anger and hatred are the materials

## P E A C E I S E V E R Y S T E P

from which hell is made. A mind without anger is cool, fresh, and sane. The absence of anger is the basis of real happiness, the basis of love and compassion.

When our anger is placed under the lamp of mindfulness, it immediately begins to lose some of its destructive nature. We can say to ourselves, “Breathing in, I know that anger is in me. Breathing out, I know that I am my anger.” If we follow our breathing closely while we identify and mindfully observe our anger, it can no longer monopolize our consciousness.

Awareness can be called upon to be a companion for our anger. Our awareness of our anger does not suppress it or drive it out. It just looks after it. This is a very important principle. Mindfulness is not a judge. It is more like an older sister looking after and comforting her younger sister in an affectionate and caring way. We can concentrate on our breathing in order to maintain this mindfulness and know ourselves fully.

When we are angry, we are not usually inclined to return to ourselves. We want to think about the person who is making us angry, to think about his hateful aspects—his rudeness, dishonesty, cruelty, maliciousness, and so on. The more we think about him, listen to him, or look at him, the more our anger flares. His dishonesty and hatefulness may be real, imaginary, or exaggerated, but, in fact, the root of the problem is the anger itself, and we have to come back and look first of all inside ourselves. It is best if we do not listen to or look at the person whom we consider to be the cause of our anger. Like a fireman, we have to pour water on the blaze first and not waste time

# T H I C H N H A T H A N H

looking for the one who set the house on fire. “Breathing in, I know that I am angry. Breathing out, I know that I must put all my energy into caring for my anger.” So we avoid thinking about the other person, and we refrain from doing or saying anything as long as our anger persists. If we put all our mind into observing our anger, we will avoid doing any damage that we may regret later.

When we are angry, our anger is our very self. To suppress or chase it away is to suppress or chase away our self. When we are joyful, we are the joy. When we are angry, we are the anger. When anger is born in us, we can be aware that anger is an energy in us, and we can accept that energy in order to transform it into another kind of energy. When we have a compost bin filled with organic material which is decomposing and smelly, we know that we can transform the waste into beautiful flowers. At first, we may see the compost and the flowers as opposite, but when we look deeply, we see that the flowers already exist in the compost, and the compost already exists in the flowers. It only takes a couple of weeks for a flower to decompose. When a good organic gardener looks into her compost, she can see that, and she does not feel sad or disgusted. Instead, she values the rotting material and does not discriminate against it. It takes only a few months for compost to give birth to flowers. We need the insight and non-dual vision of the organic gardener with regard to our anger. We need not be afraid of it or reject it. We know that anger can be a kind of compost, and that it is within its power to give birth to something beautiful. We need anger in the way the

# P E A C E I S E V E R Y S T E P

organic gardener needs compost. If we know how to accept our anger, we already have some peace and joy. Gradually we can transform anger completely into peace, love, and understanding.



## *Pillow-Pounding*

Expressing anger is not always the best way to deal with it. In expressing anger we might be practicing or rehearsing it, and making it stronger in the depth of our consciousness. Expressing anger to the person we are angry at can cause a lot of damage.

Some of us may prefer to go into our room, lock the door, and punch a pillow. We call this “getting in touch with our anger.” But I don’t think this is getting in touch with our anger at all. In fact, I don’t think it is even getting in touch with our pillow. If we are really in touch with the pillow, we know what a pillow is and we won’t hit it. Still, this technique may work temporarily because while pounding the pillow, we expend a lot of energy, and after a while, we are exhausted and we feel better. But the roots of our anger are still intact, and if we go out and eat some nourishing food, our energy will be renewed. If the seeds of our anger



# T H I C H N H A T H A N H

are watered again, our anger will be reborn, and we will have to pound the pillow again.

Pillow-pounding may provide some relief, but it is not very long-lasting. In order to have real transformation, we have to deal with the roots of our anger—looking deeply into its causes. If we don't, the seeds of anger will grow again. If we practice mindful living, planting new, healthy, wholesome seeds, they will take care of our anger, and they may transform it without our asking them to do so.

Our mindfulness will take care of everything, as the sunshine takes care of the vegetation. The sunshine does not seem to do much, it just shines on the vegetation, but it transforms everything. Poppies close up every time it gets dark, but when the sun shines on them for one or two hours, they open. The sun penetrates into the flowers, and at some point, the flowers cannot resist, they just have to open up. In the same way, mindfulness, if practiced continuously, will provide a kind of transformation within the flower of our anger, and it will open and show us its own nature. When we understand the nature, the roots, of our anger, we will be freed from it.



## *Walking Meditation*

### *When Angry*

When anger arises, we may wish to go outside to practice walking meditation. The fresh air, the green trees, and the plants will help us greatly. We can practice like this:

*Breathing in, I know that anger is here.*

*Breathing out, I know that the anger is me.*

*Breathing in, I know that anger is unpleasant.*

*Breathing out, I know this feeling will pass.*

*Breathing in, I am calm.*

*Breathing out, I am strong enough to take care of this anger.*

To lessen the unpleasant feeling brought about by the anger, we give our whole heart and mind to the practice of walking meditation, combining our breath with our steps and giving full attention to the contact between the soles of our feet and the earth. As we walk, we recite this verse, and wait until we are calm enough to look directly at the anger. Until then, we can enjoy our breathing, our walking, and the beauties of our environment. After a while, our anger will subside and we will feel stronger. Then we can begin to observe the anger directly and try to understand it.



## *Cooking Our Potatoes*

Thanks to the illuminating light of awareness, after practicing mindful observation for a while, we begin to see the primary causes of our anger. Meditation helps us look deeply into things in order to see their nature. If we look into our anger, we can see its roots, such as misunderstanding, clumsiness, injustice, resentment, or conditioning. These roots can be present in ourselves and in the person who played the principal role in precipitating our anger. We observe mindfully in order to be able to see and to understand. Seeing and understanding are the elements of liberation that bring about love and compassion. The method of mindful observation in order to see and understand the roots of the anger is a method that has lasting effectiveness.

We cannot eat raw potatoes, but we don't throw them away just because they are raw. We know we can cook them. So, we put them into a pot of water, put a lid on, and put the pot on the fire. The fire is mindfulness, the practice of breathing consciously and focusing on our anger. The lid symbolizes our concentration, because it prevents the heat from going out of the pot. When we are practicing breathing in and out, looking into our anger, we need some concentration in order for our practice to be strong. Therefore, we turn away from all distractions and focus on the problem. If we go out into nature, among the trees and flowers, the practice is easier.

# P E A C E I S E V E R Y S T E P

As soon as we put the pot on the fire, a change occurs. The water begins to warm up. Ten minutes later, it boils, but we have to keep the fire going a while longer in order to cook our potatoes. As we practice being aware of our breathing and our anger, a transformation is already occurring. After half an hour, we lift the lid and smell something different. We know that we can eat our potatoes now. Anger has been transformed into another kind of energy—understanding and compassion.



## *The Roots of Anger*

Anger is rooted in our lack of understanding of ourselves and of the causes, deep-seated as well as immediate, that brought about this unpleasant state of affairs. Anger is also rooted in desire, pride, agitation, and suspicion. The primary roots of our anger are in ourselves. Our environment and other people are only secondary. It is not difficult for us to accept the enormous damage brought about by a natural disaster, such as an earthquake or a flood. But when damage is caused by another person, we don't have much patience. We know that earthquakes and floods have causes, and we should see that the person who has precipitated our anger also has reasons, deep-seated and immediate, for what he has done.

# T H I C H N H A T H A N H

For instance, someone who speaks badly to us may have been spoken to in exactly the same way just the day before, or by his alcoholic father when he was a child. When we see and understand these kinds of causes, we can begin to be free from our anger. I am not saying that someone who viciously attacks us should not be disciplined. But what is most important is that we first take care of the seeds of negativity in ourselves. Then if someone needs to be helped or disciplined, we will do so out of compassion, not anger and retribution. If we genuinely try to understand the suffering of another person, we are more likely to act in a way that will help him overcome his suffering and confusion, and that will help all of us.



## *Internal Formations*

There is a term in Buddhist psychology that can be translated as “internal formations,” “fetters,” or “knots.” When we have a sensory input, depending on how we receive it, a knot may be tied in us. When someone speaks unkindly to us, if we understand the reason and do not take his or her words to heart, we will not feel irritated at all, and no knot will be tied. But if we do not understand why we were spoken to that way and we become irri-

# P E A C E I S E V E R Y S T E P

tated, a knot will be tied in us. The absence of clear understanding is the basis for every knot.

If we practice full awareness, we will be able to recognize internal formations as soon as they are formed, and we will find ways to transform them. For example, a wife may hear her husband boasting at a party, and inside herself she feels the formation of a lack of respect. If she discusses this with her husband, they may come to a clear understanding, and the knot in her will be untied easily. Internal formations need our full attention as soon as they manifest, while they are still weak, so that the work of transformation is easy.

If we do not untie our knots when they form, they will grow tighter and stronger. Our conscious, reasoning mind knows that negative feelings such as anger, fear, and regret are not wholly acceptable to ourselves or society, so it finds ways to repress them, to push them into remote areas of our consciousness in order to forget them. Because we want to avoid suffering, we create defense mechanisms that deny the existence of these negative feelings and give us the impression we have peace within ourselves. But our internal formations are always looking for ways to manifest as destructive images, feelings, thoughts, words, or behavior.

The way to deal with unconscious internal formations is, first of all, to find ways to become aware of them. By practicing mindful breathing, we may gain access to some of the knots that are tied inside us. When we are aware of our images, feelings, thoughts, words, and behavior, we can ask ourselves questions such as: Why did I feel uncomfortable when I heard him say

# T H I C H N H A T H A N H

that? Why did I say that to him? Why do I always think of my mother when I see that woman? Why didn't I like that character in the movie? Whom did I hate in the past whom she resembles? Observing closely like this can gradually bring the internal formations that are buried in us into the realm of the conscious mind.

During sitting meditation, after we have closed the doors and windows of sensory input, the internal formations buried inside us sometimes reveal themselves as images, feelings, or thoughts. We may notice a feeling of anxiety, fear, or unpleasantness whose cause we cannot understand. So we shine the light of our mindfulness on it, and prepare ourselves to see this image, feeling, or thought, in all its complexity. When it begins to show its face, it may gather strength and become more intense. We may find it so strong that it robs us of our peace, joy, and ease, and we may not want to be in contact with it anymore. We may want to move our attention to another object of meditation or discontinue the meditation altogether; we may feel sleepy or say that we prefer to meditate some other time. In psychology, this is called resistance. We are afraid to bring into our conscious mind the feelings of pain that are buried in us, because they will make us suffer. But if we have been practicing breathing and smiling for some time, we will have developed the capacity to sit still and just observe our fears. As we keep in contact with our breathing and continue to smile, we can say, "Hello, Fear. There you are again."

There are people who practice sitting meditation many hours a day and never really face their feelings. Some of them say that feelings are not important, and they prefer to give their attention

# P E A C E I S E V E R Y S T E P

to metaphysical subjects. I am not suggesting that these other subjects of meditation are unimportant, but if they are not considered in relation to our real problems, our meditation is not really very valuable or helpful.

If we know how to live every moment in an awakened way, we will be aware of what is going on in our feelings and perceptions in the present moment, and we will not let knots form or become tighter in our consciousness. And if we know how to observe our feelings, we can find the roots of long-standing internal formations and transform them, even those that have become quite strong.



## *Living Together*

When we live with another person, to protect each other's happiness, we should help one another transform the internal formations that we produce together. By practicing understanding and loving speech, we can help each other a great deal. Happiness is no longer an individual matter. If the other person is not happy, we will not be happy either. To transform the other person's knots will help bring about our own happiness as well. A wife can create internal formations in her husband, and a husband can do so in his wife, and if they continue to create knots in



## T H I C H N H A T H A N H

each other, one day there will be no happiness left. Therefore, as soon as a knot is created, the wife, for example, should know that a knot has just been tied in her. She should not overlook it. She should take the time to observe it and, with her husband's help, transform it. She might say, "Darling, I think we'd better discuss a conflict I see growing." This is easy when the states of mind of husband and wife are still light and not filled with too many knots.

The root cause of any internal formation is a lack of understanding. If we can see the misunderstanding that was present during the creation of a knot, we can easily untie it. To practice mindful observation is to look deeply to be able to see the nature and causes of something. One important benefit of this kind of insight is the untying of our knots.



### *Suchness*

In Buddhism, the word "suchness" is used to mean "the essence or particular characteristics of a thing or a person, its true nature." Each person has his or her suchness. If we want to live in peace and happiness with a person, we have to see the suchness of that person. Once we see it, we understand him or her, and

# P E A C E I S E V E R Y S T E P

there will be no trouble. We can live peacefully and happily together.

When we bring natural gas into our homes for heating and cooking, we know the suchness of gas. We know that gas is dangerous—it can kill us if we are not mindful. But we also know that we need the gas in order to cook, so we do not hesitate to bring it into our homes. The same is true of electricity. We could get electrocuted by it, but when we are mindful, it can help us, and there is no problem, because we know something about the suchness of electricity. A person is the same. If we do not know enough about the suchness of that person, we may get ourselves into trouble. But if we know, then we can enjoy each other very much and benefit a lot from one another. The key is knowing a person's suchness. We do not expect a person always to be a flower. We have to understand his or her garbage as well.



## *Look into Your Hand*

I have a friend who is an artist. Before he left Vietnam forty years ago, his mother held his hand and told him, “Whenever you miss me, look into your hand, and you will see me immediately.” How penetrating these simple, sincere words!

Over the years, my friend looked into his hand many times.

# T H I C H N H A T H A N H

The presence of his mother is not just genetic. Her spirit, her hopes, and her life are also in him. When he looks into his hand, he can see thousands of generations before him and thousands of generations after him. He can see that he exists not only in the evolutionary tree branching along the axis of time, but also in the network of interdependent relations. He told me that he never feels lonely.

When my niece came to visit me last summer, I offered her “Look into Your Hand” as a subject for her meditation. I told her that every pebble, every leaf, and every butterfly are present in her hand.



## *Parents*

When I think of my mother, I cannot separate her image from my idea of love, for love was the natural ingredient in the sweet, soft tones of her voice. On the day I lost my mother, I wrote in my diary, “The greatest tragedy in my life has just happened.” Even as an adult living away from my mother, her loss left me feeling as abandoned as a small orphan.

I know that many friends in the West do not feel the same way about their parents. I have heard many stories about parents who have hurt their children so much, planting many seeds of suffer-

# P E A C E I S E V E R Y S T E P

ing in them. But I believe that the parents did not mean to plant those seeds. They did not intend to make their children suffer. Maybe they received the same kind of seeds from their parents. There is a continuation in the transmission of seeds, and their father and mother might have gotten those seeds from their grandfather and grandmother. Most of us are victims of a kind of living that is not mindful, and the practice of mindful living, of meditation, can stop these kinds of suffering and end the transmission of such sorrow to our children and grandchildren. We can break the cycle by not allowing these kinds of seeds of suffering to be transmitted to our children, our friends, or anyone else.

A fourteen-year-old boy who practices at Plum Village told me this story. When he was eleven, he was very angry at his father. Every time he fell down and hurt himself, his father would shout at him. The boy vowed to himself that when he grew up, he would be different. But last year, his little sister was playing with other children and she fell off a swing and scraped her knee. It was bleeding, and the boy became very angry. He wanted to shout at her, "How stupid! Why did you do that?" But he caught himself. Because he had practiced breathing and mindfulness, he could recognize his anger and he did not act on it.

The adults were taking good care of his sister, washing her wound and putting a band-aid on it, so he walked away slowly and practiced breathing on his anger. Suddenly he saw that he was exactly like his father. He told me, "I realized that if I didn't do something about the anger in me, I would transmit it to my

# T H I C H N H A T H A N H

children.” At the same time, he saw something else. He saw that his father may have been a victim just like him. The seeds of his father’s anger might have been transmitted by his grandparents. It was a remarkable insight for a fourteen-year-old boy, but because he had been practicing mindfulness, he could see like that. “I told myself to continue practicing in order to transform my anger into something else.” And after a few months, his anger disappeared. Then he was able to bring the fruit of his practice back to his father, and he told him that he used to be angry at him, but now he understood. He said he wished that his father would practice also, in order to transform his own seeds of anger. We usually think that parents have to nourish their children, but sometimes the children can bring enlightenment to the parents and help transform them.

When we look at our parents with compassion, often we see that our parents are only victims who never had the chance to practice mindfulness. They could not transform the suffering in themselves. But if we see them with compassionate eyes, we can offer them joy, peace, and forgiveness. In fact, when we look deeply, we discover that it is impossible to drop all identity with our parents.

Whenever we take a bath or a shower, if we look closely at our body, we will see that it is a gift from our parents and their parents. As we wash each part of our body, we can meditate on the nature of the body and the nature of life, asking ourselves, “To whom does this body belong? Who has given this body to me? What has been given?” If we meditate in this way, we will discover that there are three components: the giver, the gift, and the

## P E A C E I S E V E R Y S T E P

one who receives the gift. The giver is our parents; we are the continuation of our parents and our ancestors. The gift is our body itself. The one who receives the gift is us. As we continue to meditate on this, we see clearly that the giver, the gift, and the receiver are one. All three are present in our body. When we are deeply in touch with the present moment, we can see that all our ancestors and all future generations are present in us. Seeing this, we will know what to do and what not to do—for ourselves, our ancestors, our children, and their children.



### *Nourishing Healthy Seeds*

Consciousness exists on two levels: as seeds and as manifestations of these seeds. Suppose we have a seed of anger in us. When conditions are favorable, that seed may manifest as a zone of energy called anger. It is burning, and it makes us suffer a lot. It is very difficult for us to be joyful at the moment the seed of anger manifests.

Every time a seed has an occasion to manifest itself, it produces new seeds of the same kind. If we are angry for five minutes, new seeds of anger are produced and deposited in the soil

## T H I C H N H A T H A N H

of our unconscious mind during those five minutes. That is why we have to be careful in selecting the kind of life we lead and the emotions we express. When I smile, the seeds of smiling and joy have come up. As long as they manifest, new seeds of smiling and joy are planted. But if I don't practice smiling for a number of years, that seed will weaken, and I may not be able to smile anymore.

There are many kinds of seeds in us, both good and bad. Some were planted during our lifetime, and some were transmitted by our parents, our ancestors, and our society. In a tiny grain of corn, there is the knowledge, transmitted by previous generations, of how to sprout and how to make leaves, flowers, and ears of corn. Our body and our mind also have knowledge that has been transmitted by previous generations. Our ancestors and our parents have given us seeds of joy, peace, and happiness, as well as seeds of sorrow, anger, and so on.

Every time we practice mindful living, we plant healthy seeds and strengthen the healthy seeds already in us. Healthy seeds function similarly to antibodies. When a virus enters our bloodstream, our body reacts and antibodies come and surround it, take care of it, and transform it. This is true with our psychological seeds as well. If we plant wholesome, healing, refreshing seeds, they will take care of the negative seeds, even without our asking them. To succeed, we need to cultivate a good reserve of refreshing seeds.

One day, in the village where I live, we lost a very close friend, a Frenchman who helped us considerably in setting up Plum

## P E A C E I S E V E R Y S T E P

Village. He had a heart attack and died during the night. In the morning we learned of his passing. He was such a gracious person, and he gave us a lot of joy every time we spent a few minutes with him. We felt that he was joy and peace itself. The morning we found out about his death, we regretted very much that we had not spent more time with him.

That night, I couldn't sleep. The loss of a friend like him was so painful. But I had to deliver a lecture the next morning, and I wanted to sleep, so I practiced breathing. It was a cold, winter night, and I was lying in bed visualizing the beautiful trees in the yard of my hermitage. Years before, I had planted three beautiful cedars, a variety from the Himalayas. The trees are now very big, and, during walking meditation, I used to stop and hug these beautiful cedars, breathing in and out. The cedars always responded to my hugging, I am sure of it. So I lay in bed, and just breathed in and out, becoming the cedars and my breath. I felt much better, but still I couldn't sleep. Finally I invited into my consciousness the image of a delightful Vietnamese child named Little Bamboo. She came to Plum Village when she was two years old, and she was so cute that everyone wanted to hold her in their arms, especially the children. They didn't let Little Bamboo walk on the ground! Now she is six years old, and holding her in your arms, you feel very fresh, very wonderful. So I invited her to come up into my consciousness, and I practiced breathing and smiling on her image. In just a few moments, I fell soundly asleep.

Each of us needs a reserve of seeds that are beautiful, healthy,



## T H I C H N H A T H A N H

and strong enough to help us during difficult moments. Sometimes, because the block of pain in us is so big, even though a flower is right in front of us, we cannot touch it. At that moment, we know that we need help. If we have a strong storehouse of healthy seeds, we can invite several of them to come up and help us. If you have a friend who is very close to you, who understands you, if you know that when you sit close to her, even without saying anything, you will feel better, then you can invite her image up into your consciousness, and the “two” of you can “breathe together.” Doing just this may be a big help in difficult moments.

But if you have not seen your friend in a long time, her image may be too weak in your consciousness to come easily to you. If you know that she is the only person who can help you re-establish your balance and if your image of her is already too weak, there is only one thing to do: buy a ticket and go to her, so that she is with you not as a seed, but as a real person.

If you go to her, you have to know how to spend the time well, because your time with her is limited. When you arrive, sit close to her, and right away you will feel stronger. But you know that soon you will have to return home, so you have to take the opportunity to practice full awareness in each precious moment while you are there. Your friend can help you re-establish the balance within you, but that is not enough. You yourself must become strong inside, in order to feel all right when you are alone again. That is why, sitting with her or walking with her, you need to practice mindfulness. If you don't, if you just use her presence to ameliorate your suffering, the seed of her image will not become strong enough to sustain you when you return

# P E A C E I S E V E R Y S T E P

home. We need to practice mindfulness all the time so that we plant healing, refreshing seeds in ourselves. Then, when we need them, they will take care of us.



## *What's Not Wrong?*

We often ask, “What’s wrong?” Doing so, we invite painful seeds of sorrow to come up and manifest. We feel suffering, anger, and depression, and produce more such seeds. We would be much happier if we tried to stay in touch with the healthy, joyful seeds inside of us and around us. We should learn to ask, “What’s not wrong?” and be in touch with that. There are so many elements in the world and within our bodies, feelings, perceptions, and consciousness that are wholesome, refreshing, and healing. If we block ourselves, if we stay in the prison of our sorrow, we will not be in touch with these healing elements.

Life is filled with many wonders, like the blue sky, the sunshine, the eyes of a baby. Our breathing, for example, can be very enjoyable. I enjoy breathing every day. But many people appreciate the joy of breathing only when they have asthma or a stuffed-up nose. We don’t need to wait until we have asthma to enjoy our breathing. Awareness of the precious elements of happiness is itself the practice of right mindfulness. Elements

# T H I C H N H A T H A N H

like these are within us and all around us. In each second of our lives we can enjoy them. If we do so, seeds of peace, joy, and happiness will be planted in us, and they will become strong. The secret to happiness is happiness itself. Wherever we are, any time, we have the capacity to enjoy the sunshine, the presence of each other, the wonder of our breathing. We don't have to travel anywhere else to do so. We can be in touch with these things right now.



## *Blaming Never Helps*

When you plant lettuce, if it does not grow well, you don't blame the lettuce. You look into the reasons it is not doing well. It may need fertilizer, or more water, or less sun. You never blame the lettuce. Yet if we have problems with our friends or our family, we blame the other person. But if we know how to take care of them, they will grow well, like lettuce. Blaming has no positive effect at all, nor does trying to persuade using reason and arguments. That is my experience. No blame, no reasoning, no argument, just understanding. If you understand, and you show that you understand, you can love, and the situation will change.

One day in Paris, I gave a lecture about not blaming the lettuce. After the talk, I was doing walking meditation by myself,

# P E A C E I S E V E R Y S T E P

and when I turned the corner of a building, I overheard an eight-year-old girl telling her mother, “Mommy, remember to water me. I am your lettuce.” I was so pleased that she had understood my point completely. Then I heard her mother reply, “Yes, my daughter, and I am your lettuce also. So please don’t forget to water me too.” Mother and daughter practicing together, it was very beautiful.



## *Understanding*

Understanding and love are not two things, but just one. Suppose your son wakes up one morning and sees that it is already quite late. He decides to wake up his younger sister, to give her enough time to eat breakfast before going to school. It happens that she is grouchy and instead of saying, “Thank you for waking me up,” she says, “Shut up! Leave me alone!” and kicks him. He will probably get angry, thinking, “I woke her up nicely. Why did she kick me?” He may want to go to the kitchen and tell you about it, or even kick her back.

But then he remembers that during the night his sister coughed a lot, and he realizes that she must be sick. Maybe she behaved so meanly because she has a cold. At that moment, he understands, and he is not angry at all anymore. When you un-

# T H I C H N H A T H A N H

derstand, you cannot help but love. You cannot get angry. To develop understanding, you have to practice looking at all living beings with the eyes of compassion. When you understand, you cannot help but love. And when you love, you naturally act in a way that can relieve the suffering of people.



## *Real Love*

We really have to understand the person we want to love. If our love is only a will to possess, it is not love. If we only think of ourselves, if we know only our own needs and ignore the needs of the other person, we cannot love. We must look deeply in order to see and understand the needs, aspirations, and suffering of the person we love. This is the ground of real love. You cannot resist loving another person when you really understand him or her.

From time to time, sit close to the one you love, hold his or her hand, and ask, "Darling, do I understand you enough? Or am I making you suffer? Please tell me so that I can learn to love you properly. I don't want to make you suffer, and if I do so because of my ignorance, please tell me so that I can love you better, so that you can be happy." If you say this in a voice that communicates your real openness to understand, the other person may cry.

# P E A C E I S E V E R Y S T E P

That is a good sign, because it means the door of understanding is opening and everything will be possible again.

Maybe a father does not have time or is not brave enough to ask his son such a question. Then the love between them will not be as full as it could be. We need courage to ask these questions, but if we don't ask, the more we love, the more we may destroy the people we are trying to love. True love needs understanding. With understanding, the one we love will certainly flower.



## *Meditation on Compassion*

Love is a mind that brings peace, joy, and happiness to another person. Compassion is a mind that removes the suffering that is present in the other. We all have the seeds of love and compassion in our minds, and we can develop these fine and wonderful sources of energy. We can nurture the unconditional love that does not expect anything in return and therefore does not lead to anxiety and sorrow.

The essence of love and compassion is understanding, the ability to recognize the physical, material, and psychological suffering of others, to put ourselves “inside the skin” of the other. We “go inside” their body, feelings, and mental formations, and witness for ourselves their suffering. Shallow observation as an

## T H I C H N H A T H A N H

outsider is not enough to see their suffering. We must become one with the object of our observation. When we are in contact with another's suffering, a feeling of compassion is born in us. Compassion means, literally, "to suffer with."

We begin by choosing as the object of our meditation someone who is undergoing physical or material suffering, someone who is weak and easily ill, poor or oppressed, or has no protection. This kind of suffering is easy for us to see. After that, we can practice being in contact with more subtle forms of suffering. Sometimes the other person does not seem to be suffering at all, but we may notice that he has sorrows which have left their marks in hidden ways. People with more than enough material comforts also suffer. We look deeply at the person who is the object of our meditation on compassion, both during sitting meditation and when we are actually in contact with him. We must allow enough time to be really in deep contact with his suffering. We continue to observe him until compassion arises and penetrates our being.

When we observe deeply in this way, the fruit of our meditation will naturally transform into some kind of action. We will not just say, "I love him very much," but instead, "I will do something so that he will suffer less." The mind of compassion is truly present when it is effective in removing another person's suffering. We have to find ways to nourish and express our compassion. When we come into contact with the other person, our thoughts and actions should express our mind of compassion, even if that person says and does things that are not easy to accept. We practice in this way until we see clearly that our love is not

# P E A C E I S E V E R Y S T E P

contingent upon the other person being lovable. Then we can know that our mind of compassion is firm and authentic. We ourselves will be more at ease, and the person who has been the object of our meditation will also benefit eventually. His suffering will slowly diminish, and his life will gradually be brighter and more joyful as a result of our compassion.

We can also meditate on the suffering of those who cause us to suffer. Anyone who has made us suffer is undoubtedly suffering too. We only need to follow our breathing and look deeply, and naturally we will see his suffering. A part of his difficulties and sorrows may have been brought about by his parents' lack of skill when he was still young. But his parents themselves may have been victims of their parents; the suffering has been transmitted from generation to generation and been reborn in him. If we see that, we will no longer blame him for making us suffer, because we know that he is also a victim. To look deeply is to understand. Once we understand the reasons he has acted badly, our bitterness towards him will vanish, and we will long for him to suffer less. We will feel cool and light, and we can smile. We do not need the other person to be present in order to bring about reconciliation. When we look deeply, we become reconciled with ourselves, and, for us, the problem no longer exists. Sooner or later, he will see our attitude and will share in the freshness of the stream of love which is flowing naturally from our heart.





## *Meditation on Love*

The mind of love brings peace, joy, and happiness to ourselves and others. Mindful observation is the element which nourishes the tree of understanding, and compassion and love are the most beautiful flowers. When we realize the mind of love, we have to go to the one who has been the object of our mindful observation, so that our mind of love is not just an object of our imagination, but a source of energy which has a real effect in the world.

The meditation on love is not just sitting still and visualizing that our love will spread out into space like waves of sound or light. Sound and light have the ability to penetrate everywhere, and love and compassion can do the same. But if our love is only a kind of imagination, then it is not likely to have any real effect. It is in the midst of our daily life and in our actual contact with others that we can know whether our mind of love is really present and how stable it is. If love is real, it will be evident in our daily life, in the way we relate with people and the world.

The source of love is deep in us, and we can help others realize a lot of happiness. One word, one action, or one thought can reduce another person's suffering and bring him joy. One word can give comfort and confidence, destroy doubt, help someone avoid a mistake, reconcile a conflict, or open the door to liberation. One action can save a person's life or help him take advantage of a rare opportunity. One thought can do the same, because

# P E A C E I S E V E R Y S T E P

thoughts always lead to words and actions. If love is in our heart, every thought, word, and deed can bring about a miracle. Because understanding is the very foundation of love, words and actions that emerge from our love are always helpful.



## *Hugging Meditation*

Hugging is a beautiful Western custom, and we from the East would like to contribute the practice of conscious breathing to it. When you hold a child in your arms, or hug your mother, or your husband, or your friend, if you breathe in and out three times, your happiness will be multiplied at least tenfold.

If you are distracted, thinking about other things, your hug will be distracted also, not very deep, and you may not enjoy hugging very much. So when you hug your child, your friend, your spouse, I recommend that you first breathe in and out consciously and return to the present moment. Then, while you hold him or her in your arms, breathe three times consciously, and you will enjoy your hugging more than ever before.

We practiced hugging meditation at a retreat for psychotherapists in Colorado, and one retreatant, when he returned home to Philadelphia, hugged his wife at the airport in a way he had

# T H I C H N H A T H A N H

never hugged her before. Because of that, his wife attended our next retreat, in Chicago.

It takes time to become comfortable hugging this way. If you feel a little hollow inside, you may want to slap your friend's back while you hug him in order to prove that you are really there. But to be really there, you only need to breathe, and suddenly he becomes completely real. The two of you really exist in that moment. It may be one of the best moments in your life.

Suppose your daughter comes and presents herself to you. If you are not really there—if you are thinking of the past, worrying about the future, or possessed by anger or fear—the child, although standing in front of you, will not exist for you. She is like a ghost, and you may be like a ghost also. If you want to be with her, you have to return to the present moment. Breathing consciously, uniting body and mind, you make yourself into a real person again. When you become a real person, your daughter becomes real also. She is a wondrous presence, and a real encounter with life is possible at that moment. If you hold her in your arms and breathe, you will awaken to the preciousness of your loved one, and life is.



## *Investing in Friends*

Even if we have a lot of money in the bank, we can die very easily from our suffering. So, investing in a friend, making a friend into a real friend, building a community of friends, is a much better source of security. We will have someone to lean on, to come to, during our difficult moments.

We can get in touch with the refreshing, healing elements within and around us thanks to the loving support of other people. If we have a good community of friends, we are very fortunate. To create a good community, we first have to transform ourselves into a good element of the community. After that, we can go to another person and help him or her become an element of the community. We build our network of friends that way. We have to think of friends and community as investments, as our most important asset. They can comfort us and help us in difficult times, and they can share our joy and happiness.



*It Is a Great Joy  
to Hold Your Grandchild*

You know that elderly people are very sad when they have to live separately from their children and grandchildren. This is one of the things in the West that I do not like. In my country, aged people have the right to live with the younger people. It is the grandparents who tell fairy tales to the children. When they get old, their skin is cold and wrinkled, and it is a great joy for them to hold their grandchild, so warm and tender. When a person grows old, his deepest hope is to have a grandchild to hold in his arms. He hopes for it day and night, and when he hears that his daughter or daughter-in-law is pregnant, he is so happy. Nowadays the elderly have to go to a home where they live only among other aged people. Just once a week they receive a short visit, and afterwards they feel even sadder. We have to find ways for old and young people to live together again. It will make all of us very happy.



## *Community of Mindful Living*

The foundation of a good community is a daily life that is joyful and happy. In Plum Village, children are the center of attention. Each adult is responsible for helping the children be happy, because we know that if the children are happy, it is easy for the adults to be happy.

When I was a child, families were bigger. Parents, cousins, uncles, aunts, grandparents, and children all lived together. The houses were surrounded by trees where we could hang hammocks and organize picnics. In those times, people did not have many of the problems we have today. Now our families are very small, just mother, father, and one or two children. When the parents have a problem, the whole family feels the effects. Even if the children go into the bathroom to try to get away, they can feel the heavy atmosphere. They may grow up with seeds of suffering and never be truly happy. Formerly, when mom and dad had problems, the children could escape by going to an aunt or uncle, or other family member. They still had someone to look up to, and the atmosphere was not so threatening.

I think that communities of mindful living, where we can visit a network of “aunts, uncles, and cousins,” may help us replace our former big families. Each of us needs to “belong to”

# T H I C H N H A T H A N H

such a place, where each feature of the landscape, the sounds of the bell, and even the buildings are designed to remind us to return to awareness. I imagine that there will be beautiful practice centers where regular retreats will be organized, and individuals and families will go there to learn and practice the art of mindful living.

The people who live there should emanate peace and freshness, the fruits of living in awareness. They will be like beautiful trees, and the visitors will want to come and sit under their shade. Even when they cannot actually visit, they only need to think of it and smile, and they will feel themselves becoming peaceful and happy.

We can also transform our own family or household into a community that practices harmony and awareness. Together we can practice breathing and smiling, sitting together, drinking tea together in mindfulness. If we have a bell, the bell is also part of the community, because the bell helps us practice. If we have a meditation cushion, the cushion is also part of the community, as are many other things that help us practice mindfulness, such as the air for breathing. If we live near a park or a riverbank, we can enjoy walking meditation there. All these efforts can help us establish a community at home. From time to time we can invite a friend to join us. Practicing mindfulness is much easier with a community.



*Mindfulness  
Must Be Engaged*

When I was in Vietnam, so many of our villages were being bombed. Along with my monastic brothers and sisters, I had to decide what to do. Should we continue to practice in our monasteries, or should we leave the meditation halls in order to help the people who were suffering under the bombs? After careful reflection, we decided to do both—to go out and help people and to do so in mindfulness. We called it engaged Buddhism. Mindfulness must be engaged. Once there is seeing, there must be acting. Otherwise, what is the use of seeing?

We must be aware of the real problems of the world. Then, with mindfulness, we will know what to do and what not to do to be of help. If we maintain awareness of our breathing and continue to practice smiling, even in difficult situations, many people, animals, and plants will benefit from our way of doing things. Are you massaging our Mother Earth every time your foot touches her? Are you planting seeds of joy and peace? I try to do exactly that with every step, and I know that our Mother Earth is most appreciative. Peace is every step. Shall we continue our journey?





P A R T   T H R E E

*Peace Is Every Step*

## *Interbeing*

If you are a poet, you will see clearly that there is a cloud floating in this sheet of paper. Without a cloud, there will be no rain; without rain, the trees cannot grow; and without trees, we cannot make paper. The cloud is essential for the paper to exist. If the cloud is not here, the sheet of paper cannot be here either. So we can say that the cloud and the paper *inter-are*. “Interbeing” is a word that is not in the dictionary yet, but if we combine the prefix “inter-” with the verb “to be,” we have a new verb, inter-be.

If we look into this sheet of paper even more deeply, we can see the sunshine in it. Without sunshine, the forest cannot grow. In fact, nothing can grow without sunshine. And so, we know that the sunshine is also in this sheet of paper. The paper and the sunshine inter-are. And if we continue to look, we can see the logger who cut the tree and brought it to the mill to be transformed into paper. And we see wheat. We know that the logger cannot exist without his daily bread, and therefore the wheat that became his bread is also in this sheet of paper. The logger’s father and mother are in it too. When we look in this way, we see that without all of these things, this sheet of paper cannot exist.

Looking even more deeply, we can see ourselves in this sheet of paper too. This is not difficult to see, because when we look at a sheet of paper, it is part of our perception. Your mind is in here and mine is also. So we can say that everything is in here with this sheet of paper. We cannot point out one thing that is not here—

# T H I C H N H A T H A N H

time, space, the earth, the rain, the minerals in the soil, the sunshine, the cloud, the river, the heat. Everything co-exists with this sheet of paper. That is why I think the word inter-be should be in the dictionary. "To be" is to inter-be. We cannot just *be* by ourselves alone. We have to inter-be with every other thing. This sheet of paper is, because everything else is.

Suppose we try to return one of the elements to its source. Suppose we return the sunshine to the sun. Do you think that this sheet of paper will be possible? No, without sunshine nothing can be. And if we return the logger to his mother, then we have no sheet of paper either. The fact is that this sheet of paper is made up only of "non-paper" elements. And if we return these non-paper elements to their sources, then there can be no paper at all. Without non-paper elements, like mind, logger, sunshine and so on, there will be no paper. As thin as this sheet of paper is, it contains everything in the universe in it.



## *Flowers and Garbage*

Defiled or immaculate. Dirty or pure. These are concepts we form in our mind. A beautiful rose we have just cut and placed in our vase is pure. It smells so good, so fresh. A garbage can is the opposite. It smells horrible, and it is filled with rotten things.

But that is only when we look on the surface. If we look more

## P E A C E I S E V E R Y S T E P

deeply we will see that in just five or six days, the rose will become part of the garbage. We do not need to wait five days to see it. If we just look at the rose, and we look deeply, we can see it now. And if we look into the garbage can, we see that in a few months its contents can be transformed into lovely vegetables, and even a rose. If you are a good organic gardener, looking at a rose you can see the garbage, and looking at the garbage you can see a rose. Roses and garbage inter-are. Without a rose, we cannot have garbage; and without garbage, we cannot have a rose. They need each other very much. The rose and the garbage are equal. The garbage is just as precious as the rose. If we look deeply at the concepts of defilement and immaculateness, we return to the notion of interbeing.

In the city of Manila there are many young prostitutes; some are only fourteen or fifteen years old. They are very unhappy. They did not want to be prostitutes, but their families are poor and these young girls went to the city to look for some kind of job, like street vendor, to make money to send back to their families. Of course this is true not only in Manila, but in Ho Chi Minh City in Vietnam, in New York City, and in Paris also. After only a few weeks in the city, a vulnerable girl can be persuaded by a clever person to work for him and earn perhaps one hundred times more money than she could as a street vendor. Because she is so young and does not know much about life, she accepts and becomes a prostitute. Since that time, she has carried the feeling of being impure, defiled, and this causes her great suffering. When she looks at other young girls, dressed beautifully, belonging to good families, a wretched feeling wells up in her, a feeling of defilement that becomes her hell.

# T H I C H N H A T H A N H

But if she could look deeply at herself and at the whole situation, she would see that she is the way she is because other people are the way they are. How can a “good girl,” belonging to a good family, be proud? Because the “good family’s” way of life is the way it is, the prostitute has to live as a prostitute. No one among us has clean hands. No one of us can claim that it is not our responsibility. The girl in Manila is that way because of the way we are. Looking into the life of that young prostitute, we see the lives of all the “non-prostitutes.” And looking at the non-prostitutes and the way we live our lives, we see the prostitute. Each thing helps to create the other.

Let us look at wealth and poverty. The affluent society and the deprived society inter-are. The wealth of one society is made of the poverty of the other. “This is like this, because that is like that.” Wealth is made of non-wealth elements, and poverty is made by non-poverty elements. It is exactly the same as with the sheet of paper. So we must be careful not to imprison ourselves in concepts. The truth is that everything contains everything else. We cannot just be, we can only inter-be. We are responsible for everything that happens around us.

Only by seeing with the eyes of interbeing can that young girl be freed from her suffering. Only then will she understand that she is bearing the burden of the whole world. What else can we offer her? Looking deeply into ourselves, we see her, and we will share her pain and the pain of the whole world. Then we can begin to be of real help.



## *Waging Peace*

If the Earth were your body, you would be able to feel the many areas where it is suffering. War, political and economic oppression, famine, and pollution wreak havoc in so many places. Every day, children are becoming blind from malnutrition, their hands searching hopelessly through mounds of trash for a few ounces of food. Adults are dying slowly in prisons for trying to oppose violence. Rivers are dying, and the air is becoming more and more difficult to breathe. Although the two great superpowers are becoming a little more friendly, they still have enough nuclear weapons to destroy the Earth dozens of times.

Many people are aware of the world's suffering; their hearts are filled with compassion. They know what needs to be done, and they engage in political, social, and environmental work to try to change things. But after a period of intense involvement, they may become discouraged if they lack the strength needed to sustain a life of action. Real strength is not in power, money, or weapons, but in deep, inner peace.

Practicing mindfulness in each moment of our daily lives, we can cultivate our own peace. With clarity, determination, and patience—the fruits of meditation—we can sustain a life of action and be real instruments of peace. I have seen this peace in people of various religious and cultural backgrounds who spend their time and energy protecting the weak, struggling for social

# T H I C H N H A T H A N H

justice, lessening the disparity between rich and poor, stopping the arms race, fighting against discrimination, and watering the trees of love and understanding throughout the world.



## *Not Two*

When we want to understand something, we cannot just stand outside and observe it. We have to enter deeply into it and be one with it in order to really understand. If we want to understand a person, we have to feel his feelings, suffer his sufferings, and enjoy his joy. The word “comprehend” is made up of the Latin roots *cum*, which means “with,” and *prehendere*, which means “to grasp it or pick it up.” To comprehend something means to pick it up and be one with it. There is no other way to understand something. In Buddhism, we call this kind of understanding “non-duality.” Not two.

Fifteen years ago, I helped a committee for orphans who were victims of the war in Vietnam. From Vietnam, the social workers sent out applications, one sheet of paper with a small picture of a child in the corner, telling the name, age, and conditions of the orphan. My job was to translate the application from Vietnamese into French in order to seek a sponsor, so that the child would have food to eat and books for school, and be put into the

## P E A C E I S E V E R Y S T E P

family of an aunt, an uncle, or a grandparent. Then the committee in France could send the money to the family member to help take care of the child.

Each day I helped translate about thirty applications. The way I did it was to look at the picture of the child. I did not read the application, I just took time to look at the picture of the child. Usually after only thirty or forty seconds, I became one with the child. Then I would pick up the pen and translate the words from the application onto another sheet. Afterwards I realized that it was not me who had translated the application; it was the child and me, who had become one. Looking at his or her face, I felt inspired, and I became the child and he or she became me, and together we did the translation. It is very natural. You don't have to practice a lot of meditation to be able to do that. You just look, allowing yourself to be, and you lose yourself in the child, and the child in you.



### *Healing the Wounds of War*

If only the United States had had the vision of non-duality concerning Vietnam, we would not have had so much destruction



# T H I C H N H A T H A N H

in both countries. The war continues to hurt both Americans and Vietnamese. If we are attentive enough, we can still learn from the war in Vietnam.

Last year we had a wonderful retreat with Vietnam veterans in America. It was a difficult retreat, because many of us could not get free of our pain. One gentleman told me that in Vietnam, he lost four hundred seventeen people in one battle alone, in one day. Four hundred seventeen men died in one battle, and he has had to live with that for more than fifteen years. Another person told me that out of anger and revenge, he took the life of children in a village, and after that, he lost all his peace. Ever since that time, he has not been able to sit alone with children in a room. There are many kinds of suffering, and they can prevent us from being in touch with the non-suffering world.

We must practice helping each other be in touch. One soldier told me that this retreat was the first time in fifteen years that he felt safe in a group of people. For fifteen years, he could not swallow solid food easily. He could only drink some fruit juice and eat some fruit. He was completely shut off and could not communicate. But after three or four days of practice, he began to open up and talk to people. You have to offer a lot of loving kindness in order to help such a person touch things again. During the retreat, we practiced mindful breathing and smiling, encouraging each other to come back to the flower in us, and to the trees and the blue sky that shelter us.

We had a silent breakfast. We practiced eating breakfast the way I ate the cookie of my childhood. We did things like that, making mindful steps in order to touch the Earth, breathing

# P E A C E I S E V E R Y S T E P

consciously in order to touch the air, and looking at our tea deeply in order to really be in touch with the tea. We sat together, breathed together, walked together, and tried to learn from our experience in Vietnam. The veterans have something to tell their nation about how to deal with other problems that are likely to happen, problems that will not look different from Vietnam. Out of our sufferings, we should learn something.

We need the vision of interbeing—we belong to each other; we cannot cut reality into pieces. The well-being of “this” is the well-being of “that,” so we have to do things together. Every side is “our side”; there is no evil side. Veterans have experience that makes them the light at the tip of the candle, illuminating the roots of war and the way to peace.



## *The Sun My Heart*

We know that if our heart stops beating, the flow of our life will stop, and so we cherish our heart very much. Yet we do not often take the time to notice that other things, outside of our bodies, are also essential for our survival. Look at the immense light we call the sun. If it were to stop shining, the flow of our life would also stop, so the sun is our second heart, a heart outside of our body. This immense “heart” gives all life on Earth the warmth

## T H I C H N H A T H A N H

necessary for existence. Plants live thanks to the sun. Their leaves absorb the sun's energy, along with carbon dioxide from the air, to produce food for the tree, the flower, the plankton. And thanks to plants, we and other animals can live. All of us—people, animals, and plants—consume the sun, directly and indirectly. We cannot begin to describe all the effects of the sun, that great heart outside of our body.

Our body is not limited to what is inside the boundary of our skin. It is much more immense. It includes even the layer of air around our Earth; for if the atmosphere were to disappear for even an instant, our life would end. There is no phenomenon in the universe that does not intimately concern us, from a pebble resting at the bottom of the ocean, to the movement of a galaxy millions of light-years away. Walt Whitman said, "I believe a leaf of grass is no less than the journey-work of the stars. . . ." These words are not philosophy. They come from the depths of his soul. He said, "I am large, I contain multitudes."



### *Looking Deeply*

We have to look deeply at things in order to see. When a swimmer enjoys the clear water of the river, he or she should also be able to be the river. One day, during one of my first visits to the

## P E A C E I S E V E R Y S T E P

United States, I was having lunch at Boston University with some friends, and I looked down at the Charles River. I had been away from home for quite a long time, and seeing the river, I found it very beautiful. So I left my friends and went down to wash my face and dip my feet in the water, as we used to do in our country. When I returned, a professor said, "That's a very dangerous thing to do. Did you rinse your mouth in the river?" When I told him yes, he said, "You should see a doctor and get a shot."

I was shocked. I hadn't known that the rivers here were so polluted. Some of them are called "dead rivers." In our country the rivers get very muddy sometimes, but not that kind of dirty. Someone told me that the Rhine River in Germany contains so many chemicals that it is possible to develop photographs in it. If we want to continue to enjoy our rivers—to swim in them, walk beside them, even drink their water—we have to adopt the non-dual perspective. We have to meditate on *being* the river so that we can experience within ourselves the fears and hopes of the river. If we cannot feel the rivers, the mountains, the air, the animals, and other people from within their own perspective, the rivers will die and we will lose our chance for peace.

If you are a mountain climber or someone who enjoys the countryside, or the green forest, you know that the forests are our lungs outside of our bodies, just as the sun is our heart outside of our bodies. Yet we have been acting in a way that has allowed two million square miles of forest land to be destroyed by acid rain, and we have destroyed parts of the ozone layer that regulate how much direct sunlight we receive. We are impris-

T H I C H N H A T H A N H

oned in our small selves, thinking only of the comfortable conditions for this small self, while we destroy our large self. We should be able to be our true self. That means we should be able to be the river, we should be able to be the forest, the sun, and the ozone layer. We must do this to understand and to have hope for the future.



## *The Art of Mindful Living*

Nature is our mother. Because we live cut off from her, we get sick. Some of us live in boxes called apartments, very high above the ground. Around us are only cement, metal, and hard things like that. Our fingers do not have a chance to touch the soil; we don't grow lettuce anymore. Because we are so distant from our Mother Earth, we become sick. That is why we need to go out from time to time and be in nature. It is very important. We and our children should be in touch again with Mother Earth. In many cities, we cannot see trees—the color green is entirely absent from our view.

One day, I imagined a city where there was only one tree left. The tree was still beautiful, but very much alone, surrounded by

## P E A C E I S E V E R Y S T E P

buildings, in the center of the city. Many people were getting sick, and most doctors did not know how to deal with the illness. But one very good doctor knew the causes of the sickness and gave this prescription to each patient: "Every day, take the bus and go to the center of the city to look at the tree. As you approach it, practice breathing in and out, and when you get there, hug the tree, breathing in and out for fifteen minutes, while you look at the tree, so green, and smell its bark, so fragrant. If you do that, in a few weeks you will feel much better."

The people began to feel better, but very soon there were so many people rushing to the tree that they stood in line for miles and miles. You know that people of our time do not have much patience, so standing three or four hours to wait to hug the tree was too much, and they rebelled. They organized demonstrations in order to make a new law that each person could only hug the tree for five minutes, but of course that reduced the time for healing. And soon, the time was reduced to one minute, and the chance of being healed by our mother was lost.

We could be in that situation very soon if we are not mindful. We have to practice awareness of each thing we do if we want to save our Mother Earth, and ourselves and our children as well. For example, when we look into our garbage, we can see lettuce, cucumbers, tomatoes, and flowers. When we throw a banana peel into the garbage, we are aware that it is a banana peel that we are throwing out and that it will be transformed into a flower or a vegetable very soon. That is exactly the practice of meditation.

When we throw a plastic bag into the garbage, we know that

# T H I C H N H A T H A N H

it is different from a banana peel. It will take a long time to become a flower. "Throwing a plastic bag into the garbage, I know that I am throwing a plastic bag into the garbage." That awareness alone helps us protect the Earth, make peace, and take care of life in the present moment and in the future. If we are aware, naturally we will try to use fewer plastic bags. This is an act of peace, a basic kind of peace action.

When we throw a plastic disposable diaper into the garbage, we know that it takes even longer for it to become a flower, four hundred years or longer. Knowing that using these kinds of diapers is not in the direction of peace, we look for other ways to take care of our baby. Practicing breathing and contemplating our body, feelings, mind, and objects of mind, we practice peace in the present moment. This is living mindfully.

Nuclear waste is the worst kind of garbage. It takes about 250,000 years to become flowers. Forty of the fifty United States are already polluted by nuclear waste. We are making the Earth an impossible place to live for ourselves and for many generations of children. If we live our present moment mindfully, we will know what to do and what not to do, and we will try to do things in the direction of peace.



## *Nourishing Awareness*

When we sit down to dinner and look at our plate filled with fragrant and appetizing food, we can nourish our awareness of the bitter pain of people who suffer from hunger. Every day, 40,000 children die as a result of hunger and malnutrition. Every day! Such a figure shocks us every time we hear it. Looking deeply at our plate, we can “see” Mother Earth, the farm workers, and the tragedy of hunger and malnutrition.

We who live in North America and Europe are accustomed to eating grains and other foods imported from the Third World, such as coffee from Colombia, chocolate from Ghana, or fragrant rice from Thailand. We must be aware that children in these countries, except those from rich families, never see such fine products. They eat inferior foods, while the finer products are put aside for export in order to bring in foreign exchange. There are even some parents who, because they do not have the means to feed their children, resort to selling their children to be servants to families who have enough to eat.

Before each meal, we can join our palms in mindfulness and think about the children who do not have enough to eat. Doing so will help us maintain mindfulness of our good fortune, and perhaps one day we will find ways to do something to help change the system of injustice that exists in the world. In many refugee families, before each meal, a child holds up his bowl of



# T H I C H N H A T H A N H

rice and says something like this: "Today, on the table, there are many delicious foods. I am grateful to be here with my family enjoying these wonderful dishes. I know there are many children less fortunate, who are very hungry." Being a refugee he knows, for example, that most Thai children never see the kind of fine rice grown in Thailand that he is about to eat. It is difficult to explain to children in the "overdeveloped" nations that not all children in the world have such beautiful and nourishing food. Awareness of this fact alone can help us overcome many of our own psychological pains. Eventually our contemplations can help us see how to assist those who need our help so much.



## *A Love Letter to Your Congressman*

In the peace movement there is a lot of anger, frustration, and misunderstanding. People in the peace movement can write very good protest letters, but they are not so skilled at writing love letters. We need to learn to write letters to the Congress and the President that they will want to read, and not just throw away. The way we speak, the kind of understanding, the kind of

# P E A C E I S E V E R Y S T E P

language we use should not turn people off. The President is a person like any of us.

Can the peace movement talk in loving speech, showing the way for peace? I think that will depend on whether the people in the peace movement can “be peace.” Because without being peace, we cannot do anything for peace. If we cannot smile, we cannot help other people smile. If we are not peaceful, then we cannot contribute to the peace movement.

I hope we can offer a new dimension to the peace movement. The peace movement often is filled with anger and hatred and does not fulfill the role we expect of it. A fresh way of being peace, of making peace is needed. That is why it is so important for us to practice mindfulness, to acquire the capacity to look, to see, and to understand. It would be wonderful if we could bring to the peace movement our non-dualistic way of looking at things. That alone would diminish hatred and aggression. Peace work means, first of all, being peace. We rely on each other. Our children are relying on us in order for them to have a future.



## *Citizenship*

As citizens, we have a large responsibility. Our daily lives, the way we drink, what we eat, have to do with the world's political

# T H I C H N H A T H A N H

situation. Every day we do things, we are things, that have to do with peace. If we are aware of our lifestyle, our way of consuming, of looking at things, we will know how to make peace right in the moment we are alive. We think that our government is free to make any policy it wishes, but that freedom depends on our daily life. If we make it possible for them to change policies, they will do it. Now it is not yet possible.

You may think that if you were to enter government and obtain power, you would be able to do anything you wanted, but that is not true. If you became President, you would be confronted by this hard fact—you would probably do almost exactly the same thing as our current President, perhaps a little better, perhaps a little worse.

Meditation is to look deeply into things and to see how we can change ourselves and how we can transform our situation. To transform our situation is also to transform our minds. To transform our minds is also to transform our situation, because the situation is mind, and mind is situation. Awakening is important. The nature of the bombs, the nature of injustice, and the nature of our own beings are the same.

As we ourselves begin to live more responsibly, we must ask our political leaders to move in the same direction. We have to encourage them to stop polluting our environment and our consciousness. We should help them appoint advisors who share our way of thinking about peace, so that they can turn to these people for advice and support. It will require some degree of enlightenment on our part to support our political leaders, especially when they are campaigning for office. We have the opportunity

# P E A C E I S E V E R Y S T E P

to tell them about many important things, instead of choosing leaders by how handsome they look on television and then feeling discouraged later by their lack of mindfulness.

If we write articles and give speeches that express our conviction that political leaders should be helped by those who practice mindfulness, those who have a deep sense of calm and peace and a clear vision of what the world should be, we will begin to elect leaders who can help us move in the direction of peace. The French government has made some efforts in this direction, appointing as Ministers a number of ecologists and humanitarians, such as Bernard Cushman, who helped rescue boat people on the Gulf of Siam. This kind of attitude is a good sign.



## *Ecology of Mind*

We need harmony, we need peace. Peace is based on respect for life, the spirit of reverence for life. Not only do we have to respect the lives of human beings, but we have to respect the lives of animals, vegetables, and minerals. Rocks can be alive. A rock can be destroyed. The Earth also. The destruction of our health by pollution of the air and water is linked to the destruction of the minerals. The way we farm, the way we deal with our garbage, all these things are related to each other.

# T H I C H N H A T H A N H

Ecology should be a deep ecology. Not only deep but universal, because there is pollution in our consciousness. Television, for instance, is a form of pollution for us and for our children. Television sows seeds of violence and anxiety in our children, and pollutes their consciousness, just as we destroy our environment by chemicals, tree-cutting, and polluting the water. We need to protect the ecology of the mind, or this kind of violence and recklessness will continue to spill over into many other areas of life.



## *The Roots of War*

In 1966, when I was in the U.S. calling for a ceasefire to the war in Vietnam, a young American peace activist stood up during a talk I was giving and shouted, "The best thing you can do is go back to your country and defeat the American aggressors! You shouldn't be here. There is absolutely no use to your being here!"

He and many Americans wanted peace, but the kind of peace they wanted was the defeat of one side in order to satisfy their anger. Because they had called for a ceasefire and had not succeeded, they became angry, and finally they were unable to accept any solution short of the defeat of their own country. But we Vietnamese who were suffering under the bombs had to be

# P E A C E I S E V E R Y S T E P

more realistic. We wanted peace. We did not care about anyone's victory or defeat. We just wanted the bombs to stop falling on us. But many people in the peace movement opposed our proposal for an immediate ceasefire. No one seemed to understand.

So when I heard that young man shouting, "Go home and defeat the American aggressors," I took several deep breaths to regain myself, and I said, "Sir, it seems to me that many of the roots of the war are here in your country. That is why I have come. One of the roots is your way of seeing the world. Both sides are victims of a wrong policy, a policy that believes in the force of violence to settle problems. I do not want Vietnamese to die, and I do not want American soldiers to die either."

The roots of war are in the way we live our daily lives—the way we develop our industries, build up our society, and consume goods. We have to look deeply into the situation, and we will see the roots of war. We cannot just blame one side or the other. We have to transcend the tendency to take sides.

During any conflict, we need people who can understand the suffering of all sides. For example, if a number of people in South Africa could go to each side and understand their suffering, and communicate that to the other sides, that would be very helpful. We need links. We need communication.

Practicing nonviolence is first of all to become nonviolence. Then when a difficult situation presents itself, we will react in a way that will help the situation. This applies to problems of the family as well as to problems of society.



*Like a Leaf,  
We Have Many Stems*

One autumn day, I was in a park, absorbed in the contemplation of a very small, beautiful leaf, shaped like a heart. Its color was almost red, and it was barely hanging on the branch, nearly ready to fall down. I spent a long time with it, and I asked the leaf a number of questions. I found out the leaf had been a mother to the tree. Usually we think that the tree is the mother and the leaves are just children, but as I looked at the leaf I saw that the leaf is also a mother to the tree. The sap that the roots take up is only water and minerals, not sufficient to nourish the tree. So the tree distributes that sap to the leaves, and the leaves transform the rough sap into elaborated sap and, with the help of the sun and gas, send it back to the tree for nourishment. Therefore, the leaves are also the mother to the tree. Since the leaf is linked to the tree by a stem, the communication between them is easy to see.

We do not have a stem linking us to our mother anymore, but when we were in her womb, we had a very long stem, an umbilical cord. The oxygen and the nourishment we needed came to us through that stem. But on the day we were born, it was cut off, and we received the illusion that we became independent. That is not true. We continue to rely on our mother for a very long time, and we have many other mothers as well. The Earth is our

# P E A C E I S E V E R Y S T E P

mother. We have a great many stems linking us to our Mother Earth. There are stems linking us with the clouds. If there are no clouds, there will be no water for us to drink. We are made of at least seventy percent water, and the stem between the cloud and us is really there. This is also the case with the river, the forest, the logger, and the farmer. There are hundreds of thousands of stems linking us to everything in the cosmos, supporting us and making it possible for us to be. Do you see the link between you and me? If you are not there, I am not here. This is certain. If you do not see it yet, please look more deeply and I am sure you will.

I asked the leaf whether it was frightened because it was autumn and the other leaves were falling. The leaf told me, "No. During the whole spring and summer I was completely alive. I worked hard to help nourish the tree, and now much of me is in the tree. I am not limited by this form. I am also the whole tree, and when I go back to the soil, I will continue to nourish the tree. So I don't worry at all. As I leave this branch and float to the ground, I will wave to the tree and tell her, 'I will see you again very soon.'"

That day there was a wind blowing and, after a while, I saw the leaf leave the branch and float down to the soil, dancing joyfully, because as it floated it saw itself already there in the tree. It was so happy. I bowed my head, knowing that I have a lot to learn from that leaf.





*We Are All  
Linked to Each Other*

Millions of people follow sports. If you love to watch soccer or baseball, you probably root for one team and identify with them. You may watch the games with despair and elation. Perhaps you give a little kick or swing to help the ball along. If you do not take sides, the fun is missing. In wars we also pick sides, usually the side that is being threatened. Peace movements are born of this feeling. We get angry, we shout, but rarely do we rise above all this to look at a conflict the way a mother would who is watching her two children fighting. She seeks only their reconciliation.

“In order to fight each other, the chicks born from the same mother hen put colors on their faces.” This is a well-known Vietnamese saying. Putting colors on our own face is to make ourselves a stranger to our own brothers and sisters. We can only shoot others when they are strangers. Real efforts for reconciliation arise when we see with the eyes of compassion, and that ability comes when we see clearly the nature of interbeing and interpenetration of all beings.

In our lives, we may be lucky enough to know someone whose love extends to animals and plants. We may also know people who, although they themselves live in a safe situation, realize that famine, disease, and oppression are destroying millions of

## P E A C E I S E V E R Y S T E P

people on Earth and look for ways to help those who suffer. They cannot forget the downtrodden, even amidst the pressures of their own lives. At least to some extent, these people have realized the interdependent nature of life. They know that the survival of the underdeveloped countries cannot be separated from the survival of the materially wealthy, technically advanced countries. Poverty and oppression bring war. In our times, every war involves all countries. The fate of each country is linked to the fate of all others.

When will the chicks of the same mother hen remove the colors from their faces and recognize each other as brothers and sisters? The only way to end the danger is for each of us to do so, and to say to others, "I am your brother." "I am your sister." "We are all humankind, and our life is one."



### *Reconciliation*

What can we do when we have hurt people and now they consider us to be their enemy? These people might be people in our family, in our community, or in another country. I think you know the answer. There are few things to do. The first thing is to take the time to say, "I am sorry, I hurt you out of my ignorance, out of my lack of mindfulness, out of my lack of skillful-

# T H I C H N H A T H A N H

ness. I will try my best to change myself. I don't dare to say anything more to you." Sometimes, we do not have the intention to hurt, but because we are not mindful or skillful enough, we hurt someone. Being mindful in our daily life is important, speaking in a way that will not hurt anyone.

The second thing to do is to try to bring out the best part in ourselves, the part of the flower, to transform ourselves. That is the only way to demonstrate what you have just said. When you have become fresh and pleasant, the other person will notice very soon. Then when there is a chance to approach that person, you can come to her as a flower and she will notice immediately that you are quite different. You may not have to say anything. Just seeing you like that, she will accept you and forgive you. That is called "speaking with your life and not just with words."

When you begin to see that your enemy is suffering, that is the beginning of insight. When you see in yourself the wish that the other person stop suffering, that is a sign of real love. But be careful. Sometimes you may think that you are stronger than you actually are. To test your real strength, try going to the other person to listen and talk to him or her, and you will discover right away whether your loving compassion is real. You need the other person in order to test. If you just meditate on some abstract principle such as understanding or love, it may be just your imagination and not real understanding or real love.

Reconciliation does not mean to sign an agreement with duplicity and cruelty. Reconciliation opposes all forms of ambition, without taking sides. Most of us want to take sides in each encounter or conflict. We distinguish right from wrong based on

# P E A C E I S E V E R Y S T E P

partial evidence or hearsay. We need indignation in order to act, but even righteous, legitimate indignation is not enough. Our world does not lack people willing to throw themselves into action. What we need are people who are capable of loving, of not taking sides so that they can embrace the whole of reality.

We have to continue to practice mindfulness and reconciliation until we can see a child's body of skin and bones in Uganda or Ethiopia as our own, until the hunger and pain in the bodies of all species are our own. Then we will have realized non-discrimination, real love. Then we can look at all beings with the eyes of compassion, and we can do the real work to help alleviate suffering.



## *Call Me by My True Names*

In Plum Village, where I live in France, we receive many letters from the refugee camps in Singapore, Malaysia, Indonesia, Thailand, and the Philippines, hundreds each week. It is very painful to read them, but we have to do it, we have to be in contact. We try our best to help, but the suffering is enormous, and sometimes we are discouraged. It is said that half the boat people

# T H I C H N H A T H A N H

die in the ocean. Only half arrive at the shores in Southeast Asia, and even then they may not be safe.

There are many young girls, boat people, who are raped by sea pirates. Even though the United Nations and many countries try to help the government of Thailand prevent that kind of piracy, sea pirates continue to inflict much suffering on the refugees. One day we received a letter telling us about a young girl on a small boat who was raped by a Thai pirate. She was only twelve, and she jumped into the ocean and drowned herself.

When you first learn of something like that, you get angry at the pirate. You naturally take the side of the girl. As you look more deeply you will see it differently. If you take the side of the little girl, then it is easy. You only have to take a gun and shoot the pirate. But we cannot do that. In my meditation I saw that if I had been born in the village of the pirate and raised in the same conditions as he was, there is a great likelihood that I would become a pirate. I saw that many babies are born along the Gulf of Siam, hundreds every day, and if we educators, social workers, politicians, and others do not do something about the situation, in twenty-five years a number of them will become sea pirates. That is certain. If you or I were born today in those fishing villages, we may become sea pirates in twenty-five years. If you take a gun and shoot the pirate, you shoot all of us, because all of us are to some extent responsible for this state of affairs.

After a long meditation, I wrote this poem. In it, there are three people: the twelve-year-old girl, the pirate, and me. Can we look at each other and recognize ourselves in each other? The

P E A C E I S E V E R Y S T E P

title of the poem is "Please Call Me by My True Names," because I have so many names. When I hear one of these names, I have to say, "Yes."

*Do not say that I'll depart tomorrow  
because even today I still arrive.*

*Look deeply: I arrive in every second  
to be a bud on a spring branch,  
to be a tiny bird, with wings still fragile,  
learning to sing in my new nest,  
to be a caterpillar in the heart of a flower,  
to be a jewel hiding itself in a stone.*

*I still arrive, in order to laugh and to cry,  
in order to fear and to hope.  
The rhythm of my heart is the birth and  
death of all that are alive.*

*I am the mayfly metamorphosing on the surface of the river,  
and I am the bird which, when spring comes, arrives in time  
to eat the mayfly.*

*I am the frog swimming happily in the clear pond,  
and I am also the grass-snake who, approaching in silence,  
feeds itself on the frog.*

*I am the child in Uganda, all skin and bones,  
my legs as thin as bamboo sticks,  
and I am the arms merchant, selling deadly weapons to  
Uganda.*

T H I C H N H A T H A N H

*I am the twelve-year-old girl, refugee on a small boat,  
who throws herself into the ocean after being raped by a sea  
pirate,  
and I am the pirate, my heart not yet capable of seeing and  
loving.*

*I am a member of the politburo, with plenty of power in my  
hands,  
and I am the man who has to pay his "debt of blood" to my  
people,  
dying slowly in a forced labor camp.*

*My joy is like spring, so warm it makes flowers bloom in all  
walks of life.*

*My pain is like a river of tears, so full it fills the four oceans.*

*Please call me by my true names,  
so I can hear all my cries and laughs at once,  
so I can see that my joy and pain are one.*

*Please call me by my true names,  
so I can wake up,  
and so the door of my heart can be left open,  
the door of compassion.*



*Suffering*  
*Nourishes Compassion*

We have been practicing “engaged Buddhism” in Vietnam for the last thirty years. During the war, we could not just sit in the meditation hall. We had to practice mindfulness everywhere, especially where the worst suffering was going on.

Being in touch with the kind of suffering we encountered during the war can heal us of some of the suffering we experience when our lives are not very meaningful or useful. When you confront the kinds of difficulties we faced during the war, you see that you can be a source of compassion and a great help to many suffering people. In that intense suffering, you feel a kind of relief and joy within yourself, because you know that you are an instrument of compassion. Understanding such intense suffering and realizing compassion in the midst of it, you become a joyful person, even if your life is very hard.

Last winter, some friends and I went to visit the refugee camps in Hong Kong, and we witnessed a lot of suffering. There were “boat people” who were just one or two years old, who were about to be sent back to their country because they were classified as illegal immigrants. They had lost both father and mother during the trip. When you see that kind of suffering, you know



# T H I C H N H A T H A N H

that the suffering your friends in Europe and America are undergoing is not very great.

Every time we come back from such a contact, we see that the city of Paris is not very real. The way people live there and the reality of the suffering in other parts of the world are so different. I asked the question, how could people live like this when things are like that? But if you stay in Paris for ten years without being in touch, you find it normal.

Meditation is a point of contact. Sometimes you do not have to go to the place of suffering. You just sit quietly on your cushion, and you can see everything. You can actualize everything, and you can be aware of what is going on in the world. Out of that kind of awareness, compassion and understanding arise naturally, and you can stay right in your own country and perform social action.



## *Love in Action*

During our journey together, I have presented a number of practices to help us maintain mindfulness of what is going on inside us and immediately around us. Now, as we make our way through the wider world, some additional guidelines can help us

# P E A C E I S E V E R Y S T E P

and protect us. Several members of our community have been practicing the following principles, and I think you may also find them useful in making choices as to how to live in our contemporary world. We call them the fourteen precepts of the Order of Interbeing.

1. Do not be idolatrous about or bound to any doctrine, theory, or ideology. All systems of thought are guiding means; they are not absolute truth.

2. Do not think that the knowledge you presently possess is changeless, absolute truth. Avoid being narrow-minded and bound to present views. Learn and practice non-attachment from views in order to be open to receive others' viewpoints. Truth is found in life and not merely in conceptual knowledge. Be ready to learn throughout your entire life and to observe reality in yourself and in the world at all times.

3. Do not force others, including children, by any means whatsoever, to adopt your views, whether by authority, threat, money, propaganda, or even education. However, through compassionate dialogue, help others renounce fanaticism and narrowness.

4. Do not avoid contact with suffering or close your eyes before suffering. Do not lose awareness of the existence of suffering

## T H I C H N H A T H A N H

in the life of the world. Find ways to be with those who are suffering, by all means, including personal contact and visits, images, and sound. By such means, awaken yourself and others to the reality of suffering in the world.

5. Do not accumulate wealth while millions are hungry. Do not take as the aim of your life fame, profit, wealth, or sensual pleasure. Live simply and share time, energy, and material resources with those who are in need.

6. Do not maintain anger or hatred. Learn to penetrate and transform them while they are still seeds in your consciousness. As soon as anger or hatred arises, turn your attention to your breathing in order to see and understand the nature of your anger or hatred and the nature of the persons who have caused your anger or hatred.

7. Do not lose yourself in dispersion and in your surroundings. Practice mindful breathing in order to come back to what is happening in the present moment. Be in touch with what is wondrous, refreshing, and healing, both inside and around yourself. Plant the seeds of joy, peace, and understanding in yourself in order to facilitate the work of transformation in the depths of your consciousness.

8. Do not utter words that can create discord and cause the community to break. Make every effort to reconcile and resolve all conflicts, however small.

## P E A C E I S E V E R Y S T E P

9. Do not say untruthful things for the sake of personal interest or to impress people. Do not utter words that cause division and hatred. Do not spread news that you do not know to be certain. Do not criticize or condemn things that you are not sure of. Always speak truthfully and constructively. Have the courage to speak out about situations of injustice, even when doing so may threaten your own safety.

10. Do not use the religious community for personal gain or profit, or transform your community into a political party. A religious community should, however, take a clear stand against oppression and injustice, and should strive to change the situation without engaging in partisan conflicts.

11. Do not live with a vocation that is harmful to humans and nature. Do not invest in companies that deprive others of their chance to live. Select a vocation that helps realize your ideal of compassion.

12. Do not kill. Do not let others kill. Find whatever means possible to protect life and prevent war.

13. Possess nothing that should belong to others. Respect the property of others but prevent others from enriching themselves from human suffering or the suffering of other beings.

14. Do not mistreat your body. Learn to handle it with respect. Do not look on your body as only an instrument. Preserve

# T H I C H N H A T H A N H

vital energies for the realization of the Way. Sexual expression should not happen without love and commitment. In sexual relationships, be aware of future suffering that may be caused. To preserve the happiness of others, respect the rights and commitments of others. Be fully aware of the responsibility of bringing new lives into the world. Meditate on the world into which you are bringing new beings.



## *The River*

Once upon a time there was a beautiful river finding her way among the hills, forests, and meadows. She began by being a joyful stream of water, a spring always dancing and singing as she ran down from the top of the mountain. She was very young at the time, and as she came to the lowland she slowed down. She was thinking about going to the ocean. As she grew up, she learned to look beautiful, winding gracefully among the hills and meadows.

One day she noticed the clouds within herself. Clouds of all sorts of colors and forms. She did nothing during these days but chase after clouds. She wanted to possess a cloud, to have one for herself. But clouds float and travel in the sky, and they are always changing their form. Sometimes they look like an overcoat,

## P E A C E I S E V E R Y S T E P

sometimes like a horse. Because of the nature of impermanence within the clouds, the river suffered very much. Her pleasure, her joy had become just chasing after clouds, one after another, but despair, anger, and hatred became her life.

Then one day a strong wind came and blew away all the clouds in the sky. The sky became completely empty. Our river thought that life was not worth living, for there were no longer any clouds to chase after. She wanted to die. "If there are no clouds, why should I be alive?" But how can a river take her own life?

That night the river had the opportunity to go back to herself for the first time. She had been running for so long after something outside of herself that she had never seen herself. That night was the first opportunity for her to hear her own crying, the sounds of water crashing against the banks of the river. Because she was able to listen to her own voice, she discovered something quite important.

She realized that what she had been looking for was already in herself. She found out that clouds are nothing but water. Clouds are born from water and will return to water. And she found out that she herself is also water.

The next morning when the sun was in the sky, she discovered something beautiful. She saw the blue sky for the first time. She had never noticed it before. She had only been interested in clouds, and she had missed seeing the sky, which is the home of all the clouds. Clouds are impermanent, but the sky is stable. She realized that the immense sky had been within her heart since the very beginning. This great insight brought her peace and

# T H I C H N H A T H A N H

happiness. As she saw the vast wonderful blue sky, she knew that her peace and stability would never be lost again.

That afternoon the clouds returned, but this time she did not want to possess any of them. She could see the beauty of each cloud, and she was able to welcome all of them. When a cloud came by, she would greet him or her with loving kindness. When that cloud wanted to go away, she would wave to him or her happily and with loving kindness. She realized that all clouds are her. She didn't have to choose between the clouds and herself. Peace and harmony existed between her and the clouds.

That evening something wonderful happened. When she opened her heart completely to the evening sky she received the image of the full moon—beautiful, round, like a jewel within herself. She had never imagined that she could receive such a beautiful image. There is a very beautiful poem in Chinese: “The fresh and beautiful moon is travelling in the utmost empty sky. When the mind-rivers of living beings are free, that image of the beautiful moon will reflect in each of us.”

This was the mind of the river at that moment. She received the image of that beautiful moon within her heart, and water, clouds, and moon took each other's hands and practiced walking meditation slowly, slowly to the ocean.

There is nothing to chase after. We can go back to ourselves, enjoy our breathing, our smiling, ourselves, and our beautiful environment.



*Entering the  
Twenty-First Century*

The word “policy” is very much in use these days. There seems to be a policy for just about everything. I have heard that the so-called developed nations are contemplating a garbage policy to send their trash on huge barges to the Third World.

I think that we need a “policy” for dealing with our suffering. We do not want to condone it, but we need to find a way to make use of our suffering, for our good and for the good of others. There has been so much suffering in the twentieth century: two world wars, concentration camps in Europe, the killing fields of Cambodia, refugees from Vietnam, Central America, and elsewhere fleeing their countries with no place to land. We need to articulate a policy for these kinds of garbage also. We need to use the suffering of the twentieth century as compost, so that together we can create flowers for the twenty-first century.

When we see photographs and programs about the atrocities of the Nazis, the gas chambers and the camps, we feel afraid. We may say, “I didn’t do it; they did it.” But if we had been there, we may have done the same thing, or we may have been too cowardly to stop it, as was the case for so many. We have to put all these things into our compost pile to fertilize the ground. In Germany today, the young people have a kind of complex that they



# T H I C H N H A T H A N H

are somehow responsible for the suffering. It is important that these young people and the generation responsible for the war begin anew, and together create a path of mindfulness so that our children in the next century can avoid repeating the same mistakes. The flower of tolerance to see and appreciate cultural diversity is one flower we can cultivate for the children of the twenty-first century. Another flower is the truth of suffering—there has been so much unnecessary suffering in our century. If we are willing to work together and learn together, we can all benefit from the mistakes of our time, and, seeing with the eyes of compassion and understanding, we can offer the next century a beautiful garden and a clear path.

Take the hand of your child and invite her to go out and sit with you on the grass. The two of you may want to contemplate the green grass, the little flowers that grow among the grasses, and the sky. Breathing and smiling together—that is peace education. If we know how to appreciate these beautiful things, we will not have to search for anything else. Peace is available in every moment, in every breath, in every step.

I have enjoyed our journey together. I hope you have enjoyed it too. We shall see each other again.



### *About the Author*

Thich Nhat Hanh was born in central Vietnam in 1926, and he left home as a teenager to become a Zen monk. In Vietnam, he founded the School of Youth for Social Service, Van Hanh Buddhist University, and the Tiep Hien Order (Order of Interbeing). He has taught at Columbia University and the Sorbonne, was Chair of the Vietnamese Buddhist Peace Delegation to the Paris Peace Talks, and was nominated by Martin Luther King, Jr. for the Nobel Peace Prize. Since 1966, he has lived in exile in France, where he continues his writing, teaching, gardening, and helping refugees worldwide. He is the author of seventy-five books in English, French, and Vietnamese, including *Being Peace*, *The Miracle of Mindfulness*, and *The Sun My Heart*.

### *About the Editor*

Arnold Kotler was an ordained student at the San Francisco and Tassajara Zen Centers from 1969 to 1984. He is the founding editor of Parallax Press, a publishing company in Berkeley, California, dedicated to producing books and tapes on mindful awareness and social responsibility, including the works of Thich Nhat Hanh.

For a catalogue of books and tapes by Thich Nhat Hanh, or a current schedule of Thich Nhat Hanh's lectures and retreats worldwide, please contact:

*Parallax Press*  
*P.O. Box 7355*  
*Berkeley, California 94707*



"This is a very worthwhile book. It can change individual lives and the life of our society."

— From the Foreword by H.H. the Dalai Lama

"A great spiritual leader whose influence can help us find a living peace in everything we do, Thich Nhat Hanh's words connect inner peace with the need for peace in the world in a compelling way."

— Natalie Goldberg, author of *Wild Mind*

In the rush of modern life, we tend to lose touch with the peace that is available in each moment. World-renowned Zen master, spiritual leader, and author Thich Nhat Hanh shows us how to make positive use of the very situations that usually pressure and antagonize us. For him, a ringing telephone can be a signal to call us back to our true selves. Dirty dishes, red lights, and traffic jams are spiritual friends on the path to "mindfulness"—the process of keeping our consciousness alive to our present experience and reality. *The most profound satisfactions, the deepest feelings of joy and completeness lie as close at hand as our next aware breath and the smile we can form right now.*

Lucidly and beautifully written, *Peace Is Every Step* contains commentaries and meditations, personal anecdotes and stories from Nhat Hanh's experiences as a peace activist, teacher, and community leader.

It begins where the reader already is—in the kitchen, office, driving a car, walking in a park—and shows how deep meditative presence is available now. Nhat Hanh provides exercises to increase our awareness of our own body and mind through conscious breathing, which can bring immediate joy and peace. Nhat Hanh also shows how to be aware of relationships with others and of the world around us, its beauty and also its pollution and injustices. The deceptively simple practices of *Peace Is Every Step* encourage the reader to work for peace in the world as he or she continues to work on sustaining inner peace by turning the "mindless" into the *mindful*.

"This book of illuminating reminders bids us to reorient the way we look at the world...toward a humanitarian perspective."

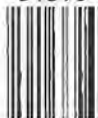
— *Publishers Weekly*

US \$13.95 / \$21.00 CAN

ISBN 0-553-35139-7



51395



9 780553 351392

