



## Vui buồn rồi cũng sẽ đi qua

*(Trích pháp thoại của Sư Ông Làng Mai ngày 04/13/2000 tại xóm Mới, Làng Mai)*

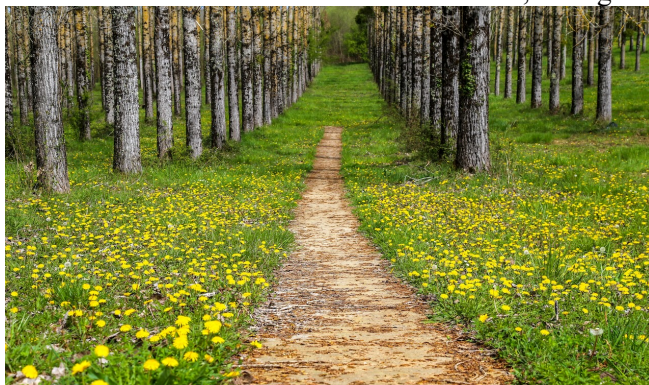
Hôm nay Thầy muốn nói tới một khía cạnh khác của sự thực tập. Thầy đề nghị phương pháp thực tập là khi có một tâm hành buồn chán, lo âu, không có hạnh phúc, thì mình hãy ôm lấy tâm hành buồn chán, tâm hành lo âu đó. Đừng vội tìm cách xua đuổi mà hãy ôm lấy nó. Mình hỏi: “Tâm hành của ta ơi, người có phải là sự đau khổ không?” Chúng ta đừng có vội vàng tìm cách đẩy ải nó, trái lại chúng ta ôm ấp, mời nó ở lại. “Này tâm hành buồn chán của ta ơi, ta biết người có đó. Người ở lại chơi với ta một thời gian đi. Người có phải là sự đau khổ thật sự không?”. Chúng ta nên có một cái nhìn khác.

Tâm tư ta buồn chán hay lo âu là chuyện rất thường. Cũng như bầu trời. Bầu trời có khi xanh trong, nhưng có khi cũng có mây. Tại sao ta phải lo lắng quá sức về chuyện thời tiết. Nếu ở trong trời đất có thời tiết thì trong tâm hồn ta cũng có thời tiết. Nhiều người than phiền rằng con người hay thay đổi, nhưng ông trời cũng vậy thôi. Nhà thơ Nguyễn Bính nói rằng mưa chiều, nắng sớm, người ta bảo cả đến ông trời cũng đổi thay. Nếu ông trời có lúc trong, có lúc đục, thì tại sao ta không cho phép ta có lúc trong, có lúc đục? Vì vậy có một tâm hành buồn buồn, chán chán, lo lo, đó là chuyện rất dĩ nhiên. Ta phải chấp nhận sống với cái đó và ta mỉm cười với nó.

“Tâm hành buồn chán của ta ơi ta biết người có đó.” Và ta phải sống hạnh phúc với tâm hồn đó, trong lúc tâm trạng đó đang có thật. Tâm trạng buồn chán lo lo có thật, đúng phải không? Nhưng ta còn có thêm cái khác nữa, đó là sự thực tập; tâm trạng của ta, thái độ

mới của chúng ta đối với tâm hành này. Ta ôm lấy nó, làm bạn với nó, thân thiết với nó thì tự nhiên nó trở thành rất dễ chịu. Một niềm đau nho nhỏ, một nỗi buồn nho nhỏ, hay là sự lo âu nho nhỏ, đều trở thành rất dễ chịu. Điều này là một điều rất quan trọng. Chúng ta đừng tưởng hạnh phúc thực sự là sự vắng mặt của tất cả những đau khổ. Nếu chúng ta hiểu như vậy thì chúng ta chưa hiểu hạnh phúc là gì?

Chúng ta không cần phải đày ải tất cả đau khổ ra khỏi ta thì ta mới có hạnh phúc. Chúng ta vẫn có thể có hạnh phúc như thường nếu những đau khổ vẫn còn ở trong ta. Cũng như khi làm vườn, nếu là một người làm vườn giỏi, làm theo kiểu biologic (hữu cơ), thì mình biết rằng khu vườn của mình thế nào cũng có hoa và có rác. Tại vì có hoa thì thế nào cũng phải có rác, người làm vườn giỏi không bao giờ đem rác mà đốt, hoặc thả đi chỗ khác. Người làm vườn giỏi luôn luôn giữ rác đó lại để ủ thành phân và phân đó sẽ làm hoa trái ở trong vườn tốt thêm.



Chúng ta cũng vậy, là người tu, chúng ta cũng là một người làm vườn. Những tâm hành gọi là buồn chán, lo âu, bực bội đó phát hiện ra là chuyện rất dĩ nhiên. Chúng ta muốn có rau, có trái mà chúng ta không có muốn có rác thì đâu có được. Chúng ta hái những trái mướp, những trái cà, những trái đậu hay những lá xà lách thì thế nào cũng còn giữ lại những gốc rễ, những lá úa để biến chúng thành phân xanh nuôi dưỡng những hoa trái của tương lai. Là người thực tập cũng giống như một người làm vườn. Chúng ta biết rằng khu vườn là cái tâm của chúng ta. Tâm ta bao gồm những tâm hành tích cực, dễ chịu và cả những tâm hành tiêu cực, không dễ chịu. Là một người làm vườn giỏi ta phải có trái tim lớn, có hiểu biết lớn. Ta chấp nhận được cả phần hoa và phần rác ở trong khu vườn của ta. Mỗi khi thấy rác ta không giận, không buồn tại ta biết rằng rác thế nào cũng thành hoa. Do đó cho nên thao thức với và muốn chuyển hóa tâm hành đó, muốn đày ải tâm hành đó, muốn thay chột liền chưa chắc đã là tốt.

Một khi tâm hồn mình có sự u ám như là bầu trời không trong sáng thì mình nên đem lòng ưu ái trở về với tâm hành đó và làm quen với nó. Tâm hành của ta ơi, người có phải là sự đau khổ không? Ta biết người là bạn của ta. “Người đã là bạn của ta trong quá khứ, người là bạn của ta trong hiện tại và người cũng sẽ là bạn của ta trong tương lai. Chúng ta phải biết sống chung với nhau, với an lạc, với hòa bình và nhất là với thái độ bất nhị.” Tại vì muốn có hoa mà không có rác, đó là chuyện không tưởng. Muốn có hạnh phúc mà không có khổ đau, đó cũng là một chuyện không tưởng. Chính vì nhờ những giây phút khổ đau, cho nên mình mới biết được giá trị của những giây phút hạnh phúc. Có những ngày trời mưa âm u kéo dài thì khi nắng lên bầu trời trong, mình mới thấy được tất cả những cái đẹp, màu nhiệm của bầu trời trong. Vì vậy cho nên chấp nhận những ngày mưa là rất quan trọng.

Khi trời mưa, chúng ta không buồn phiền, không đau

khổ. Chúng ta có những phương pháp của chúng ta, đối xử với trời mưa. Trời mưa thì ta không đi ra ngoài ăn cơm. Trái lại, ta đóng cửa cho kỹ để mưa gió đừng có lọt vào và ta đốt lò sưởi lên, cho có sự ấm cúng ở bên trong. Trời nắng thì ta mở cửa ra và ta đi ra ngoài bãi cỏ, ta ngồi xuống, uống trà, ăn cơm. Tâm hành của ta cũng vậy. Khi bầu trời của tâm tư ta nó trong, ta làm chuyện khác mà khi bầu trời tâm tư của ta nó đục, có mây thì ta làm chuyện khác. Ta không lo sợ. Trong thì trong, đục thì đục, ta không chống đối và đó là thái độ của người tu.

Sau khi ngồi với tâm hành u ám của chúng ta với tất cả thái độ ưu ái và thương tưởng thì chúng ta sẽ bắt đầu hiểu được nó. Chúng ta sẽ nói tâm hành u ám của ta ơi, người rất cần thiết cho ta. Chính nhờ người, ta mới có khả năng thấy được những tâm hành tốt đẹp của ta. Ta không muốn đày ải người đâu, ta biết rằng người rất cần thiết cho sự biểu hiện và lớn lên của những tâm hành tích cực. Khi mình biết nắm tay cùng đi thiền hành chung với tâm hành u ám của mình, không có ý

muốn xua đuổi nó, chỉ muốn cầm tay nó, nhìn kỹ vào nó và tỏ lòng thân thiện với nó thì tự nhiên tình cảnh trở nên dễ chịu vô cùng. Khi đó mình có thể chấp nhận một ngày mưa, một ngày gió rất dễ dàng, mình có thể có hạnh phúc ngay trong ngày mưa và ngày gió đó. Đó là sự thực tập của Thầy. Sự thực tập này được căn cứ trên nhận thức gọi là nhận thức bất nhị.

Có một hôm Thầy hỏi một sư em rất nhỏ, rất trẻ, hỏi rằng có khi nào tâm hồn của con u ám như là bầu trời ngày hôm nay không? Thì sư em trả lời, dạ có. Sư em còn trẻ lắm nhưng mà cũng có thể có những ngày tâm hồn u ám. Thầy hỏi trong những trường hợp đó, con làm sao, nói cho Thầy nghe. Trong câu chuyện chứng tỏ rằng sư em không lo sợ, tại vì tuy sư em còn nhỏ nhưng đã có kinh nghiệm trong quá khứ, là những giờ phút tâm hồn u ám bao giờ cũng đi qua để nhường chỗ cho những tâm hành trong sáng và nhẹ nhàng. Cái đó không làm gì nó cũng qua, không cần thực tập nó cũng qua. Sư em nghĩ như vậy và thấy như vậy cho nên sư em không lo lắng về những tâm hành u ám. Tuy nhiên niềm vui đi tới tại vì trong sư em có những hạt giống của niềm vui. Các sư chị, các sư anh cũng có những hạt giống của niềm vui. Do đó khi tiếp xúc thì tự nhiên những hạt giống của niềm vui được tưới tắm, được tiếp xúc và biểu hiện ra và tâm hành u ám kia, buồn phiền kia biến mất.



Nhưng mà hôm đó, Thầy chưa có dịp dạy sư em về phương pháp nắm tay tâm trạng u ám, buồn chán đó để đi thiền hành để tỏ lòng ưu ái của mình và biết ơn của mình đối với nó. Chúng ta biết ơn hoa nhưng mà chúng ta cũng biết ơn rác. Tại vì nhờ có rác cho nên mới có hoa; tại vì có hoa thế nào cũng phải có rác. Và ta chấp nhận đó như là một sự thật.

Một vị Ni sư nổi tiếng ở đời Lý là Ni sư Diệu Nhân đã làm một bài kệ rất hay. Ni sư nói rằng: “Sinh lão bệnh tử là cái thường nhiên, tại sao phải đi cầu tìm cái

chuyện giải thoát. Nóng nảy đi tìm chuyện giải thoát khỏi sinh lão bệnh tử thì tự nhiên bị sinh lão bệnh tử nó cột mình.” (Sinh lão bệnh tử, tự cổ thường nhiên, dục cầu xuất ly, giải phục thêm triền.) Đó là một vị Ni sư ở đời Lý. Nếu mình nắm tay sinh lão bệnh tử, mình cười với nó, chơi với nó, không sao hết. Nếu mình cố ý muốn chạy, muốn đày ải, muốn tiêu diệt sinh lão bệnh tử thì mình sẽ bị bỏ cuộc. Tại vì trong thái độ tranh đấu, trốn chạy đó có cái nhìn lưỡng nguyên, cho nên mình bị cột.

Do đó phương pháp mình đề cập tới sáng hôm nay là đừng mang theo thái độ lưỡng nguyên đó ở trong sự thực tập của mình. Mình phải tìm cách nhìn những tâm hành tiêu cực của mình với cặp mắt bất nhị, với sự thương tưởng và mình làm bạn với nó. Thành ra nếu chúng ta, nếu các bạn chúng ta hiện bây giờ đang có những nỗi khổ niềm đau thì đừng quá thao thức, đừng quá hành hạ, chống phá, tranh đấu, đày ải và chạy trốn những niềm đau nỗi khổ đó. Trái lại mình phải biết mời niềm đau nỗi khổ đó ngồi xuống với mình và hỏi niềm đau của ta ơi, nỗi khổ của ta ơi, bản chất của ngươi là gì? Hỏi câu hỏi đó và mình sẽ nắm tay niềm đau, nắm tay nỗi khổ của mình đi thiền hành và cùng ngồi thiền với mình. Mình biết rằng chính niềm đau nỗi khổ đó sẽ giúp cho mình thấy được, kinh nghiệm được an lạc, giải thoát, hạnh phúc. Mình phải tỏ lòng

cảm ơn niềm đau nỗi khổ đó, vì nếu không có những niềm đau nỗi khổ thì không cách nào chúng ta lớn lên được mà có thể chúng ta chỉ có khả năng tiếp nhận được niềm vui của giải thoát, của an lạc mà thôi. Cho nên thái độ trốn chạy, đập phá, đày ải, nỗi khổ niềm đau của chúng ta không phải là một thái độ khôn ngoan.

Có một lần trong khi đi thiền hành, Thầy thực tập ôm lấy tâm trạng đó và Thầy hỏi: “Tâm trạng đó ơi, ngươi có phải là sự đau khổ thật hay không?”. Và Thầy thấy nó không phải thật sự lao khổ, nó chỉ là một chuyện rất

thường, cũng như hễ có trời nắng thì thế nào cũng có trời mưa. Nắng thì làm ra mưa, mưa thì sẽ làm ra nắng. Thầy thấy rất rõ điều đó nên không cần phải đày ải nó. Thì tự nhiên đó không còn là một mối đe dọa, là một nỗi khổ đau cho mình nữa và mình sống với nó rất tự nhiên, rất mâu nhiệm. Xin mời đại chúng thực tập và đại chúng sẽ thấy phương pháp này rất hay.

### Sinh hoạt quán niệm tháng 3 năm 2025

- Ngày quán niệm đầu tháng 3 năm 2025 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 1 tháng 3 từ 10 giờ sáng tới 5 giờ chiều tại chánh điện chùa Hoa Nghiêm, 9111 Backlick Rd, Fort Belvoir, VA 22060. Điện thoại của chùa 703-781-4306. Kính xin quý vị đem theo thức ăn chay để ăn trưa chung và mang y phục

*Thuyền Từ*  
10413 Adel Road  
Oakton, VA 22124

thoải mái để ngồi thiền. Xin vào trang nhà dưới đây để biết thêm chi tiết:  
<https://crpcv.org/thuyentu/>

- Các thời thiền tập buổi sáng thứ Ba tới thứ Sáu 7-8:30AM và tối quán niệm thứ Năm từ 7-9PM tại MPCF đã được thay thế bằng viên liên Zoom. Xin vào trang [http://mpcf.org/regular\\_sessions\\_online.html](http://mpcf.org/regular_sessions_online.html) để ghi danh.

---

### Quỹ tu học:

Quỹ trước còn	\$ 4227.34
Đóng góp ngày quán niệm tháng 2	\$270.00
Phước sương tu viện Tánh Thiên	-\$500.00
Quỹ còn	\$3997.34

Γ

∟