



Pháp lạc, trở về quê hương tâm linh cao chói vớt

(Trích pháp thoại trong khóa giảng “Truyền thống sinh động của thiền tập đạo Bụt” của Sư Ông Làng Mai ngày 5 tháng 12 năm 1996)

Pháp lạc, pháp nhũ

Đạo Bụt có danh từ Pháp lạc, có nghĩa là niềm vui, là hạnh phúc trong khi thực tập chánh pháp. Chúng ta cũng có danh từ Pháp nhũ. Nhũ tức là sữa, và sữa là thức ăn rất bổ dưỡng. Chánh pháp có tác dụng nuôi dưỡng và trị thương cho chúng ta. Khi ngồi nghe một bài pháp, chúng ta có thể hưởng pháp lạc và hưởng được pháp nhũ. Nếu ngồi nghe với trí năng, thì chúng ta cũng có thể có hạnh phúc khi tiếp xúc được với những tư tưởng cao siêu và nhiệm mầu của Phật pháp. Nhưng niềm vui đó nó nhỏ bé so với pháp nhũ. Pháp nhũ mầu nhiệm hơn, có tính cách nuôi nấng và trị liệu, còn pháp lạc chỉ là niềm vui khi thực tập.

Pháp lạc sâu hay cạn là tùy cách ta nghe pháp thoại. Nếu chỉ biết sử dụng trí năng để tiếp nhận Phật pháp, thì chúng ta chỉ thấy được cái đẹp của những tư tưởng Phật giáo, mà những cái đẹp đó, những tư tưởng đó không thấm sâu vào trong con người của chúng ta để nuôi dưỡng chúng ta được. Đó là vì con người của chúng ta không phải chỉ được làm bằng trí năng. Con người được làm bằng năm yếu tố lớn, và trí năng chỉ là một phần nhỏ của năm yếu tố đó mà thôi. Năm yếu tố đó là sắc, thọ, tưởng, hành, và thức.

Trước hết, pháp lạc có đi vào được trong sắc, tức là trong hình hài của ta hay không? Pháp lạc phải đi vào hình hài, hình hài vật chất. Pháp lạc còn phải đi được

vào những cảm thọ của chúng ta. Trong ta có một dòng sông cảm thọ, đêm ngày lưu chuyển, và mỗi giọt nước trong dòng sông đó là một cảm thọ. Phẩm chất đời sống của ta tùy thuộc vào phẩm chất của những cảm thọ trong dòng sông đó. Nếu trong dòng sông đó chỉ có những giọt cảm thọ đau buồn, thì đời sống của chúng ta không có giá trị, chúng ta không làm được niềm vui và hạnh phúc cho người khác. Vì vậy nghe pháp thoại đúng thì lời pháp phải thấm vào trong hình hài của chúng ta và cũng phải thấm vào trong dòng sông cảm thọ của chúng ta.

Làm thế nào để khi nghe pháp chúng ta có những lạc thọ? Nhờ lời pháp mà những khổ thọ ở trong dòng sông đó được ôm ấp, rồi được chuyển hóa. Những cái gọi là xả thọ, tức là những cảm thọ không vui, không buồn, không khổ, không lạc, cũng được ôm ấp để biến thành lạc thọ. Đối với những lạc thọ có sẵn, những lạc thọ lành mạnh, khi được chánh pháp ôm ấp, nó lớn lên thêm. Vì vậy cho nên pháp lạc có công năng nuôi dưỡng cảm thọ. Khi nuôi dưỡng được thì nó trị liệu được. Chúng ta có chất liệu của sự sầu khổ, sự tuyệt vọng, đau nhức ở trong ta. Nếu pháp nhũ thật sự là thức ăn bổ dưỡng thì ngoài tác dụng nuôi dưỡng, nó còn có tác dụng trị liệu.

Ở Đông phương, về phương diện y khoa không có ranh giới ngăn cách giữa thức ăn và dược liệu, Ví dụ khi chúng ta ăn chè đậu xanh, hay ăn cháo đậu xanh, thì bát cháo, bát chè đó có thể được gọi là thức ăn mà cũng có thể được gọi là thuốc chữa trị. Khi trong người ta nóng, bị nổi mụn trên mặt, và ngủ không được, thì chúng ta ăn đậu xanh. Đậu xanh làm cho cơ thể mát mẻ. Vì vậy cháo đậu xanh vừa là thức ăn, mà cũng vừa là y dược. Chè Sâm bổ lượng cũng vậy, tất cả các thức

ăn đều là y dược, và tất cả các thứ y dược cũng đều là thức ăn. Tây phương cũng đã có cái thấy đó. Chúng ta chỉ cần ăn thôi là chúng ta có thể lành bệnh, và ăn là một nghệ thuật. Biết rằng mình có nên ăn cái đó không, biết rằng mình nên ăn ít hay ăn nhiều cái đó, những cái biết đó đã là chánh pháp để chữa trị rồi.

Trong ta có dòng sông hình hài gọi là sắc. Mỗi tế bào của cơ thể là một giọt nước trong dòng sông hình hài, đó là sắc ấm, là sắc uẩn. Trong ta có dòng sông thứ hai là dòng sông cảm thọ. Pháp lạc phải thấm nhuần vào hai dòng sông đó.

Dòng sông thứ ba của ngũ uẩn là dòng sông tưởng. Tưởng tức là tri giác, là nhận thức của chúng ta. Tưởng đây không phải là tư tưởng mà thôi, cũng không phải là tưởng tượng mà thôi. Tưởng đây là tất cả sinh động của tri giác, tiếng Anh dịch là *Perception*.

Khi nhìn một bông hồng, chúng ta có tri giác về bông hồng và ta nói: Có bông hồng trước mặt tôi. Cái biết đó gọi là một tưởng. Khi nhìn bàn tay thì ta biết rằng đây là một bàn tay, đây là bàn tay của tôi. Đó cũng là một cái tưởng. Cái tưởng của ta có thể phù hợp với sự thật. Cái tưởng của ta có thể không phù hợp với sự thật. Khi cái tưởng, cái tri giác của ta không phù hợp với sự thật, thì chúng ta gọi nó là một vọng tưởng. Vọng tưởng là một tri giác sai lầm, ngược lại với sự thật. Tâm Kinh Bát Nhã gọi là vọng tưởng điên đảo. Điên đảo tức là lộn ngược. Thực tại là như vậy, nhưng trong cái tưởng của mình, mình thấy nó hoàn toàn khác, đó gọi là một vọng tưởng điên đảo.

Nghe pháp là một thiền tập để chuyển y

Khi ngồi nghe pháp thoại, chúng ta phải làm thế nào để lời pháp đi vào được trong tâm hành đang có mặt trong giây phút hiện tại. Tâm hành đó là buồn, là vui, là giận, là ghét, là lo lắng. Ta phải làm thế nào để trong khi nghe, pháp có thể đi xuyên vào sắc, thọ, tưởng, hành, và đi sâu được cả vào thức, pháp phải đánh động tới được chiều sâu của tâm thức. Đó mới là biết nghe pháp thoại. Nghe pháp là một thực tập. Nghe pháp không phải là học lý thuyết để đem ra áp dụng vào sự thực hành.

Ngồi nghe pháp, tự thân nó đã là một sự thực tập rồi, nghe để có một sự thay đổi tận gốc. Mà gốc là ở mũi quít thứ năm. Để cho pháp đi lọt vào trong thức, đánh động những hạt giống trong nhà kho, mới thật là sự tu tập.

Trong Duy Thức học có danh từ Chuyển y. Y tức là nền móng. Mà nền móng của chúng ta là Nhất thiết Chúng thức, có khi gọi là Tàng thức (store consciousness). Tàng tức là cất giữ, store, depot. Sự thay đổi đáng kể nhất là sự thay đổi ở tại nền móng. Chuyển y là sự thay đổi tận nơi nền móng. Vậy thì khi nghe pháp phải ngồi như thế nào, phải nghe như thế nào để pháp thấm vào hình hài, vào cảm thọ, vào tưởng, vào tâm hành nào đang có mặt, dầu là tưởng hay là thọ, và rốt cuộc nó phải đánh động được tới những hạt giống trong tâm thức.

Pháp lạc và pháp nhũ là cái mà chúng ta phải được thừa hưởng trong từng giây phút của đời sống tu học, thì ta mới lớn lên mau được. Nếu biết cách thì ba ngày, năm ngày, mười ngày là đủ để chúng ta lớn lên rất mạnh. Khi nghe tiếng chuông chẳng hạn, tiếng chuông báo chúng hay tiếng chuông gia trì, thì trong tư thế ngồi, trong tư thế đi, trong tư thế đứng, chúng ta làm sao cho tiếng chuông đó thấm được vào trong hình hài, thấm vào được trong cảm thọ, trong tri giác của chúng ta.

Tất cả chúng ta đều có nghe tiếng chuông đó, nhưng có người nghe hời hợt, có người nghe rất sâu. Tiếng chuông là một tiếng gọi rất sâu thẳm. Chiều sâu thẳm của tâm thức, chúng ta có thể đạt tới được nếu chúng ta biết nương theo tiếng chuông để đi xuống, hoặc để đi lên, tại vì xuống hay lên chẳng qua chỉ là những danh từ thôi. Đi xuống tới chỗ sâu thẳm nhất của ta, hay đi lên tới đỉnh chót vót nhất của ta, đó chỉ là một cách nói thôi.

*Bong bong, tôi là chuông đại hồng,
Ngôi chùa xưa trên đỉnh núi.*

Quý vị có biết ngôi chùa xưa trên đỉnh núi là gì không? Đó là quê hương của chúng ta, đó là quê hương tâm linh cao chót vót của chúng ta, mà đỉnh tâm linh đó nằm trong ta. Khi hát *Bong bong, tôi là chuông đại hồng. Ngôi chùa xưa trên đỉnh núi* thì ta chỉ lên trên trời, nhưng kỳ thật, đó không phải là cái hướng đích thực của đỉnh núi tâm linh cao chót vót của chúng ta. Cái đỉnh núi tâm linh cao chót vót nó ở trong ta. Nhưng nếu ta lấy ngón tay mà chỉ vào ngực ta, thì cũng không đúng. Tại vì đây chỉ là cái hình hài mà thôi, ta tưởng lầm đây mới là ta, còn cái kia là ở ngoài. Cái đỉnh tâm linh cao chót vót của chúng ta nó không phải ở trong, nó cũng không phải ở ngoài. Trong và ngoài chẳng qua chỉ là những cái vọng tưởng. Nguyễn Công Trứ có nói: Nhỏ không trong mà lớn cũng không ngoài.

Khi mới tu, người ta đang làm việc ngon trớn, đang nói chuyện ngon trớn, mà nghe một tiếng chuông thì thấy giận lắm, bực lắm! Có một Phật tử rất thương Làng Mai, tới giúp Làng Mai nấu cơm cho ba bốn trăm người, nhưng ông ta không chịu nổi tiếng đồng hồ treo ở trong bếp. Tại vì theo nguyên tắc thực tập, mỗi 15 phút đồng hồ sẽ thỉnh chuông, ông phải dừng lại thở. Ông đang làm ngon trớn như vậy mà phải ngưng lại để thở là khổ lắm! Cho nên trong khi đại chúng đi khỏi, ông lén tháo đồng hồ đem treo ở một phòng khác. Cái đó cũng do thương mà ra! Đang làm ngon trớn như vậy mà phải ngưng lại thì tức quá, cho nên ông thương theo kiểu của ông!

Cũng như khi sư chú đang say sưa chia sẻ một giáo pháp tâm đắc, mà tự nhiên có tiếng chuông thì sư chú giận quá chừng! Ban đầu thì ráng ngừng, không có hạnh phúc, nhưng khi thở được một vài hơi thì cái pháp lạc nó bắt đầu xuất hiện. Nhờ vậy cái bực chuyển thành pháp lạc. Nếu sư chú làm hay thì khi chuông thỉnh đến tiếng thứ hai là chú bắt đầu leo lên đến đỉnh cao của tâm linh. Một tiếng gọi rất là sâu thẳm mà khi ngồi thiền, đi thiền, chúng ta phải nghe cho được tiếng gọi tâm linh đó, tiếng chuông của ngôi chùa cổ đó.

Người trong truyền thống đạo Bụt cũng vậy, mà người trong truyền thống đạo Cơ Đốc cũng vậy, chúng ta gọi điểm cao đó là *Pagoda* hay là *Temple* cũng được. Điều quan trọng là chúng ta biết nó là điểm cao tâm linh chót vót, nó là nguồn gốc của chúng ta, là chỗ chúng ta khao khát trở về.

Ngày xưa tôi có làm một bài thơ[1] nói về buổi trưa hè ở Việt Nam. Buổi trưa mùa hè miền quê Việt Nam thường im lặng một cách lạ kỳ. Những đám mây đứng yên như trở thành những tảng đá. Những ngọn lá, những thân cây đứng im như được làm bằng ngọc thạch. Không có một sự di chuyển nào cả! Vũ trụ như ngưng đọng lại.

Trưa, ôi những buổi trưa lắng vào tuyệt đối
Trời cao xanh ngắt, băng khuâng nghe tiếng gọi tôi về.
Tiềm thức dâng tràn u hoài của thăng trầm mây kiếp.
Lá đón nắng hồng mai đến
Chiếc áo tháng Tư nhẹ sắc, thoảng hương kỳ ảo mùa Xuân.

Trong buổi trưa yên lặng như vậy, mình nghe một tiếng gọi như từ ngàn đời xa xưa kéo mình trở về. Tại vì mình là những người cùng tử, đi lang thang đã muôn ngàn triệu kiếp! Mình đã bỏ nhà ra đi, bỏ đỉnh tâm linh

cao chót vót để ra đi. Vì vậy mà có những tiếng chuông kêu mình trở về, và buổi trưa là một tiếng chuông. Một cơn mưa lớn cũng là một tiếng chuông gọi mình về trong nháy mắt. Đi máy bay, đi hỏa tiễn, có thể cũng còn lâu hơn nhiều. Đi về điểm cao tâm linh bằng hơi thở thì nhanh lắm.

Hơi thở giống như một phương tiện chuyên chở rất mau nhiệm. Thở vào, và chỉ cần biết là hơi thở vào, thì chúng ta đã trở về đỉnh núi rồi, và hơi thở trở nên là hơi thở chánh niệm, có phẩm chất rất cao, đưa ta về đỉnh tâm linh chót vót đó.

Hơi thở đó cũng có thể đem tới pháp lạc rất lớn, và chỉ khi nào ta buông bỏ được, trở thành con người tự do thì phẩm chất hơi thở của ta mới thật sự là cao, và pháp lạc mới thật sự là lớn. Chỉ cần thở thôi và một hơi thở vào có thể kéo dài tám, mười hay mười hai giây đồng hồ. Trong mười mấy giây đó mình nuôi dưỡng thân, nuôi dưỡng thọ, nuôi dưỡng tưởng, nuôi dưỡng thức của mình rất là sâu sắc. Mình cảm thấy pháp lạc rất rõ ràng, Mình không lao động, không cố gắng, không tranh đấu gì cả, mình chỉ hoàn toàn thừa hưởng. Phẩm chất của pháp lạc mà ta được thừa hưởng đó tùy thuộc vào mức độ tự do của ta. Anh tự do được hay không là do anh có buông bỏ được cái kia hay không. Cái kia có thể là cái lo, cái buồn, cái khổ hay là cái thích thú.

Khi anh đang chia sẻ một cái mà anh rất quý với một người bạn, mà bị tiếng chuông làm anh ngừng lại, thì anh rất giận. Anh nói tiếng chuông không phải thời! Đợi người ta nói xong rồi thỉnh có phải hay biết mấy không? Ban đầu thì anh không buông được, nhưng tại vì anh đã thở tới giây thứ tư, thứ năm của hơi thở vào, nên tự nhiên anh thấy anh buông được, anh mỉm cười: Trời đất ơi! Cái này nó quý, nó ngon lành, nó thanh tịnh, nó an lạc gấp cả triệu lần cái thích thú hồi nãy, vậy mà mình đại đột, mình bực nó! Tất cả chúng ta người nào cũng đều đã đi qua kinh nghiệm đó hết.

Trong khi sư chú ngồi đợi thầy vào để nói pháp, thì tại sao sư chú không thực tập sự nuôi dưỡng thân, thọ của mình bằng pháp lạc đó, mà lại chờ đợi? Chờ đợi cái gì? Chờ bài pháp thoại? Bài pháp thoại đó đã có sẵn ở trong sư chú rồi! Tại sao mình phải nói chuyện với người khác trong khi chờ đợi? Tại sao đi vào pháp đường mà không bắt đầu ngay chuyện thừa hưởng pháp lạc?

Pháp lạc ở đâu lại không có mà phải vào thiền đường mới có? Phải làm thế nào để trong khi chúng ta rửa

rau, rửa bát thì pháp lạc cũng có mặt. Chúng ta có thông minh, có tài năng, chúng ta phải sử dụng cái thông minh và tài năng đó để tổ chức đời sống như thế nào để cho trong mỗi giây phút của đời sống hàng ngày, chúng ta đều có pháp lạc. Hơi thở đó, nụ cười đó, tiếng chuông đó là để làm gì? Là để cho chúng ta sử dụng mà nuôi nấng pháp lạc của chúng ta. Trong một bài thơ Lưu Trọng Lư có viết mấy câu rất buồn:

*Mời anh cạn hết chén này,
Non vàng ở cuối non Tây ngậm buồn,
Tiếng gà gáy đục trong sương,
Nửa đời phiêu lãng chỉ còn đêm nay!*

Câu đáng nói là câu: Nửa đời phiêu lãng chỉ còn *đêm nay!* Chúng ta đã làm gì cuộc đời của chúng ta? Đi phiêu lãng, chìm đắm và trôi lăn trong sinh tử. Không có giải pháp nào hết!

*Để lòng với rượu cùng say,
Giờ đây lời nói chua cay lạ thường.*

Đó là tâm tình của thi sĩ. Thấy được mình đã để hết đời mình vào cuộc phiêu lãng, nhưng không có cách nào để có thể chấm dứt được, mà chỉ có phương cách uống rượu thôi. “Nửa đời *phiêu lãng chỉ còn đêm nay, Để lòng với rượu cùng say, Giờ đây lời nói chua cay lạ thường.*” Tội nghiệp vô cùng!

Khi nghe tiếng chuông, nếu biết nương vào tiếng chuông để trở về đỉnh tâm linh cao chót vót, là chúng ta có thể chấm dứt cuộc phiêu lãng. Chúng ta có thể đang phiêu lãng trong mỗi giây phút của đời sống hàng ngày. Chúng ta thường nói “phiêu lãng trong biển sinh tử”, có nghĩa là khi chết rồi thì mới phiêu lãng. Không! Chúng ta đâu có chết rồi mới phiêu lãng? Chúng ta

đang phiêu lãng trong từng giây từng phút. Thọ chìm đắm, trôi lăn. Tưởng chìm đắm, trôi lăn. Tham, sân, si, mạn, nghi, kiến, phần, hận, phú, nã, tật, xan cũng đang chìm đắm, trôi lăn. Chúng ta bị nhồi theo những đợt sóng của tâm thức, chúng ta luôn luôn phiêu lạc, và chúng ta đã phiêu lạc mấy mươi năm của đời chúng ta rồi, cho nên tiếng chuông là để thức tỉnh: Con ơi, con đừng *phiêu lạc nữa, con hãy trở về với cha, con hãy trở về với mẹ, con hãy trở về với thầy, với quê hương tâm linh cao chót vót của con.*

Sinh hoạt quán niệm tháng 4 năm 2025

- Ngày quán niệm đầu tháng 4 năm 2025 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 5 tháng 4 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 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 để ghi danh.

Quỹ tu học:

Quỹ trước còn	\$ 3997.34
Đóng góp ngày quán niệm tháng 3	\$220.00
Phước sương chùa Hoa Nghiêm	-\$220.00
Quỹ còn	\$3997.34

Thuyền Từ
10413 Adel Road
Oakton, VA 22124