

Sống Theo Pháp

Nguyên Bình

trình bày theo kinh tạng Pali

do H.T. Thích Minh Châu dịch Việt

-"Sống theo pháp, sống theo pháp",

bạch Thế Tôn,

được nói đến như vậy.

Cho đến như thế nào,

bạch Thế Tôn,

Tỳ-kheo là vị sống theo pháp?

1- Ở đây, này Tỳ-kheo,

Tỳ-kheo

.học thuộc lòng pháp,

vị ấy không dùng trọn cả ngày

để học thuộc lòng pháp,

.không phể bỏ sống độc cư an tịnh,

.nỗ lực chuyên chú vào nội tâm an chỉ.

Này Tỳ-kheo, như vậy

Tỳ-kheo sống theo pháp.

(KTCB 2, 446-1996)-Sống Theo Pháp (1)

2- Ở đây, này Tỳ-kheo,

Tỳ-kheo

.học thuộc lòng pháp, và

.biết mục đích tối thượng với trí tuệ.

Này Tỳ-kheo,

đây gọi là

Tỳ-kheo sống theo pháp."

(KTCB 2, 448-1996) -Sống Theo Pháp (2)

Như vậy **Sống Theo Pháp** có 2 định nghĩa:

A, -Không dùng cả ngày để học thuộc lòng Pháp

-Không phớt bỏ độc cư an tịnh

-Nỗ lực chuyên trú vào nội tâm an chỉ

B. -**Học thuộc lòng pháp**

-**Biết mục đích tối thượng với trí tuệ**

Hai định nghĩa này
chỉ **khác văn** nhưng đồng nghĩa.

Biết
mục đích tối thượng
của người tu tập là
đoạn tận **tham, sân, si**
vĩnh viễn không cho sanh khởi lại
tức là **Niết bàn**.

Khi chúng ta nghe kinh giảng, chúng ta mới chỉ biết theo tưởng (*tưởng tri*). Chúng ta cần phải

thực hành pháp và tùy pháp mới **rõ dần**

.thế nào là *tham, sân, si* và

.thế nào là sự *đoạn giảm các pháp* đó.

Chính do đoạn giảm chúng dần dần,

chúng ta sẽ hiểu rõ dần dần các pháp đó.

Khi **biết rõ mục đích với trí tuệ** chúng ta sẽ

hướng tâm thực hành Pháp và tùy Pháp

làm sao để biết rõ mục đích ấy.

Như vậy là

Sống Theo Pháp và *cách duy nhất*
để biết mục đích tối thượng với trí tuệ là
Thực Hành Pháp và Tùy Pháp.

Không thể khác được.

Thực Hành Pháp và Tùy Pháp nào?

– Chính là **thực hành**

Thánh Đạo Tám Ngành và

37 phẩm trợ đạo

Vì **Thánh Đạo Tám Ngành**
là **con đường duy nhất** đưa đến
đoạn tận khổ đau.

*“Bát Chánh là độc đạo
An ổn và bất tử” .*

(KTB 2, kinh số 75, Magandya)

Nhờ thực hành pháp và tùy pháp như vậy thì tâm sẽ được an chỉ.

Cái gì làm cho tâm không được an chỉ?

--*Tham, sân, si!*

Có nhiều người do **tham**, bị nhiệt não bởi tư tưởng tham khiến tâm không an chỉ được.

Tham có thể tham vào

.**lợi dưỡng**, hay

.**cung kính**, hay

.**danh vọng**. Cũng có thể tham vào

. **tri kiến** khởi lên từ đó cãi cọ với người khác và **tư tưởng bị** động trong thời gian đó khiến tâm không an chỉ.

Đó là **kiến tham** hay **kiến thủ**.

Còn tham vào 5 **dục công đức** gọi là **dục thủ**.

Chính vì **tham** này mà người ta

đêm thì suy nghĩ về công việc,

ngày thì lo chạy cơm áo gạo tiền

khiến quên đi cái già, cái chết luôn luôn tới với mình như **lửa cháy đến với mình** mà không thể chạy thoát.

Dù là sống một đời sống hết sức hiền thiện và giàu có đi nữa nhưng già vẫn tấn công, bệnh vẫn xảy ra và chết vẫn cứ đến. Nhưng thường người ta quên đi. Do đó **tham làm cho tâm động**.

Và **sân**, ví như nước sôi sùng sục, **chắc chắn làm cho tâm động**. Khi sân thì đau khổ, phiền não nên tâm không an chỉ.

Si mê tà kiến làm tâm không an chỉ.

Chẳng hạn có người *tin vào “năm nào sao thái bạch chiếu”* thì “*sạch cửa nhà*” thì trước năm đó đã lo lắng: ***tâm không an chỉ***.

Hoặc một người *không tin vào nghiệp quả*, khi hoạ đến thì đau khổ buồn phiền, khi phước đến thì mừng vui hỉ hả.

Cả hai trường hợp đều làm tâm động.

Một trong những loại tà kiến, nói về mặt giải thoát, là **thân kiến**. ***Chính thân kiến làm tâm động***. Khi nghĩ *cái này là của ta, cái kia là của người* thì

***tâm tật đó có mặt,
xan tham có mặt.***

Nếu không khéo trừ bỏ thì tâm không an chỉ được.

Các **triền cái** (*từ tham, sân, si mà ra*)
làm tâm không an chỉ.

Sở dĩ chúng hoành hành được
vì có ***phi như lý tác ý***.

Chẳng hạn **tham dục** có mặt vì

tịnh tướng bên ngoài và phi như lý tác ý bên trong
- thù ngoài giặc trong – làm tâm động
nên tâm không an chỉ được.

Sân hận (*ví như nước sôi sùng sục*)
làm tâm không an chỉ

vì 2 duyên:

đối ngại tướng bên ngoài và
phi như lý tác ý bên trong.

Si mê mà khởi được vì **phi như lý tác ý** vì

“*phi như lý tác ý làm*

si chưa sanh, sanh khởi;

si đã sanh, tăng trưởng quảng đại”.

Do vậy **phi như lý tác ý** làm tâm không an chỉ.

Nếu một người tu tập **như lý tác ý** được thuần thục,
được viên mãn thời **chánh niệm tỉnh giác** khởi lên,
chuyển ra sức mạnh **tàm quý,**

phòng hộ đầy đủ 6 căn (KTCB 4, 393-1996)

thì **tâm tư không bị giao động** (=tâm an chỉ).

“*Các căn không phòng hộ, đau khổ về tâm tư*”

tức là tâm không an chỉ.

Ngược lại,

nếu tâm tư không đau khổ

tức là tâm được an chỉ.

Tâm an chỉ thường xuyên trong cuộc sống
làm người tu tập *sống*

“*bình thản giữa những người không bình thản;*

không náo hại giữa những người náo hại”

và nhờ vậy vị ấy sẽ dần dần

đi đến định tâm trong tương lai.

Muốn như vậy

phải thực hành pháp và *tùy pháp*.

Muốn như lý tác ý liên tục thì phải **luôn luôn
canh phòng 3 cửa thân, khẩu, ý.**

Khi 3 cửa này thanh tịnh *tức là 6 căn đã thanh tịnh.*
6 căn thanh tịnh thì tâm tư không bị phiền não,
do đó **được an lạc.**

Nhưng để có NHƯ LÝ TÁC Ý thì nội tâm
phải quét sạch được những loại tâm xấu xa như:

.vô tâm, vô quý, phóng dật,
.không cung kính, khó nói, ác hữu,
.bất tín, xan tham, biếng nhác,
.trạo cử, không chế ngự, ác giới ,
.không muốn yết kiến các bậc Thánh,
không muốn nghe diệu pháp, bói lông tìm vết,
.vọng niệm, không tỉnh giác, tâm loạn động ,
.phi như lý tác ý, tu tập tà đạo, tâm thụ động.
(KTCB 4, 430-1996)

Tiếp đó chúng ta còn **phải trừ bỏ**

thân kiến, nghi, giới cấm thủ nữa
và như vậy chúng ta sẽ đưa tâm đến an chỉ.
(xin đọc: kinh Tăng chi Bộ, 10 Pháp, kinh không thể
tăng trưởng, phẩm viii không thể ước nguyện tr 430-1996)

Nếp sống thực hành pháp và tùy pháp đòi hỏi phải
**“độc cư ban ngày,
thiền tịnh ban đêm”.**

Đó là đối với các Tỳ kheo.

Còn đối với **người cư sĩ**, tu tập thế nào?

Người cư sĩ chấp nhận tâm động đến mức độ nào đó
- **đạt đến một tình trạng tâm an chỉ** nào đó –
vẫn có thể **sống trong gia đình**
chấp nhận tâm không an chỉ
(đôi khi khởi lên do dục thủ hay ngã luận thủ)

nhưng hướng tâm đến
đạo quả cao nhất là Nhất Lai
(nếu hướng tâm đến đạo quả Bất Lai
thì phải giảm thiểu cả dục ái và sân nhưng vì
chưa đắc đạo quả Bất Lai nên tâm vẫn có thể
bị động bởi dục thủ hay kiến thủ).

Là người cư sĩ

cần phải **độc cư với ác giới** trước
(*viễn ly với thân làm ác, miệng nói ác, ý nghĩ ác*)
và *thỉnh thoảng*, nếu có thể,
đi đến nơi thanh vắng **độc cư về thân**.

Như vậy, trong đời sống hàng ngày,
.bên ngoài hãy **độc cư với điều ác**, bạn ác (tránh tiếp
xúc với bạn ác hay hạn chế nếu không thể tránh) và
.trong nội tâm **độc cư với tà kiến và tà tư duy**
bằng cách tu tập chánh kiến và chánh tư duy
(*từ bỏ dục tưởng, sân tưởng, hại tưởng*
và *không chấp nhận tà tư duy*).

Tất cả những pháp đó làm tâm đi đến
hạnh **viễn ly ác giới**.

Như vậy chúng ta

thực hành hạnh độc cư về tâm giữa cảnh đời
(trong khi thân chúng ta chưa thể xuất ly được), và
thỉnh thoảng khi có thể thì độc cư nơi thanh vắng để
.suy tư lẽ đạo,
.suy gẫm về những gì gặp trong cuộc sống,
.suy gẫm sự vô lý, vô ích của những việc mình làm để
lo cơm áo gạo tiền - dù là cần phải làm - nhưng chúng ta
hãy thực hiểu giá trị của nó đến mức độ nào đó để đánh
giá cho đúng mức chứ đừng hy sinh cả cuộc đời cho những
việc đó.

Từ đó sẽ **bớt được** tâm

.ưa thích công việc,

.ưa thích nói chuyện (*giảm bớt được những tâm xấu*)
giúp nội tâm đi đến an chỉ.

Với *thế sự đời này, thế sự đời sau* không để nó
ràng buộc tâm chúng ta.

Hãy sống ngay trong hiện tại.

Quá khứ không truy tìm (*truyện đã qua, xả đi*),

tương lai không ước vọng (*vì tương lai không thể đoán
trước được mà. Không ai có thể nói tôi để dành từng này
là bảo đảm tương lai. Không chắc chắn đâu!*)

Chỉ có thiện nghiệp

che chở cho tương lai chúng ta thôi

nếu chúng ta có thiện nghiệp.

Còn nếu đã làm ác nghiệp ở quá khứ

thì hãy chấp nhận những tai họa xảy đến.

Không thoát được đâu, dù trên trời hay dưới biển!)

Cho nên, Sống Theo Pháp là

-“**Không dùng cả ngày để học thuộc lòng Pháp**

-**Không phế bỏ độc cư an tịnh**

-**Nỗ lực chuyên trú vào nội tâm an chỉ”.**

Có nghĩa là **phải luôn luôn**

quán sát hành tướng tâm chúng ta.

Khi 3 nghiệp thanh tịnh

thì nội tâm sẽ đi về an chỉ.

Chắc chắn là vậy!

Còn nếu giả sử như **cho 3 nghiệp mình** là thanh tịnh rồi
mà **tâm chưa an chỉ** được *thì hãy coi lại*

*3 nghiệp của mình xem đã thực sự thanh tịnh chưa,
hoặc sự thanh tịnh đã đủ sức mạnh để tâm an chỉ
được chưa.*

Liệu rằng chúng ta đã nhàm chán được những cái
vô thường, biến hoại, đổi khác hay không?

Nếu chưa nhàm chán mà

chỉ giữ giới bên ngoài,

chưa chế ngự ý căn bên trong

thì “**rỗng không là giới cấm!**”

Như vậy,

**sống theo Pháp tức là
thực hành Pháp và tùy Pháp
hướng đến mục đích
đoạn giảm tham, sân, si để
.tâm chúng ta đi đến an chỉ và
.nếp sống đưa đến độc cư thiền tịnh.**

*Lúc ấy, chúng ta có thể ở giữa cuộc đời
mà vẫn giữ được nội tâm an chỉ.*

*Dĩ nhiên điều này tùy thuộc căn tánh và **đòi hỏi nỗ lực chuyên cần** của mỗi người và nếu vị nào gần đạo quả Dự Lưu thì vị ấy đi đến tình trạng an chỉ nội tâm rất nhanh (trong các vị Dự Lưu, Gia gia, Nhất Chúng thì vị Nhất Chúng chỉ sanh 1 lần rồi đoạn tận khổ đau tức là không khác vị Nhất Lai, có nghĩa là tâm vị này về kiết sử dục ái và sân đã muội lược giống như vị Nhất Lai vậy).*

Cho nên vấn đề an chỉ nội tâm còn tùy thuộc mỗi người vì **chúng ta không biết chúng ta thế nào** nên **giải pháp của chúng ta là tinh tấn, tinh tấn và không ngừng tinh tấn**, rồi thì,

.nếu tâm an chỉ đến, chúng ta hưởng an lạc,

.nếu tâm không an chỉ, chúng ta biết tâm không an chỉ rồi chúng ta cố gắng làm an chỉ.

Nếu trong thời gian đó có khổ đau, hãy chấp nhận.

Do vì *chấp nhận* (không sợ hãi, trốn tránh), tâm sẽ đi đến an chỉ được.

Một vấn đề không thể thiếu trong thực hành Pháp và tùy Pháp là ngồi thiền vì khi ngồi, các căn dễ được chế ngự đưa đến thiện hành trong nội tâm rất là nhanh (*dục tâm, sân tâm, hại tâm khởi lên diệt đi rất nhanh, vọng tưởng khởi lên xả rất nhanh*) nên việc tập trung tâm được tốt đẹp, từ đó tâm mau chóng hướng về an chỉ. **Đừng quên pháp môn này!**

Tóm lại:

Sống Theo Pháp
chính là thực hành Thánh Đạo Tám Ngàn
bằng nếp sống Hữu Học kinh (*).

(*) Kinh Hữu Học, Kinh số 53, Kinh Trung Bộ II

(Chính Kinh)

Sống Theo Pháp (1)

1. Rồi một Tỷ-kheo đi đến Thế Tôn, sau khi đến, đánh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, Tỷ-kheo ấy bạch Thế Tôn:

- "**Sống theo pháp, sống theo pháp**", bạch Thế Tôn, được nói đến như vậy. Cho đến như thế nào, bạch Thế Tôn, Tỷ-kheo là vị sống theo pháp?

2. - Ở đây, này Tỷ-kheo, Tỷ-kheo **học thông suốt pháp** tức là Khế kinh, Ứng tụng, Ký thuyết, Phúng tụng, Không hỏi tự nói, Như thị thuyết, Bốn sanh, Vị tăng hữu pháp, Trí giải hay Phương quảng. Vị ấy

*.dùng trọn cả ngày để học thuộc lòng pháp,
.bỏ phé sống độc cư an tịnh,
.không nỗ lực chuyên chú vào nội tâm an chỉ.*

Này Tỷ-kheo, đây gọi là Tỷ-kheo
thông đạt nhiều kinh điển,
nhưng không sống theo pháp.

3. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo **thuyết pháp** cho các người khác một cách rộng rãi như đã được nghe, như đã được học thông suốt. Vị ấy

*.dùng trọn cả ngày để trình bày pháp cho các người khác,
.bỏ phé sống độc cư an tịnh,
.không nỗ lực chuyên chú vào nội tâm an chỉ.*

Này Tỷ-kheo, đây gọi là Tỷ-kheo
thuyết trình nhiều,
nhưng không sống theo pháp.

4. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo **đọc tụng pháp** một cách rộng rãi như đã được nghe, như đã được học thuộc lòng. Vị ấy

*.dùng trọn cả ngày để tụng đọc,
.bỏ phé sống độc cư an tịnh,
.không nỗ lực chuyên chú vào nội tâm an chỉ.*

Này Tỷ-kheo, đây gọi là Tỷ-kheo
đọc tụng nhiều,
nhưng không sống theo pháp.

5. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo với tâm tùy tầm tùy tứ, **với ý tùy quán pháp như đã được nghe**, như đã được học thuộc lòng. Vì ấy

*dùng trọn cả ngày suy tâm về pháp,
bỏ phé sống độc cư an tịnh,
không nỗ lực chuyên chú vào nội tâm an chỉ.*

Này Tỷ-kheo, đây gọi là Tỷ-kheo
suy tâm nhiều,

nhưng không sống theo pháp.

6. Ở đây, này Tỷ-kheo, Tỷ-kheo học thuộc lòng pháp, Vì ấy
*.không dùng trọn cả ngày để học thuộc lòng pháp,
.không phé bỏ sống độc cư an tịnh,
.nỗ lực chuyên chú vào nội tâm an chỉ.*

Này Tỷ-kheo, **như vậy** Tỷ-kheo **sống theo pháp.**

7. Này Tỷ-kheo, như vậy Ta
đã thuyết về học thuộc lòng nhiều,
đã thuyết về thuyết trình nhiều,
đã thuyết về đọc tụng nhiều,
đã thuyết về suy tâm nhiều,
đã thuyết về sống theo pháp.

Này Tỷ-kheo, điều gì
bậc Đạo Sư cần phải làm cho các đệ tử vì hạnh phúc,
vì lòng thương tưởng, vì lòng từ khởi lên,
các điều ấy, Ta đã làm cho các Thầy.

Này Tỷ-kheo,
đây là những gốc cây, đây là những căn nhà trồng.

Này Tỷ-kheo,
*.hãy tu Thiền,
.chớ có phóng dật, .chớ có để về sau sẽ phải hối tiếc.*

Đây là lời giáo giới của Ta cho các Thầy./.

(KTCB 2, 446-1996)-Sống Theo Pháp (1)

Sống Theo Pháp (2)

1. Rồi một Tỷ-kheo đi đến Thế Tôn, sau khi đến, đánh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, vị Tỷ-kheo ấy bạch Thế Tôn:

- "**Sống theo pháp, sống theo pháp**", bạch Thế Tôn, được nói đến như vậy. *Cho đến như thế nào, bạch Thế Tôn, là vị Tỷ-kheo sống theo pháp?*

2. - Ở đây, này Tỷ-kheo, Tỷ-kheo **học thuộc lòng pháp**, tức là Khế kinh, Ứng tụng, Kỳ thuyết, Phúng tụng, Không hỏi tự nói, Như thị thuyết, Bốn sanh, Vị tăng hữu pháp, Trí giải hay Phương quảng, **nhưng**

không rõ biết mục đích tối thượng với trí tuệ.

Này Tỷ-kheo, đây gọi là Tỷ-kheo

học thuộc lòng nhiều, **nhưng không sống theo pháp.**

3. Lại nữa, này Tỷ-kheo, Tỷ-kheo **thuyết pháp** cho các người khác một cách rộng rãi như đã được nghe, như đã học thuộc lòng, nhưng không rõ biết mục đích tối thượng với trí tuệ.

Này Tỷ-kheo, đây gọi là Tỷ-kheo

thuyết trình nhiều, **nhưng không sống theo pháp.**

4. Lại nữa, này Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đọc tụng pháp một cách rộng rãi như đã được nghe, như đã được học thuộc lòng, nhưng không rõ biết mục đích tối thượng với trí tuệ. Này Tỷ-kheo, đây gọi là Tỷ-kheo

đọc tụng nhiều, **nhưng không sống theo pháp.**

5. Lại nữa, này Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo với tâm tùy tâm, tùy tứ, với ý tùy quán pháp như được nghe, như đã được học thuộc lòng, nhưng không rõ biết mục đích tối thượng với trí tuệ.

Này Tỷ-kheo, đây gọi là Tỷ-kheo
suy tầm nhiều, **nhưng không sống theo pháp.**

6. Ở đây, này Tỷ-kheo, Tỷ-kheo
.học thuộc lòng pháp,
.biết mục đích tối thượng với trí tuệ.

Này Tỷ-kheo, đây gọi là Tỷ-kheo **sống theo pháp.**

7. Này Tỷ-kheo, như vậy Ta
đã thuyết về học thuộc lòng nhiều,
đã thuyết về thuyết trình nhiều,
đã thuyết về đọc tụng nhiều,
đã thuyết về suy tầm nhiều,
đã thuyết về sống theo pháp.

Này Tỷ-kheo, điều gì
bậc Đạo Sư cần phải làm cho các đệ tử vì hạnh phúc,
vì lòng thương tưởng, vì lòng từ khởi lên,
các điều ấy, Ta đã làm cho các Thầy.

Này Tỷ-kheo,
đây là những gốc cây, đây là những căn nhà trồng.

Này Tỷ-kheo,
.hãy tu Thiền,
.chớ có phóng dật,
.chớ có để về sau sẽ phải hối tiếc. /
Đây là lời giáo giới của Ta cho các Thầy./
(KTCB 2, 446-1996)-*Sống Theo Pháp* (2)

***/. Hết