

THANH TỊNH ĐẠO LUẬN TOẢN YẾU THÍCH PHƯỚC SƠN biên soạn

PHẦN THỨ NHẤT - GIỚI

-ooOoo-

CHƯƠNG I - GIẢNG NGHĨA VỀ GIỚI.

Muốn đạt đến đạo quả thanh tịnh đương nhiên phải áp dụng 3 môn học Vô lậu là **Giới, Định** và **Tuệ**. Trước hết hãy nói về Giới. Nhằm nhấn mạnh tầm quan trọng của Giới, Kinh Tương Ưng I, tr 13 có bài kệ:

"Người trú giới có trí
Tu tập tâm và Tuệ
Nhiệt tâm và thận trọng
Tỳ kheo ấy thoát triền".

Trú giới nghĩa là đứng vững trên đất giới. Chỉ có người thực sự thành tựu trọn vẹn giới, mới được gọi là "Trú giới". **Có trí** là có tuệ do nghiệp sinh. **Tu tập tâm và tuệ** là tu tập cả định và tuệ. Tâm ở đây chỉ Định, còn tuệ là quán. **Nhiệt tâm** là có nghị lực, không thối chí. **Thận trọng** là có tuệ giác, luôn luôn phòng hộ các căn. **Thoát triền**: như người cầm con dao bén phát quang một bụi tre rậm rạp chẳng chặt.

Để giúp cho mọi người thấy rõ nội dung của giới, chúng ta sẽ lần lượt bàn về các vấn đề sau:

1. Định nghĩa về giới.
2. Đặc tính và nhiệm vụ của giới.
3. Lợi ích của giới.
4. Chủng loại của giới.

1. Định nghĩa: Giới có nghĩa là **chế ngự** theo 5 cách như sau: Chế ngự với sự chế ngự của giới bốn pàtimokkha; chế ngự bằng tinh giác; chế ngự bằng tri kiến; chế ngự bằng kham nhẫn; chế ngự bằng tinh tấn. Giới có nghĩa là **kết hợp**, vì nó kết hợp 3 nghiệp thân, khẩu, ý, hướng đến con đường thánh thiện. Giới có nghĩa là **nền tảng**, vì nó làm cơ sở cho các thiện pháp phát sinh. Giới còn có nghĩa là thanh lương, vì nó làm cho người giữ giới cảm thấy thân tâm mát mẻ.

2. Nhiệm vụ của giới: Nhằm ngăn chặn và chấm dứt các tà hạnh, ngộ hầu thành tựu các chánh hạnh, Luật tạng nói: " Giới là để chế ngự, chế ngự là để khỏi hối hận, không hối hận là để được hân hoan, hân hoan để được hi, hi để được khinh an, khinh an để được lạc, lạc để được định, định để được chánh kiến, chánh kiến để được vô dục, vô dục để được ly tham, ly tham để giải thoát, giải thoát để có giải thoát tri kiến, giải thoát tri kiến để đi đến vô thủ trước Niết bàn. (Vin, V, 164)

3. Lợi ích của giới: Kinh Trường Bộ II tr.86, kể về 5 lợi ích của giới như sau: Người có giới đức sẽ hưởng được gia tài pháp bảo nhờ tinh cần; được tiếng tốt đồn xa; không sợ hãi rụt rè khi đến trước các hội chúng đông đảo; khi chết tâm không rối loạn; sau khi mệnh chung được sinh vào thiện thú, cõi trời.

Tạng luật còn kể 10 lợi ích khác như sau: 1. Vì để thu nhiếp chúng Tăng. 2. Vì muốn cho chúng Tăng hoan hỷ. 3. Vì muốn cho chúng Tăng sống an lạc. 4. Vì để hàng phục những kẻ phá giới. 5. Vì để cho những người có tâm quý được an ổn. 6. Vì để cho những người không tin phải tin tưởng. 7. Vì để cho những người đã tin càng thêm tin. 8. Vì muốn đoạn trừ các pháp hữu lậu trong hiện tại. 9. Vì muốn đoạn trừ các pháp hữu lậu trong tương lai. 10. Vì muốn cho nếp sống phạm hạnh được tồn tại lâu dài. (Căn bản Thuyết nhất thiết hữu bộ Tỳ nại da, Đ. 23 tr.629b)

4. Phân loại về giới:

a. **Giới thuộc một loại:** Giới mang đặc tính kết hợp.

b. **Giới thuộc 2 loại: Chỉ trì và Tác trì.** Không làm những gì do Phật cấm chỉ là **Chỉ trì**, phải làm những gì do Phật chế định là **tác trì**. **Giới tạm thời** và **giới trọn đời**. **Giới tạm thời** là được thọ với thời gian hạn định, **giới trọn đời** là thọ trì đến khi mạng chung. **Giới thế gian** và **Giới Xuất thế gian**. **Giới thế gian** là giới thuộc phạm vi hữu lậu. **Giới xuất thế gian** là giới thuộc lãnh vực vô lậu.

c. **Giới thuộc 3 loại: Giới bậc hạ, bậc trung và bậc thượng.** Giới thọ trì vì mưu cầu danh lợi là **giới bậc hạ**; vì ham quả báo công đức là **giới bậc trung**; Vì tôn trọng giới pháp là **giới bậc thượng**. Hoặc, giới có động lực tham ái, còn tái sinh là **giới bậc hạ**; giới thực hành vì mục đích giải thoát riêng mình là **giới bậc trung**; thực hành giới Ba la mật vì mục đích giải thoát cho chúng sanh là **giới bậc thượng**.

Giới **Vị kỷ, vị tha** và **vị pháp**. Giới thực hành vì bản thân là **giới vị kỷ**; giới thực hành vì quan tâm đến thế gian là **giới vị tha**; giới thực hành vì tôn trọng Pháp và Luật là **vị pháp**.

Giới thanh tịnh, bất tịnh và **khả nghi**. Giới được tuân thủ trọn vẹn, hoặc phạm tội đã sám hối, gọi là **giới thanh tịnh**; vi phạm mà chưa sám hối, gọi là **giới không thanh tịnh**; một người đang nghi ngờ không biết mình có phạm giới hay không phạm, gọi là **giới khả nghi**.

d. **Giới thuộc 4 loại:** Giới của Tỳ kheo, Tỳ kheo ni, giới của người chưa thọ cụ túc, và giới của người tại gia. Giới chỉ dành riêng cho Tỳ kheo, gọi là **giới tỳ kheo**, gồm có 250 giới (theo Bắc truyền), và 227 giới (theo Nam truyền); giới dành riêng cho Tỳ kheo ni, gọi là **Giới Tỳ kheo ni**, gồm có 348 giới (theo Bắc truyền). Mười giới của Sa di và Sa di ni là **Giới của người chưa thọ cụ túc, giới của người tại gia** gồm 5 giới, hoặc 8 giới, hoặc 58 giới của Bồ tát (theo Bắc truyền).

Giới tự nhiên, giới theo cổ tục, giới tất yếu, và giới do nhân đời trước. Người không cần gắng giữ giới mà không hề phạm giới, gọi là **giới tự nhiên**; mỗi bộ lạc, địa phương có luật lệ riêng, gọi là **giới theo phong tục**; Giới của mẹ Bồ tát khi Bồ tát nhập thai "không có tư tưởng dục nhiễm" gọi là **Giới tất yếu**; Giới của người sinh ra đã thanh tịnh như trường hợp tôn giả Ca Diếp, gọi là **Giới do nhân sinh đời trước**.

đ. **Giới thuộc 5 loại: Giới thanh tịnh hữu hạn, thanh tịnh vô hạn, thanh tịnh đã viên mãn, thanh tịnh không dính mắc và thanh tịnh đã tịnh chỉ.** Giới của người chưa nhập Tăng chúng, gọi là **Giới thanh tịnh hữu hạn**; giới của những người đã nhập Tăng chúng, đã thọ cụ túc, gọi là **giới thanh tịnh vô hạn**; giới của phạm phu có đức hạnh, chuyên hành thiện, đang viên mãn bậc hữu học, gọi là **giới thanh tịnh đã viên mãn**. Giới của bậc hữu học không dính mắc tà kiến, gọi

là **giới không dính mắc**; giới của bậc A La Hán, gọi là **Giới đã tịnh chỉ**, vì không còn cầu uế.

Ngoài ra, Patisambhidā còn phân loại giới thành ra 47 loại tất cả.

Nếu người giữ giới không thanh tịnh, phạm giới, thì có các trường hợp xảy ra: **Giới bị rách nát, giới bị lủng, giới bị hoen ố, giới bị lốm đốm**. Khi một người phạm giới do vì lợi dưỡng, tiếng khen, hay bị dục vọng sai khiến, thì gọi là **giới bị rách nát**, như tấm vải bị cắt ở ngoài biên, nhưng nếu vì ấy phạm giới trong lúc đang tu học tiến bộ, thì gọi là **giới bị lủng**, như tấm vải bị cắt ở giữa; khi một người phạm giới liên tiếp 2, 3 lần, thì gọi là **giới bị hoen ố**, như một con bò đen, bỗng có một mảng lông khác màu ở trên mình; khi vì ấy phạm giới thường xuyên thì gọi là **giới bị lốm đốm**, như một con bò màu vàng, lại có nhiều đốm trắng khắp mình.

Một người thiếu giới hạnh thì không thể làm cho chư thiên hoan hỷ, mà còn trở thành kẻ ngoan cố đối với các bạn đồng phạm hạnh. Vì ấy đau khổ khi phạm giới, vì bị chỉ trích, và hối hận khi thấy những người giữ giới được tán dương. Người ấy vô giá trị, vì không đem lại quả báo tốt đẹp cho các thí chủ. Người ấy khó làm cho sạch, như thùng phân đờ lâu năm, như một khúc gỗ mục trên giàn hoa, vì không phải người xuất gia, cũng không phải cư sĩ. Mặc dù tự xưng là Tỳ kheo mà không phải Tỳ kheo, nên giống như con lừa đi theo bầy bò. Vì ấy luôn nóng nảy, như kẻ thù của mọi người. Sống chung với vị ấy khó khăn, như sống chung với một xác chết. Mặc dù vị ấy có thể là người đa văn, nhưng vị ấy không đáng được các bậc đồng phạm hạnh cung kính. Vị ấy không thể đạt được các quả thù thắng, như người mù không thể thấy sắc. Vị ấy bất cần đối với diệu pháp, như kẻ nghèo sống trong một đất nước phú cường. Mặc dù vị ấy tưởng mình hạnh phúc, nhưng kỳ thực rất đau khổ, vì phải gạt hái những ác quả do sự phạm giới đem lại. (Kinh Hoà tụ, A. IV, 128-34).

Trái lại, người giữ giới trọn vẹn là: Không vi phạm các học xứ, sám hối những giới đã phạm, không có các sự trói buộc của dục vọng, không khởi những ác pháp như phẫn nộ, hận thù, độc đoán, khinh thường, đố kỵ, bòn xén, lừa dối, gian lận, cứng đầu, kiêu căng, ngã mạn, cao ngạo, khoe khoang, lơ đãng, mà thường khởi những đức tính như ít muốn, biết đủ, viễn ly. (Trung bộ kinh, số 7 và số 24)

Cách sử dụng 4 sự cúng dường liên quan đến giới hạnh: dùng như kẻ trộm, dùng như kẻ mắc nợ, dùng như hường gia tài của tổ tiên, dùng như người chủ. Một người không giới đức sử dụng 4 vật dụng được cúng dường, ngay cả sự có mặt trong Tăng chúng, gọi là **dùng như kẻ trộm**, Một người có giới mà không chân chánh giác sát trong khi dùng 4 vật cúng dường, thì gọi là **dùng như kẻ mắc nợ**. Trái lại, sử dụng 4 vật cúng dường để đạt được bảy bậc Hữu học (4 đạo, 3 quả), thì gọi là dùng như **hường gia tài của tổ tiên**, vì họ là những người con của Như Lai, họ dùng những vật dụng như thừa hưởng gia tài của cha để lại. Một vị đã đoạn trừ hết phiền não, không còn bị các dục sai sử, là dùng các vật cúng dường **như người chủ**.

-ooOoo-

CHƯƠNG II - HẠNH ĐÀU ĐÀ (KHỔ HẠNH) *Dhutanga-niddesa*

A. SỐ LƯỢNG CÁC PHÁP KHỔ HẠNH

Khi một Thiên giả theo đuổi con đường giới luật, quyết tâm kiện toàn các đức tính ít muốn, biết đủ, viễn ly, độc cư, tinh cần v.v.. Mong đạt đến đạo quả giải thoát, đức Thế tôn cho phép thực hành 13 pháp Khổ hạnh sau đây:

1. Hạnh mặc y phần tào.
2. Hạnh chỉ mặc 3 y.

3. Hạnh sống bằng khát thực.
4. Hạnh khát thực theo thứ lớp.
5. Hạnh nhất tọa thực.
6. Hạnh chỉ ăn một bát.
7. Hạnh không ăn đồ dư tàn.
8. Hạnh ở rừng.
9. Hạnh ở gốc cây.
10. Hạnh ở giữa trời.
11. Hạnh ở nghĩa địa.
12. Hạnh nghỉ chỗ nào cũng được.
13. Hạnh ngồi không nằm.

B. Ý NGHĨA CÁC PHÁP KHỔ HẠNH

Các pháp khổ hạnh trên được bộ luận này định nghĩa như sau:

1. **Hạnh mặc y phẩn tảo:** Phẩn tảo (pamsukūla: bụi bặm): Loại vải bị vứt bỏ ở những đồng rác bên đường, nghĩa địa, hay những đồng phân. Một người đã thọ giới này chỉ mặc một y trong những loại sau: Vải lấy từ nghĩa địa; từ cửa hàng; từ đường cái; từ hồ phân; từ giường trẻ; vải tẩy uế; vải từ chỗ tắm; vải bị cháy; bị gia súc ăn; bị kiến ăn; bị chuột ăn; vải rách ở biên; rách ở đầu; vải làm cò; vải bỏ tại điện thờ; y của nhà khổ hạnh; vải từ cuộc lễ; vải do thần thông biến hóa (tức tâm y do pháp Phật hóa lúc Ngài nói "Thiện lai Tỳ kheo", thì pháp phục tự nhiên xuất hiện trên vị này, nhờ công đức đời trước của thầy); vải trên xa lộ; vải gió bay; vải do thiên thần bố thí; vải trôi giữa biển.

2. **Hạnh chỉ mặc 3 y:** Đó là y Tăng già lê, thượng y và hạ y.

3. **Hạnh sống bằng khát thực:** Chỉ nhận thức ăn do đi khát thực mà được.

4. **Hạnh khát thực theo thứ lớp:** Đi từ nhà này đến nhà khác, không chừa một nhà nào ở khoảng giữa.

5. **Hạnh nhất tọa thực:** Ăn một lần mà thôi, đứng lên rồi, không ngồi xuống ăn lại.

6. **Hạnh chỉ ăn một bát:** Chỉ ăn những gì đã xin được trong bát, không nhận thêm bát thứ hai

7. **Hạnh không ăn đồ dư tàn:** Không ăn đồ ăn thừa, và không nhận đồ ăn sau khi ăn xong.

8. **Hạnh ở rừng:** Vị này chỉ sống trong rừng.

9. **Hạnh ở gốc cây:** Vị này chỉ sống dưới gốc cây.

10. **Hạnh ở giữa trời:** Vị này chỉ sống ở ngoài trời

11. **Hạnh ở nghĩa địa:** Vị này chỉ sống tại các nghĩa địa.

12. **Hạnh nghỉ chỗ nào cũng được:** Ai phân phối cho mình chỗ nào cũng đều chấp nhận.

13. **Hạnh ngồi không nằm:** Khi ngủ cũng ngồi chứ không nằm.

C. PHƯƠNG PHÁP THỌ TRÌ, CẤP BẠC VÀ LỢI ÍCH

*** 1. Hạnh mặc phần tảo y:**

a. Cách thức thọ trì: Người thọ trì hạnh này nói lên một trong 2 lời nguyện như sau: "Tôi nguyện giữ khổ hạnh phần tảo y" hoặc "Tôi từ chối những y do gia chủ cúng dường".

b. Gồm 3 cấp bậc: -Cấp thượng: giữ một cách nghiêm ngặt, chỉ lượm vải ở nghĩa địa về làm y. Cấp trung: giữ một cách trung bình, lượm vải do người khác bỏ. Cấp hạ: lượm vải do một Tỷ kheo khác cho mình bằng cách đặt dưới chân.

c. Lợi ích: Vị này không đau khổ do phải giữ gìn y phục; sống không tùy thuộc vào người khác; không sợ trộm cướp; không có sự thèm muốn đối với y phục. Vì những vải ấy dễ kiếm, ít giá trị; nhờ đó sẽ phát sinh kết quả ít muốn, biết đủ và tinh tấn tu tập.

*** 2. Hạnh 3 y:**

a. Cách thức thọ trì: Giới này được thọ trì bằng cách nói: "Tôi giữ giới mặc 3 y" hoặc "Tôi không nhận cái y thứ tư".

b. Các cấp bậc: Cấp thượng: khi nhuộm phải nhuộm từng cái, nhuộm xong thay cái khác để nhuộm tiếp. Cấp trung: Khi nhuộm có thể dùng một miếng vải vàng thay cái y này để nhuộm. Cấp hạ: Có thể mượn y của Tỷ kheo khác mặc để nhuộm.

c. Lợi ích: Vị này đi đâu cũng chỉ mang theo 3 y như chim mang đôi cánh, không tích trữ, sống đạm bạc, từ bỏ tánh tham y phục, sống viễn ly.

*** 3. Hạnh khát thực:**

a. Cách thức thọ trì: Giới này được thọ trì bằng cách nói: "Tôi thọ trì hạnh khát thực hằng ngày", hoặc "Tôi không nhận đồ ăn để dành (tàn thực)". Người đã thọ giới này không được nhận 14 thứ thực phẩm sau đây: bữa ăn do cư sĩ cúng dường cho chư Tăng; bữa ăn cúng cho một số Tỷ kheo đặc biệt; bữa ăn do người ta mời; bữa ăn được mời bằng một phiếu ăn; bữa ăn vào ngày lễ trai giới Uposatha; bữa ăn vào ngày rằm; bữa ăn vào ngày đầu tháng; bữa ăn dành cho khách; bữa ăn cho kẻ lữ hành; bữa ăn cho người bệnh; bữa ăn cho kẻ nuôi bệnh; bữa ăn cúng cho một trú xứ nào đó; bữa ăn được bố thí tại một ngôi nhà chính (dhurabhatta); bữa ăn cúng theo thứ tự.

b. Ba cấp bậc: Cấp thượng, nhận đồ ăn do người ta đem đến trước mặt và sau lưng (đi qua rồi thì chủ mới chạy theo cúng). Cấp trung, có thể ngồi chờ người ta mang đồ ăn đến. Cấp hạ, có thể ăn đồ ăn được hứa mang đến hôm sau và hôm sau nữa.

c. Lợi ích: Sự sống không lệ thuộc vào kẻ khác; sự phóng dật được trừ khử, mạng sống được thanh tịnh; thực hành các học pháp để đạt được kết quả.

*** 4. Hạnh khát thực theo thứ lớp:**

a. Cách thức thọ trì: Thọ trì hạnh này bằng cách phát nguyện: "Tôi theo hạnh khát thực tuần tự", hoặc "Tôi không khát thực bằng cách lựa chọn"

b. Ba cấp bậc: Cấp thượng: Không nhận đồ ăn mang đến từ trước mặt hoặc từ sau lưng. Cấp trung: Có thể nhận đồ ăn đem đến từ trước mặt, hoặc từ sau lưng. Cấp

hạ: Ngồi đợi đồ ăn mang đến nội ngày hôm ấy.

c. Lợi ích: Vị này từ bỏ sự quyến luyến đối với các gia đình; có lòng từ mẫn một cách bình đẳng; tránh được sự ràng buộc bởi một gia đình

*** 5. Hạnh nhất tọa thực.**

a. Cách thức thọ trì: Hạnh này được thọ trì bằng cách lập nguyện: "Tôi nguyện theo hạnh nhất tọa thực", hoặc "Tôi không ăn nhiều lần".

b. Ba cấp bậc: Cấp thượng: Không được ăn nhiều hơn những gì mình đã lấy một lần vào bát. Cấp trung: lúc đang ăn có thể nhận thêm thức ăn bỏ vào bát. Cấp hạ: Có thể ăn đến lúc rời chỗ mới thôi.

c. Lợi ích: Vị này ít bệnh, ít nã, thân thể nhẹ nhàng, có sức khỏe, có một đời sống hạnh phúc, loại trừ được lòng tham vị ngon và sống thiếu dục tri túc.

*** 6. Hạnh ăn một bát.**

a. Cách thức thọ trì: Được thọ trì bằng cách phát nguyện: "Tôi giữ hạnh ăn một bát", hoặc "Tôi từ chối ăn bát thứ hai".

b. Ba cấp bậc: Cấp thượng: Không được ném bỏ thức ăn không vừa ý, trừ xác mĩa. Cấp trung: được bẻ nhỏ đồ ăn trong khi ăn. Cấp hạ: được bẻ nhỏ thức ăn bằng tay hoặc bằng răng.

c. Lợi ích: Lòng tham vị ngon được đoạn trừ; mong cầu thái quá được từ bỏ; thấy rõ mục đích và lượng thức ăn vừa đủ.

*** 7. Hạnh không ăn đồ dư tàn:**

a. Cách thức thọ trì: Người thọ hạnh này phát nguyện: "Tôi thọ giới không ăn tàn thực", hoặc "Tôi từ chối đồ ăn thêm".

b. Ba cấp bậc: Cấp thượng: khi đã chứng tỏ mình ăn vừa đủ thì không được nhận thêm thức ăn nữa. Cấp trung: vẫn có thể ăn thêm sau khi đã nói thôi. Cấp hạ: có thể tiếp tục ăn cho đến khi rời khỏi chỗ.

c. Lợi ích: Khỏi bị bội thực, khỏi cất giữ thức ăn, khỏi tìm kiếm thêm đồ ăn.

*** 8. Hạnh ở rừng:**

a. Cách thức thọ trì: Người theo hạnh này phát nguyện: "Tôi lập hạnh sống ở rừng", hoặc "Tôi không ở một trú xứ trong xóm làng".

b. Ba cấp bậc: Cấp thượng: Người này phải luôn luôn trở về rừng vào lúc bình minh. Cấp trung: có thể cư trú tại một khu làng vào 4 tháng mùa mưa. Cấp hạ: có thể ở trong làng luôn cả mùa đông.

c. Lợi ích: Tâm hành giả không bị dao động bởi những sắc pháp không thích đáng; thoát khỏi những lo âu, từ bỏ bám víu vào cõi đời và hưởng được lạc thú độc cư.

*** 9. Hạnh ở gốc cây:**

a. Cách thức thọ trì: Người theo hạnh này phát nguyện: "Tôi theo khổ hạnh ở gốc cây", hoặc "Tôi từ chối một mái nhà".

b. Ba cấp bậc: Cấp thượng: Không được phép quét dọn sạch sẽ gốc cây đã chọn. Cấp trung: có thể nhờ người nào đó quét dọn gốc cây. Cấp hạ: có thể sai những chú tiểu trong chùa quét dọn sạch sẽ, trải cát bằng phẳng xung quanh gốc cây.

c. Lợi ích: Dễ quán vô thường khi thấy lá cây luôn thay đổi, đoạn trừ được lòng tham về trú xứ, phù hợp với nếp sống ít muốn.

*** 10. Hạnh ở ngoài trời:**

a. Cách thức thọ trì: Được thọ trì bằng cách phát nguyện: " Tôi tu hạnh ở giữa trời", hoặc "Tôi từ chối mái nhà và gốc cây".

b. Ba cấp bậc: Cấp thượng: Không được ở gần một gốc cây, hang đá hay nhà, phải dùng một tấm y làm lều mà ở giữa trời. Cấp trung: Được ở gần một gốc cây, hang đá hay nhà. Cấp hạ: có thể ở dưới một hốc đá không có ống máng, hoặc dưới lều bằng cành cây.

c. Lợi ích: Khỏi bị những chướng ngại do chỗ trú gây ra, trừ được hôn trầm biếng nhác, sống không ràng buộc, muốn đi đâu cũng được.

*** 11. Hạnh ở nghĩa địa:**

a. Cách thức thọ trì: Người theo hạnh này phát nguyện: "Tôi lập hạnh sống tại nghĩa địa", hoặc "Tôi từ chối chỗ trú không phải nghĩa địa".

b. Ba cấp bậc: Bậc thượng: Phải sống tại những nơi luôn luôn có tử thi được thiêu đốt và tang lễ. Bậc trung: được sống tại những nơi chỉ có một trong các điều ấy. Bậc hạ: có thể sống tại một nơi chỉ có đặc tính của một nghĩa địa.

c. Lợi ích: Hành giả được sự tưởng niệm về cái chết, sống tinh tấn, tướng bất tịnh luôn hiện tiền, tham dục biến mất, có tinh giác cao độ, từ bỏ 3 kiêu mạn về sự sống, tuổi trẻ và vô bệnh, chinh phục được sợ hãi khiếp đảm.

*** 12. Hạnh nghỉ ở đâu cũng được:**

a. Cách thức thọ trì: Được thọ trì bằng cách phát nguyện: "Tôi giữ hạnh nghỉ đâu cũng được", hoặc "tôi từ bỏ lòng tham đắm sàng tọa".

b. Ba cấp bậc: Bậc thượng: Không được hỏi thăm về trú xứ dành cho mình. Bậc trung: được phép hỏi, nhưng không được đi quan sát trước. Bậc hạ: được đi quan sát trước và nếu không thích có thể chọn một chỗ ở khác.

c. Lợi ích: Có thể tùy hỷ với những gì mình có được, có tâm nghĩ tưởng đến những bạn đồng phạm hạnh, từ bỏ sự đo cao thấp, bỏ tâm thuận nghịch, đóng cửa cửa tham muốn.

*** 13. Hạnh ngồi không nằm:**

a. Cách thức thọ trì: Được thọ trì bằng cách phát nguyện: "Tôi giữ hạnh ngồi, không nằm", hoặc "Tôi sẽ không nằm".

b. Ba cấp bậc: Bậc thượng: Không được dùng một chỗ tựa lưng hay dây vải nịt lưng. Bậc trung: được dùng bất cứ thứ nào trong những phương tiện ấy. Bậc hạ:

được dùng một chỗ tựa, một băng vải, một nịt lưng, một gối dựa.

c. Lợi ích: Thói lười biếng bị cắt đứt, dễ chú tâm vào đề tài thiền quán, dễ tinh cần tinh tấn.

Nói chung phương pháp tu khổ hạnh thường có những hiệu quả tích cực, và khái quát có thể chia thành mấy hạng người sau: có người tu khổ hạnh mà không giảng về khổ hạnh; có người giảng về khổ hạnh mà không phải là người tu khổ hạnh; có người không giảng cũng không tu; có người vừa giảng vừa tu.

Pháp khổ hạnh thường đi đôi với 5 tác dụng: ít muốn, biết đủ, viễn ly, độc cư và kết quả từ các thiện pháp ấy. Ít muốn, biết đủ và viễn ly là không tham. Độc cư thuộc vô si. Vì khổ hạnh thích hợp cho những người nhiều tham và si.

Nếu chia theo nhóm thì pháp môn khổ hạnh này gồm có 8: Ba chính và năm lẻ. Ba chính là: Khất thực từng nhà, nhất tọa thực, và ở ngoài trời. Năm lẻ là: Hạnh mặc y phân tảo, hạnh 3 y, hạnh ở rừng, hạnh ngồi và hạnh ở nghĩa địa.

Nếu chia riêng biệt thì có 13 khổ hạnh cho Tỷ kheo, 8 cho Tỷ kheo ni, 12 cho Sa di, 7 cho Sa di ni và tịnh nữ, 2 cho nam nữ cư sĩ. Như vậy, tất cả có 42 khổ hạnh.

Tỷ kheo có thể thực hiện cả 13 khổ hạnh, nhưng Tỷ kheo ni thì không được thực hành 5 pháp này: Hạnh ở rừng, không ăn tàn thực, hạnh ở giữa trời, ở gốc cây và ở nghĩa địa. Đối với Sa di, chỉ trừ khổ hạnh 3 y, còn lại 12 pháp kia có thể thực hành. Đối với Sa di ni và tịnh nữ, thực hành theo Tỷ kheo ni, chỉ trừ khổ hạnh 3 y, nên còn lại 7 khổ hạnh. Nam nữ cư sĩ thì lại thích hợp đối với 2 khổ hạnh nhất tọa thực và chỉ ăn một bát.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [07](#) | [08](#) | [Mục lục](#)

*Chân thành cảm ơn Đại đức Giác Đồng đã gửi tặng phiên bản vi tính
(Bình Anson, tháng 09-2001)*

[[Trở về trang Thư Mục](#)]

updated: 01-09-2001