



# GIẢI THOÁT ĐẠO LUẬN VIMUTTI MAGGA

*Thiền Nhứt chuyển dịch sang tiếng Việt*



## PHẦN TÌM HIỂU

### Phần Tìm hiểu về Phẩm 3: Đầu-đà

**Chuyển tiếp:** Trong Phẩm 2: *Phân biệt về Giới*, bản Luận văn giải thích về *Giới* và cách giữ *Giới* sao cho thanh tịnh. Trong Phẩm 3: *Đầu-đà*, Luận văn chỉ rõ một *hạnh nguyện khắc khổ* của bậc tu hành xuất gia nhờ đó mà việc *thọ trì Giới* sớm được thành tựu.

#### 016. Ý chánh của Phẩm 3: Đầu-đà.

Phẩm 3: *Đầu-đà* tiếp theo Phẩm 2 nói về *Giới*, chính là để nêu ra một *đường lối tu tập nghiêm khắc, cốt để giữ giới cho thật thanh tịnh*, đồng thời có nhiều triển vọng để đắc được *Định* khi ngồi thiền, và nhờ đó mà phát triển được *Tri huệ*, soi sáng các bước đi theo *con đường giải thoát*.

*Ý chánh* trong Luận văn bắt đầu cho biết các công đức của *hạnh Đầu-đà* trước, kể tìm hiểu nội dung của *mười ba hạnh Đầu-đà*, cách *thọ trì* cùng sự *châm chước*, ai có thể tu hạnh này được và đạt được hiệu quả diệt tham dục, phá si mê và sau cùng nói đến hình tướng, sự khởi phát và công dụng.

Nói lại cách khác cho gọn hơn về *ý chánh* đó, Phẩm 3: *Đầu-đà* dạy *mười ba* hạnh tu khác khổ, trước để *giữ giới cho thật thanh tịnh*, sau diệt được sự *tham dục* và làm mỏng bớt sự *si mê*, để mạnh tiến theo *con đường giải thoát*.

#### 017. Dàn bài của Phẩm 3: Đầu-đà.

**I. Nhập đề:** Các ích lợi do sự tu tập theo *hạnh đầu-đà* mang lại: khéo giữ *Giới*, sớm đắc *Định*, phát triển *Huệ*.

#### II. Thân bài:

1) *Mười ba hạnh Đầu-đà* gồm có những gì?

11. Hai pháp về y phục:

111. Phần tảo y và tam y

112. Cách thọ trì và ích lợi

12. Năm pháp về ăn uống:

121. Khất thực hằng ngày;
122. Khất thực theo thứ lớp;
123. Chỉ một lần ngồi ăn;
124. Khéo đo lường bữa ăn;
125. Quá giờ chẳng ăn .

13. Năm pháp về ngồi và về chỗ ở:

131. Ngồi nơi nhàn tịnh;
132. Ngồi dưới bóng cây;
133. Ở chỗ trống chẳng che lợp
134. Ở nơi mồ má;
135. Ở tùy chỗ gặp được.

14. Một hạnh về tinh tấn: luôn ngồi chẳng nằm

- 2) Các *châm chước* trong sự thọ trì.
- 3) 13 hạnh Đầu-đà qui về *tám pháp* và *ba pháp*.
- 4) Ba hạng người tu theo hạnh *Đầu-đà*.
- 5) Thuyết giảng về hạnh *Đầu-đà*.

**III. Phần chót:** Tướng, vị, khởi và các giai đoạn của hạnh *Đầu-đà*.

### 018. Giải nghĩa chữ khó trong Phẩm 3: *Đầu-đà*.

**Đầu-đà:** phiên âm từ chữ Pàli *Dhuta*, còn tiếng Phạn là *Dhudanga*, có nghĩa là hạnh tu khắc khổ, để thực hiện sự dứt bỏ các tham dục (= ham muốn được vui, đủ tiện nghi).

**Hạnh:** ở đây có nghĩa là *hạnh nguyện*, tức là đường lối tu hành được người tu sĩ phát lời nguyện tuân theo suốt đời. Như đã biết, *Giới* khác với *Hạnh*, ở chỗ là *giới* là điều luật Đức Phật đặt ra trong Luật tạng mà người liên hệ phải tuân hành, nếu không thì vi phạm kỷ luật, bị trừng phạt. Còn *Hạnh* thì do theo lời phát nguyện cá nhân, chẳng có tánh cách bó buộc từ bên ngoài; vì muốn theo một đường tu được ấn định sẵn, nên tự nguyện tuân hành và khép mình vào khuôn khổ.

**Khắc khổ:** chịu đựng sự kham khổ, thiếu tiện nghi, với mục đích kèm chế *thân* để giữ vững *tâm*.

**Tham ái:** *Tham* = ham nhiều; *ái* = thương, thích. Ráp hai chữ lại, *tham ái* có nghĩa chẳng được tốt, chỉ sự ham muốn quá mức. Đồng nghĩa với chữ *khát ái*, thêm khát quá mức.

**Trang bị:** *Trang* = sửa soạn hành lý, tô điểm; *Bị* = đầy đủ. *Trang bị* là tìm cho đầy đủ, sẵn sàng các sự vật cần thiết.

**Nhàn tịnh:** *Nhàn* = an nhàn, chẳng bận bịu công việc, vắng vẻ; *Tịnh* = yên tịnh. Nói *Nơi nhàn tịnh* là muốn nói đến nơi ít người qua lại, chẳng ồn ào, khiến người tu hành được yên ổn, chẳng bận rộn. (Nguyên văn trong Luận văn là *vô sự xử*).

**Tinh tấn đồng mãnh:** *Tinh tấn* = cố gắng, nỗ lực; *đồng mãnh* = mạnh mẽ, hùng mạnh. Ý nói sự cố gắng lên cao.

**Nạp y:** *Nạp* = thầy tu, tiếng khiêm nhường của người tu hành tự xưng. *Y* = áo, quần áo, y phục. *Nạp y* = áo thầy tu.

**Chánh thọ:** *Chánh* = chơn chánh; *thọ* = thọ nhận. Nhưng chữ *chánh thọ* theo nghĩa chuyên môn thiền học, là tình trạng tâm vào *định* (khi các ý tưởng dừng lại, gom vào đề mục quán tưởng). Lại nữa, chữ *chánh thọ* còn dành để chỉ đến tình trạng *định* cao cấp ở bậc *Diệt thọ tướng định* (Các Phẩm sau về Thiên sẽ nói rõ).

**Mỹ vị:** *Mỹ* = đẹp khéo, ngon; *Vị* = hương vị của thức ăn. *Mỹ vị* là thức ăn ngon, quý.

**Chiêm ngưỡng:** *Chiêm* = trông vào; *Ngưỡng* = ngẩng lên trông. *Chiêm ngưỡng* là ngắm nhìn và thần phục.

**Của bố thí chẳng được trong sạch:** dịch chữ **Bát tịnh thí:** vì vật dụng hiến do hành động bất chánh mà có, hoặc do kẻ bắt lương đem cúng.

**Trù lượng:** *Trù* = trù tính, tính trước; *Lượng* = số lượng ít nhiều vừa đủ mà thôi. *Trù lượng* là tính trước cho vừa đủ.

**Vô độ:** *Vô* = chẳng; *Độ* = mức độ, chừng độ; *Vô độ* là quá mức, thái quá, thiếu sự tiết chế.

**Vọng tưởng:** *Vọng* = hư ảo, sai sự thật; *Tưởng* = ý tưởng. *Vọng tưởng* là ý tưởng vọng cầu, chẳng đúng với sự thật. Khi ngồi thiền, có những ý tưởng bông lông, đó cũng gọi là *vọng tưởng*.

**Huyền não** = nơi có tiếng âm ã, ồn ào.

**Thập chủng ngữ:** mười loại lời nói. Thú thật, ngoài lời nói dịu dàng, đúng theo Chánh pháp ra, tôi chẳng biết đầy đủ mười loại ngôn ngữ đã khiến cho Trời Người đều khen ngợi.

**Niệm về sự chết** = chữ Hán Việt là **tử niệm**, tức là sự suy nghĩ về cái chết, luôn tưởng đến cái chết rồi sẽ đến với mình mà chăm chỉ tu hành tinh tấn hơn lên.

**Từ bi:** *Từ* = ban vui; *Bi* = cứu khổ.

**Châm chước:** gia giảm, thêm bớt thế nào cho nhẹ đi, bớt khắt khe chút ít, để dễ bề tuân theo mà khỏi vi phạm. (Bản dịch Hán văn đã dùng chữ **Phương tiện**).

**Lễ dâng y:** thường vào mùa Vu Lan (rằm tháng Bảy âm lịch), có tổ chức lễ Dâng Y (Pàli gọi là lễ *Kathina*) để thiện nam, tín nữ dâng hiến áo cà-sa lên Tăng ni.

**Lễ Bố tát:** tiếng Pàli là *Uposatha*, là lễ tổ chức mỗi đầu tháng và giữa tháng, để đọc tụng lại Giới bổn. Đây là dịp để tu sĩ nào lỡ phạm giới thì xin sám hối.

**A-xà-lê:** tiếng Pàli: *Àcariya*, là vị thầy dạy giáo lý cho các tu sĩ, còn gọi là vị *Giáo thọ*.

**Hứa khã:** hứa nhận, cho phép, chấp thuận.

**An cư:** ở yên. Tại đây, chữ *mùa An cư* là mùa mưa, côn trùng sanh sản nhiều, nên chư Tăng chẳng đi khất thực sợ lỡ đạp chết chúng. Trong mùa An cư, chư Tăng ở lại chùa để lo tu học thêm.

## 019. Suy gẫm về Hạnh Đầu-đà.

### 1) Hạnh Đầu-đà và Khổ hạnh khác nhau.

Hạnh Đầu-đà và lối tu Khổ hạnh có chỗ giống nhau vì cả hai đều áp dụng kỷ luật nghiêm khắc, nhưng lại khác nhau vì một đằng, hạnh Đầu-đà do Đức Phật đặt ra để cho các tu sĩ theo đó mà giữ giới được thanh tịnh; còn đằng kia là Khổ hạnh do các phái ngoại đạo đề xướng với

mục đích ép xác, làm tưởng rằng càng hành hạ thân thể càng nhiều bao nhiêu thì phần tâm linh càng được sớm giải thoát bấy nhiêu.

Theo truyền thuyết, khi Thái tử Tất-đạt-ta (Pàli *Siddhatta*) còn chưa đắc đạo, Ngài tu theo Khổ hạnh, mỗi ngày chỉ ăn một ít hột mè để nuôi thân, nên cơ thể tiêu tụy, cho đến khi bị ngắt xiêu, nhờ có nàng thôn nữ Sujàta dâng bát sữa, Ngài mới tỉnh lại và nhận ra *khổ hạnh chẳng đưa đến giác ngộ và giải thoát*. Thấy Ngài cầm bình bát đi khát thực trở lại, và ăn uống đầy đủ, năm người bạn đồng tu là nhóm anh em ông Kiều trần như mới chẻ và bỏ đi. Đến khi thành đạo, Đức Phật tìm đến vườn Lộc uyển, để giảng Kinh Chuyển Pháp Luân cho năm người bạn đạo cũ nghe, mà đoạn mở đầu của Kinh vạch rõ hai con đường *cực đoan* (= chỗ quá mức) nên tránh: một bên là lợi dưỡng, "*đắm say các dục hạ liệt, dễ tiện, phạm phu... chẳng liên hệ đến mục đích*", một bên là khổ hạnh, "*tự hành khổ mình, khổ đau, chẳng xứng bậc Thánh, chẳng liên hệ đến mục đích*".

Khổ hạnh của ngoại đạo mê tín, vào thời Đức Phật, thường là tu ngồi xỏm cả ngày đêm, tu loa thể chẳng mặc quần áo, trôi trét tro bùn vào thân, để móng tay dài chẳng dám cắt ngắn, nằm ngồi trên bàn chông nhọn, v.v.

Tôn giả Đại Ca-diếp (*Maha Kassapa*) là người đệ tử được Đức Phật khen là *bực nhứt về hạnh Đầu-đà*. Tôn giả là vị thừa kế Đức Phật để cầm đầu Tăng đoàn, sau khi Đức Phật nhập Niết-bàn và là Sơ tổ của Thiền tông Ấn độ.

Vậy, đừng tưởng làm *hạnh Đầu-đà* chỉ là khổ hạnh dành cho bực xuất gia.

2) Hạnh Đầu-đà tuy dành riêng cho bực xuất gia, nhưng **tinh thần của hạnh Đầu-đà** lại có thể ứng dụng cho các cư sĩ tại gia.

*Mười ba hạnh Đầu-đà* qui định rõ lối sống của người tu sĩ khép mình trong kỷ luật nghiêm khắc. Như đã đọc qua, có hai pháp về quần áo, năm pháp về ăn uống, năm pháp về nơi cư trú và một pháp về tinh tấn: chẳng năm. Mục đích là khép mình vào *giới luật một cách chặt chẽ*, để giữ Giới cho thật thanh tịnh. Tại sao? Vì nhờ có Giới thanh tịnh, thân tâm an lạc, dễ vào Định khi ngồi Thiền, rồi phát triển Trí Huệ, soi rõ thêm con đường *giác ngộ, giải thoát* đang lần bước nơi theo.

Ứng dụng cho người Phật tử tại gia, tinh thần của hạnh Đầu-đà chú trọng đến:

21. về *hạnh phần tảo y và tam y*: diệt trừ sự tích trữ y phục, dẹp bỏ sự ham chuộng trang sức cho đẹp bề ngoài;

22. về *các hạnh khát thực, chỉ ngồi ăn một lần, quá giờ chẳng ăn*: diệt trừ thói tham ái về ăn uống, bỏ lối chạy đôn đáo đi tìm thức ăn ngon, ăn uống có tiết độ, đúng giờ, chẳng ăn quà vặt;

23. về *các hạnh liên quan đến nơi cư trú*: dẹp bỏ sự quyến luyến vào nhà cửa, trừ bỏ sự đòi hỏi cho đầy đủ mọi tiện nghi, tập tánh ít muốn và biết đủ;

24. về *hạnh luôn ngồi chẳng nằm*: dứt bỏ được sự lười biếng.

Theo đúng tinh thần đó, thì *giới hạnh* giữ được trọn vẹn, tập được *thiểu dục tri túc*, dứt được *khát ái*, bỏ *tham luyến*, và *tinh tấn* đồng mãnh, lià xa sự *giải đãi, phóng dật*. Đó là các điều căn bản về *thân căn* hội đủ, để *tâm* an lạc mà vào *Định* khi ngồi Thiền. Như thế, các *hạnh Đầu-đà* giúp cho hành giả rất nhiều trong việc tu Định và Huệ.

3) Thắc mắc thứ nhứt: *Hạnh khát thực hằng ngày* của tu sĩ phải chẳng một hình thức sống nhờ vả vào kẻ khác, chẳng tự mình làm việc để mưu sanh lấy? *Đáp*: Xin đừng có hiểu lầm vì đây

là một *hạnh cao quý*, đã được Đức Phật nhắc đến trong kinh Pháp Cú, trích dẫn như sau:

... "Thuở ấy, trong một dịp trở về viếng thăm lại thành Ca-tỳ-la-vệ (*Kapilavattu*), Đức Phật ngụ tại chùa Cây Sung; nơi đây Ngài đem Chánh pháp ra giảng dạy cho thân nhơn trong dòng họ Thích-ca. Đức Vua Tịnh Phạn (*Suddhodana*) nghĩ rằng thế nào Đức Phật cũng đến hoàng cung, nên chẳng thỉnh Đức Phật, mà lại lo chuẩn bị thức ăn cho hơn cả ngàn Tỳ-kheo, để chờ Đức Phật đến.

Sáng sớm hôm ấy, công chúa Gia-du-đa-la (*Yasodhara*, vợ của Thái tử Tất-đạt-ta), nhìn qua khung cửa sổ, thấy Đức Phật đang mang bình bát đi khát thực từng nhà. Công chúa vội đi báo với Vua Tịnh Phạn. Vua Cha tức tốc chạy đến bên Đức Phật, bảo rằng, thật là nhục nhã cho một người dòng Sát-đế-lợi (*Khattiya*, giai cấp vua chúa) mà phải đi ăn xin từng nhà. Đức Phật đáp lại rằng, khát thực là một *hạnh cao quý*, được tất cả chư Phật trong ba đời thi hành, nên nay Ngài tuân theo *hạnh* đó, là giữ đúng truyền thống, có chi đâu là nhục nhã.

Rồi Đức Phật nói lên hai bài kệ sau đây:

*Hãy hăng hái và đừng phóng dật,  
Mà lãng xao hạnh khát sĩ này.  
Trang nghiêm chánh hạnh hành trì,  
Thế gian hưởng lạc đời này, đời sau. (Kệ số 168)*

*Đừng theo tà hạnh mà phóng dật,  
Hãy nghiêm trì hạnh khát sĩ này.  
Trang nghiêm chánh hạnh hành trì,  
Thế gian hưởng lạc đời này, đời sau..." (Kệ số 169).*

Như thế, vì muốn Tỳ-kheo phải chịu nhẫn nhục bình bát đến xin từng nhà, gieo duyên lành với dân chúng, mà hạnh *khất sĩ* được đặt ra, trước giúp Tỳ-kheo dứt được sự tham luyến về vật thực, sau để cho dân chúng có dịp tạo phước đức bằng cách cúng thí cho tu sĩ.

Ngày nay, chỉ có các nước theo Phật giáo Nam tông còn giữ được *hạnh khát sĩ*. Mỗi sáng, đứng nhìn hàng tu sĩ uy nghi trong bộ cà-sa màu vàng, bình bát, chõ được bỏ thí, chẳng khỏi khỏi lòng xúc động trước cảnh trang nghiêm đó!

4) Thắc mắc thứ hai: *Hạnh Đâu-đà* thứ 10: ở chỗ trống chẳng có che lợp và hạnh thứ 11: ở nơi mở má, ngày nay chẳng thể nào thực hành đúng được, vì lẽ thời tiết và qui luật. Vì thời tiết ướt át mưa dầm, chẳng thể ở mãi chỗ chẳng có che lợp; vì qui luật thành phố, chẳng thể đi vào nghĩa địa đã đóng công từ lúc mặt trời lặn.

*Đáp:* Đúng vậy! Nếu chẳng thực hành được đúng theo như thời xưa ở Ấn độ, nhưng ngày nay, vẫn có thể thi hành hai *hạnh* đó, theo đúng  *tinh thần Đâu-đà*:

- hạnh thứ 10 cốt ở chỗ *diệt lòng quyến luyến* về chỗ cư trú, tánh ham trang hoàng nhà cửa cho thật sang, thật đẹp, để hành diện với xóm riêng. Ngày nay, những người có trách nhiệm về tài chánh trong một tự viện, nên nghĩ đến việc mở mang phòng ốc thêm cho tăng ni trú ngụ, mở phòng đọc sách cho thanh niên Phật tử, trang bị tủ sách Phật học cho các đạo hữu, hơn là lo xây cổng chùa bên ngoài cho đẹp, hoặc thiết lập thật nhiều tượng Phật trong vườn chùa.

- hạnh thứ 11 ở nơi mở má, nên để hạnh thứ 8 *ngồi nơi nhàn tịnh* thay thế. Chẳng có phương tiện chuyên chở để đến những nơi yên vắng trong rừng, trên núi, hoặc ngoài bãi biển, nhưng người Phật tử, ngay trong căn nhà chật hẹp của mình, cũng có thể có một **chỗ ngồi nhàn tịnh**, để tĩnh tâm, để ngồi thiền. Chẳng cần phải trang hoàng khung cảnh chung quanh chỗ ngồi, chỉ cần *trang trí ngay bên trong tâm* bằng cách *dứt mọi lo toan*

*hàng ngày trong mười phút, nửa giờ ngồi xếp bằng trầm tư cũng đủ lấy lại bình thân cho tâm hồn, trong khi mọi người khác đang an giấc.*

**5) Vài đề nghị với người tu tại nhà, liên quan đến việc ứng dụng  *tinh thần hạnh Đầu-đà*:**

**51. Vấn đề mặc:**

511. Chỉ cần giữ lại chừng năm, sáu bộ quần áo, các y phục cũ, xin gọi điện thoại đến các Cơ quan từ thiện để gửi tặng cho các người đang cần đến;

512. Mùa đông, chẳng cần mặc áo lông chồn, mang giầy hái củi, áo vải nylon dòn bông cũng đủ ấm.

513. Dưới gầm giường chẳng phải là kho để chứa giầy dép; xin đừng bắt chước vị đệ nhưt phu nhơn kia có tới gần hai ngàn đôi giầy cao gót!

**52. Vấn đề ăn:**

521. Nên tự đặt nguyên tắc cho chính mình: ăn đến chén thứ ba, đừng ăn gì thêm nữa. Tránh được phì nộn.

522. Ngoài bữa ăn chánh ra, chẳng ăn quà vặt, nhưt là "chip", và đừng nhai kẹo cao su (hãy tỏ lòng xót thương đến hàm răng)

524. Ăn chay phải đúng ngày, chẳng có việc châm chước ăn bù vào ngày khác (sai mất kỷ luật tuân giới sát sanh). Đừng bao giờ nghĩ trong bụng, *tôi rồi, Phật ngủ, ăn một chút có làm sao!* Giữ Giới là giữ cho mình, giữ cho thanh tịnh, chớ nào phải sợ Phật quở phạt chi đâu!

525. Vừa uống nước xong, thấy có bánh ngọt mang lên, đừng ăn thêm mặc dầu được mời mọc.

**53. Vấn đề ở:**

531. Đi cắm trại, chớ mang nệm theo, túi ngủ là đủ, thử tập sống thiếu tiện nghi vài hôm, coi đã ra sao?

532. Chẳng ngủ trưa, nằm nghỉ mười phút, thở dài hơi trong chánh niệm. Tu sĩ theo hạnh Đầu-đà đâu có nằm!

533. Từ nhà đến trạm xe buýt, xe điện hăm cách xa chừng năm trăm thước, mùa đông cứ đi bộ, đừng đi xe; vừa đi vừa tưởng như đang đi thiền hành trên núi tuyết. Các tu sĩ ngày xưa theo hạnh Đầu-đà còn đi xa hơn, để khát thực.

**6) Xin ghi nhớ:**

*Hạnh Đầu-đà tuy được Đức Phật đặt ra để cho các Tỷ-kheo ngày xưa tu tập, hầu giữ vẹn giới hạnh, nhưng vào thời buổi này, các Phật tử vẫn còn có thể ứng dụng đúng theo  *tinh thần hạnh Đầu-đà* trong nếp sống hằng ngày.*

**- Tinh thần Hạnh Đầu-đà: Thiếu dục, Tri túc (Ít muốn, biết đủ)**

-ooOoo-

[Dầu trang](#) | [Mục lục](#)

Phản Chánh văn: [01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [07](#) | [08.1](#) | [08.2](#) | [08.3](#) | [08.4](#) | [08.5](#) | [09](#) | [10](#) | [11](#) | [12](#)

Chân thành cảm ơn Cư sĩ Thiện Nhựt đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 01-2004)

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

*last updated: 16-01-2004*