TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

13 pháp đầu-đà và cách thức thực hành

ISSN: 2734-9195 19:49 30/03/2025

Rất lâu trước thời Đức Phật đã có những phương pháp tu khổ hạnh khác nhau. Những người chấp nhận những phương pháp tu khổ hạnh này tin rằng chúng có thể giúp họ giải thoát khổ đau.

Ngược lại, có những người nghĩ rằng mục đích cuối cùng của đời người nằm nơi việc tận hưởng nó một cách trọn vẹn và họ chú trọng vào việc tận hưởng những thú vui giác quan.

Ngay từ bài pháp đầu tiên, Đức Phật đã dứt khoát bác bỏ hai con đường mà Ngài coi là “cực đoan”. Trong bài pháp này, Ngài giảng giải rằng chỉ có con đường Trung đạo mới có thể giúp chúng ta phát triển trí tuệ và hiểu biết đúng đắn về thực tại. Hai con đường cực đoan đưa đến chấp trước và tà kiến, trong khi con đường Trung đạo giúp giảm thiểu chấp trước và phát triển chánh kiến.

Giới luật mà Đức Thế Tôn thiết định cho các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo-ni, Sa-di và cư sĩ là để làm cơ sở cho họ tu tập Tứ niệm xứ (satipaṭṭhāna). Đối với những người mong muốn thực hành hạnh xả ly, Ngài dạy những pháp thực hành khổ hạnh không bắt buộc (13 pháp đầu-đà không được đưa vào Luật tạng), những pháp tu giúp giảm thiểu nhu cầu của một người đến mức tối thiểu. Những người áp dụng những thực hành này một cách đúng đắn thì không còn kiêu mạn, tham lam và sân hận - những độc tố chính gây trở ngại cho việc giải thoát.

Cần lưu ý rằng, trong Kinh tạng Pāli, 13 pháp đầu-đà (dhutaṅga) chỉ được nhắc đến tên gọi mà không được giảng giải chi tiết. Chỉ ở trong Thanh tịnh đạo luận (Visuddhimagga) của ngài Phật Âm (Buddhaghosa) 13 pháp này mới được trình bày chi tiết. Trong truyền thống Đại thừa, các pháp đầu-đà cũng được đề cập nhưng ở đó số pháp chỉ có 12. Cũng có quan điểm cho rằng 13 pháp đầu-đà không phải do Đức Phật thiết định mà một sự thêm vào về sau.

Pháp đầu-đà không phải là một thực hành cực đoan, nhưng sẽ trở thành cực đoan nếu vị hành giả thực hành sai.

Các pháp đầu-đà không dành riêng cho một ai. Pháp đầu-đà không phải là một thực hành cực đoan, nhưng sẽ trở thành cực đoan nếu vị hành giả thực hành sai. Nó là một trong các pháp thực hành giúp phát triển hạnh xả ly và giúp thanh tịnh tâm, điều kiện tiên quyết cho sự phát triển thiền định. Nó giúp giảm thiểu những chướng ngại vô ích, chẳng hạn như thức ăn dư thừa, tích trữ nhiều y áo, sự phiền nhiễu của nơi sinh sống, và nhiều ràng buộc khác. Nếu được áp dụng đúng cách và phù hợp, không một pháp đầu-đà nào có thể gây nên mệt mỏi hay áp lực cho thân và tâm. Nếu một pháp đầu-đà gây ra những khó khăn nào đó cho vị hành giả, hay khi sự thực hành của mình gây bất ổn cho người khác và cho xã hội, thì vị ấy không nên thực hành nó, vì nó sẽ trở thành một sự thực hành cực đoan đối với vị ấy.

Mọi người đều được tự do, tùy theo khả năng và mong muốn của mình, áp dụng một hoặc nhiều pháp đầu-đà, mỗi pháp bao gồm ba cấp độ giới hạn. Mục đích của những thực hành này nằm nơi việc cung cấp một môi trường tốt nhất có thể cho sự xả ly.

Như vậy, 13 pháp đầu-đà có nghĩa là 13 pháp “xả ly”, là một tập hợp các thực hành được thiết định nhằm giảm thiểu đáng kể sự tham chấp của chúng ta, không chỉ tham chấp về tài vật, mà còn cả tham chấp về danh tiếng và sự khen ngợi.

13 pháp đầu-đà

Có 13 pháp đầu-đà: hai pháp về y, năm pháp về thực phẩm, năm pháp về chỗ ở và một pháp về tư thế (được gọi là đầu-đà tinh tấn).

1- Mặc y phấn tảo, mặc y được làm từ dẻ rách (paṃsukūlikaṅga).

2- Chỉ mặc ba y (tecīvarikaṅga).

3- Sống bằng khất thực (piṇḍapātikaṅga).

4- Khất thực thứ tự từng nhà (sapadānacārikaṅga).

5- Ăn ngày một bữa (ekāsanikaṅga).

6- Chỉ ăn một bình bát (pattapiṇḍikanga).

7- Không ăn lại đồ thừa (khalupacchābhattikaṅga).

8- Ở trong rừng (āraññikaṅga).

9- Ở nơi gốc cây (rukkhamūlikanga).

10- Ở ngoài trời (abbhokāsikanga).

11- Ở nghĩa địa (sosānikanga).

12- Ở bất cứ chỗ nào (yathāsanthatikanga; có nghĩa là không đòi hỏi về chỗ ở).

13. Chỉ ngồi, không nằm (nesajjikanga).

Giới luật mà Đức Thế Tôn thiết định cho các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo-ni, Sa-di và cư sĩ là để làm cơ sở cho họ tu tập Tứ niệm xứ (satipaṭṭhāna). Đối với những người mong muốn thực hành hạnh xả ly, Ngài dạy những pháp thực hành khổ hạnh không bắt buộc (13 pháp đầu-đà không được đưa vào Luật tạng), những pháp tu giúp giảm thiểu nhu cầu của một người đến mức tối thiểu.

Năm loại động cơ

Đối với việc thực hành **hạnh đầu-đà**, có nhiều loại động cơ. Một số người thực hành hạnh đầu-đà có thể vì mục đích xấu, đó là để khiến người khác ngưỡng mộ, khen ngợi, tung hô; trong khi có người áp dụng phương pháp tu tập này với mục đích chân chính, đó là nhằm thực hành hạnh xả ly, đoạn trừ nhiễm ô phiền não (kilesā). Dưới đây là năm loại động cơ mà những người thực hành một hoặc nhiều pháp đầu-đà có thể hướng đến:

1- Hoàn toàn không hay biết gì về những lợi ích thật sự của chúng - thực hành chỉ vì nghe nói rằng những hành giả thực hành đầu-đà có được danh tiếng tốt, được nhiều người khen ngợi, v.v.

2- Bị lòng tham thúc đẩy, chẳng hạn như mong nhận được cúng dường, được người khác tôn trọng, tôn kính, thu hút sự chú ý của người khác, có nhiều người đến với mình, v.v...

3- Vì mất trí và vô minh - thực hành nhưng không nhằm đến mục đích gì cả.

4- Bởi vì Đức Phật và các bậc Thánh ca ngợi những thực hành như vậy.

5- Nhằm đạt được những lợi ích chân chính, chẳng hạn như thiểu dục tri túc, làm giảm lòng tham, có được sự an tịnh, xả ly, v.v.

Ba loại động cơ đầu được xem là sai trái, chỉ hai động cơ cuối được xem là phù hợp. Như vậy, một người chỉ nên áp dụng một hoặc nhiều pháp đầu-đà nếu vị ấy được thúc đẩy bởi động cơ thứ tư hoặc thứ năm. Tuy nhiên, một pháp đầu-đà sẽ mang lại nhiều lợi ích hơn nếu nó được áp dụng theo động cơ thứ năm thay vì động cơ thứ tư.



Cốt lõi của hạnh đầu-đà là xa rời quần chúng, sống độc cư nơi hoang vắng để giành thời gian cho việc tu tập, nỗ lực thực hành thiền định.

Năm yếu tố nên phát triển

Người thực hành các pháp đầu-đà vì mục đích chơn chánh và mong muốn đạt được kết quả tốt thì nên phát triển năm yếu tố sau:

1- Kham nhẫn và thiểu dục (appicchatā).

2- Bằng lòng với những gì mình có (santutthitā).

3- Từ bỏ những nhiễm ô (sallekhatā).

4- Sống ẩn dật, khổ hạnh và khiêm hạ (pavivekatā).

5- Biết những gì hữu ích và những gì không hữu ích (idamatthitā).

Bốn yếu tố đầu giúp chế ngự lòng tham; chúng góp phần loại bỏ những tham muốn giác quan. Yếu tố cuối thì có thể được rèn luyện bằng trí tuệ.

Nhờ vào vô tham (alobha), hành giả loại bỏ những thực hành đưa đến phát triển những tham muốn giác quan (kāmasukhallikā nuyoga); và nhờ vào vô si (amoha), hành giả loại bỏ mọi thực hành hành xác (attakilamathā nuyoga). Đức Phật tán thán những người thực hành các pháp đầu-đà bằng cách phát triển đầy đủ năm yếu tố nêu trên.

Theo một chú giải khác, những yếu tố cần thiết cho việc thực hành đầu-đà là:

- Niềm tin (saddhā).

- Sợ hãi và xấu hổ về những việc làm xấu (hirimā).

- Bình tĩnh, tự chủ và tập trung vào hành vi của mình (dhitimā).

- Không màng đến danh tiếng, sự quan tâm của người khác (akuha).

- Việc nhận chân pháp là mục tiêu duy nhất (atthavasī).

- Vô tham (alobha).

- Phạm hạnh có mặt một cách tự nhiên và liên tục (sikkhākāma).

- Ngăn ngừa bản thân phá vỡ một trong những thực hành này (aḷhasamādāna).

- Không chỉ trích người khác, ngay cả khi họ có lỗi (anujjhānabahula).

- Luôn tràn ngập lòng từ bi (mettāvihārī).

Một hành giả thực hành nghiêm túc các pháp đầu-đà phải luôn bám sát mười yếu tố này. Chúng giúp người thực hành hạnh đầu-đà đạt được kết quả tốt đẹp.

Những yếu tố nên tránh:

- Mong muốn những thứ không lành mạnh (pāpiccha).

- Đè nén tâm bằng các tham muốn (icchāpakata).

- Tìm cách thu hút sự chú ý của người khác (kuhaka).

- Tham lam (luddha).

- Quá bận tâm đến thực phẩm (odarika).

- Vướng vào nhiều vấn đề (lābhakāma).

- Muốn có nhiều đệ tử, muốn được nhiều người tôn kính (yasakāma).

- Muốn danh tiếng và được khen ngợi (kittikāma).

Nếu một hành giả thực hành các pháp đầu-đà vì một hoặc nhiều điểm trong tám điểm này, vị ấy chắc chắn sẽ không đạt được kết quả tốt, thậm chí còn nhận quả báo xấu trong kiếp sau. Đó là lý do tại sao hành giả nên nỗ lực phát triển những yếu tố cần thiết và tránh những yếu tố có hại.

Thủ tục thực hành các pháp đầu-đà

Để thực hành các pháp đầu-đà, lý tưởng nhất là phát nguyện thực hiện pháp tu này trước Đức Phật.

Nếu Đức Phật không còn, sẽ hữu ích nếu phát nguyện thực hành chúng trước sự hiện diện của một vị Thượng thủ Thanh văn (Aggasāvaka: danh hiệu dành cho hai vị đại đệ tử của Đức Phật là Xá-lợi-phất và Mục-kiền-liên).

Nếu các vị Thượng thủ Thanh văn không còn, hành giả có thể phát nguyện thực hành các pháp đầu-đà trước sự chứng kiến của một vị Đại Thanh văn (Mahāsāvaka: danh hiệu dành cho 80 đệ tử vĩ đại nhất của một vị Phật).

Nếu các vị Đại Thanh văn ở xa hoặc không còn, hành giả có thể phát nguyện thực hành các pháp đầu-đà trước sự chứng kiến của một vị A-la-hán.

Nếu không có cơ hội phát nguyện thực hiện các pháp đầu-đà trước sự chứng kiến của một vị A-la-hán, hành giả có thể thực hiện trước sự chứng kiến của một vị Bất-lai (Anāgāmi).

Nếu không cơ hội phát nguyện thực hiện các pháp đầu-đà trước sự chứng kiến của một vị Bất lai, hành giả có thể thực hiện trước sự chứng kiến của một vị Nhất lai (Sakadāgāmi).

Nếu không có cơ hội thực hiện trước sự chứng kiến của một vị Nhất lai, hành giả có thể thực hiện trước sự chứng kiến của một vị Dự lưu (Sotāpana).

Nếu không có cơ hội thực hiện trước sự chứng kiến của một vị Dự lưu, hành giả có thể thực hiện trước sự chứng kiến của một người tinh thông ba tạng.

Nếu không có cơ hội để thực hiện trước sự chứng kiến của một người tinh thông ba tạng, hành giả có thể thực hiện trước sự chứng kiến của một người tinh thông hai tạng.

Nếu không có cơ hội thực hiện trước sự chứng kiến của một người tinh thông hai tạng, hành giả có thể thực hiện trước sự chứng kiến của một người tinh thông một tạng.

Nếu không có cơ hội thực hiện trước sự chứng kiến của một người tinh thông một tạng, hành giả có thể thực hiện trước sự chứng kiến của một người tinh thông một trong các phần của một tạng.

Nếu không có cơ hội thực hiện trước sự hiện diện của một người tinh thông một trong các phần của một tạng, hành giả có thể thực hiện trước sự chứng kiến của một người tinh thông các chú giải (aṭṭhakathā)

Nếu không có cơ hội thực hiện trước sự chứng kiến của một người tinh thông các chú giải, hành giả có thể thực hiện trước một người thực hành các pháp đầu-đà.

Nếu không có những vị như vừa được đề cập, hành giả có thể phát nguyện thực hiện các pháp đầu-đà trước điện Phật.

Người cư sĩ không thể thực hành bốn pháp đầu-đà đầu tiên, vì trong thực tế họ không khoác y Tỷ-kheo và không khất thực. Nếu một người chưa thọ giới Sa-di trở lên mà thực hành pháp khất thực là đang thực hành sai pháp, như vậy sẽ không đạt được kết quả tốt.

Tốt hơn là nên phát nguyện thực hiện một hoặc nhiều pháp đầu-đà trước sự hiện diện của một người giữ giới thanh tịnh. Điều này khiến hành giả tinh tấn hơn trong việc thực hành các hạnh đầu-đà của mình và tránh vi phạm chúng. Tuy nhiên, nếu một người mong muốn áp dụng một vài pháp đầu-đà mà không cần đến sự công nhận của bất kỳ ai thì người ấy vẫn có thể thực hiện một mình. Ngoài ra, một số Tỷ-kheo khi thực hành hạnh đầu-đà họ không muốn cho người khác biết về việc thực hành của mình, nhờ đó tránh thực hành chúng vì những động cơ không lành mạnh.

Thuở xưa, có một vị Tỷ-kheo thực hành pháp đầu-đà chỉ ăn ngày một bữa (ekāsanika) trong 40 năm mà không ai hay biết về điều đó. Một ngày nọ, có một thí chủ khi thấy vị Tỷ-kheo ấy ăn xong, đứng dậy và đi đến một chỗ khác thì bèn đến cúng dường cho ông một chiếc bánh. Khi vị Tỷ-kheo lịch sự từ chối, người thí chủ đoán ra lý do nên nói: “Thầy chắc hẳn đang thực hành hạnh đầu-đà ăn ngày một bữa!”. Để không phải nói dối và cũng không muốn tiết lộ việc thực hành của mình, vị Tỷ-kheo bèn phá vỡ sự tu tập này bằng cách nhận và ăn chiếc bánh. Nhưng ngay sau khi ăn xong chiếc bánh, vị ấy lại phát nguyện tiếp tục thực hành pháp đầu-đà này.

Các pháp đầu-đà được thực hành tùy theo từng hạng người

Chỉ các Tỷ-kheo mới có thể thực hành đầy đủ 13 pháp đầu-đà. Các Tỷ-kheo-ni chỉ có thể thực hành 8 pháp, các Sa-di chỉ có thể thực hành 12 pháp, Sa-di-ni chỉ có thể thực hành 7 pháp, và cư sĩ chỉ có thể thực hành 2 hoặc 9 pháp, vì địa vị hoặc giới luật của họ không cho phép họ áp dụng những pháp khác.

- Tỷ-kheo

Một vị Tỷ-kheo có thể chọn bất kỳ pháp nào trong 13 pháp đầu-đà. Nếu muốn, vị ấy có thể thực hành toàn bộ 13 pháp đầu-đà cùng một lúc. Khi thực hành

hạnh đầu-đà, tốt nhất nên sống trong một nghĩa địa mà nó đồng thời có những đặc điểm của một khu rừng - cách xa khu vực dân cư - và nơi đó có chỗ trú ẩn và cây cối. Tuy nhiên, vị ấy cũng có thể sống trong rừng vào canh đầu của đêm, sống ở nơi không có chỗ trú ẩn và cây cối vào canh hai, và canh ba tại một nghĩa địa không có những đặc điểm của khu rừng và không có nơi trú ẩn.

- *Tỷ-kheo-ni*

Tám pháp đầu-đà mà các Tỷ-kheo-ni có thể thực hành là: mặc y phấn tảo - mặc y được làm từ dẻ rách; chỉ mặc ba y; sống bằng khất thực; khất thực thứ tự từng nhà; ăn ngày một bữa; chỉ ăn một bình bát; ở bất cứ chỗ nào; chỉ ngồi, không nằm.

Không ăn lại đồ thừa (halupacchābhattika) không phù hợp đối với các Tỷ-kheo-ni, vì giới luật cấm họ từ chối thức ăn được cúng dường cho họ (xem giới ưng đối trị/pācittiya 35). Họ không thể thực hành pháp ở trong rừng (ārañña) vì giới luật cấm họ sống ở một nơi biệt lập, không có trú xứ Tăng ở gần đó. Về pháp ở nơi gốc cây (rukkhamūla), ở ngoài trời (abbhokāsika) và ở nơi nghĩa địa (susānika), họ không thể áp dụng chúng, vì là phụ nữ nên những thực hành này quá khó và nguy hiểm. Hơn nữa, các Tỷ-kheo-ni không thể thực hành một mình bên ngoài khuôn viên ngôi chùa. Giả sử rằng một Tỷ-kheo-ni được phép sống ở một nơi xa trú xứ của Tăng, vị ấy sẽ khó tìm được một Tỷ-kheo-ni khác đồng ý thực hành cùng một pháp đầu-đà với mình, chưa nói đến thực tế là các pháp đầu-đà cần nên được thực hành một mình.

- *Sa-di*

Các Sa-di có thể thực hành 12 pháp đầu-đà; họ không thể thực hành pháp chỉ mặc ba y (tecīvarika), vì y của họ khác với các Tỷ-kheo và Tỷ-kheo-ni. Cần phải nói thêm rằng không có luật định nào ngăn cấm các Sa-di hạn chế việc sử dụng y áo, ngọa cụ, v.v..., tuy nhiên đây không phải là đối tượng của pháp chỉ mặc ba y.

- *Thức-xoa-ma-na và Sa-di-ni*

Bảy pháp đầu-đà mà một vị Thức-xoa-ma-na và Sa-di-ni có thể thực hành là: mặc y phấn tảo; sống bằng khất thực; khất thực thứ tự từng nhà; ăn ngày một bữa; chỉ ăn một bình bát; ở bất cứ chỗ nào; và chỉ ngồi không nằm.

Họ không thể thực hành những pháp không ăn lại đồ thừa, ở trong rừng, ở nơi gốc cây, ở ngoài trời và ở nơi nghĩa địa vì những lý do tương tự như các Tỷ-kheo-ni; còn đối với pháp chỉ mặc ba y, vì những lý do tương tự như các Sa-di.

- Cư sĩ

Hai pháp đầu-đà mà người cư sĩ có thể thực hành là: ăn ngày một bữa và chỉ ăn một bình bát. Tuy nhiên, một cư sĩ có khuynh hướng mạnh mẽ với việc thực hành xuất gia, tâm thanh tịnh và có niềm tin lớn vào pháp có thể noi gương các Tỷ-kheo thực hành thêm pháp không ăn lại đồ thừa, ở trong rừng, ở nơi gốc cây, ở ngoài trời, ở nghĩa địa, ở bất cứ chỗ nào, chỉ ngồi không nằm, nâng tổng số các pháp đầu-đà lên thành 9 pháp.

Người cư sĩ không thể thực hành bốn pháp đầu-đà đầu tiên, vì trong thực tế họ không khoác y Tỷ-kheo và không khất thực. Nếu một người chưa thọ giới Sa-di trở lên mà thực hành pháp khất thực là đang thực hành sai pháp, như vậy sẽ không đạt được kết quả tốt.

Các Thánh giả (Ariyā) và các pháp tu đầu-đà

Các Thánh giả là những người chắc chắn đã thực hành các pháp tu đầu-đà trong đời này hoặc trong một kiếp trước. Do đó, để các ba-la-mật của một người đủ chín muồi để nhận chân pháp, việc thực hành đầu-đà do đó là điều cần thiết, nhưng với điều kiện là phải thực hành một cách phù hợp và đúng đắn.

Có rất nhiều Tỷ-kheo được biết đến đã thực hành các pháp đầu-đà. Vào thời Đức Phật, về việc thực hành pháp ở trong rừng (āraññika) và mặc y phấn tảo (paṃsukūla), Tôn giả Đại Ca-diếp (được Đức Phật công nhận là vị đầu-đà đệ nhất) là người đặc biệt nổi tiếng; Tôn giả Revata, Tissa và Nāgita cũng được biết đến là những người thực hành pháp đầu-đà ở trong rừng; Tôn giả Mitta được biết đến với các pháp đầu-đà liên quan đến thọ nhận thức ăn; Tôn giả Sāriputtarā, Mahā Moggalāna, Cakkhupāla, v.v... được biết đến là những người thực hành pháp đầu-đà chỉ ngồi không nằm.

Những vị A-la-hán này - giống như tất cả các vị A-la-hán thực hành các pháp đầu-đà - thực hành những pháp này không phải vì lợi ích của họ, vì họ không còn tìm kiếm điều gì cho riêng mình (một vị A-la-hán, theo định nghĩa, không còn tham muốn, cũng không còn động lực). Họ thực hành các pháp đầu-đà với mục đích duy nhất là để nêu gương, khuyến khích các Tỷ-kheo thực hành hạnh xả ly.

Đăng Nguyên dịch (Nguồn: **dharmapada.org**)
NSGN 340
Dharmadana/Nguyệt san Giác Ngộ
Link nguồn: **https://giacngo.vn/13-phap-dau-da-va-cach-thuc-thuc-hanh-post75106.html**