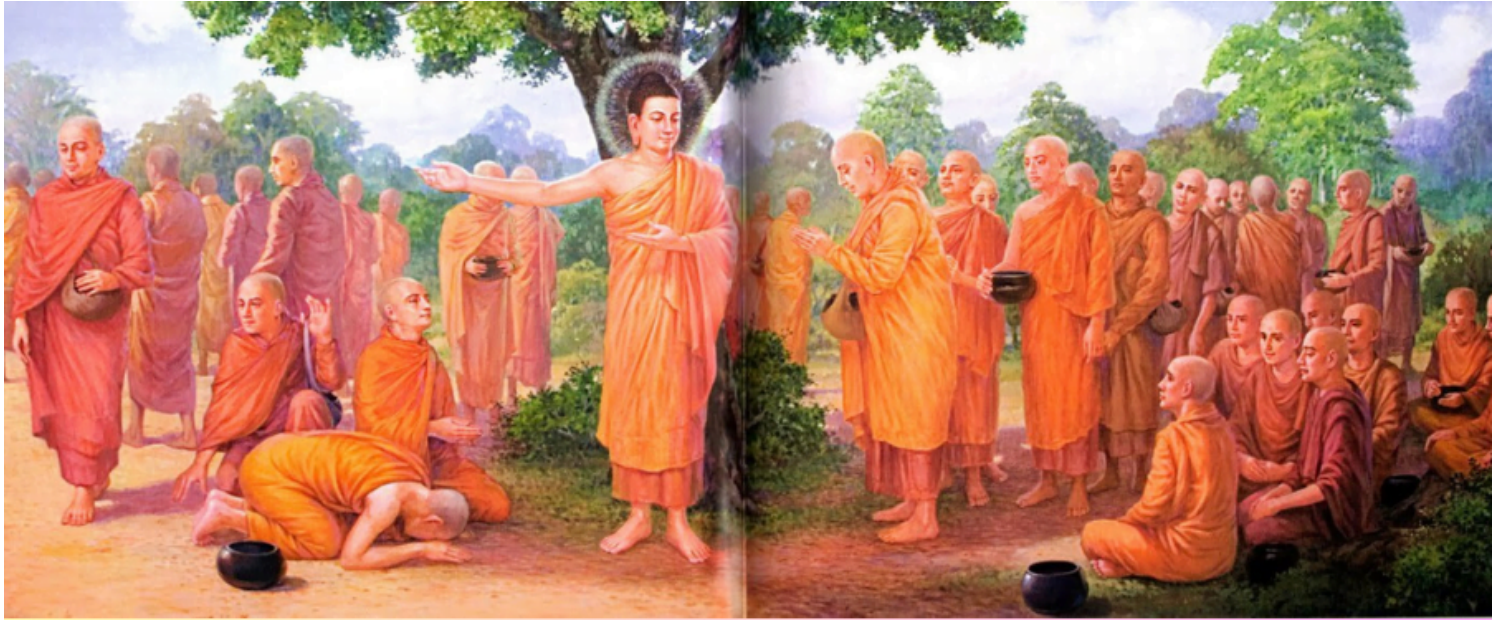
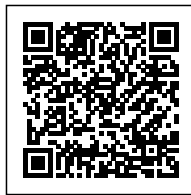


PHÁP HẠNH ĐẦU ĐÀ DHUTANGAKATHA



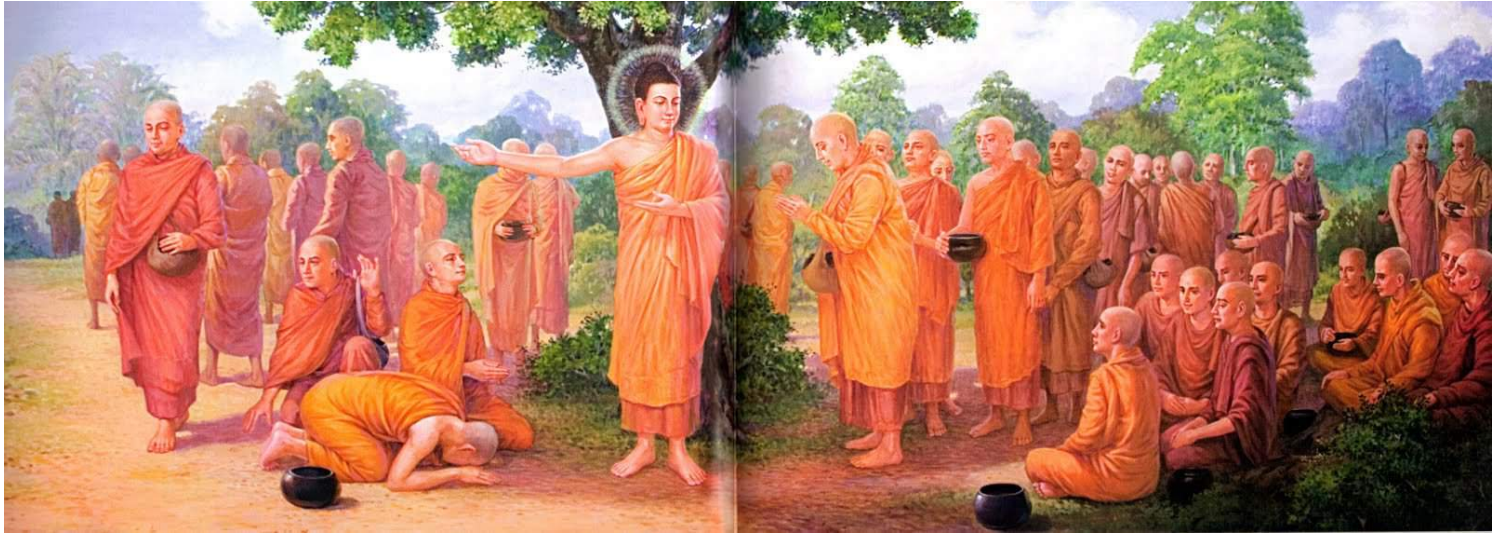
Pháp hạnh đầu đà-Dhutangakatha



"Đầu đà" hay "Dhutanga" nghĩa là dẹp được những phiền não, loại trừ được những phiền não. Hành giả thọ pháp hạnh đầu đà là người ít tham muốn, biết tri túc, hoan hỷ ở nơi thanh vắng, không sống chung đụng với nhiều người, cố gắng tinh tấn tạo mọi thiện pháp, giữ gìn giới trong sạch và trọn vẹn...

Tác giả: **Tuệ Ân - mùa lễ Vesak PL 2568**

"**Đầu đà**" hay "Dhutanga" nghĩa là dẹp được những phiền não, loại trừ được những phiền não. Hành giả thọ pháp hạnh đầu đà là người ít tham muốn, biết tri túc, hoan hỷ ở nơi thanh vắng, không sống chung đụng với nhiều người, cố gắng tinh tấn tạo mọi thiện pháp, giữ gìn giới trong sạch và trọn vẹn, thực hành thiền định để chứng đắc các bậc thiền hữu sắc; thực hành thiền tuệ để chứng ngộ chân lý Tứ Thánh Đế, chứng đắc Thánh Đạo, Thánh Quả và Niết bàn, diệt đoạn tuyệt phiền não, tham ái.



Pháp hạnh đầu đà có 13 pháp như sau

1. Aṃsukūlikaṅga: pháp hạnh chỉ lượm vải do người đã bỏ đi rồi may y để mặc;
2. Tecīvarikaṅga: pháp hạnh chỉ đắp đúng tam y;
3. Piṇḍapātikaṅga: pháp hạnh trì bình khát thực;
4. Apadānacarikaṅga: pháp hạnh đi khát thực một bát cơm ngàn nhà;
5. Ekāsanikaṅga: pháp hạnh thọ thực đúng thời ngày 1 bữa trong 1 chỗ ngồi (trước Ngọ);
6. Pattapiṇḍikaṅga: pháp hạnh chỉ thọ thực trong bát (thọ thực bằng ngón tay);
7. Khalupacchābhattikaṅga: pháp hạnh không thọ thực thêm sau khi đã buông bát;
8. Araññikaṅga: pháp hạnh độc cư ở rừng;
9. Rukkhamūlikaṅga: pháp hạnh ngụ dưới cội cây;
10. Abbhokāsikaṅga: pháp hạnh ngụ nơi trống trải (không phải nơi che lợp hay bóng cây);
11. Sosānikaṅga: pháp hạnh cư ngụ nơi rừng rú hoặc bãi tha ma mộ địa;
12. Yathāsanthatikaṅga: pháp hạnh cư ngụ nơi đã được chư Tăng chỉ định, không được thay đổi nơi khác;
13. Nesajjikaṅga: pháp hạnh ngăn oai nghi nằm, chỉ dùng đến 3 oai nghi là đi, đứng và ngồi

mà thôi.

Nói thêm về pháp hạnh đầu đà ngăn oai nghi nằm. Pháp ngăn oai nghi nằm có 3 bậc:

- Bậc thượng: Hành giả ngồi ngay thẳng, không dựa lưng, đầu vào một nơi nào cả.
- Bậc trung: Hành giả có thể ngồi dựa lưng, đầu vào tường ...
- Bậc hạ: Hành giả có thể ngồi trên giường, trên ghế dựa ...

Hành giả sau khi thọ trì pháp hạnh đầu đà này rồi, suốt đêm gồm canh đầu, canh giữa, canh cuối chỉ sử dụng 3 oai nghi: Oai nghi ngồi là chính và oai nghi đi, oai nghi đứng là phụ tuyệt đối không sử dụng oai nghi nằm, cho đến rạng sáng ngày hôm sau.

Nếu hành giả muốn ngủ để thân tâm được nghỉ ngơi, thì hành giả có thể ngủ trong oai nghi ngồi. Như vậy, hành giả đã thành tựu kết quả pháp hạnh đầu đà này.

Hành giả đã thọ pháp hạnh đầu đà này rồi, ban đêm có 3 canh: Canh đầu, canh giữa, canh cuối, nếu hành giả đặt lưng và đầu xuống mặt phẳng nằm nghỉ ngơi vào canh nào, thì pháp hạnh đầu đà này bị đứt. Tuy pháp hạnh đầu đà này bị đứt nhưng không có tội, chỉ không được phước mà thôi. Hành giả có thể nguyện thọ pháp hạnh đầu đà này trở lại.



Pháp hạnh đầu đà ngăn oai nghi nằm này, chỉ thọ trì oai nghi ngồi là chính và oai nghi đi, đứng thì hành giả được thành tựu các quả báu như sau:

- Cắt đứt tâm ham nằm ngủ ngon giấc.
 - Thuận lợi thực hành mọi pháp hành thiên định, pháp hành thiên tuệ.
 - Giữ gìn các oai nghi đáng kính, để phát sinh đức tin trong sạch.
 - Tinh tấn thực hành thiên định, hoặc thực hành thiên tuệ liên tục.
 - Hỗ trợ cho các pháp hành giới-định-tuệ được phát triển và tăng trưởng tốt.
- Trong bộ Chú giải Mahāvagga thuộc Chú giải Trường Bộ Kinh, kinh Sakkapañhasuttavaṇṇanā có đề cập đến chư Thánh Ala hán thọ trì pháp hạnh đầu đà ngăn oai nghi nằm đó là:
- Nhị vị tối thượng Thanh-Văn đệ tử: Ngài đại Trưởng Lão Sāriputta và Ngài đại Trưởng Lão Mahāmoggallāna không nằm suốt 30 năm.
 - Ngài đại Trưởng Lão Mahākassapa không nằm suốt cuộc đời xuất gia (Ngài thọ 120 tuổi).
 - Ngài Trưởng Lão Anuruddha không nằm suốt 50 năm.
 - Ngài Trưởng Lão Bhaddiya không nằm suốt 30 năm.
 - Ngài Trưởng Lão Soṇa không nằm suốt 18 năm.
 - Ngài Trưởng Lão Raṭṭhapāla không nằm suốt 12 năm.
 - Ngài Trưởng Lão Ānanda không nằm suốt 15 năm.
 - Ngài Trưởng Lão Rāhula không nằm suốt 12 năm.
 - Ngài Trưởng Lão Bākula không nằm suốt 80 năm (Ngài thọ 160 tuổi).
 - Ngài Trưởng Lão Nāḷaka không nằm cho đến khi tịch diệt Niết Bàn.



Tuy quý Ngài là bậc Thánh A-la-hán đã diệt đoạn tuyệt mọi phiền não, mọi tham ái không còn dư sót, nhưng quý Ngài thọ pháp hạnh đầu đà ngăn oai nghi nằm, chỉ thọ trì oai nghi ngồi là chính và oai nghi đi, oai nghi đứng là cốt để làm gương tốt cho lớp hậu sinh noi theo.

Các pháp hạnh đầu đà đều có khả năng ngăn được phiền não, nghĩa là diệt tâm ác, để tâm thiện sinh, làm cho các thiện pháp phát sinh như dục giới thiện pháp, sắc giới thiện pháp, vô sắc giới thiện pháp cho đến Siêu tam giới thiện pháp phát sinh.

Nghi thức thọ pháp hạnh Đầu Đà Dhutaṅga

Trước khi thọ pháp hạnh đầu đà:

- Nếu hành giả là Tỳ-khưu, thì nên sám hối Āpatti xong.
- Nếu hành giả là Sa-di, thì nên xin thọ lại phép quy y Tam Bảo và Sa-di thập giới.
- Nếu hành giả là cận-sự nam, cận-sự nữ, thì nên xin thọ phép quy y Tam Bảo và ngũ giới,

hoặc bát giới.

Mỗi hành giả sau khi đã có giới rồi, phát sinh thiện tâm trong sạch, cung kính thọ pháp hạnh đầu đà.



Pháp hạnh đầu đà ngăn oai nghi nằm, thọ trì oai nghi ngồi là chính và oai nghi đi, oai nghi đứng tuần tự như sau:

1 - Kính lễ đức Phật Gotama:

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa.

Con đem hết lòng thành kính đánh lễ Đức Thế Tôn, Đức A la hán, Đức Phật Chính đẳng giác ấy.

2 - Thọ trì pháp hạnh Đầu Đà:

Seyya paṭikkhipāmi,

Nesajjikaṅka samādiyāmi.

Con nguyện xin ngăn oai nghi nằm.

Con xin thọ trì oai nghi ngồi là chính, oai nghi đi và đứng.

3 - Cúng dường Tam Bảo:

Imāya dhammānudhammapaṭipattiyā Buddha pūjemi.

Con đem hết lòng thành kính cúng dường đức Phật Bảo bằng thực hành pháp hạnh đầu đà này.

Imāya dhammānudhammapaṭipattiyā Dhamma pūjemi.

Con đem hết lòng thành kính cúng dường đức Pháp Bảo bằng thực hành pháp hạnh đầu đà này.

Imāya dhammānudhammapaṭipattiyā Sagha pūjemi.

Con đem hết lòng thành kính cúng dường đức Tăng Bảo bằng thực hành pháp hạnh đầu đà này.

4 - Lời nguyện cầu:

Addhā imāya paṭipattiyā jāti jarā maraamhā parimuccissāmi.

Chắc chắn, con sẽ giải thoát khỏi sinh, già, chết do nhờ duyên lành thực hành pháp hạnh đầu đà này.

Cira tiṭṭhatu saddhammo lokasmi.

Cira tiṭṭhatu saddhammo Vietnamraṭṭhasmi.

Nguyện cầu chính pháp được trường tồn trên thế gian.

Nguyện cầu chính pháp được trường tồn trên đất nước Việt Nam thân yêu.

Xin hãy cùng nhau thành tâm nguyện cầu cho Chính pháp được trường tồn, nguyện cầu cho tất cả chúng sinh tôn kính Pháp, nguyện cầu cho người người được an vui, nguyện cho nơi nơi mưa thuận gió hòa trên cõi nhân gian này.

Etena saccavajjena sotthi me hotu sabbadā.

Do lời chân thật này, cầu mong cho con luôn được an lành

Etena saccavajjena sotthi te hotu sabbadā.

Do lời chân thật này, cầu mong cho người luôn được an lành

Etena saccavajjena sotthi no hotu sabbadā.

Do lời chân thật này, cầu mong cho chúng con luôn được an lành

Etena saccavajjena sotthi vo hotu sabbadā.

Do lời chân thật này, cầu mong cho mọi người luôn được an lành.

Tác giả: **Tuệ Ân - mùa lễ Vesak PL 2568**