

VIỆN NGHIÊN CỨU PHẬT HỌC VIỆT NAM

TRUNG TÂM NGHIÊN CỨU VÀ PHIÊN DỊCH PHẬT HỌC

4

GIỚI SA-DI, OAI NGHI, LUẬT NGHI VÀ LỜI KHUYẾN TU CỦA TỔ QUY SƠN



THÍCH NHẬT TỪ
Dịch và chú thích



NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

**GIỚI SA-DI, OAI NGHI, LUẬT NGHI
VÀ LỜI KHUYẾN TU CỦA TỔ QUY SƠN**

VIỆN NGHIÊN CỨU PHẬT HỌC VIỆT NAM

TRUNG TÂM NGHIÊN CỨU VÀ PHIÊN DỊCH PHẬT HỌC

4

Dịch và chú thích

THÍCH NHẬT TỪ

**GIỚI SA-DI, OAI NGHI,
LUẬT NGHI VÀ LỜI KHUYẾN TU
CỦA TỔ QUY SƠN**

Trợ lý

NGỘ TÁNH HẠNH

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

MỤC LỤC

Lời giới thiệu - HT. Thích Giác Toàn.....	ix
Lời nói đầu.....	xi

PHẦN I

Mười giới Sa-di và oai nghi của người xuất gia	3
Chương 1: Mười giới Sa-di.....	5
Điều 1: Không được giết hại.....	6
Điều 2: Không được trộm cắp.....	7
Điều 3: Không được dâm dục	8
Điều 4: Không được nói dối	9
Điều 5: Không được uống rượu và bia.....	10
Điều 6: Không đeo hoa thơm, không bôi hương liệu	12
Điều 7: Không được ca múa, chơi các nhạc cụ, không đến xem nghe.....	13
Điều 8: Không được ngồi giường lớn cao rộng.....	14
Điều 9: Không ăn trái giờ	15
Điều 10: Không được cầm giữ vàng bạc đồ quý.....	15
Chương 2: Oai nghi của người xuất gia	17
Điều 1: Kính đại Sa-môn	18
Điều 2: Thờ Thầy	18
Điều 3: Theo Thầy ra ngoài	21
Điều 4: Nhập chúng	22
Điều 5: Ăn uống với mọi người.....	24
Điều 6: Lễ lạy	27
Điều 7: Nghe pháp.....	27
Điều 8: Học tập kinh điển.....	28
Điều 9: Vào chùa	29

Điều 10: Đi vào thiên đường	30
Điều 11: Làm việc thường ngày	31
Điều 12: Vào nhà tắm.....	32
Điều 13: Vào nhà vệ sinh	33
Điều 14: Nằm ngủ.....	34
Điều 15: Quanh lò lửa	35
Điều 16: Sống ở trong phòng	35
Điều 17: Đi đến chùa Ni.....	35
Điều 18: Đến nhà cư sĩ.....	36
Điều 19: Khất thực	38
Điều 20: Đi vào làng xóm	38
Điều 21: Mua sắm đồ đạc.....	39
Điều 22: Không được tự ý làm bất cứ gì	40
Điều 23: Đi du phương	41
Điều 24: Tên gọi, hình tướng của y và bát.....	41

PHẦN II: TỠ-NI NHẬT DỤNG VÀ QUY SƠN CẢNH SÁCH

Chương 3: Thực tập luật nghi hằng ngày	47
1. Thực tập hạnh phúc buổi sáng.....	47
2. Thực tập chuyển hóa bất tịnh	51
3. Lễ bái trên điện Phật	54
4. Chánh niệm trong ăn uống.....	58
5. Chánh niệm trong sinh hoạt.....	65
6. Chánh niệm trong đời sống	68
Chương 4: Lời khuyến tu của Tổ Quy Sơn Linh Hựu.....	73
1. Nhận thức vô thường	73
2. Làm người thông dong	74
3. Vượt thói phạm tục.....	76
4. Không hoang phí cuộc đời.....	79
5. Gương hạnh thoát tục	82
6. Căn bản thiền tập.....	85
7. Tâm nguyện người tu	88
8. Giúp nhau thoát khỏi sinh tử.....	90
9. Bài minh tóm tắt.....	92

PHẦN III: NGHI THỨC ĂN CƠM TRONG CHÍNH NIỆM (CÚNG QUÁ ĐƯỜNG)

PHỤ LỤC

Phụ lục 1: Bản nguyên tác “ <i>Sa-di luật nghi yếu lược</i> ”	107
Phụ lục 2: Bản nguyên tác “ <i>Tỳ-ni nhật dụng thiết yếu</i> ”	117
Phụ lục 3: Bản nguyên tác “ <i>Quy Sơn Đại Viên thiên sư cảnh sách</i> ” ...	121

LỜI GIỚI THIỆU

Dịch phẩm “*Giới Sa-di, Oai nghi, Luật nghi và Lời khuyến tu của Tổ Quy Sơn*” là bản dịch mang tính học thuật, giúp cho các vị mới tập tu và Sa-di hiểu rõ hơn về những nguyên tắc đạo đức mà mình thọ trì, những oai nghi và điều luật mà mình cần phải thực hành. Đặc biệt là *Lời khuyến tu của Tổ Quy Sơn* được Thượng tọa Nhật Từ dịch bằng thể thơ song thất lục bát cùng phần giải thích rất cặn kẽ, rất cần thiết đối với người xuất gia mới bước chân vào đạo.

Trong nhiều chục năm qua, chư Tôn đức đại dịch giả như Hòa thượng Thích Hành Trụ, Hòa thượng Thích Trí Quang, Hòa thượng Thích Nhật Chiêu đã dịch các bản văn này (thông thường gọi là “bốn cuốn Luật tiểu” dành cho người xuất gia mới bước vào nhà Phật) rất chuẩn mực, làm nền tảng cho các vị học và hành trì trong các sơn môn, tự viện.

Mỗi bản dịch có bản sắc và dấu ấn riêng. Tôi vô cùng trân quý công trình dịch thuật của các bậc tiền hiền, đồng thời cũng ghi nhận sự đóng góp của các bản dịch mới. Các bản dịch mới này, ngoài việc làm mới lại các khái niệm bằng cách giải thích theo văn phong hiện đại còn chú thêm từ gốc để làm cơ sở tra cứu. Thông qua đó, cho thấy sự quan tâm của dịch giả về vấn đề Luật tạng đối với các Tăng Ni trẻ vừa mới xuất gia vào đạo, cần phải hiểu đúng từng khái niệm để định hướng và bước đi không sai lệch trên con đường tu học lâu dài.

Tôi tán thán và trân trọng dịch phẩm này. Chúc các Tăng sinh siêng năng học tập, nghiên cứu và ứng dụng hành trì giới luật trong

việc tu học để tự thân mình luôn kiến tạo một đời sống Phạm hạnh
gương mẫu và cao đẹp ngay từ buổi ban đầu.

Trân trọng!

Pháp viện Minh Đăng Quang, TP. Hồ Chí Minh

Mùa Phật đản PL. 2565 – DL. 2021

Viện trưởng

Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam

Hòa thượng Thích Giác Toàn

LỜI NÓI ĐẦU

Các Sa-di thân mến,

Chọn “đi tu” làm Sa-di, sau đó, làm Tỳ-kheo, các con đang đi theo lý tưởng cao cả và hạnh nguyện độ sinh của đức Phật, các bậc Bồ-tát, các thánh Tăng trong lịch sử hơn 2.600 năm của đạo Phật. Đó là diễm phúc lớn của các con và gia đình các con ở đời này.

Sa-di (P. *Sāmaṇera*, 沙彌) có nghĩa đen là “Sa-môn tử” (P. *Samaṇuddesa*, 沙門子), tức người đang tập hạnh làm Sa-môn (P. *Sāmaṇa*, 沙門). Các Sa-di tuổi thiếu nhi được gọi là “chú tiểu” ở miền Nam, hay “điệu” ở miền Trung hoặc “sư bác” ở miền Bắc. Sa-môn là từ chỉ cho các tu sĩ vô thần tại Ấn Độ trong thời cổ đại, không chấp nhận đạo Bà-la-môn đa thần, không chấp nhận Thượng đế, không chấp nhận số phận, không chấp nhận cách tu tín ngưỡng và ép xác của đạo Bà-la-môn. Đạo Phật do đức Phật Thích-ca sáng lập là một trong các trường phái Sa-môn, mở ra con đường tỉnh thức, giác ngộ và giải thoát cho nhân loại khỏi tất cả nỗi khổ và niềm đau.

Sa-di là thuật ngữ chỉ cho các vị xuất gia theo truyền thống Phật giáo, đang trong giai đoạn tập sự để sau đó trở thành Tỳ-kheo (P. *bhikkhu*, S. *bhikṣu*, 比丘), tức chính thức làm Thầy. Có duyên lành được đi tu từ tuổi ấu niên, hay giác ngộ chân lý, đi tu ở tuổi thanh niên hoặc tuổi trưởng thành, các Sa-di chọn lựa con đường và lý tưởng sống cao quý và có giá trị chuyển mê, khai ngộ cho con người. Để trở thành người xuất gia có giá trị lớn cho mình và cho cuộc đời, các Sa-di cần cam kết ba điều quan trọng sau đây:

i) Nỗ lực cắt bỏ đời sống ái dục, trọn đời sống độc thân nhưng không cô đơn, giữ giới hạnh trang nghiêm và thanh tịnh;

ii) Nỗ lực học Phật và thực hành Phật pháp, vượt qua các thử thách và chướng duyên, không dễ duôi trong các khoái lạc giác quan, không đắm nhiễm thói đời, không chạy theo danh lợi thấp kém, không tham gia chính trị, không phản bội lý tưởng Phật pháp, quyết chí đạt được giác ngộ và giải thoát;

iii) Làm lớn mạnh các đức tính từ bi, trí tuệ và không sợ hãi, sống bằng thái độ, hành động vị tha cao cả để hoàn thành chí nguyện xuất trần, nối gót con đường độ sanh của đức Phật và các bậc tổ sư.

Quyển sách “*Giới Sa-di, oai nghi, luật nghi và lời khuyến tu của tổ Quy Sơn*” này do tôi phiên dịch, biên tập, xuất bản, như tên gọi, gồm có 4 nội dung chính: (i) Giải thích văn tắt 10 điều đạo đức của Sa-di, (ii) 24 oai nghi làm nên cốt cách của người xuất gia, (iii) 43 bài thiền kệ chính niệm và tỉnh thức trong đi, đứng, ngồi, nằm và sinh hoạt thường ngày, (iv) Lời khuyến tu của tổ Quy Sơn, (v) Nghi thức cúng quá đường. Chương 3 và 4 của sách này, tôi dịch và xuất bản trong quyển “*Cẩm nang thực tập chánh niệm và khuyến tu*” năm 2012.

So sánh 10 điều đạo đức thì giới bốn Sa-di và Sa-di-ni giống nhau. Chỉ khác nhau về cách diễn đạt, nội dung minh họa. Mười đạo đức Sa-di gồm: (i) Không được giết hại, (ii) Không được trộm cắp, (iii) Không được dâm dục, (iv) Không được nói dối, (v) Không được uống rượu, (vi) Không đeo hoa thơm, không bôi hương liệu, (vii) Không được ca múa, chơi các nhạc cụ, không đến xem nghe, (viii) Không được ngồi giường lớn cao rộng, (ix) Không ăn trái giờ, (x) Không được cầm giữ vàng bạc đồ quý.

Về số lượng, Sa-di có 24 oai nghi, trong khi Sa-di-ni chỉ có 22 oai nghi. Giới bốn Sa-di và giới bốn Sa-di-ni giống nhau 21 điều. Chỉ riêng có trong giới bốn Sa-di-ni gồm: Kính trọng Tam bảo (điều 1). Chỉ riêng có trong giới bốn Sa-di gồm: Đến chùa Ni (điều 17), đi du phương (điều 23) và tên gọi, hình tướng của y và bát (điều 24). Học thuộc và thực tập các oai nghi, tế hạnh này giúp các Sa-di vượt

qua nghiệp đời, thói phàm, có đạo phong của Sa-môn, nhẹ nhàng, an lạc, thanh thoát, thanh thoi.

Về “Tỳ-ni nhật dụng”, có 43 bài thiền kệ, giúp các Sa-di trải nghiệm sự chính niệm, tỉnh thức trong đi, đứng, nằm, ngồi và các sinh hoạt hằng ngày. Tôi phân chia các bài kệ này thành sáu nhóm chủ đề: (i) Thực tập hạnh phúc buổi sáng, gồm các bài 1-7, (ii) Thực tập chuyển hóa bất tịnh, gồm các bài 8-13, (iii) Lễ bái trên điện Phật, gồm các bài 14-20, (iv) Chánh niệm trong ăn uống, gồm các bài 21-26, (v) Chánh niệm trong sinh hoạt, gồm các bài 27-35, (vi) Chánh niệm trong đời sống, gồm các bài 36-43.

Bài khuyến tu của tổ Quy Sơn Linh Hựu giúp người xuất gia giữ gìn lý tưởng xuất gia, thôi thúc tinh tấn hành trì, trở thành người tu hữu ích và giá trị. Tôi phân làm các chủ đề: (i) Nhận thức vô thường, (ii) Làm người thông dong, (iii) Vượt thói phàm tục, (iv) Không hoang phí cuộc đời, (v) Gương hạnh thoát tục, (vi) Căn bản thiền tập, (vii) Tâm nguyện người tu, (viii) Giúp nhau thoát khỏi sinh tử, (ix) Tóm tắt bằng bài Minh.

Thái tử Cô-đàm Tất-đạt-đa (P. *Siddhattha Gotama*, S. *Siddhārtha Gautama*) giác ngộ viên mãn và trở thành đức Phật ở tuổi 35. Suốt 45 năm sau đó, đức Phật tuyên giảng chân lý (P. *dhamma*, S. *dharma*, 法, pháp) khắp miền bắc Ấn Độ và hình thành hệ thống giới luật (P=S. *vinaya*, 戒律), dành cho người xuất gia bao gồm giới Sa-di và giới Tỳ-kheo (đối với Tăng sĩ nam) và giới Sa-di-ni, giới Thức-xoa và giới Tỳ-kheo-ni (đối với nữ tu). Giới luật xuất gia trong tạng Luật (*vinayapitaka*) quy định về cách sinh hoạt tu học và phạm sự (*vinayo kiccagambhīro*) của các thành viên Tăng đoàn. Về giới luật, các vị Sa-di chưa phải là thành viên chính thức của Tăng đoàn (*Saṅgha*) nên không được tham dự đọc giới bốn Tỳ-kheo (P. *Pātimokkha*, S. *Prātimokṣa*, 戒本) trong ngày Bố-tát (P. *Uposatha*, S. *Upavasatha*, 布薩), không được tham dự và không được biểu quyết (*karma*, 羯磨, yết-ma) các công việc của Tăng đoàn.

Giới luật cùng với giáo pháp được đức Phật sánh ví ngang hàng với đức Phật sau khi Ngài qua đời: “Giáo pháp và giới luật là thầy của các đệ tử, sau khi Ta qua đời” (*mayā dhammo ca vinayo ca desito paññatto so vo mam*). Do đó, các chú Sa-di hãy học thuộc giới, giữ giới; học thuộc các kinh quan trọng và ứng dụng kinh trong cuộc sống để thánh thiện hóa bản thân ở hiện tại và cứu độ con người về sau.

Trong *Đại phẩm* (*Mahā-vagga*) thuộc *Luật tạng* (律藏) của Thượng tọa bộ (*Theravāda*, 上座部), đức Phật quy định *Luật Sa-di* (*Sāmaṇeravinaya*) bao gồm: (i) Những điều cần học (*Sikkhāpada*), (ii) Hình phạt đối với Sa-di (*Danda-kamma*) vi phạm “những điều cần học” và (iii) Tội trục xuất (*Nāsanaṅga*) được áp dụng đối với các Sa-di phạm tội 1/10 tội sau đây: Giết người, trộm cắp, hành dâm, nói láo, uống rượu, phỉ báng Phật, phỉ báng giáo pháp, phỉ báng Tăng, tà kiến và hãm hiếp Tỳ-kheo-ni.

Sau khi đức Phật qua đời, nhằm giúp các vị Sa-di trưởng thành về giới đức và trở thành người xuất gia hữu ích, các tổ sư của tông Luật đã bổ sung các quy định của Tỳ-kheo trong *Giới bốn Tỳ-kheo* (*P. Pātimokkha*, *S. Prātimokṣa*, 戒本) vào *Luật Sa-di*.

Các điều nên học đối với Sa-di trong *Thượng tọa bộ* bao gồm: (i) Giữ trong sạch mười điều đạo đức Sa-di (*sikkhāpada*), (ii) 75 điều nên tuân thủ (*Sekhiyadhamma*, *sekhiya-vatta*, 應学法, ứng học pháp),¹ (iii) 14 điều thực hành (*kiccavatta*).

Mười bốn điều thực hành của Sa-di bao gồm: (i) Đối với khách Tăng (*āgantukavatta*), (ii) Đối với người tu ở trụ xứ (*āvāsikavatta*), (iii) Đối với người tu di chuyển chỗ ở (*gamikavatta*), (iv) Chúc phúc lễ trai tăng (*anumodanāvatta*), (v) Đến trai đường (*bhattagga-vatta*), (vi) Đi khát thực (*piṇḍacārikavatta*), (vii) Ẩn cư trong rừng (*ārañṇikavatta*), (viii) Ở trong phòng (*senāsanavatta*), (ix) Ở nhà bếp (*jantaghara-vatta*), (x) Ở nhà vệ sinh (*vaccakuṭivatta*),

¹ Xem *Giới bốn Tỳ-kheo của Luật Tứ phần* của Thích Nhật Từ dịch (NXB. Hồng Đức, Hà Nội, 2021): Xem mục “Đối chiếu Giới Tỳ-kheo của Thượng tọa bộ với năm trường phái Luật Phật giáo,” đặc biệt là mục “Điều nên học” để hiểu rõ chi tiết của 75 điều nên học này.

(xi) Đối với bốn sư (*upajjhā-yavatta*), (xii) Đối với đệ tử xuất gia (*saddhvimhārikavatta*), (xiii) Đối với thầy giáo thọ (*ācariyavatta*), (xiv) Thầy giáo thọ đối với môn sinh (*antevāsikavatta*).

Vào thế kỷ XVII, cao tăng Độc Thể (讀體, 1601 – 1679)² của Trung Quốc, dựa vào *Luật tạng* của các trường phái Luật Phật giáo trong Đại tạng kinh chữ Hán, nhất là các quy định về Sa-di, vốn tương đương với 14 điều thực hành (*kiccavatta*)³ của Sa-di thành trong *Đại phẩm* (*Mahā-vagga*) của *Luật tạng Thượng tọa bộ* để biên tập thành “Luật nghi” (律儀) gồm 24 oai nghi, vốn là phần 2 trong quyển “*Sa-di-ni luật nghi yếu lược* (沙弥尼律儀要略)” dành cho Sa-di theo *Luật Tứ phần* (四分律), tức *Luật Pháp Tạng* (*Dharmagupta-vinaya*, 法藏部戒律). Mặc dù số lượng các oai nghi, cách đặt tựa đề, vị trí các quy định giữa *Luật Sa-di* trong Thượng tọa bộ và Pháp Tạng bộ có khác nhau nhưng trên tổng thể, nội dung phù hợp nhau, đề cao văn hóa ứng xử của người xuất gia trở nên lịch sự, trang nghiêm, thanh thoát, chứ không đơn thuần là những điều không được làm.

Thầy chúc các chú Sa-di tinh tấn học giới, giữ giới, học kinh điển, áp dụng trong cuộc sống để trong trung bình 5-10 năm xuất gia, trở thành người chuyển hóa thành công nghiệp phàm và thói quen phàm, trở thành chân sư, giải thoát giữa đời thường, góp phần xây dựng xã hội an lạc và hòa bình.

Chùa Giác Ngộ,
Ngày rằm tháng 2 năm 2021
THÍCH NHẬT TỪ

² Cao tăng Độc Thể (讀體, 1601 – 1679), thế danh là Hứa Thiệu Như (許紹如), tự là Kiến Nguyệt (見月), là người ở Sở Hùng (楚雄), tỉnh Vân Nam (雲南), Trung Quốc. Là cao tăng của phái Thiên Hoa (千華派) thuộc Luật tông (律宗), ngài Độc Thể để lại các tác phẩm nổi tiếng gồm có: (i) *Tỳ-ni chỉ trì hội tập* (毗尼止持會集), (ii) *Tỳ-ni tác trì độc thích* (毗尼作持續釋), (iii) *Sa-di-ni luật nghi yếu lược* (沙弥尼律儀要略), (iv) *Truyền giới chánh phạm* (傳戒正范), (v) *Đại thừa huyền chương* (大乘玄義).

³ Xem chi tiết của 14 pháp hành này từ sách của Giác Giới, *Luật nghi Sa-di*. Thành hội Phật giáo TP.HCM, 1997. Ấn bản vi tính có thể truy cập tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-luat-sadi/sadi-nt-00.htm>

PHẦN I

MƯỜI GIỚI SA-DI VÀ OAI NGHI CỦA NGƯỜI XUẤT GIA¹

Sa-môn Châu Hoằng,² thọ giới Bồ-tát,³ chùa Vân Thê,⁴ biên tập

Phạn ngữ⁵ Sa-di (沙彌),⁶ dịch là “Tức từ” (息慈),⁷ vốn có nghĩa là dừng các việc ác, làm việc nhân từ (息惡行慈), bỏ thói nhiễm đời,⁸ tế độ chúng sinh.⁹ Còn dịch “Cần sách (勤策)”¹⁰ hoặc là “Cầu

¹ *Sa-di luật nghi yếu lược* (沙彌律儀要略) tóm tắt về [giới] Sa-di và oai nghi [của Sa-di]. Bản chú thích bằng chữ Hán [truy cập ngày 01/3/21]: https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/X1119_001

² Sa-môn Châu Hoằng (沙門祿宏), sinh năm Gia Tĩnh thứ 13 triều Minh (Trung Quốc), dương lịch 1534. Đứng trước hiện trạng Tăng Ni không biết giới luật, ngài đã phát tâm truyền bá Luật học.

³ Bồ-tát giới đệ tử (菩薩戒弟子), người đã thọ giới Bồ-tát. Trong bản văn này, Sa-môn Châu Hoằng rất khiêm tốn, xem mình chỉ là một đệ tử.

⁴ Vân Thê tự (雲棲寺), chùa Vân Thê.

⁵ Hán ngữ “Phạn ngữ” (梵語) là dịch nghĩa của chữ “Sanskrit.”

⁶ Phiên âm từ chữ “śrāmanera” trong tiếng Sanskrit, hoặc chữ “sāmanera” trong tiếng Pali, có nghĩa là người đang tập sự hạnh Sa-môn. Trong Phật giáo, đây là các vị xuất gia, tiếp nhận 10 giới Sa-di.

⁷ Tức từ (息慈) gồm hai điều: (i) Tức thế nhiễm (息世染), chấm dứt các ô nhiễm thế tục; (ii) Từ tế chúng sanh (慈濟眾生), thương cứu độ chúng sanh.

⁸ Tức thế nhiễm (息世染), chấm dứt hết thảy các điều nhiễm ô của thói đời. Trong đó “thế nhiễm” (世染), nhiễm ô của đời, chỉ cho năm dục (tài năng, sắc đẹp, danh thơm tiếng tốt, ăn uống, ngủ nghỉ) làm ô nhiễm hạnh Thánh.

⁹ Từ tế chúng sanh (慈濟眾生), tế độ tất cả chúng sinh bằng tâm từ bi.

¹⁰ Cần sách (勤策), gọi đây đủ “tinh cần sách lệ” (精勤策勵), siêng năng và khuyến khích, tức siêng năng làm các việc tốt (眾善奉行) và khuyến khích bỏ các việc xấu ác (諸惡莫作).

tịch (求寂).¹¹ Luật nghi¹² chỉ cho mười điều giới¹³ và tất cả oai nghi.¹⁴

¹¹ Cầu tịch (求寂), cầu mong sự tịch tĩnh. “Cầu” có nghĩa là tìm cầu (尋求). “Tịch” là viên tịch (圓寂). Không đức hạnh nào mà không tròn đầy nên gọi là viên (德無不具名圓), không phiền não nào mà không chấm dứt nên gọi là tịch (惑無不盡名寂). Viên tịch trong tiếng Sanskrit “*Parinirvāṇa*”, có nghĩa tương đương với niết-bàn (涅槃).

¹² Luật nghi (律儀), giới luật và các oai nghi.

¹³ Giới luật (戒律), các điều khoản giới. Trong đó “giới” (戒) là ngăn các điều sai, dừng các việc ác, còn “luật” (律) là quyết định tính nặng nhẹ của tội cũng như được phép làm, ngăn cấm, gìn giữ, sự vi phạm.

¹⁴ Oai nghi (威儀), chỉ cho giới hạnh thanh tịnh, Tăng tướng uy nghiêm, dáng vẻ đàng hoàng, làm thấy mô phạm cho hàng trời người, khiến các quỷ thần khâm phục. Trong quyển sách này có tất cả 24 oai nghi.

CHƯƠNG 1

MƯỜI GIỚI SA-DÌ¹

Đức Phật² quy định: Người xuất gia hãy chuyên tâm giới luật suốt năm hạ³ đầu; năm hạ về sau, học kinh,⁴ tu thiền.⁵ Vì thế [các vị] Sa-di xuống tóc, trước thọ mười giới, rồi thọ Cụ túc.⁶

Nay gọi Sa-di, dù tiếp nhận giới như người ngu si, mịt mù không biết, như người bị điên, lơ là không học mà muốn vượt bậc, ước vọng cao xa, cũng đáng than trách. Do nhận mười giới, giải thích đôi lời mong người mới học⁷ biết chỗ hướng về.

¹ Giới luật môn (戒律門), cổng giới luật, ở đây chỉ cho mười giới Sa-di.

² Sanskrit: *Buddha*. Pali: *Buddha*. Hán phiên âm: Phật-đà (佛陀), gọi tắt là Phật (佛). Hán dịch: Đại giác (大覺), bậc Giác ngộ lớn thấu triệt được chân lý vũ trụ của con người. Ngoài ra, “Phật” còn có nghĩa là tự giác, giác tha, giác hạnh viên mãn. Phật trong ngữ cảnh câu này là chỉ cho đức Phật Thích-ca mâu-ni.

³ Hán dịch: Hạ (夏). Cứ mỗi năm kiết hạ được tính là một tuổi hạ. Việc kiết hạ này được diễn ra suốt ba tháng từ 16/4 đến 15/7 (âm lịch).

⁴ Thính giáo (聽教), nghe giáo pháp, nghe giảng Phật pháp.

⁵ Tham thiền (參禪), tu tập thiền gồm thiền chỉ để đạt định và thiền quán để đạt trí tuệ.

⁶ Thọ Cụ (受具), thọ giới Cụ túc, tức giới Tỳ-kheo, chính thức làm Thầy.

⁷ Mông học (蒙學), người mới học.

Người xuất gia với [tâm ý] tốt đẹp, phải nhớ tuân theo, chớ vi phạm giới. Sau đó tiếp cận nấc thang giới luật, trở thành Tỳ-kheo, xa là nền tảng của giới Bồ-tát. Nhờ có đạo đức, sinh ra thiên định. Do tu thiên định, sinh ra trí tuệ, thành tựu đạo Thánh, [quyết tâm] không phụ chí nguyện xuất gia. Nếu thích hiểu rộng, tự mình nên đọc toàn bộ *Luật tạng*.⁸ Mười giới sau đây được trích dẫn từ *Kinh Sa-di mười giới*.⁹ Phật bảo [tôn giả] Xá-lợi-phất dạy cho La-hầu-la.¹⁰

Điều 1: Không được giết hại (不殺生)

Giải thích như sau: Trên gồm đức Phật, thánh nhân, thầy tổ, hai đấng cha mẹ, dưới gồm các loài côn trùng vi tế, bay nhảy, cựa quậy,¹¹ hễ có mạng sống, không được cố giết, hoặc tự mình giết, hoặc sai người giết, thấy giết vui theo. Rộng như *Luật tạng*, không tiện kể hết.

Kinh lại ghi rằng: Mùa đông sinh rận,¹² lo sợ [côn trùng] chết trong đói rét. Hãy bắt côn trùng đặt vào ống tre, sưởi ấm bằng bông, nuôi bằng đồ dơ,¹³ cho

⁸ Luật tạng toàn thư (律藏全書), toàn bộ các quyển trong tạng Luật thuộc Đại Chánh tân tu Đại tạng kinh.

⁹ Sa-di thập giới kinh (沙彌十戒經), Kinh Mười giới Sa-di.

¹⁰ La-hầu-la (羅睺羅), phiên âm của chữ Pali “Rāhula”, con trai của đức Phật.

¹¹ Bản văn khái quát tất cả gồm ba loại côn trùng: (i) Quyên phi (蜎飛) chỉ cho các loài côn trùng nhỏ bay lượn trong hư không như kiến, ruồi, ong...; (ii) Nhuyễn động (蠕動), các loài côn trùng bò trên mặt đất như giun, dế; (iii) Vi tế (微細), các loài côn trùng nhỏ bé mà mắt thường nhìn thấy được.

¹² Sắt (虱), con rận.

¹³ Đây là phương pháp bảo vệ sinh vật mà đức Phật dạy các thầy Tỳ-kheo, được trích từ trong *Giới kinh*. Chuyện kể lại việc một Tỳ-kheo già nổi rận trên người nhưng không dám giết,

đến lọc nước,¹⁴ hay lúc che đèn, không nuôi mèo, cáo v.v... đều là [thực hành] của đạo từ bi.

Với loài nhỏ nhít mà còn phải vậy, [đối với] loài lớn thì đủ để biết! Ngày nay con người không thể thực hành tâm từ như vậy, lại còn giết hại? Nên kinh dạy rằng: “Ban ơn cứu tế, giúp người thiếu thốn đều được an lạc. Nếu thấy giết hại, nên khởi tâm từ.” Thật đáng né tránh!

Điều 2: Không được trộm cắp¹⁵ (不盜)

Giải thích như sau: Vàng bạc, vật quý, hay một cây kim, hoặc một cọng cỏ, hễ người không cho thì không được lấy. Cướp đoạt, đạo chích, hay là lừa gạt¹⁶ vật của thường trụ,¹⁷ Tăng đoàn,¹⁸ thí chủ,¹⁹ quan chức,²⁰ của dân,²¹ bất cứ vật gì, trốn thuế, gạt đồ... đều thuộc trộm cắp.

rồi ban đêm thả chúng ra ngoài. Nhìn thấy cảnh tượng một nhọc, vất vả thế. Các Tỳ-kheo thừa việc này lên cho đức Phật. Phật từ bi chỉ dạy cách thức nuôi và bảo vệ loài rận khi mùa đông đến.

¹⁴ Lự thủy (濾水), dụng cụ lọc nước. Để tránh việc sát sinh một cách vô tình, đức Phật quy định người xuất gia uống nước cần dùng dụng cụ lọc nước. Sở dĩ có việc làm này là vì với tuệ giác cao siêu của đức Phật đi trước khoa học, Ngài thấy rất rõ một bát nước chứa trong đó vô số các loài vi trùng. Phật quán nhất bát thủy, bát vạn tứ thiên trùng (佛觀一鉢水，八萬四千蟲).

¹⁵ Đạo (盜), trộm cắp, lấy các đồ vật đã có chủ sở hữu.

¹⁶ Có ba cách ăn trộm: (i) Đoạt thủ (奪取) hoặc “kiếp thủ (劫取), cướp đoạt một cách ngang ngược; (ii) Thiết thủ (竊取), ăn trộm trong khi rình người không biết; (iii) Trá thủ (詐取), gạt bằng cách thức xảo quyệt.

¹⁷ Thường trụ vật (常住物) là những vật thuộc trong phạm vi mười phương ba đời thường trụ Tam bảo, chỉ được sử dụng, không được đem ra ngoài buôn bán đổi chác, bao gồm bất động sản như chùa chiền, phòng xá..., động sản như là pháp khí, phương tiện di chuyển...

¹⁸ Tăng chúng vật (僧眾物), các đồ dùng thuộc trong phạm vi tập thể Tăng đoàn.

¹⁹ Tín thí vật (信施物), vật của thí chủ dâng cúng cho Tăng đoàn.

²⁰ Quan vật (官物), đồ của vua và văn võ bá quan thời xưa, còn thời nay là đồ của các cấp cơ quan chính quyền, quân đội doanh trại.

²¹ (民物), đồ vật của nhân dân bá tánh.

Kinh ghi chép rằng: “Một vị Sa-di trộm bảy trái cây thuộc của thường trụ, một Sa-di khác trộm bánh Tăng đoàn và một Sa-di trộm ít đường mật thuộc của Tăng đoàn, đều đọa địa ngục.” Nên kinh thường dạy: “Thà chặt đứt tay, không được phép lấy tài sản phi pháp.” Thật đáng né tránh!

Điều 3: Không được dâm dục²² (不淫)

Giải thích như sau: Năm điều đạo đức cho người tại gia nghiêm cấm ngoại tình.²³ Mười điều đạo đức cho người xuất gia dứt hẳn dâm dục. Bất luận nam nữ,²⁴ hễ ai vi phạm đều gọi phá giới. *Kinh Lăng Nghiêm* (楞嚴經) chép: Có Tỳ-kheo-ni tên Bảo Liên Hương (寶蓮香) tự ý dâm dục, lại còn cho rằng: Dâm dục không phải giết người, trộm cắp, nên không có tội. Cô cảm thấy thân tỏa ra lửa dữ, rớt xuống²⁵ địa ngục.

Đời người do dục, giết thân, bán nhà. Làm vị Tăng sĩ ra khỏi thế tục, sao đành phạm vào! Gốc rễ sinh tử, dục là số một. Vì thế kinh dạy: “Tuy [ta] sinh ra từ sự dâm dục, nhưng nếu phải chết thì chết trinh tiết.” Thật đáng né tránh!

²² Dâm (淫), nam nữ làm tình với tâm ô nhiễm.

²³ Tà dâm (邪淫), quan hệ tình dục với người không phải là vợ/ chồng.

²⁴ Nam nữ (男女), chỉ cho những người nam, người nữ thuộc loài người, quỷ, thần và súc sanh.

²⁵ Sinh hãm (生陷), đọa xuống [địa ngục] khi còn đang sống. Đây là quả ác mà Tỳ-kheo-ni Bảo Liên Hương chiêu cảm không do làm việc dâm dục (phá giới) và nói dâm dục có tội tình gì (phá kiến). Chỉ một lời này mà nữ căn của cô bị cháy và lan tỏa ra khắp thân thể.

Điều 4: Không được nói dối²⁶ (不妄語)

Giải thích như sau: Nói dối có bốn loại. Một là nói láo, đúng thì nói sai, sai thì nói đúng, thấy nói không thấy, không thấy nói thấy, dối trá không thật. Hai, nói thêu dệt, là lời trau chuốt, [thêu dệt] phù phiếm, lời ca tình cảm, khiến cho lòng người càng thêm buồn sâu, lay động tâm trí v.v... Ba là lời ác, thô lỗ chửi bới, mắng nhiếc người khác v.v... Bốn, lừa dối chiêu,²⁷ đem chuyện đầu này đến nói đầu kia, chia rẽ²⁸ ân nghĩa, xúi²⁹ cho tranh đấu v.v... trước mặt khen ngợi, sau lưng chê bai, đối diện nói phải, sau lưng nói quấy, giả làm nhân chứng khiến người phạm tội,³⁰ rêu rao lỗi người đều thuộc vọng ngữ.

Nếu hạng phạm phu tự nói chứng Thánh,³¹ như nói [tôi] chứng quả Tu-đà-hoàn,³² quả Tư-đà-hàm³³ ... là vọng ngữ lớn, phạm tội rất nặng. Còn lời vọng ngữ cứu giúp người khác trong cơn

²⁶ Vọng ngữ (妄語), nói lời hư dối không thật, lừa gạt người khác, trái với cõi lòng.

²⁷ Lưỡng thiệt (兩舌), nói lừa hai chiều. Dùng hình ảnh cùng một chiếc lưỡi mà nói hai nội dung khác nhau, nói tốt đầu này và nói xấu đầu kia, tráo trở.

²⁸ Ly gián (離間), chia rẽ. Đây chỉ cho việc gây xích mích thị phi giữa hai bên, khiến họ trở nên bất hòa và phân ly.

²⁹ Khiêu toa (挑唆), khiêu khích và đâm thọc làm cho đôi bên sinh ra ác cảm.

³⁰ Chứng nhân nhập tội (證人入罪), đi làm nhân chứng nói lời dối trá để hãm hại người khác phạm tội.

³¹ Tự ngôn chứng Thánh (自言證聖), tự nói đã chứng được Thánh quả. *Luật Tỳ-phần* ghi là “đắc pháp thượng nhân” (得過人法).

³² Tu-đà-hoàn (C. 須陀洹, S. *śrotāpanna*, P. *sotāpanna*), đi vào dòng Thánh (入流: Nhập lưu) hoặc (預流: Dự lưu). Đây là quả Thánh đầu tiên, người đã chặt đứt hết mọi sự kiến hoặc (見或).

³³ Tư-đà-hoàn (C. 斯陀含, S. *sakṛdāgāmin*, P. *sakaḍāgāmin*), tái sinh lại cõi đời này một lần nữa (一來). Đây là quả Thánh thứ hai của Thượng tọa bộ.

nguy nạn, phương tiện quyền xảo, từ bi cứu giúp thì không phạm tội.

Người xưa có câu: “Cốt lõi của tu là sửa bản thân, bắt đầu từ việc không hề nói dối.” Huống hồ là người học đạo xuất thế? Kinh ghi chép rằng: Sa-di cười khinh tiếng tụng kinh của thầy Tỳ-kheo già như tiếng chó sủa. Tỳ-kheo già đó là A-la-hán, bảo Sa-di này hãy mau sám hối, miễn đọa địa ngục, mà đọa làm chó. Một câu nói ác, nguy hại đến vậy.

Nên kinh dạy rằng: “Con người ở đời, búa nằm trong miệng, do nói lời ác nên chém thân mình.” Thật đáng né tránh!

Điều 5: Không được uống rượu và bia (不飲酒)

Giải thích như sau: Uống rượu bao gồm tất cả rượu bia khiến người bị say. Rượu của Ấn Độ³⁴ có nhiều loại như: mía, nho, bách hoa, đều làm rượu được. Nơi này³⁵ chỉ có rượu làm từ gạo, đều không được uống.

Ngoại trừ bệnh nặng, nếu chẳng phải rượu thì không chữa khỏi. [Uống rượu trị bệnh] phải xin Tăng đoàn rồi mới được uống. Không được thấm môi dù chỉ một giọt. Không ngửi [mùi] rượu. Không được dùng chân ở các quán rượu. Không được dùng rượu

³⁴ Tây vực (西域) là cách người Trung Quốc chỉ cho nước Ấn Độ, nằm phía tây của Trung Quốc.

³⁵ Thử phương (此方), phương này, nước này, ở đây chỉ cho nước Trung Quốc.

mời người khác uống. Nghi Địch (儀狄) chế rượu, Vũ vương³⁶ (禹王) nhân đó đau xót khôn cùng. Vua Trụ³⁷ (紂) vì xây hồ rượu [để nhậu], nước mất nhà tan. Tăng sĩ uống rượu, thật đáng xấu hổ.

Xưa có người nam do phá giới rượu, nên phạm tất cả các giới còn lại, ba mươi sáu lỗi,³⁸ vừa uống phạm đủ các tội không nhỏ. Người tham uống rượu chết sẽ đọa vào địa ngục Cút Sôi,³⁹ đời đời ngu si, mất hạt trí tuệ. [Rượu như] thuốc điên, mê hồn mạnh hơn tì sương,⁴⁰ chim độc.⁴¹ Nên kinh thường dạy: “Thà uống đồng sôi, chớ phạm uống rượu.” Thật đáng né tránh!

³⁶ Vũ Vương (禹王), gọi đầy đủ Hạ Vũ Vương (夏禹王), là vị vua anh minh trong triều đại nhà Hạ, có công trong việc chống lũ. Sau khi thường thức rượu ngon do Nghi Địch dâng lên, Vũ Vương biết rõ việc uống rượu khiến nước mất nhà tan. Từ đó ông trở thành tấm gương sáng cho các thế hệ sau.

³⁷ Trụ Vương (紂王), vị hoàng đế cuối cùng của triều đại nhà Thương, thích uống rượu, xây ao rượu rừng thịt (酒池肉林). Ông cùng vương phi là Đắc Kỷ (妲己) tàn bạo vô đạo, mổ bụng bà bầu, chặt chân cẳng người, hình phạt pháo lạc (炮烙之刑), mổ tim của Tỳ Can.

³⁸ Tam thập lục thất (三十六失), ba mươi sáu lỗi trong Kinh Phân biệt thiện ác sơ khởi như sau: 1) Con không kính thờ cha mẹ, 2) Nói năng lộn lạo, 3) Nói nhiều và nói hai chiều, 4) Nói việc đã giấu kín, 5) Mắng chửi trời đất và người khác, 6) Không biết đường về nhà, bỏ mất đồ đạc, 7) Không thể sửa mình chính đáng, 8) Dễ bị té ngã, 9) Đi đứng không vững vàng, 10) Dễ xúc phạm người khác, 11) Phế bỏ công việc, không lo làm ăn, 12) Tồn hao tài sản, 13) Không chăm sóc vợ con, 14) Kêu la, chửi mắng, 15) Thoát y phục trên đường, 16) Quấy rối phụ nữ, 17) Thích gây gỗ, 18) Nói lớn, làm kinh động xóm làng, 19) Giết súc vật, 20) Đập phá đồ đạc, 21) Không tôn trọng vợ con, 22) Gắn gũi kẻ xấu, 23) Xa lánh bậc hiền thiện, 24) Ngủ như chết, đau nhức thân thể, 25) Nôn mửa thật ghê tởm, 26) Liều mạng, không biết sợ sệt, 27) Không kính bậc hiền thiện, 28) Hoang dâm vô độ, 29) Mọi người tránh xa, 30) Giống như người chết, không biết gì cả, 31) Thân thể xấu dần, 32) Thiện thần tránh xa, 33) Bạn tốt lánh xa, 34) Không kiêng sợ ai, 35) Chết đọa địa ngục, 36) Kiếp sau làm người hôn ám.

³⁹ Phí thi địa ngục (沸屎地獄), địa ngục phân sôi. Theo Kinh trôi lăn trong năm đường (輪轉五道經), người ham thích uống rượu, sau khi chết sẽ đọa vào địa ngục này.

⁴⁰ Tỳ sương (砒霜), một loại đá có độc tính cực kỳ mạnh mà người xưa thường dùng để giết người hoặc tự tử cho nhanh. Tên hóa học là Arsenic trioxide (As₂O₃).

⁴¹ Trầm (酖), rượu pha thuốc độc. Loại rượu được chế biến bằng cách ngâm một loài chim chuyên ăn thịt rắn với bộ lông có độc vào trong bình rượu.

Điều 6: Không đeo hoa thơm, không bôi hương liệu (不著香花鬘，不香塗身)

Giải thích như sau: Vòng hoa là cách người Ấn Độ xâu các hoa làm vòng, trang sức ở đầu. Còn địa phương này [Trung Quốc] dùng lụa, nhung, vàng và các đồ quý để làm khăn đóng. Hương liệu bôi thân là người thượng lưu. Ở nước Ấn Độ dùng hương cao cấp. Ở địa phương này [Trung Quốc] thường dùng hương bội, hương xông, son phấn. Những người xuất gia sao tùy tiện dùng?

Phật chế ba y, dùng y thô rách. Lòng thú tơ tằm, hại mạng sinh vật, tổn giảm lòng từ, là điều không làm. Ngoài trừ trường hợp, người tuổi bảy mươi, sức khỏe suy yếu, không lụa không ấm thì mới dùng được; còn những người khác đều không được dùng.

Xưa, vua Đại Vũ⁴² dùng y thô xấu, còn Công Tôn Hoảng⁴³ ngủ đắp chăn vải. Cao sang như họ, đáng nhưng không dùng, huống người tu đạo, tham trang sức hoa? Việc vốn thích hợp, may y hoại sắc,⁴⁴ phẩn tảo⁴⁵ che thân. Xưa có cao tăng⁴⁶ mặc một đôi

⁴² Hạ Vũ vương (夏禹王), vua Vũ đời nhà Hạ. Ông là người thông minh, nhanh nhạy, siêng năng, cần cù, ăn uống đạm bạc, mặc đồ giản dị nổi tiếng trong việc chống lũ.

⁴³ Công Tôn Hoảng (公孫弘), thừa tướng của Vũ đế đời nhà Hán. Ông là người không ăn thịt chỉ ăn gạo lứt, tài sản có được đều đem bố thí cho dân chúng.

⁴⁴ Hoại sắc (壞色), làm mất đi vẻ đẹp [ban đầu của tấm y] bằng cách dùng các màu như xanh lá, xám và mộc lan v.v... để nhuộm làm khác đi năm màu chính (xanh, vàng, đỏ, trắng đen).

⁴⁵ Phẩn tảo (糞掃), những mảnh vải rách bị người ta vứt bỏ hoặc trong đồng rác.

⁴⁶ Cao Tăng (高僧), chỉ cho pháp sư Huệ Hưu (慧休法師) (548 -?). Ngài được biết là

dép suốt ba mươi năm, hưởng hồ là hạng phàm phu chúng ta? Thật đáng né tránh.

Điều 7: Không được ca múa,⁴⁷ chơi các nhạc cụ,⁴⁸ không đến xem nghe (不歌舞倡妓，不往觀聽)

Giải thích như sau: Hát là ca khúc từ miệng hát ra. Múa là thân thể diễn trò nhảy múa. Nhạc cụ [bao gồm]: Đàn cầm, tỳ-bà, ống sáo các loại... Không được trình diễn, khi người biểu diễn, không được đến nghe. Xưa có tiên nhân, vì nghe nữ hát, âm thanh vi diệu liền mất thần thông. Hại của nghe xem là như vậy đó, hưởng tự mình diễn? Trong *Kinh Pháp hoa* có câu tỳ-bà, nao bạt⁴⁹ mà người ngu si trong đời hiện tại tự học âm nhạc. Nhưng ý trong kinh để cúng dường Phật, chẳng phải giải trí.

Nếu vì đáp ứng nhu cầu Phật tử, đạo tràng pháp sự thì được phép dùng. Nay vì sinh tử, bỏ nhà đi tu, sao không [dốc sức] tu tập chánh nghiệp mà học kỹ

rất giỏi *Kinh Hoa Nghiêm*, thông thuộc các Kinh, Luận. Sau đó ông đến chỗ Luật sư Tịnh Hồng nghe học *Luật Tứ phần* hơn 30 lần. Đến tuổi già ngài vẫn siêng học giới luật, hơn 30 năm chỉ mang một đôi giày.

⁴⁷ Ca vũ (歌舞), ca hát và nhảy múa.

⁴⁸ Xướng kỹ (倡妓), gảy đàn, thổi sáo, tấu các nhạc cụ nói chung.

⁴⁹ *Kinh Pháp Hoa*, phẩm phương tiện: “Nhược sử nhân tác nhạc, kích cổ xuy giác bái, tiêu dịch cầm không hầu, tỳ bà nao đồng bạt, như thị chúng diệu âm, tận trì dĩ cúng dường, hoặc dĩ hoan hỷ tâm, ca bái tụng Phật đức, nãi chí nhất tiểu âm, giai dĩ thành Phật đạo.” (若使人作樂，擊鼓吹角，嘒，簫笛琴箏篴，琵琶鐃銅鈸，如是眾妙音，盡持以供養，或以歡喜心，歌頌頌佛德，乃至一小音，皆已成佛道)，tạm dịch là: “Hoặc sai người thổi nhạc. Đánh trống, thổi sừng ốc. Sáo, cầm và đàn hạc. Tỳ-bà, chập-chà đồng. Các tiếng hay như thế. Dùng cúng dường hết. Hoặc người lòng vui mừng, ngân nga đức hạnh Phật. Dù là một tiếng nhỏ, đều đã thành Phật đạo.”

nhạc? Cho đến các trò cờ vây,⁵⁰ lục bác,⁵¹ đầu trịch,⁵² sư bồ⁵³ quấy rối đạo tâm, tăng trưởng tội ác. Thật đáng né tránh!

Điều 8: Không được ngồi giường lớn cao rộng (不坐高廣大床)

Giải thích như sau: Phật chế giường dây,⁵⁴ cao không được quá tám ngón tay⁵⁵ Phật. Nếu quá thì phạm. Cho đến sơn, vẽ, điêu khắc, lụa là, các loại màn, đệm cũng không được dùng.

Người xưa dùng cỏ để làm chỗ ngồi, ngủ dưới gốc cây. Nay có giường nằm, lợi thế hơn trước! Cao rộng thêm chi tăng thêm phóng túng cho thân giả tạm? Ngài tôn giả Hiếp⁵⁶ suốt cả cuộc đời [lưng] không chạm chiếu. Thiền sư Cao Phong Diệu⁵⁷ lập lời thề rằng lưng không chạm giường trong vòng ba năm.

⁵⁰ Vĩ kỳ (圍棋), cờ vây, trò tiêu khiển, giải trí phổ biến ở Trung Quốc.

⁵¹ Lục bác (陸博), cờ song lục (雙陸棋). Một số nghiên cứu cho rằng trò chơi này chủ yếu dành cho hai người chơi, theo đó mỗi người chơi lần lượt di chuyển sáu con cờ xung quanh các điểm đối xứng của một bàn cờ vuông dựa theo kết quả gieo sáu chiếc que, vốn được sử dụng như quân xúc xắc trong các trò chơi hiện đại. Nay đã thất truyền.

⁵² Đầu trịch (骰擲), ném xúc xắc hoặc xí ngẫu, một trong các loại hình cờ bạc, tuy còn tồn tại nhưng ít người chơi.

⁵³ Sư bồ (擣菰), trò chơi ngày xưa, ném năm hạt gạo màu, tùy theo màu sắc mà định hơn thua, tựa như trò đánh xúc xắc ngày nay.

⁵⁴ Thăng sàng (繩床), giường dây, thường dùng dây cỏ, dây gai, dây thừng đan thành.

⁵⁵ Như Lai bát chỉ (如來八指), tám ngón tay của đức Phật, dài trung bình 1 tấc 6.

⁵⁶ Hiếp tôn giả (脇尊者), phiên âm từ tên Sanskrit là "Pārśva", cao tăng Phật giáo Ấn Độ thuộc *Thuyết nhất thiết hữu bộ* (說一切有部), tương truyền là thầy của ngài Mã Minh (馬鳴). Ngài được xem là tổ thứ 10 của thiền tông Ấn Độ.

⁵⁷ Cao Phong Diệu (高峰妙禪師), còn gọi là thiền sư Cao Phong Nguyên Diệu (高峰原妙禪師), hay Trung Phong - Minh Bản (中峰明本, 1263–1323), hiệu quốc sư Phổ Ứng (普應國師), thuộc phái Dương Kỳ (楊岐派), tông Lâm Tế (臨濟宗), Trung Quốc.

Quốc sư Ngô Đạt⁵⁸ nhận ghế trầm hương, làm giảm phước báu. Thật đáng né tránh!

Điều 9: Không ăn trái giờ (不非時食)

Giải thích như sau: Trái giờ [chỉ cho] đã qua giờ Ngọ, không phải giờ ăn của người xuất gia. Trời ăn sáng sớm. Phật ăn giờ Ngọ. Động vật ăn chiều. Ngạ quỷ ăn tối. Tăng đoàn theo Phật, không ăn quá Ngọ. [Nếu ăn quá Ngọ], quỷ đói nghe tiếng, cổ họng nổi lửa. Do vậy [nên nhớ], ăn giờ Ngọ thường dễ được yên lặng, hưởng hồ quá Ngọ?

Xưa có cao tăng nghe thầy kế phòng, nấu ăn sau Ngọ, cảm thấy xót xa Phật pháp suy tàn. Nay cơ thể người yếu ớt nhiều bệnh, tham ăn nhiều lần, không giữ giới này. Người xưa thường nói: “Bữa ăn chiều tối là thuốc chữa bệnh.” Cũng cần biết rằng trái quy định Phật, sinh tâm hổ thẹn. Nhớ nghĩ nỗi khổ nơi chốn ngạ quỷ, thường làm các việc từ bi cứu độ. Không được ăn nhiều, không được ăn ngon, không ăn theo ý, ngô hầu an ổn! Nếu không làm vậy mắc tội càng nặng. Thật đáng né tránh!

Điều 10: Không được cầm giữ vàng bạc đồ quý⁵⁹ (不捉持生像金銀寶物)

⁵⁸ Ngô Đạt (悟達), một nhà sư nổi tiếng vào thời nhà Đường. Khi được nhà vua ban ghế gỗ trầm hương, ngài sinh một niệm kiêu mạn mà chiều cảm quả báo bị ghè mặt người (人面瘡) ở đầu gối trái.

⁵⁹ Bảo vật (寶物), bao gồm bảy báu: Vàng (金), bạc (銀), lưu ly (琉璃), pha lê (頗梨), xà cừ (磲磔), trân châu (珍珠), mã não (瑪瑙).

Giải thích như sau: Chữ “sinh” (生) [câu trên có nghĩa] là vàng, “tượng” (像) tựa như vàng, tức chỉ cho bạc. Tức là vàng đó, vốn tự sinh ra đã có màu vàng. Báu vật [chỉ cho] bảy loại đồ quý. Do lòng tham lam bỏ phước đạo nghiệp. Khi Phật còn sống, Tăng đoàn khát thực, không xây nhà bếp và phòng quần áo. [Mọi thứ sinh hoạt] được thí chủ cúng,⁶⁰ đặt để tiền bạc ở chỗ không dùng. Việc nắm tiền bạc mà còn bị cấm, thật là trong sạch.

Bỏ vàng [mà đi] không ngoảnh lại nhìn. Nho sĩ còn vậy, Thích tử Sa-môn tự xưng nghèo nàn, cất tiền làm gì? Thời nay con người không đi khát thực, hoặc ở trong rừng hoặc ở am viện hoặc ra phương xa, cần chút tiền bạc. Cần biết rõ rằng trái quy định Phật, sinh tâm hổ thẹn. Nhớ nghĩ nghèo khổ của bao người khác, siêng tu bố thí. Không ham trục lợi,⁶¹ không được cất giữ,⁶² không được mua bán,⁶³ không được sửa soạn y phục, dụng cụ bằng bảy thứ báu. Ngõ hầu an ổn! Nếu không làm vậy mắc thêm tội nặng. Thật đáng né tránh!

⁶⁰ Tất nhậm ngoại duyên (悉任外緣), đều nhờ ngoại duyên. Ở đây có nghĩa là mọi điều kiện sinh hoạt hằng ngày đều (悉) nhờ sự phát tâm cúng dường nhiều hoặc ít (任) của các thiện nam tín nữ ngoài chùa (外緣).

⁶¹ Bất doanh cầu (不營求), không mưu cầu lợi nhuận. Việc làm này giúp người tu không biến mình trở thành người làm kinh doanh.

⁶² Bất súc tích (不蓄積), không cất chứa phẩm vật cho riêng mình. Người tu nên biết đủ, nếu có dư thì chia sẻ cho đồng tu hoặc dâng cúng cho tam bảo.

⁶³ Bất phiến mại (不販賣), không mua bán đổi chác [qua lại].

Chương 2

OAI NGHI CỦA NGƯỜI XUẤT GIA

(威儀門)

Đức Phật quy định: Các vị Sa-di tuổi đủ hai mươi, muốn thọ Cụ túc,¹ nếu Tăng đoàn hỏi mà không đáp được việc của Sa-di thì không nên cho thọ giới Cụ túc. Cần dạy như sau: “Ông làm Sa-di lại không biết rõ việc của Sa-di. Việc của Sa-môn còn khó làm hơn. Ông về học thuộc, nắm vững xong rồi mới cho thọ giới, làm thầy Tỳ-kheo. Nếu nay truyền trao giới phẩm Cụ túc [cho người như ông], người đời dị nghị “Phật pháp dễ tu, Sa-môn dễ làm.” Vì lý do này, cần phải hỏi trước.

Điều lệ sau đây được trích ra từ các *Kinh Oai nghi dành cho Sa-di*, thanh quy cổ xưa và sách “*Sa-di thành phạm*” ngày nay. “*Hành hộ luật nghi*” sách của Đạo Tuyên, tuy để răn dạy Tỳ-kheo mới học nhưng nếu thông dụng, tôi sẽ trích ra. Người thời mạt pháp

¹ Sanskrit=Pali: *Upa-sampanna*. Hán dịch: Cụ túc (具足) hoặc “cận viên” (近圓).

thường hay biếng nhác, nghe nhiều thành ra chán cho nên tôi bỏ những điều rối rắm, chỉ lấy trọng tâm, rồi phân loại ra để tiện đọc tụng. Chỗ nào chưa đủ, tôi dựa ý nghĩa, bổ sung vài điều. Trong số các vị, ai thích hiểu rộng, tự mình nên đọc toàn bộ *Luật tạng*.

Điều 1: Kính đại Sa-môn (敬大沙門)

Không được gọi tên của Sa-môn² lớn. Không được nghe trộm Sa-môn đọc giới. Không được rêu rao lỗi của Sa-môn. Không được cố ngồi, không chịu đứng dậy khi thầy Sa-môn đi ngang qua mình; ngoại trừ tụng kinh, thân thể bị bệnh, cạo tóc, dùng cơm, làm việc Tăng đoàn. Sách “*Hành hộ*” (行護) ghi: “Người hơn năm hạ làm A-xà-lê.³ Người hơn mười hạ mới làm Hòa thượng.” Tuy đây là việc của các Tỳ-kheo nhưng các Sa-di cũng cần biết trước.

Điều 2: Thờ Thầy (事師)

Cần thức dậy sớm, muốn vào phòng [Thầy], trước phải [gõ nhẹ], khảy tay⁴ ba lần. Nếu mình có lỗi, được vị Hòa thượng hoặc A-xà-lê răn dạy, chỉ bảo thì

² Pali. *samana*, S. *śramaṇa*, C. 沙門, những người tu theo đạo vô thần, gồm Sa-môn Kỳ-na, Sa-môn duy vật và Sa-môn Thích tử. Trong ngữ cảnh này, Sa-môn chỉ cho những người xuất gia đã thọ giới Tỳ-kheo.

³ Hán ngữ: A-xà-lê (阿闍黎), phiên âm từ chữ “Ācārya” trong tiếng Sanskrit có nghĩa là “thầy tinh thần” (A spiritual master, spiritual preceptor).

⁴ Sanskrit: *Acchata-saṃghāta*, Hán dịch là đàn chi (彈指), khảy móng tay. Gồm có bốn nghĩa: (i) Biểu thị sự thành kính vui mừng, (ii) Biểu thị sự thông báo, (iii) Biểu thị sự ứng thuận, (4) Chỉ cho thời gian ngắn ngủi.

không cãi lại. Hãy xem Hòa thượng và A-xà-lê như đức Phật vậy. Nếu được sai đi đổ các đồ dơ thì không khạc nhổ, không được bực tức.

Về việc lễ lạy, không cần làm lễ: Khi thấy ngồi thiền, làm lễ, kinh hành, giảng kinh, đang ăn, đánh răng, tắm gội, ngủ nghỉ v.v...

Khi thấy đóng cửa, không nên làm lễ ở bên ngoài cửa. Muốn vào làm lễ, phải khảy móng tay ba lần ra hiệu; nếu thấy không đáp thì nên lui đi. Bưng thức ăn thầy, phải bưng hai tay. Khi thầy ăn xong, dọn đồ từ từ.

Không đứng đối diện, không đứng chỗ cao, không đứng quá xa trong khi hầu thầy, để thầy nói nhỏ mà vẫn nghe được, không tốn sức thầy. Nếu có duyên sự muốn hỏi Phật pháp, chính y làm lễ, quỳ gối chấp tay. Khi thầy chỉ dạy thì chú tâm nghe, suy nghĩ hiểu thấu.

Nếu thầy hỏi chuyện và việc thường ngày, không cần quỳ gối, chỉ đứng bên thầy, chân thật thưa trình. Nếu thầy mệt mỏi, bảo đi thì đi, không tỏ thái độ không vui trên mặt.

Nếu phạm giới luật, không được che giấu, mau đến bên thầy, cầu xin sám hối. Nếu thầy cho phép, hết lòng phát lồ, chân thành hối lỗi để được thanh tịnh. Thầy chưa cho phép, Sa-di không thưa.

Không được đùa giỡn: Chỗ ngồi, nằm giường,

đắp y, mang nón, [vật dụng] của thầy. Gửi thư giùm thầy, không mở ra xem, không cho người xem. Đến chỗ người nhận, khi người có hỏi, nếu đáng thì đáp đúng theo sự thật. Nếu không đáng nói thì khéo từ chối. Người đời giữ khách thì không ở lại. Một lòng nhớ thầy, mong sớm quay về.

Khi thầy tiếp khách, nên đứng một chỗ, hoặc đứng bên thầy, hoặc đứng sau thầy, hầu hạ thầy mình những thứ cần thiết. Khi thầy bị bệnh, quét dọn phòng ốc, đệm chăn, thuốc men, thức ăn và cháo, mang y xách dép, giặt ủi phơi khô [pháp phục của thầy]. Cụ thể điều này *Luật tạng* ghi rõ, tôi không ghi lại.

Phần phụ:⁵ Sa-di hầu thầy, thầy không cho ngồi thì không được ngồi. Thầy không cho hỏi thì không nên hỏi, ngoại trừ tình huống có việc cần hỏi. Lúc đứng hầu hạ, không dựa tường vách, không dựa bàn [ghế]; đứng trong tư thế nghiêm trang ngay thẳng.

Nếu muốn lạy thầy, mà thầy ngăn lại, vâng lời, không cãi. Trong lúc thầy đang đàm luận với khách, nói về đạo lý, lợi ích thân tâm thì nên ghi nhớ. Khi có lệnh thầy, kịp thời hoàn thành, không được chậm trễ.

Không được đi ngủ trước thầy của mình. Ai hỏi tên thầy, nên đáp như sau: “Trên A dưới B.”⁶ Khi các

⁵ Hán ngữ: Phụ (附), phần phụ, phần giải thích thêm, những điều nói thêm.

⁶ Hán ngữ: Thượng mô tự, hạ mô tự (上某字下某字). Đây là văn hóa tôn kính của người Trung Quốc. Cách viết chữ của người Trung Quốc là viết từ trên xuống dưới. Pháp danh

đệ tử lựa chọn mình sư nên gần gũi lâu, không xa thầy sớm. Nếu thấy thật sự không phải mình sư nên cầu thầy khác [làm thầy y chỉ].

Khi phải lìa thầy, nhớ lời thầy dạy, không dung túng mình, trôi theo dòng đời, làm việc bất chính. Không nên sống tại khu chợ ồn ào, đền miếu, nhà dân, không gần chùa ni. Không được tách thầy, ở riêng [chỗ khác] làm các việc ác, các việc trong đời.

Điều 3: Theo Thầy ra ngoài (隨師出行)

Không được ghé nhà của người [cư sĩ]. Không dừng bên đường, nói chuyện với ai. Không liếc xung quanh. Cúi đầu theo thầy. Đến nhà thí chủ, đứng sang một bên, khi thầy bảo ngồi thì mới được ngồi. Đi đến chùa khác, lúc thầy lễ Phật, hoặc mình lễ Phật, không được tùy tiện gõ [chuông, mõ], khánh.

Nếu phải leo núi, mang dụng cụ ngồi. Mỗi khi đi xa, không cách xa thầy. Nếu phải qua sông, nên lấy cây gậy thử nước sâu cạn. Việc cụ thể như mang bình, xách gậy... ghi rõ trong luật, tôi không ghi lại.

Phần phụ: Có việc đột xuất, thầy trò đi riêng, hẹn gặp chỗ nào, không được trễ hẹn. Khi thầy ăn cơm, phải đứng bên chờ cúng cho quỷ thần.⁷ Khi thầy ăn

thường gồm 2 chữ. Trước chữ đầu thì thêm chữ “thượng” (chữ trên), trước chữ sau thì thêm chữ “hạ” (chữ dưới). Cách tôn xưng này không thích hợp với ngôn ngữ tôn xưng trong tiếng Việt.

⁷ Xuất sanh (出生), còn gọi là sanh phạn (生飯), thường quen gọi tại Việt Nam là “cúng

xong, tiếp tục đứng hầu đến khi thầy nhận phẩm vật cúng dường, chia sẻ pháp thoại.⁸

Điều 4: Nhập chúng (入眾)

Không được tranh giành chỗ ngồi [với người]. Không ở chỗ ngồi, cười nói [với người đang ở đằng xa], làm mất oai nghi. Sống trong tập thể,⁹ nên dấu cái xấu, biểu đạt cái đẹp. Không nên khoe khoang công trạng của mình.

Bất kỳ chỗ nào, [mỗi khi đi ngủ] nên ngủ sau người, phải thức trước người. Mỗi khi rửa mặt, không dùng nhiều nước. Đánh răng, súc miệng: Cúi đầu phun nước, tránh phun trúng người. Không được hỉ mũi, ổi mưa lớn tiếng. Không được khạc nhổ ở tháp, chánh điện, tịnh thất, đất sạch và nguồn nước sạch; nên khạc chỗ khuất.

Uống trà, ăn canh, không nên dùng tay vái chào người khác. Không được tẩy răng trước tháp, Hòa thượng và A-xà-lê. Khi nghe tiếng chuông, [Sa-di] chấp tay niệm thầm như sau:

Nghe tiếng chuông, phiền não nhẹ,
Trí tuệ lớn, bồ-đề tăng.

xuất sanh” (出眾生食) tức lấy 7 hạt cơm trắng bỏ vào chung nhỏ có nước, rồi đọc thần chú để cúng quỷ thần (鬼神).

⁸ Sằn (𦵇), gọi đầy đủ “đạt-sấn” (S. *dakṣiṇā*, P. *dakkhiṇā*, C. 達嚩), tiền tài hoặc phẩm vật mà thí chủ cúng dường cho Tăng đoàn hoặc chỉ bài pháp thoại do Tăng sĩ thuyết giảng sau khi nhận sự cúng dường của thí chủ.

⁹ Chúng trung (眾中), trong chốn tập thể.

Lìa tù ngục, thoát lửa hầm,
 Nguyên thành Phật, độ chúng sinh.
 Ân, già-la-đế-da sa-ha.¹⁰

Không được cười nhiều. Nếu cười lớn tiếng, hoặc ợ ngáp to thì nên che miệng bằng tay áo mình. Không dùng đèn Phật làm vật của riêng. Khi thắp đèn, [nhang], dùng lồng che kín, chớ để côn trùng bay vào trong đèn.

Dâng hoa cúng Phật, nên lấy hoa nở, không được ngửi trước. Khi hoa héo tàn mới cúng hoa mới. [Hoa bị] héo tàn không giẫm đạp lên, đặt ở chỗ khuất. Bất kỳ ai gọi, không được không đáp. Khi nghe người gọi, dùng câu niệm Phật để đáp lại người. Khi lượm của rơi, báo thầy tri sự.

Phụ thêm: Không được kết bạn với Sa-di nhỏ. Không được cầu thả đối với ba y. Không được may, [mua] quá nhiều pháp phục. Nếu dư pháp phục thì nên xả bỏ. Không được mua sắm vải tơ, phất trần tinh xảo, đẹp đẽ và các đồ chơi, hóa trang giang hồ,¹¹ làm hề cho người.

Không mặc sắc phục, quần áo trang sức như người thế tục. Không được vắt y với tay bị dơ. Khi lên chánh

¹⁰ Trích trong quyển *Chính niệm trong từng cử chỉ* của Thích Nhật Từ. “Văn chung thỉnh, phiên nào khinh; Trí tuệ trưởng, bỏ-để sanh; Ly địa ngục, xuất hỏa khanh; Nguyên thành Phật, độ chúng sinh. Ân, già-la-đế-da sa-ha.” (聞鐘聲，煩惱輕；智慧長，菩提生；離地獄，出火坑；願成佛，度眾生。唵，伽囉帝耶，娑訶)。

¹¹ Trang điểm giang hồ (妝點江湖), tức trang điểm như người đời.

điện, phải buộc ống quần. Không được buông lung, không chạy lăng xăng, không được nói nhiều. Không được ngồi xem mọi người làm việc, [còn mình] lánh nặng tìm nhẹ.

Không được tự ý: Lấy tre, gỗ, hoa, rau cải, thức ăn, thức uống, vật dụng của bốn phương Tăng.¹² Không được bàn chuyện: Chính phủ, chính trị được hay tổn thất,¹³ việc tốt hay dở, sở trường, sở đoản¹⁴ của người tại gia.¹⁵

Khi xưng tên mình, nên dùng pháp danh. Không dùng từ “tôi” hoặc từ “tiểu Tăng.” Không được tranh chấp chỉ vì việc nhỏ. Nếu gặp chuyện lớn không kham nhẫn được thì nên chia sẻ¹⁶ trong sự ôn hòa. Nếu thấy không ổn, già từ rời đi. Nổi nóng, thô tháo chẳng phải Tăng tốt.

Điều 5: Ăn uống với mọi người (隨眾食)

Khi nghe tiếng keng¹⁷ liền chỉnh y phục. Trước khi ăn uống, [lắng tâm] chú nguyện, một cách cung kính. Cơm dùng cúng thí,¹⁸ không quá bảy hạt. Nếu dùng mì cúng không hơn một tấc. Với bánh màn

¹² Sanskrit: *Catur-diśa*, Pali: *Catu-diśa*, Hán dịch: chiêu đề (招提), tứ phương (四方), tứ phương Tăng (四方僧), ở đây có nghĩa là vật dụng của Tăng sĩ.

¹³ Đắc thất (得失), được và mất.

¹⁴ Trường đoản hảo ố (長短好惡), sở trường, sở đoản, việc tốt, việc xấu.

¹⁵ Bạch y gia (白衣家), nhà cư sĩ áo trắng, ở đây chỉ chung cho người tại gia.

¹⁶ Di lý luận biện (以理論辯), trao đổi bằng lý luận.

¹⁷ Sanskrit: *Ghanta*. Hán phiên âm: (捷撻), có nghĩa là chuông, khánh, linh báu, mõ vv...

¹⁸ Xuất sanh phạn (出生飯), cơm cúng thí cho quý thần (出眾生食).

thầu¹⁹ không quá móng tay. Nhiều cho rằng tham, ít thì bủn xỉn. Không nên cúng thí rau cải, tàu hủ.

Thông thường cúng thí, [chủ lễ] đặt bát trong lòng bàn tay, niệm bài kệ sau:

Hỡi các vị quý thần
Nay tôi cúng các ông
Món này khắp mười phương
Quý thần cùng chung hưởng.

[Trước khi] ăn cơm, quán tưởng năm điều:
Một xem phước đức bản thân,
Có bằng với lượng thức ăn cúng dường?
Hai xem công đức tu nhân,
Vẹn tròn, xứng đáng cúng dâng, khi dùng?
Ba xa lầm lỗi, lìa tham.
Bốn xem như thuốc, phòng ngăn bệnh gây.
Năm vì đạo nghiệp sáng ngời
Trả ơn thí chủ, giúp đời an vui.²⁰

Không được khen chê thức ăn ngon, dở. Không lấy thức ăn sốt cho người khác, không sốt cho chó. Người thêm thức ăn, không nên nói rằng [tôi]

¹⁹ Mạn đầu (饅頭), bánh màn thầu.

²⁰ Năm điều quán tưởng này được trích trong *Nghi thức ăn cơm chánh niệm* của Thích Nhật Từ. “Nhất, kể công đa thiếu, lượng bi lai xứ. Nhị, thốn kỷ đức hạnh, toàn khuyết ứng cúng. Tam, phòng tâm lý quá, tham đẳng vi tông. Tứ, chính sự lương được, vi liệu hình khô. Ngũ, vi thành đạo cố, phương thọ thử thực.” Nguyên tác chữ Hán: 五觀想：一、計功多少，量彼來處；二、忖己德行，全缺應供；三、防心離過，貪等為宗；四、正事良藥，為療形枯；五、為成道故，方受此食。

không cần dùng. Nếu bụng đã no, nhường cho [người khác].

Không được gãi đầu, làm rớt gầu xuống bát [người] bên cạnh. Không được nói chuyện khi ngậm thức ăn. Không được bàn tán, nói chuyện nhảm nhí. Không tạo ra tiếng, khi nhai thức ăn.

Nếu muốn xỉa răng, dùng tay áo che miệng. Bên trong thức ăn nếu có sâu, kiến, nên giấu kín đi, đừng để người bên nhìn thấy nhờm gớm.²¹ Ngồi ăn một lần, không được ăn xong, rời khỏi chỗ ngồi rồi ngồi ăn tiếp. Không được ăn xong, cạo quét thức ăn trong bát và chén bằng ngón tay mình.

Thông thường dùng bữa, không ăn quá nhanh, không ăn quá chậm. Thức ăn chưa đến, không sinh phiền não. Nếu có nhu cầu, im lặng ra dấu,²² không gọi lớn tiếng. [Rửa, xếp] chén bát, không tạo tiếng ồn.

Dù đã ăn xong, không đứng dậy trước. Nếu trái quy định, khi nghe bạch chùy,²³ không được kháng cự, không chịu phục tùng. Trong cơm có thóc, bóc vỏ mà ăn. Không sinh lòng tham, không ăn quá mức²⁴ khi thấy đồ ngon. Không ăn một mình, tách riêng Tăng đoàn.

²¹ Sinh nghi tâm (生疑心), sinh tâm nghi ngờ, ở đây có nghĩa là cảm thấy gớm.

²² Mặc nhiên chỉ giáo (默然指授), im lặng ra dấu hiệu tay để yêu cầu.

²³ Bạch trùy (白槌), bâng gõ bằng gỗ.

²⁴ Tứ khẩu thực (恣口食), ăn thỏa thích.

Điều 6: Lễ lạy (禮拜)

Khi lễ lạy Phật, không chiếm vị trí ở giữa chánh điện, vì đó là chỗ của thầy trụ trì. Có người lạy Phật, không được đi ngang qua đầu người lạy. Chắp tay không được so le mười ngón, không được trống giữa, không thọc ngón tay vào trong lỗ mũi, đặt tay ngang ngực.

Không được lạy Phật trái với giờ giấc. Muốn lạy trái giờ, phải đợi đến khi mọi người yên tĩnh.²⁵ Khi thầy lạy Phật, không lạy cùng thầy; lạy phía sau thầy. Khi thầy chào người, không được cùng thầy xá chào [cùng lúc]. Ở trước mặt thầy, không nhận người lạy. Ở trước mặt thầy, không xá đồng tu. Tay cầm kinh, Phật, không lạy người khác.

Phụ thêm: Thông thường lễ lạy, thành tâm quán tưởng, với bảy cách lạy,²⁶ không thể không biết.

Điều 7: Nghe pháp (聽法)

Thấy bảng thông báo²⁷ nên có mặt sớm ở trên Pháp đường, đừng chờ trống pháp đánh vang báo hiệu. Chỉnh sửa pháp y, nhìn ngang tầm mắt, thẳng tiến [Pháp đường]. Thân ngồi nghiêm trang, miệng

²⁵ Nhưn tĩnh thời (人靜時), lúc người yên tĩnh, tức giờ mọi người đi ngủ.

²⁶ Bảy cách lạy Phật bao gồm: (i) Lạy ngã mạn (我慢禮), thân lạy mà tâm không cung kính, (ii) Lạy cầu danh (求名禮), lạy Phật để khoe cho mọi người biết, (iii) Lạy cả thân và tâm (身心禮), lạy Phật với thân và tâm cung kính, (iv) Lạy sinh trí tuệ thanh tịnh (發智清淨禮), (v) Lạy Phật khắp pháp giới (遍入法界禮), trong một lạy quán tưởng lạy tất cả Phật, (vi) Lạy chân thành, tu quán chiếu (正觀修誠禮), (vii) Lạy thật tướng bình đẳng (實相平等禮).

²⁷ Thượng đường bài (上堂牌), bảng thông báo lịch giảng pháp ở pháp đường.

không nói chuyện,²⁸ không ho, khạc, nhổ.

Phụ thêm: Khi nghe giảng pháp, cần tập trung nghe, nghe rồi suy ngẫm, suy ngẫm rồi tu. Không nghe nhớ suông để làm chuyện cười. [Nên tránh tình trạng] chưa hiểu nói hiểu, nghe pháp đầu này, miệng nói đầu kia. Sa-di tuổi nhỏ, năng lực giữ giới chưa được vững vàng, cần học giới luật, không nên vội vàng nghe giảng kinh sách.

Điều 8: Học tập kinh điển (習學經典)

Trước nên học luật, sau mới học kinh. Không được học sai, học vượt trình tự. Khi học kinh nào cần thưa thầy trước, học xong kinh này, trình thầy thỉnh ý, học tiếp kinh khác. Không dùng miệng thổi bụi trên kinh sách. Trên bàn để kinh, không đặt trà, [nước] và các vật tạp. Người đang xem kinh, không được kinh hành trước bàn người đó.

Kinh sách hư cũ thì mau tu bổ. Sa-di chưa thuộc mười giới,²⁹ oai nghi, không nên học xem kinh sách bên ngoài,³⁰ sách sử triết gia³¹ và sách giúp đời.³²

Phụ thêm: Không được học tập kinh sách đáp ứng

²⁸ Loạn ngữ (亂語), nói đủ thứ chuyện.

²⁹ Bốn nghiệp (本業), sự nghiệp hoặc bốn phận của mình. Ở đây chỉ cho mười điều giới và các oai nghi của Sa-di.

³⁰ Ngoại thư (外書), sách ngoài Phật giáo, chỉ cho tứ thư ngũ kinh của Nho giáo và các thể loại sách thế gian.

³¹ Tử sử (子史), sách sử, địa lý của các nhà tư tưởng.

³² Trị thế điển chương (治世典章), sách về chính trị học, kinh tế học, đạo đức học.

ngghi lễ cúng kiếng.³³ Không được học tập kinh điển ngụy tạo. Không được học sách: Xem mạng, đoán tướng, y khoa, binh pháp, bói chuyện tốt xấu, thiên văn, địa lý, dự đoán, luyện thuốc, bùa nước thần kỳ và sách quỷ quái... Không học các thứ xướng kinh họa kệ.

Không được học tập kinh sách ngoại đạo. Với người có trí, [so sánh] sâu cạn giữa đạo Phật mình và tôn giáo khác thì xem lướt qua, chớ có học theo. Không được học thơ. Không được dốc lòng học viết chữ đẹp, chỉ cần viết chữ ngay ngắn [dễ đọc].

Không cầm kinh sách trong lúc tay dơ. Tôn trọng kinh sách như tôn kính Phật, không được cười giỡn. Không đặt lộn xộn³⁴ kinh sách trên bàn. Không được lớn tiếng [làm phiền] mọi người. Mượn kinh sách ai, không được không trả, không biết quý trọng dẫn đến hư nát.

Điều 9: Vào chùa (入寺院)

Thường vào cổng chùa, không đi chính giữa, đi bên trái - phải. Đi dọc theo trái, cất chân trái trước. Đi dọc theo phải, cất chân phải trước. Không được vô cớ lên chánh điện đi. Không được vô cớ đi lên tháp Phật.

Khi vào điện tháp, đi vòng bên phải, không vòng bên trái. Không được khắc nhổ trong điện tháp Phật.

³³ Ứng phó đạo tràng kinh (應付道場經), kinh phục vụ tín ngưỡng, cúng kiếng.

³⁴ Lang tạ quyển pho (狼藉卷帙), đặt đổ lộn xộn.

Đi vòng quanh tháp, số lần ba, bảy, mười hoặc trăm vòng, cần biết số lần. Không dùng nón, gậy... tựa vào vách điện.

Điều 10: Đi vào thiền đường (入禪堂隨眾)

Không được phũ rũ y và [mùng] mền, tạo tiếng quạt gió, phiền người bên giường.³⁵ [Đặt chân] xuống giường, nên niệm bài kệ:

Từ sớm, trưa, chiều đến tối.
Mỗi loài giữ mạng sống mình.
Nếu bước chân này giẫm chết.
Cầu cho sớm được vãng sanh.
Án, dật-đế luật-ni sa-ha.³⁶

Không nói lớn tiếng. Kéo màn nhẹ tay, cần đỡ tay sau. Không lê giày, [dép] tạo ra tiếng vang. Không ho lớn tiếng. Không được kể tai, sát giường bên cạnh, bàn nói chuyện đời. Nếu có đồng tu, bà con đến thăm, không được nói lâu trong chốn thiền đường. Mời đến rừng cây hoặc bên bờ suối, tha hồ đàm luận.

Lúc đang xem kinh, thân cần ngay thẳng, tâm phải lắng tĩnh, yên lặng không giỡn, không tạo ra tiếng.

³⁵ Đơn (單), thiền sàng được dùng trong Tăng đoàn, có diện tích chỉ đủ để một Tăng sĩ nằm ngủ. Dụng cụ này biểu thị lối sống giản đơn nhưng thanh cao và không chấp thủ của Tăng sĩ Phật giáo.

³⁶ “Tùng triều dần dần trực chí mộ, nhất thiết chúng sinh tự hồi hộ, nhược ư túc hạ táng thân hình, nguyện nhữ tức thì sinh tịnh độ. Án, dật-đế luật-ni sa-ha” (從朝寅旦直至暮，一切眾生自回護，若於足下喪身形，願汝即時生淨土。唵，逸帝律尼莎訶)。Bản dịch này trích trong Bài 5: Xuống giường, gieo giống từ bi trong sách “Tỳ-ni nhật dụng” do Thích Nhật Từ dịch và chú thích.

Bảng hai vang lên, sớm vào thiên đường. Vào đến chỗ ngồi, niệm thầm như sau:

Thân ngồi ngay thẳng
Xin nguyện chúng sinh
Ngôi tòa bồ-đề
Tâm không chấp mắc.

Phụ thêm: Không được đi thẳng, băng ngang thiên đường. Lên giường, xuống giường, đều phải nhẹ nhàng, chớ làm phiền lòng người ở cạnh giường. Không được viết chữ ở trên giường nằm, ngoại trừ thời gian mọi người xem kinh. Không được tụ họp ở trên giường nằm, ngồi dọn trà uống, trò chuyện đến khuya. Không được may vá y, mền trên giường. Không được vừa nằm, vừa nói với người nằm ở cạnh giường, gây phiền người khác.

Điều 11: Làm việc thường ngày (執作)

Phải biết quý trọng³⁷ vật của Tăng đoàn. Nên theo hướng dẫn của thầy tri sự, không được làm trái. Mỗi khi rửa rau, rửa ba lần nước. Đến lúc mức nước, nên rửa tay trước. Thông thường dùng nước, xem kỹ trong đó có vi trùng không. Nếu có vi trùng thì dùng lọc nước,³⁸ lọc sạch mới dùng.

Nếu trời băng giá, không lọc nước sớm, đợi mặt

³⁷ Tích (惜), quý trọng. Ở ngữ cảnh khác, còn có nghĩa là “tiếc.”

³⁸ Mật-la lự (密羅濾), dụng cụ lọc nước.

trời mọc. Đốt lò, không được đốt củi tro tàn. Nấu ăn, không được làm dơ [thức ăn] bằng móng tay mình. Lúc xả nước dơ, không xả ngay đường, không giơ cao tay tạt nước xuống đất. Chỉ nên cách đất tầm bốn, năm tấc, đổ từ từ xuống.

Quét dọn, không được quét ngược chiều gió; không gom đất cát vào phía sau cửa. Khi giặt nội y, nhật rận và đĩa rồi mới giặt giũ. Vào các tháng hè, dùng chậu xong rồi thì úp chậu xuống. Để chậu ngửa lên thì sâu bọ sanh.

Phụ thêm: Không tạt nước sôi ở trên mặt đất. Tất cả gạo, mì, rau, quả v.v... không được để lung tung bừa bãi,³⁹ phải càng thương tiếc.

Điều 12: Vào nhà tắm (入浴)

Rửa mặt [nên dùng] nước ấm mà rửa, từ trên xuống dưới, phải rửa từ từ. Không được thô bạo⁴⁰ dùng nước sôi tạt ướt người bên cạnh. Không được đi tiểu ở trong nhà tắm. Không được cùng người cười nói đùa giỡn.

Không rửa vùng kín [trước mặt người khác]. [Những người bị bệnh] ung nhọt, ghẻ lở⁴¹ thì nên tắm sau. Ung nhọt đáng sợ, nên né tránh đi, khỏi

³⁹ Khinh khi lang tích (輕棄狼藉), vứt bỏ [đồ đạc] lung tung bừa bãi.

⁴⁰ Thô táo (粗躁) tương đương “thô lộ bạo táo” (粗魯暴躁), nóng nảy thô bạo.

⁴¹ Sang tiền (瘡癬), ung nhọt và ghẻ lở.

chướng mắt người. Không cố tắm lâu, phiền⁴² người đến sau.

Phụ thêm: Cởi y, mặc y, khoan thai tư tại. Rửa sạch [cơ thể] trước khi tắm gội, cần phải tế hạnh, không được đổ nước rửa sạch [cơ thể] vào bên trong bể. Nước lạnh hay ngội, theo lệ đánh mõ, không được kêu lớn.

Điều 13: Vào nhà vệ sinh (入廁)

Mắc tiểu, đi cầu thì nên đi ngay, chớ để dồn nén, [đi trong] vôi vã.⁴³ [Nhớ] treo áo dài⁴⁴ trên các sào tre, gấp y chỉnh tề, nên dùng khăn tay, dây lưng buộc áo, một làm ký hiệu, hai tránh để rớt xuống.

Phải thay dép khác, không mang dép sạch vào nhà vệ sinh. Gõ nhẹ ba lần như khảy móng tay, để người biết được. Không được hối thúc người bên trong ra. Khi vào nhà cầu, khảy nhẹ móng tay cho đến ba lần, niệm thầm như sau:

Đi tiểu, đi cầu
 Nguyên cho chúng sinh
 Bỏ tham, sân, si
 Dứt các tội lỗi.⁴⁵

⁴² Phương ngại (妨礙), làm trở ngại.

⁴³ Thàng thốt (倉卒), vôi vã, hấp tấp.

⁴⁴ Trực chuyết (直裰) áo dài, về sau chỉ cho pháp phục của nhà sư, đạo sĩ hoặc sĩ tử. Cũng gọi là “trực bì” (直裰), “trực thân” (直身). Trong chùa Hoa ngày ngày gọi là “hải thanh” (海青), tức áo dài của tu sĩ có tay hậu.

⁴⁵ “Đại tiểu tiện thời, đương nguyện chúng sanh, khí trừ sân si, quyền trừ tội pháp.” (大小便時，當願眾生，棄貪瞋癡。闕除罪法).

Không được cúi đầu, nhìn xuống [vùng kín]. Không được cầm cỏ vẽ đất, không vịn ra tiếng. Không được ngăn vách cùng người nói chuyện. Không nhổ nước bọt [trên các] vách tường. Gặp người không cần làm lễ, dùng thân né tránh. Không vừa đi đường vừa buộc dây áo. Khi tiểu tiện xong, phải rửa sạch tay, nếu chưa rửa tay, không được cầm vật. Rửa tay niệm thầm [bài kệ] như sau:

Dùng nước rửa tay
Xin nguyện chúng sinh
Được tay thanh tịnh
Giữ gìn Phật pháp.
Án, chủ-ca-la-da sa-ha.

Phụ thêm: Nếu đi tiểu tiện, cất tà áo lên, không mặc áo dài⁴⁶ đang khi tiểu tiện.

Điều 14: Nằm ngủ (睡臥)

Nằm bên hông phải là ngủ cát tường.⁴⁷ Không được nằm ngửa, không được nằm sấp, không nằm hông trái. Không ngủ chung phòng, chung giường với thầy; nếu ngủ cùng phòng, không được cùng giường. Không được [ngủ] chung Sa-di đồng sự;⁴⁸

⁴⁶ Biễn sam (褊衫), tương tự “trực chuyết” (直褻) áo dài, về sau chỉ cho pháp phục của nhà sư, đạo sĩ hoặc sĩ tử. Cũng gọi là “trực bi” (直褌), “trực thân” (直身). Trong chùa Hoa ngày nay gọi “hải thanh” (海青) là áo dài của tu sĩ có tay hậu.

⁴⁷ Cát tường thù (吉祥睡) hoặc cát tường ngoạ (吉祥臥), ngủ theo tư thế an lành. Cách ngủ này khiến thân an ổn, tâm không tán loạn, ngủ không hôn trầm, ngủ không gặp ác mộng.

⁴⁸ Đồng sự Sa-di (同事沙彌), các Sa-di làm chung Phật sự.

nếu ngủ cùng phòng, không được cùng giường. Khi treo giày dép và các đồ lót... không quá đầu người.

Phụ thêm: Không cởi quần áo lót để nằm nghỉ. Không được cười giỡn lớn tiếng trên giường. Không được đẩy đồ tiểu tiện qua trước Thánh tượng, Pháp đường.

Điều 15: Quanh lò lửa (圍爐)

Không được kê tai, sát đầu nói chuyện. Không bún đồ dơ vào trong đồng lửa. Không được sấy hơi giày và vớ tất. Không được đứng trước đồng lửa quá lâu, trở ngại người sau. Hơi ấm một chút thì về chỗ cũ.

Điều 16: Sống ở trong phòng (在房中住)

Khi hỏi thăm nhau, phải biết lớn nhỏ. Cầm đèn lửa vào, báo trước trong phòng: “Tôi mang đèn vào.” Nếu muốn tắt đèn, hỏi người cùng phòng: “Dùng đèn nữa không?” Khi tắt đèn lửa, không dùng miệng thổi.

Trong lúc tụng niệm, không được lớn tiếng. Nếu có người bệnh, nên dùng tâm từ, chăm sóc thường xuyên. Khi có người ngủ, không được đánh đồ tạo ra tiếng ồn, lớn tiếng cười nói. Không được cố ý vào phòng người khác.

Điều 17: Đi đến chùa Ni (到尼寺)

Có chỗ ngồi riêng⁴⁹ thì mới được ngồi. Không có

⁴⁹ Dị tọa (異座), chỗ ngồi khác, chỗ ngồi riêng.

chỗ ngồi thì không được ngồi. Không được nói năng không đúng thời điểm. Nếu phải đi về, không được kể lại việc tốt hay xấu. Không được [trao đổi] thư từ qua lại, vay mượn, cắt may, giặt giũ [giùm nhau] v.v... Không được dùng tay cạo tóc cho Ni. Không ngồi chỗ khuất riêng với [Sư cô].

Phụ thêm: Không có hai người, không đi một mình. Không trao, tặng quà. Không được nhả nhủ với các vị Ni⁵⁰ vào nhà quý tộc, hóa duyên, tụng kinh, niệm Phật, bái sám. Với các vị Ni, không được kết nghĩa⁵¹ làm cha mẹ nuôi, anh chị em nuôi, hay là bạn đạo.

Điều 18: Đến nhà cư sĩ (至人家)

Có chỗ ngồi riêng thì mới được ngồi, không ngồi lộn xộn. Phật tử hỏi kinh, phải nói đúng giờ, không nói trái giờ, không được cười nhiều. Chủ nhà thiết trai, chẳng phải pháp hội, đừng mất oai nghi. Không phạm đi đêm. Không được nói chuyện với người khác phái ở chỗ khuất kín, hoặc trong phòng trống. Không được trao đổi thư từ qua lại...

Khi thăm bà con, nên đến gian thờ, lễ lạy Phật trước; chắp tay⁵² nghiêm trang bần thờ tổ tiên. Kế đến, hỏi thăm cha mẹ, quyến thuộc. Không được kể lể với cha mẹ việc nghiêm ngặt của thầy, đi tu khó

⁵⁰ Ni Tăng (尼僧), tức Ni đoàn.

⁵¹ Kết bái (結拜), kết nghĩa.

⁵² Vãn tân (問訊) bao gồm hai nghĩa: (i) Chắp hai tay lại, (ii) Hỏi thăm.

khăn,⁵³ buồn tẻ đạm bạc,⁵⁴ gian khó vất vả.⁵⁵ Nên nói Phật pháp, giúp mở lòng tin, tăng trưởng phước báu [cho những người thân].

Với các cháu bé thuộc dòng họ mình, không ngồi, đứng lâu, nói nhảm, đùa giỡn; không nên hỏi chuyện đúng sai, phải trái. Nếu ngủ qua đêm, một mình một giường, ngồi nhiều, nằm ít, một lòng niệm Phật. Xong việc liền về, không nên ở lâu.

Phụ thêm: Không được liếc ngó xung quanh [đồ đạc]. Không được nói nhảm. Mỗi khi nói chuyện với người khác giới thì không nên nói ngọt ngào, nhỏ nhẹ, cũng không nói nhiều. Không được làm bộ, tỏ vẻ oai nghi, giả vờ thiên tướng để người cung kính. Không được nói bừa chân lý của Phật. Không được đáp bậy khi người khác hỏi,⁵⁶ tự khoe học nhiều⁵⁷ mong người cung kính.

Không được biếu quà, thù đáp cư sĩ. Không được quản lý chuyện nhà tại gia. Không được tham gia [các buổi] yến tiệc. Không kết nghĩa làm cha mẹ nuôi, anh chị em nuôi với người cư sĩ. Không được kể lỗi của Tăng đoàn.

⁵³ Xuất gia nan (出家難), khó khăn của người xuất gia.

⁵⁴ Tịch liêu đạm bạc (寂寥淡薄), buồn tẻ và mức sống đơn giản.

⁵⁵ Gian tân khổ uất (艱辛苦屈), gian khổ vất vả.

⁵⁶ Loạn đáp tha vấn (亂答他問), trả lời lung tung những câu hỏi người muốn vấn nạn.

⁵⁷ Tự mại đa văn (自賣多聞), tự khoe bản thân mình là người học rộng nghe nhiều.

Điều 19: Khất thực⁵⁸ (乞食)

Nên ở chung với những người lão thành.⁵⁹ Nếu không được vậy, cần phải biết chỗ có thể đến được. Đến cửa nhà người, cần phải chú ý lời nói, cử chỉ⁶⁰ không được đánh mất oai nghi [người tu]. Không có đàn ông, không bước vào nhà [chỉ có người nữ].

Xem chỗ ngồi trước, nếu có dao [búa], những vật vật quý, [mùng] mền, áo [quần], trang sức phụ nữ thì không nên ngồi. Nếu muốn giảng kinh thì phải biết rõ lúc nào đáng nói, lúc nào thì không. Không được nói rằng: “Hãy cúng cho tôi⁶¹ sẽ được phước đức.”

Khi đi khất thực, không được van xin [một cách] khổ sở.⁶² Không nói nhân quả một cách rộng rãi, mong người cúng nhiều. Nếu được cúng nhiều, chớ sanh tham đắm. Nếu được cúng ít, không chút buồn rầu. Không được thường xuyên xin các thức ăn của thí chủ quen hay tự viện quen.

Điều 20: Đi vào làng xóm (入聚落)

Không có việc cần thì không vào làng. Không đi như chạy. Không được vừa đi vừa phẩy hai tay. Không

⁵⁸ Phật dạy khất thực có bốn ý nghĩa: (i) Phước lợi quần sinh (福利群生); (ii) Khắc phục ngã mạn (折伏我慢); (iii) Biết thân có khổ (知身有苦); (iv) Xóa bỏ chấp trước (去執著).

⁵⁹ Lão thành nhân (老成人), người lão thành, ở đây, có nghĩa là người giữ giới có đạo đức.

⁶⁰ Nghi thẩm cử thố (宜審舉措), chú ý lời nói và cử chỉ hành động.

⁶¹ Dữ ngã thực (與我食), cho tôi ăn. Ở đây, có nghĩa là yêu cầu thí chủ cúng thức ăn, vật dụng hay bất cứ cái gì cho mình.

⁶² Ai cầu khổ sách (哀求苦索), nài nỉ, xin xỏ khổ sở.

được vừa đi vừa nhìn đồ đạc, nhìn người bên cạnh. Không được vừa đi vừa cười và nói với Sa-di nhỏ.

Với người khác phái và các Sư cô, không đi phía trước, phía sau, ngang hàng. Với người say rượu, người bị điên cuồng, không đi phía trước, phía sau, ngang hàng. Không ở phía sau cố nhìn người nữ. Không dùng khước mắt nhìn ngó người nữ.

Gặp bậc tôn túc và người đáng kính,⁶³ đứng dưới kế bên, nên thăm hỏi trước. Không nên đi xem xiếc và ảo thuật. Đi trong tư thế thân ngay, nhìn thẳng. Gặp phải hầm nước, hố nước [trước mặt], không được nhảy qua. Nếu có đường khác thì đi vòng qua. Không có đường vòng, mọi người cùng nhau nhảy qua thì được. Nếu thân không bệnh, không có việc gấp, không được cưỡi ngựa, đánh ngựa phi nhanh,⁶⁴ dù chỉ đùa giỡn.

Phụ thêm: Khi gặp phủ quan,⁶⁵ bất luận lớn nhỏ, đều nên né tránh. Gặp phải tranh đấu, cũng nên tránh xa, không được đến xem. Không về chùa khoe những điều đẹp lạ được thấy trong thành.

Điều 21: Mua sắm đồ đạc⁶⁶ (市物)

Không được tranh chấp [giá cả] cao thấp. Không

⁶³ Thân thức (親識), người quen biết.

⁶⁴ Tiên sách trì sậu (鞭策馳驟), quất roi [vào mông ngựa] để ngựa chạy rong ruổi.

⁶⁵ Quan phủ (官府), phủ làm việc của quan chức.

⁶⁶ Thị vật (市物). Từ này tương đương “mãi vật” (買物), mua đồ đạc.

được ngồi ở quán của người nữ.⁶⁷ Nếu bị xâm phạm, tìm cách né tránh, chớ tìm cái đúng.⁶⁸ Đặt hàng bên A, dù hàng bên B có bán rẻ hơn, không bỏ bên A, lấy hàng bên B, khiến bên A giận. Cần thận không làm người bảo lãnh⁶⁹ giùm, dẫn đến lỗ lã, mắc nợ người khác.

Điều 22: Không được tự ý làm bất cứ gì⁷⁰ (凡所施行不得自用)

[Các việc sau đây, trước khi tiến hành], phải thưa thầy trước:⁷¹ Ra vào, tới lui, may pháp y mới, đắp pháp y mới, cạo đầu, uống thuốc, làm việc Tăng đoàn, sắm bút giấy riêng, cũng như tụng kinh. Có người dâng cúng phẩm vật cho mình, thầy cho mới nhận. San sẻ người khác vật dụng của mình, thầy cho mới làm. Được thầy cho phép, mới cho mượn đồ, mới đi mượn đồ. Đang khi trình thưa, thầy cho hay không, đều nên làm lễ. Nếu thầy không cho, không được buồn giận.

Phụ thêm: Cho đến việc lớn, du ngoạn nơi xa, hoặc

⁶⁷ Nữ tử (女肆), cửa hàng do người nữ kinh doanh.

⁶⁸ Vật tùng cầu trực (勿從求直), không cầu cái đúng.

⁶⁹ Bảo nhiệm (保任), chỉ cho “người bảo lãnh, người bảo đảm” (作保人), “người cam đoan” (擔保人), người đảm bảo (保證人).

⁷⁰ Tất cả mọi việc làm của Sa-di đều không được tự ý làm, phải hỏi và xin chỉ giáo của Sư phụ. *Đại luật*: “Duy có năm việc không cần thưa thầy, còn lại tất cả đều nên thưa thầy, không thưa mang tội: (i) Xỉa răng (嚼楊枝), (ii) Uống nước (飲水), (iii) Đại tiện (大便), (iv) Tiểu tiện (小便), (v) Lễ lạy tháp Phật trong phạm vi bốn mươi tám, khi thầy ước lượng độ xa xong rồi mới được đi.

⁷¹ Đương tiên bạch sư (當先白師), trước nhất phải thưa thỉnh ý chỉ dạy của Thầy bốn sư.

đi nghe giảng, hoặc vào trong chúng, hoặc canh giữ núi, hoặc có duyên sự... đều nên thưa thầy, không được tùy ý [muốn làm thì làm].

Điều 23: Đi du phương (參方)

Đi xa nương nhờ những người bạn tốt. Nếu chưa thông suốt tâm tánh của mình, người xưa không ngại [đường xá] xa xôi, tìm thầy [học đạo].⁷²

Phụ thêm: Tuổi trẻ giới kém, chưa cho đi xa. Nếu phải đi xa, không được đi chung những người không tốt. Tìm thầy học đạo, quyết thoát sinh tử, không nên thích thú du ngoạn sông núi,⁷³ khoe khoang ta đây hiểu biết du lịch. Khi đi đến nơi, đặt hành lý xuống, không được mang vào bên trong chánh điện. Một người [đứng ngoài] trông coi hành lý, một người vào trước thưa trình sự việc, khi được thông báo, mới mang hành lý cất ở trong chùa.

Điều 24: Tên gọi, hình tướng của y và bát (衣鉢名相)

[Pháp] y năm điều⁷⁴ [phiên âm] tiếng Phạn là “An-đà-hội,”⁷⁵ [Trung Quốc dịch là] y dùng để ngủ hoặc

⁷² Cổ nhân tâm địa vị thông, bất viễn thiên lý cầu sư (古人心地未通，不遠千里求師), nếu chưa thông suốt tâm thì người xưa không đi xa ngàn dặm cầu sư.

⁷³ Quán sơn ngoạn thủy (觀山玩水), xem cảnh nước non.

⁷⁴ Ngũ điều y (五條衣), y năm điều.

⁷⁵ An-đà-hội (安陀會), phiên âm từ chữ *Antarvāsa* (Sanskrit), hoặc *Antarvāsaka* (Pāli).

pháp phục ngắn,⁷⁶ y làm việc vất.⁷⁷ Khi làm công việc, ra vào tới lui, nên đắp y này. Bài kệ đắp y [năm điều như sau]:

Lành thay chiếc y giải thoát,
Tượng trưng ruộng phước vô biên.
Nay con đem đầu tiếp nhận,
Đời đời không rời khỏi thân.
Án, tất-đà-da sa-ha.⁷⁸

[Pháp] y bảy điều [phiên âm] tiếng Phạn “Uất-đa-la-tăng,”⁷⁹ tức là “áo choàng,” hay y nhập chúng. Trong các khóa lễ lay Phật, sám hối, tụng kinh, ngồi thiền, ăn cơm, nghe giảng, tụng giới,⁸⁰ tự tứ,⁸¹ nên đắp y này. Bài kệ đắp y [bảy điều như sau]:

Lành thay chiếc y giải thoát,
Tượng trưng ruộng phước tốt cùng.
Nay con đem đầu tiếp nhận,
Đời đời thường đắp trên thân.

⁷⁶ Hạ y (下衣), quần áo lót. Trong ngữ cảnh này có nghĩa là thường phục của tu sĩ.

⁷⁷ Tạp tác y (雜作衣), quần áo để làm các việc lật vật.

⁷⁸ “Thiện tai giải thoát phục, vô thượng phước điền y, ngã kim đánh đơi thọ, thể thể bất xả ly. Án, tất-đà-da sa-ha.” (善哉解脫服，無上福田衣，我今頂戴受，世世不捨離。唵，悉陀耶，娑婆訶).

⁷⁹ Uất-đa-la-tăng (鬱多羅僧), phiên âm từ chữ *Uttarasamgha* (Sanskrit) hoặc *Uttarāsaṅgha* (Pali), thường dịch trong chữ Hán là thượng y (上衣), thượng trước y (上著衣), áo choàng.

⁸⁰ Bố-tát (布薩), phiên âm từ chữ *Upavasatha* (Sanskrit), hoặc chữ *Uposatha* (Pali), có nghĩa là lễ tụng giới Tỳ-kheo, nửa tháng một lần. Các dịch giả Trung Quốc còn dịch là “ngày tăng trưởng sự thanh tịnh (長淨).

⁸¹ Tự tứ (自恣), dịch nghĩa từ chữ “*pravāraṇā*” (Sanskrit) hoặc “*pavāraṇā*” trong tiếng Pali, có nghĩa là thỉnh cầu tăng đoàn chỉ điểm về ba việc thấy, nghe, nghĩ có tội để hoàn chỉnh bản thân.

Án, độ-ba độ-ba sa-ha.⁸²

Y hai lăm điều⁸³ [phiên âm] tiếng Phạn là “Tăng-già-lê,”⁸⁴ dịch nghĩa là “hợp,”⁸⁵ còn dịch là “trùng,”⁸⁶ hoặc y tạp toái.⁸⁷ Khi vào hoàng cung, lên tòa nói pháp, vào làng khát thực, nên đắp y này. Y có chín loại. Loại hạ có ba, [gồm loại] chín điều, loại mười một điều, loại mười ba điều. Loại trung có ba, loại mười năm điều, loại mười bảy điều, loại mười chín điều. Loại thượng có ba, hai mươi một điều, hai mươi ba điều, hai mươi năm điều. Bài kệ đắp y [25 điều là]:

Lành thay chiếc y giải thoát,
Tượng trưng ruộng phước tốt cùng,
Giữ gìn sinh mệnh của Phật,
Hóa độ muôn loại mười phương.
Án, ma-ha ca-ba, ba-tra tất-đế sa-ha.⁸⁸

“Bát”⁸⁹ trong tiếng Phạn là “Bát-đa-la,”⁹⁰

⁸² “Thiện tai giải thoát phục, vô thượng phước điền y, ngã kim đánh đới thọ, thế thế thường đắc phi. Án, độ-ba độ-ba sa-ha” (善哉解脫服，無上福田衣，我今頂戴受，世世常得披。唵，度波度波莎訶).

⁸³ Nhị thập ngũ điều y (二十五條衣), y 25 điều.

⁸⁴ Tăng-già-lê (僧伽黎), phiên âm từ chữ “*Saṅghāṭī*” (Sanskrit = Pali), có nghĩa là đại y (大衣).

⁸⁵ Hợp (合), sở dĩ được gọi như vậy vì y này do cắt rọc mà may lại thành.

⁸⁶ Trùng (重), sở dĩ được gọi như vậy vì y này được may nhiều lớp.

⁸⁷ Tạp toái y (雜碎衣), sở dĩ được gọi như vậy vì số lượng điều y rất nhiều.

⁸⁸ “Thiện tai giải thoát phục, vô thượng phước điền y, ngã kim đánh đới thọ, quảng độ chư chúng sinh. Án, ma-ha ca-bà, ba-tra tất-đế sa-ha” (善哉解脫服，無上福田衣，我今頂戴受，廣度諸群迷。唵，摩訶迦，波波叱悉帝，娑婆訶)

⁸⁹ Bát (鉢), cái bát khát thực của Tăng sĩ.

⁹⁰ Sanskrit: *Pātra*. Pali: *Patta*. Hán phiên âm: Bát-đa-la (鉢多羅). Hán dịch: Ứng lượng

[Trung Quốc dịch là] “dụng cụ đo lường.”⁹¹ Về mặt chất liệu, màu sắc, thể tích đều phải đúng pháp. Chất liệu [chỉ dùng] đồ sành hoặc sắt. Màu sắc được dùng khói thuốc xông lên. Thể tích [thì được] phân ra loại lớn, loại vừa, loại nhỏ.

“Tọa cụ”⁹² tiếng Phạn là “Ni-sư-đàn,”⁹³ [Trung Quốc dịch là] “dụng cụ lót ngồi” hoặc vải lót chân.⁹⁴ Kệ trải tọa cụ:

Khi dùng vật trải ngồi, nằm
 Ươm mầm nuôi lớn tâm linh
 Trải đường đi lên đất Thánh,
 Giữ gìn sinh mệnh Như Lai.
 Ấn, đàn-ba, đàn-ba sa-ha.⁹⁵

khí (應量器), dụng cụ chứa đựng vừa đủ.

⁹¹ Ứng lượng khí (應量器), dụng cụ đo lường [sức ăn của người hành khất].

⁹² Cụ (具), gọi đủ là “tọa cụ” (坐具), dụng cụ lót ngồi.

⁹³ Ni-sư-đàn (尼師壇) phiên âm từ chữ *Nisadana* (Sanskrit) hay chữ *Nisidana* (Pali), có nghĩa là “tọa cụ” (坐具), dụng cụ lót ngồi.

⁹⁴ Tùy túc y (隨足衣), vải lót chân.

⁹⁵ “Tọa cụ Ni-sư-đàn, trường dưỡng tâm miêu tánh, triển khai đăng thánh địa, phụng hành Như Lai mạng. Ấn, đàn-ba, đàn-ba sa-ha.” (坐具尼師壇，長養心苗性，展開登聖地，奉持如來命。唵，檀波檀波，娑婆訶).

PHẦN II
TỶ-NI NHẬT DỤNG
VÀ QUY SƠN CẢNH SÁCH

CHƯƠNG 3

THỰC TẬP LUẬT NGHI HẰNG NGÀY¹

Luật sư Độc Thể biên soạn²

I. THỰC TẬP HẠNH PHÚC BUỔI SÁNG

1. THỨC DẬY BUỔI KHUYA (早覺)³

Sớm khuya ngủ vừa tỉnh giấc
 Cầu cho tất cả chúng sanh⁴
 Có được tầm nhìn tuệ giác⁵
 Thấu soi khắp cả mười phương.⁶

¹ *Tỳ-ni nhật dụng thiết yếu* (毘尼日用切要). Thích Nhật Từ dịch năm 2012.

² Thời gian biên tập: Khoảng năm 1644-1661.

³ Nguyên tác chữ Hán: Thùy miên thi ngộ, đương nguyện chúng sinh, nhất thiết trí giác, chu cổ thập phương (睡眠始寤, 當願眾生, 一切智覺, 周顧十方)

⁴ Đương nguyện chúng sinh (當願眾生), nguyện cầu cho tất cả mọi loài có tình thức, bao gồm con người và loài vật. Trong đó “nguyện” (願, *S. prāṇihita; prāṇidhāna*): Chí nguyện, cầu nguyện, thệ nguyện, mong cho, cầu mong, ước nguyện.

⁵ Nhất thiết trí giác (一切智覺): Còn gọi là “nhất thiết trí” (C. 一切智, *S. Sarvajña*) hoặc là Phật trí (佛智). Đây là trí tuệ có khả năng soi thấu mọi sự việc hiện tượng như chúng đang là.

⁶ Thập phương (十方), bao gồm: đông, tây, nam, bắc, đông nam, tây nam, đông bắc, tây bắc, thượng và hạ.

2. ĐỘNG CHUÔNG (鳴鐘)⁷

Tiếng chuông ngân vang pháp giới⁸
 Tối tăm núi Thiết⁹ đều nghe
 Nghe trần,¹⁰ thanh tịnh,¹¹ viên thông¹²
 Muôn loài hết mê, tỏ ngộ.¹³

3. NGHE CHUÔNG (聞鐘)¹⁴

Nghe¹⁵ tiếng chuông, phiền não¹⁶ sạch

⁷ Nguyên tác chữ Hán: Nguyên thử chung thanh, siêu pháp giới, thiết vi u ám tất giai văn, văn trần thanh tịnh chứng viên thông, nhưt thiết chúng sinh thành chính giác (願此鍾聲超法界，鐵圍幽闇悉皆聞，聞塵清淨證圓通，一切眾生成正覺).

⁸ Pháp giới (法界, P. *Dhammadhātu*; S. *dharmadhātu*): Cảnh giới (*realm* hoặc *sphere*) của sự vật (thập bát giới 十八界): Sáu căn, sáu trần, sáu thức); cảnh giới hữu tình, cảnh giới vô tình; cảnh giới phàm (Thiên, nhân, A-tu-la, địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh); cảnh giới thánh (Thanh văn, Duyên giác, Bồ-tát, Phật). Trong ngữ cảnh của bài thi kệ này, “pháp giới” ở đây được hiểu là “các cảnh giới phàm”.

⁹ Thiết Vi (鐵圍): Gọi đủ là “Thiết Vi sơn” (鐵圍山), núi Thiết Vi (S. *Cakravāla*, *Cakravāda*), dãy núi được bao bọc bởi sắt, còn gọi là “luân sơn”. Theo vũ trụ luận Phật giáo, trong núi Thiết Vi có địa ngục sắt, vô cùng u tối.

¹⁰ Văn trần (聞塵): Dùng trí tuệ không phân biệt để lắng nghe thanh trần, lắng nghe trần cấu, lắng nghe các phiền não, tuệ tri rằng âm thanh chỉ đơn thuần là âm thanh, không có chủ thể phân biệt, khách thể được phân biệt.

¹¹ Thanh tịnh (清淨, P. *Visuddhi*): Trong sạch, lắng trong, không bị vẩn đục. Tâm thanh tịnh là tâm thoát khỏi mọi trói buộc của tâm.

¹² Viên thông (圓通): Tròn đầy, dung thông, không ngăn ngại, không trở ngại. Như *Kinh Thủ Lăng Nghiêm* đề cập 25 pháp tu viên thông của các vị thánh đệ tử, bao gồm viên thông sáu trần (六塵), sáu căn (六根), sáu thức (六識) và bảy đại (七大).

¹³ Chính giác (正覺): Còn gọi là Chính đẳng giác (等正覺), Chính đẳng chính giác (正等正覺), Tối chính giác (最正覺), Vô thượng chính đẳng chính giác (無上等正覺, P. *Sammasambuddha*; S. *Samyaksambuddha*), giác ngộ chân chính, giác ngộ toàn mãn, toàn giác, giác ngộ tuyệt đối, giác ngộ siêu tuyệt. Hán Việt phiên âm là “tam miệu tam bồ-đề” (三藐三菩提).

¹⁴ Nguyên tác chữ Hán: Văn chung thanh, phiền não khinh. Trí tuệ trường, bồ-đề sanh. Ly địa ngục, xuất hỏa khanh. Nguyên thành Phật, độ chúng sinh (聞鐘聲，煩惱輕，智慧長，菩提生，離地獄，出火坑，願成佛，度眾生。唵，伽羅帝耶莎婆訶).

¹⁵ Văn (聞, S. *kalā*): Nghe, sự nghe. Khi có một âm thanh vang lên, thánh giác nhận biết thì gọi là nghe.

¹⁶ Phiền não (煩惱, P. *kilesa*; S. *klesā*): Các trạng thái tâm lý tiêu cực, làm khổ não và nhiều loạn tâm trí con người, gây chướng ngại cho sự giác ngộ và giải thoát.

Trí tuệ¹⁷ lớn, bồ-đề¹⁸ tăng
 Là tù ngục,¹⁹ thoát lửa hầm²⁰
 Nguyên thành Phật, độ chúng sinh.²¹
 Ấn, già-la để-da sa-bà-ha.

4. MẶC ÁO (著衣)²²

Khi khoác y²³ vào cơ thể
 Cầu cho tất cả chúng sinh
 Đạt được căn lành,²⁴ cội đức
 Bờ kia²⁵ đến được thật nhanh.

5. XUỐNG GIƯỜNG (下單)²⁶

¹⁷ Trí tuệ (智慧, P. *paññā* S. *prajñā*): Còn gọi là tuệ giác, minh giác, trí giác. Là năng lực quan trọng nhất trong năm năng lực (*bala*), là yếu tố cuối cùng của ba học thánh (*sikkhā*) và sáu toàn thiện (*pāramitā*).

¹⁸ Bồ-đề (菩提, P=S. *bodhi*): Phiên âm Hán Việt của tiếng Pali và Sanskrit là “*bodhi*”, có nghĩa là giác (覺) hay trí tuệ (智慧).

¹⁹ Địa ngục (地獄, P. *niraya*; S. *niraya, naraka*): Còn gọi là đường địa ngục (địa ngục đạo 地獄道), cõi địa ngục (địa ngục thú 地獄趣), hiện hữu địa ngục (địa ngục hữu 地獄有) hay thế giới địa ngục (địa ngục giới 地獄界).

²⁰ Hỏa khanh (火坑): Hầm lửa nóng. Ngoài ra, hầm lửa còn là hình ảnh đại diện cho các tâm lý bức bách, hận thù.

²¹ Mong được giác ngộ toàn mãn để cứu độ khắp quần sinh.

²² Nguyên tác chữ Hán: Nhược trước thượng y, đương nguyên chúng sinh, hoạch thắng thiện căn, chí pháp bỉ ngạn (若著上衣，當願眾生，獲勝善根，至法彼岸).

²³ Thượng y (上衣): Dịch nghĩa từ tiếng Sanskrit “*samghāti*”, vốn được phiên âm Hán Việt là “Tăng-già-lê y” (僧伽梨衣). Theo Phật giáo Nam truyền, khi thuyết pháp, nghe pháp, làm lễ, bố-tát, yết-ma, khát thực... các Tỳ-kheo và Tỳ-kheo-ni phải đắp thượng y. Theo Phật giáo Bắc truyền, thông thường Tăng sĩ chỉ mặc áo ca-sa (袈裟) và áo trường/ tràng (nếu ống tay áo rộng thì gọi là “áo hậu”), khi tham dự các lễ quan trọng mới đắp y.

²⁴ Thiện căn (善根, P. *Kusala-mūla*; S. *Kuśala-mūla*): Còn gọi là thiện bản (善本), đức bản (德本), là gốc rễ sinh ra các pháp lành (善法之根本). Có ba gốc rễ thiện (三善根) là không tham ái (無貪), không sân hận (無瞋), không si mê (無癡).

²⁵ Bỉ ngạn (彼岸, S. *Pāramitā*): Bờ bên kia. Sự toàn thiện, trọn vẹn, tuyệt hảo. Dịch nghĩa của từ “ba-la-mật-đa” (波羅蜜多), vốn phiên âm từ *Pāramitā*.

²⁶ Nguyên tác chữ Hán: Túng triều dân đán trực chí mộ, nhất thiết chúng sinh tự hồi hộ, nhưc ư túc hạ táng kỳ hình, nguyên nhữ tức thời sinh tịnh độ (從朝寅旦直至暮，一切眾生自迴護，若於足下喪其形，願汝即時生淨土。唵，逸帝律尼莎訶).

Từ sớm, trưa chiều đến tối,²⁷
 Mọi loài²⁸ giữ mạng sống mình
 Nếu bước chân này dẫm chết
 Cầu cho sớm được vãng sinh.²⁹
 Ân, dật-để luật-ni sa-ha

6. BƯỚC ĐI KHÔNG HẠI TRÙNG³⁰ (行步不傷蟲)³¹

Cất chân³² từng bước trong ngày
 Cầu cho tất cả mọi loài
 Sớm thoát biển sâu sinh tử³³
 Pháp lành,³⁴ công đức đủ đầy.
 Ân, địa-rị, nhật-rị sa-ha

²⁷ Từ sáng sớm đến chiều tối (從朝寅旦直至暮), từ sáng sớm đến chiều tối. Triều (朝): Sáng sớm, khi mặt trời chưa ló dạng. Dán (寅): Từ 3-5 giờ sáng. Đán (旦): Lúc mặt trời vừa mọc lên. Mộ (暮): Chiều tối, khi mặt trời lặn.

²⁸ Chúng sinh (眾生, P. *Satta*; S. *Sattva*): Chỉ chung cho con người và con vật có tình thức (有情) hoặc hàm thức (含識), vốn được hình thành bởi nhiều yếu tố (集眾緣所生). Trong ngữ cảnh bài thi kệ này, “chúng sinh” chỉ các loài bò, bay, máy, cựa, côn trùng vi tế... có sinh mạng, ham sống, sợ chết.

²⁹ Tức thời sinh Tịnh độ (即時生淨土), tức thời tái sinh về cõi Phật. Trong đó “Tịnh độ” (淨土, S. *Sukhāvatī*): Đọc đúng là tịnh thổ, tức thế giới thanh tịnh của các Phật, tức cõi Phật.

³⁰ Hành bộ bất thương trùng (行步不傷蟲), bước đi không tổn thương loài côn trùng. Trong đó “hành bộ” (行步), bước đi; đi bộ. Đi là một trong bốn động tác (ba động tác còn lại là đứng, ngồi và nằm) mà người xuất gia cần làm chủ bằng chính niệm, để tránh các rủi ro và tai nạn. Trùng (蟲): Chỉ chung cho loài côn trùng, vi trùng, sâu bọ v.v... “Bất thương trùng” (不傷蟲) là không làm tổn hại mạng sống của các loài nêu trên.

³¹ Nguyên tác chữ Hán: Nhựt-ư-túc, đương nguyện chúng sinh, xuất sinh tử hải, cụ chúng thiện pháp. Án, địa-rị nhật-rị sa-ha (若舉於足, 當願眾生, 出生死海, 具眾善法。唵, 地唎日唎莎).

³² Cử ư túc (舉於足), cất bước chân lên.

³³ Sinh tử (生死, P=S. *Samsāra*): sống và chết; tái sinh và tái tử. Còn gọi là luân hồi (輪迴, *samsāra*) vô tận hay biển khổ sinh tử (生死苦海).

³⁴ Thiện pháp (善法, P. *Kuśāla-dhamma*, S. *Kuśāla-dharma*): Tất cả việc thiện, tích cực, có giá trị cho con người, ở hiện tại và tương lai.

7. RA KHỎI PHÒNG (出堂)³⁵

Từng bước chân đi khỏi phòng
 Cầu cho tất cả chúng sinh
 Thẩm nhuần trí Phật³⁶ thậm thâm
 Vẫy chào ba cõi trăm luân.³⁷

II. THỰC TẬP CHUYỂN HÓA BẤT TỊNH

8. VÀO NHÀ VỆ SINH (登廁)³⁸

Khi đưa phần uest³⁹ ra ngoài
 Cầu cho tất cả mọi loài
 Bỏ tham,⁴⁰ si mê,⁴¹ giận tức⁴²
 Dứt sạch tội lỗi nhiều đời.⁴³
 Ân, ngân-lỗ-đà-da sa-ha.

³⁵ Nguyên tác chữ Hán: Từng xá xuất thời, đương nguyện chúng sinh, thâm nhập Phật trí, vĩnh xuất tam giới. (從舍出時，當願眾生，深入佛智，永出三界).

³⁶ Phật trí (佛智, S. *Buddha-jñāna*): Còn gọi là Phật huệ (佛慧, S. *buddhājñā*), nhất thiết trí (S. *Sarvajñatā*) nhất thiết chủng trí (S. *Sarvajña-jñāna*). Trí tuệ của đức Phật (佛陀的智慧) gồm có hai loại: a) Vô thượng chính trí (無上正智, S. *Anuttara-samyak-sambodhi*) và b) Nhất thiết chủng trí (一切種智). Đây là trí tuệ cao nhất, thẩm thấu bản chất các sự vật hiện tượng như chúng đang là, soi sáng đạo đức và lối sống cao vi của bậc giác ngộ toàn mãn.

³⁷ Tam giới (三界, S. *Trailokya, triloka, tridhātu*): Còn gọi là tam hữu (三有, S. *tri-bhava*), có nghĩa là ba thế giới, ba cảnh giới, ba hiện hữu, gồm dục giới (欲界, S. *Kāmadhātu*), sắc giới (色界, S. *Rūpadhātu*), vô sắc giới (無色界, S. *Arūpadhātu*).

³⁸ Nguyên tác chữ Hán: Đại tiểu tiện thời, đương nguyện chúng sinh, khí tham sân si, quyền trừ tội pháp. Ân, ngân-lỗ-đà-gia sa-ha (大小便時，當願眾生，棄貪瞋癡，闕除罪法。唵，猧魯陀耶莎訶).

³⁹ Đại tiểu tiện (大小便), đi cầu và đi tiểu.

⁴⁰ Tham (貪, P. *taṇhā*; S. *trṣṇā*): Gọi đủ là tham ái (*taṇhā*). Là một trong ba gốc rễ bất thiện (P. *akusala-mūla*; S. *akuśala-mūla*), tham gồm có ba phương diện: a) Dục ái (P. *kāma-taṇhā*), hay dục lậu (P. *kāmaogha*), b) Hữu ái (P. *bhava-taṇhā*) hay hữu lậu (P. *bhavogha*, hữu lậu), c) Vô hữu ái (P. *vibhava-taṇhā*)

⁴¹ Si (癡, P=S. *moha*): Còn gọi là vô minh (無明, P. *avijjā*; S. *avidyā*) hay mê mờ, ngu xuẩn, không có kiến thức, thiếu hiểu biết...

⁴² Sân (瞋, P. *dosa*; S. *dveṣa*): Sân hận, hận thù.

⁴³ Quyền trừ tội pháp (闕除罪法), vứt bỏ các điều tội lỗi, xấu ác.

9. RỬA SẠCH (洗淨)⁴⁴

Vệ sinh xong⁴⁵ rồi dùng nước⁴⁶
 Cầu cho tất cả chúng sinh
 Thực tập pháp môn siêu xuất⁴⁷
 Cõi lành đến được thật nhanh.
 Ân, thất rị bê hê sa-ha.

10. TẮY NHƠ BẮN (去穢)⁴⁸

Rửa sạch hậu môn, chỗ kín
 Cầu cho tất cả chúng sinh
 Sạch sẽ⁵⁰ toàn thân, hòa thuận⁵¹
 Không còn cấu uế trong tâm.
 Ân, hạ-năng-mật-lật-đế sa-ha.

⁴⁴ Nguyên tác chữ Hán: Sự ngật tựu thủy, đương nguyên chúng sinh, xuất thế pháp trung, tốc tạt nhi vãng. Ân, thất-rị bà-hê sa-ha (事訖就水，當願眾生，出世法中，速疾而往。唵，室唎婆醯莎訶)

⁴⁵ Sự ngật (事訖): Khi việc đã xong. Trong ngữ cảnh của bài thi kệ này, “sự ngật” có nghĩa bóng là “đi vệ sinh xong” hoặc đi cầu, hay đi tiểu xong.

⁴⁶ Tựu thủy (就水): Sử dụng nước. Trong ngữ cảnh của bài thi kệ này, “tựu thủy” có nghĩa bóng là “dùng nước dội cầu” cho nhà vệ sinh và bồn cầu được sạch sẽ, hoặc dùng nước rửa hậu môn và chỗ kín. Xa hơn nữa, người xuất gia dùng nước Phật pháp rửa tâm mình.

⁴⁷ Xuất thế pháp (出世法): Gọi đủ là “xuất thế gian pháp” (出世間法), tức phương pháp hướng đến giác ngộ và giải thoát khỏi sinh tử, luân hồi trong ba cõi (dục giới, sắc giới và vô sắc giới) và sáu đường (thiên, a-tu-la, nhân, nga quý, súc sinh, địa ngục).

⁴⁸ Khử uế (去穢): rửa sạch các nhơ uế.

⁴⁹ Nguyên tác chữ Hán: Tẩy dịch hình uế, đương nguyên chúng sinh, thanh tịnh điều nhu, tạt cánh vô cấu. Ân, hạ-năng-mật-lật-đế sa-ha (洗滌形穢，當願眾生，清淨調柔，畢竟無垢。唵，賀曩密栗帝莎訶).

⁵⁰ Thanh tịnh (清淨, P. *suddha*, *visuddha*, *parisuddha*; S. *suddha*, *visuddha*, *parisuddha*): Sạch sẽ, không còn nhơ bẩn (vô cấu, 無垢).

⁵¹ Điều nhu (調柔): Điều hòa, nhu nhuyễn. Thân thể con người được cấu tạo bởi bốn yếu tố: Đất, nước, lửa, gió, dù nương tựa nhau, nhưng chúng chống trái nhau. Khi làm chủ được thân, con người trở nên điều hòa, thăng bằng. Khi làm chủ được tâm, con người trở nên nhu mì, an vui.

11. RỬA TAY (淨手)⁵²

Dùng nước rửa sạch chân tay⁵³
 Cầu cho tất cả mọi loài
 Có được đôi tay trong sạch
 Giữ gìn⁵⁴ chánh pháp Như Lai.⁵⁵
 Án, chủ-ca-ra-da sa-ha.

12. RỬA MẶT (洗面)⁵⁶

Dùng nước rửa sạch mặt mày
 Cầu cho tất cả mọi loài
 Thực tập pháp môn⁵⁷ chuyển hóa
 Không còn cấu uế⁵⁸ khổ đau.
 Án, chủ-ca-ra-da sa-ha.

13. UỐNG NƯỚC (飲水)⁵⁹

⁵² Nguyên tác chữ Hán: Dĩ thủy quán chương, đương nguyện chúng sinh, đắc thanh tịnh thủ, thọ trì Phật pháp. Án, chủ-ca-ra-gia sa-ha (以水盥掌，當願眾生，得清淨手，受持佛法。唵，主迦囉耶莎訶)

⁵³ Dĩ thủy quán chương (以水盥掌), rửa sạch bàn tay bằng nước.

⁵⁴ Thọ trì (受持, S. *udgrahana*): a) Lãnh thụ và ghi nhớ, hay tiếp nhận và thực tập, như trong thuật ngữ “thọ trì giới luật” hay “thọ trì Phật pháp”. b) Tiếp nhận và giữ gìn, như trong thuật ngữ “thọ trì tam y” (受持三衣).

⁵⁵ Phật pháp (佛法, P. *buddhadhamma*, *buddha-sāsana*; S. *buddhadharma*, *buddha-sāsa-na*): Chỉ cho tất cả chân lý (P. *dhamma*; S. *dharma*) và đạo đức (P. *sīla*; S. *śīla*) được đức Phật thuyết giảng trong 45 năm, được biên tập thành Kinh tạng và Luật tạng.

⁵⁶ Nguyên tác chữ Hán: Dĩ thủy tẩy diện, đương nguyện chúng sinh, đắc tịnh pháp môn, vĩnh vô cấu nhiễm. Án, lam sa-ha (以水洗面，當願眾生，得淨法門，永無垢染。唵，藍莎訶).

⁵⁷ Pháp môn (法門): Thuật ngữ Phật học Trung Quốc, có nghĩa đen là “cánh cửa đi vào Phật giáo”. Trong văn học Pali, không có khái niệm “pháp môn”, chỉ có khái niệm “pháp uẩn” (法蘊, P. *dhammakkhanda*; S. *dharma-khanda*), vốn có nghĩa là “chủ đề Phật pháp”.

⁵⁸ Cấu nhiễm (垢染): Tên gọi khác của phiền não (煩惱, P. *kilesa*; S. *kleśa*) hoặc trần lao (塵勞), lao trần (勞塵), các trạng thái tâm lý tiêu cực làm nhơ bẩn tâm con người.

⁵⁹ Nguyên tác chữ Hán: Phật quán nhất bát thủy, bát vạn tứ thiên trùng, nhược bát tri thử chú, như thực chúng sinh nhục. Án, phộc-tất ba-ra-ma-ni sa-ha (佛觀一鉢水，八萬四千蟲，若不持此呪，如食眾生肉。唵，嚩悉波羅摩尼莎訶).

Phật thấy⁶⁰ trong mỗi ly nước
 Tám vạn bốn ngàn⁶¹ vi trùng
 Uống nước không trì tâm chú⁶²
 Như nước chúng sinh⁶³ vào lòng.
 Ân, phạ-tất-ba-ra-ma-ni sa-ha.

III. LỄ BÁI TRÊN ĐIỆN PHẬT

(Pháp y, tọa cụ, đạo tràng và lễ bái)

14. ĐÁP Y NĂM ĐIỀU⁶⁴ (五衣)⁶⁵

Lành thay,⁶⁶ chiếc y giải thoát⁶⁷
 Tượng trưng ruộng phước⁶⁸ vô biên⁶⁹

⁶⁰ Quán (觀, S. *vipaśyanā*): Nhìn tỏ ngộ được thật thể của mọi sự vật như chúng đang là.

⁶¹ Bát vạn tứ thiên (84.000): Hình dung từ chỉ số nhiều, thường được sử dụng tại Ấn Độ để chỉ cho số nhiều khó tính đếm được, khó đo lường được, chứ không phải là số thực.

⁶² Chú (呪, 咒, S. *mantra*, *dhāraṇī*): Còn gọi là đà-la-ni (陀羅尼, S. *dhāraṇī*). Thường dịch là “tổng trì”, tức làm cho tâm được chuyên nhất và gồm thân, nhờ đó, vọng tâm được dừng lại. Về sau, “tổng trì” được lý giải là “gom tất cả pháp lành” và “giữ gìn các pháp lành”, từ đó, người ta tin rằng thần chú có công năng mau nhiệm, có thể hóa giải bệnh tật, khổ đau, nghịch duyên.

⁶³ Chúng sinh nhục (眾生肉), thịt của các loài có tình thức.

⁶⁴ Ngũ y (五衣): Y năm điều, y năm sọc (五條衣). Y này nếu tính theo bề ngang từ trái sang phải có 5 sọc. Điều hay sọc là ô chữ nhật dài, theo chiều đứng. Mỗi sọc của y năm điều có 1 ô chữ nhật lớn và 1 ô chữ nhật nhỏ bằng phân nửa 1 ô này. Vị trí của các sọc được sắp so le: Sọc 1, 3, 5 có ô nhỏ ở trên, ô lớn ở dưới; sọc 2, 4 có ô lớn ở trên và ô nhỏ ở dưới. Là một trong ba y của Tỳ-kheo và Tỳ-kheo-ni (比丘持三衣), từ lúc lãnh thụ giới Cụ túc cho đến 10 năm sau, các Tăng sĩ thường mặc y này. Trong Phật giáo Trung Quốc, y năm điều còn gọi là y tác vụ, thường được mặc trong những dịp xuất, nhập, vắng, lai, lao vụ, chấp tác, v.v...

⁶⁵ Nguyên tác chữ Hán: Thiện tai giải thoát phục, Vô thượng phước điền y, Ngã kim đánh đổi thọ, Thế thế bất xả ly. Ân, tất-đà-da sa-ha (善哉解脫服, 無上福田衣, 我今頂戴受, 世世不捨離。唵, 悉陀耶莎訶).

⁶⁶ Thiện tai (善哉, P=S. *sādhu*): Lành thay! Quá tốt đẹp! (太好了) Làm tốt quá (作好), thành tựu thiện (善成), thù thắng quá (勝), chân chính quá (正).

⁶⁷ Giải thoát phục (解脫服): Còn gọi là “giải thoát y” (解脫衣). Y phục giải thoát, y giải thoát, áo giải thoát. Tên gọi chung của áo dành cho Tăng sĩ Phật giáo.

⁶⁸ Phước điền y (福田衣): Y ruộng phước, y hình ruộng phước, biểu tượng của phước báu mà người tại gia cần gieo giống phước, qua sự cúng dường cho Tăng đoàn.

⁶⁹ Vô thượng (無上, S. *anuttara*): Không có gì cao hơn (最上), không gì vĩ đại hơn (最勝), không gì đáng kính hơn (最尊), số một (第一).

Nay con đem đầu tiếp nhận
 Đời đời⁷⁰ không rời khỏi thân.
 Án, tất-đà-da sa-ha.

15. ĐÁP Y BẢY ĐIỀU⁷¹ (七衣)⁷²

Lành thay, chiếc y giải thoát
 Tượng trưng *ruộng phước tột cùng*
 Nay con đem đầu tiếp nhận
 Đời đời thường đắp⁷³ trên thân.
 Án, độ-ba-độ-ba sa-ha.

16. ĐÁP Y LỚN⁷⁴ (大衣)⁷⁵

Lành thay, chiếc y giải thoát
 Tượng trưng *ruộng phước tột cùng*

⁷⁰ Thế thế (世世): Còn gọi là “thế thế, sinh sinh”, có nghĩa là đời này và kiếp nọ, đời này và đời khác.

⁷¹ Thất y (七衣): Y bảy điều, y bảy sọc. Y này nếu tính theo bề ngang từ trái sang phải có 7 sọc. Điều hay sọc là ô chữ nhật dài, theo chiều đứng. Mỗi sọc của y bảy điều có 2 ô chữ nhật lớn và 1 ô chữ nhật nhỏ bằng phân nửa 1 ô này. Vị trí của các sọc được sắp so le: Sọc 1, 3, 5, 7 có ô nhỏ ở trên, ô lớn ở dưới; sọc 2, 4, 6 có ô lớn ở trên và ô nhỏ ở dưới. Là một trong ba y của Tỳ-kheo và Tỳ-kheo-ni (比丘持三衣), mà sau 10 năm từ lúc lãnh thụ giới Cụ túc trở đi, các Tăng sĩ mới mặc y này. Trong Phật giáo Trung Quốc, y bảy điều được gọi là “y nhập chúng” được mặc trong những dịp bố-tát, tự tứ, tọa thiền, lễ bái, tụng kinh, nghe kinh, tựu hội, nhập chúng, v.v...

⁷² Nguyên tác chữ Hán: Thiện tai giải thoát phục, vô thượng phước điền y, ngã kim đánh đổi thọ, thế thế thường đắc phi. Án, độ-ba-độ-ba sa-ha (善哉解脫服，無上福田衣，我今頂戴受，世世常得披。唵，度波度波莎訶).

⁷³ Phi (披): Đắp y hoặc mặc y trên đôi vai.

⁷⁴ Đại y (大衣): Y lớn. Y Tăng-già-lê có 9 điều/ sọc đến 25 điều/ sọc được gọi chung là đại y. Tác phẩm “Thích Thị Yếu Lãm” (釋氏要覽) giải thích rằng: “Y 9 điều, 11 điều, 13 điều được gọi là y hạ phẩm (下品衣) có hai ô/ mảnh dài, một ô/ mảnh ngắn. Y 15 điều, 17 điều, 19 điều được gọi là y trung phẩm (中品衣) có ba ô dài, một ô ngắn. Y 21 điều, 23 điều, 25 điều được gọi là y thượng phẩm (上品衣) có bốn ô dài, một ô ngắn”.

⁷⁵ Nguyên tác chữ Hán: Thiện tai giải thoát phục, vô thượng phước điền y, phụng trì Như Lai mệnh, quảng độ chư chúng sinh. Án, ma-ha ca-bà, ba-tra tất-đế sa-ha (善哉解脫服，無上福田衣，奉持如來命，廣度諸眾生。唵，摩訶迦波波吒悉帝莎訶).

Giữ gìn sinh mệnh của Phật⁷⁶
Hóa độ muôn loại mười phương.
Án, ma-ha-ca-bà, ba-tra-tất-đế sa-ha.

17. DỤNG CỤ NGỒI NẪM (臥具)⁷⁷

Khi dùng vật trải ngồi⁷⁸ nằm⁷⁹
Ươm mầm, nuôi lớn⁸⁰ tâm linh⁸¹
Trải đường đi lên đất thánh⁸²
Giữ gìn sinh mệnh Như Lai.⁸³
Án, đàn-ba-đàn-ba sa-ha.

18. LÊN ĐẠO TRÀNG⁸⁴ (登道場)⁸⁵

⁷⁶ Như Lai mệnh (如來命): Mạng sống của Như Lai, mạng mạch của đức Phật. Trong đó “Như Lai” (如來, P=S. *Tathāgata*): Bậc đến như thế và đi như thế (*the one who has ‘thus gone’, or ‘thus come’*), một trong mười hiệu của đức Phật.

⁷⁷ Nguyên tác chữ Hán: Ngọa cụ Ni-sư-đàn, trường dưỡng tâm miêu tánh, triển khai đăng thánh địa, phụng hành Như Lai mạng. Án, đàn-ba, đàn-ba sa-ha (臥具尼師壇，長養心苗性，展開登聖地，奉行如來命。唵，檀波檀波莎訶).

⁷⁸ Ni-sư-đàn (尼師壇, S. *niṣīdana*): Phiên âm khác là “ni-sư-đản” (尼師但), viết đủ là “ni-sư-đản-na” (尼師但那), có nghĩa là: a) Tọa cụ (坐具) là vật lót chỗ ngồi, vật để ngồi, b) Tọa y (坐衣) là vải lót chỗ ngồi, tấm vải lót ngồi. c) Vải lót chân.

⁷⁹ Ngọa cụ (臥具, P. *sayanāsana*; S. *śayanāsana*): Cũng gọi là “phụ cụ” (敷具). a) Các dụng cụ phục vụ cho việc ngủ nghỉ, gồm giường, chăn, ga, đệm, gối, chiếu, b) Tấm trải để nằm.

⁸⁰ Trường dưỡng (長養): Viết tắt là “dưỡng” (養) Sinh trưởng và dưỡng dục (生長養育). Nuôi dưỡng (養育).

⁸¹ Tâm (心, P=S. *citta*): a) Phiên âm là “chất-đa” (質多), có nghĩa là tổ hợp nhận thức (識蘊), nương vào hệ thống thần kinh, tạo ra các hoạt động cảm giác, tri giác, tâm tư và nhận thức đối với thế giới đối tượng.

⁸² Thánh địa (聖地): Đất thánh, cõi Phật, nơi bậc Thánh ở.

⁸³ Phụng hành Như Lai mệnh (奉行如來命), tiếp nhận và thực hành mạng mạch của Như Lai.

⁸⁴ Đạo tràng (道場, P=S. *gaya*): 1) Còn gọi là Phật đạo tràng (佛道場, S. *bodhimaṇḍa-la*), hay Bồ-đề Đạo tràng (道場, S. *Bodhgaya*), nơi Phật thành đạo (成道的地方), nơi quần chúng học Đạo, nơi tu học, nơi tu tập (學道的場所). 2) Chùa Phật (佛寺), 3) Nơi cúng dường (供養佛的地方).

⁸⁵ Nguyên tác chữ Hán: Nhước đặc kiến Phật, đương nguyên chúng sinh, đặc vô ngại nhân, kiến như thị thiết Phật. Án, a-mật-lật-đế hồng phát-tra (若得見佛，當願眾生，得無礙眼，見一切佛。唵，阿蜜栗帝吽發吒)

Khi nhìn thấy Phật uy nghiêm
 Cầu cho tất cả chúng sinh
 Được mắt trí tuệ soi thấu⁸⁶
 Thấy được các Phật hiện thân.
 Ân, a-mật-lật-để hồng-phấn-tra.

19. CANGỘI PHẬT (讚佛)⁸⁷

Pháp vương⁸⁸ ngôi giác cao vời⁸⁹
 Ba cõi không người sánh ngang
 Thấy⁹⁰ dạy trời người khắp chốn
 Cha lành⁹¹ bốn loài⁹² mười phương
 Quy ngưỡng⁹³ trong từng tâm niệm
 Tu tập, dứt nghiệp ba đời⁹⁴

⁸⁶ Đặc vô ngại nhãn (得無礙眼), được pháp nhãn không có chướng ngại. Trong đó “vô ngại” (無礙, S. *apratihata*): Không có chướng ngại (沒有障礙), không bị trục trặc. Nhãn (眼, P. *cakkhu*; S. *cakṣus*): 1) Con mắt (*eye*), 2) Nhìn (*sight*), 3) Nhãn quan (*vision*).

⁸⁷ Nguyên tác chữ Hán: Pháp vương vô thượng tôn, tam giới vô luân thất, thiên nhân chi đạo sư, tứ sinh chi慈父. Ngã kim tạm quy y, năng diệt tam kỳ nghiệp, xưng dương nhược tán thán, ức kiếp mặc năng tận (法王無上尊, 三界無倫匹, 天人之導師, 四生之慈父, 我今暫歸依, 能滅三祇業, 稱揚若讚歎, 億劫莫能盡).

⁸⁸ Pháp vương (法王, P. *Dhammarāja*, S. *Dharmarāja*): Vua Phật pháp, vua chính pháp, vua chân lý. Tên gọi khác của đức Phật.

⁸⁹ Vô thượng Tôn (無上尊, S. *anuttarapuruṣa*): Đồng nghĩa với “Vô thượng sĩ” (無上士). Bạc được tôn kính tuyệt đối, bậc tối tôn, bậc không ai có thể vượt qua.

⁹⁰ Thiên nhân chi đạo sư (天人之導師): Gọi tắt là “thiên nhân sư” (天人師, S. *devamanuṣyānāṃ śāstr*), bậc thầy dẫn dắt của loài người và cõi trời.

⁹¹ Từ phụ (慈父), đáng từ bi như người cha hiền từ.

⁹² Tứ sinh (四生, S. *catur-yoni*): Bốn loại sinh sản, theo đó, con người và động vật đã có mặt trên đời. Tứ sinh bao gồm: 1) Thai sinh (胎生, S. *jarāyujā*): Sinh ra từ bao thai, còn gọi 2) Noãn sinh (卵生, S. *andaja*): Sinh ra từ trứng, 3) Thấp sinh (濕生, S. *samsvedaja*): Sinh ra từ sự ẩm thấp, 4) Hóa sinh (化生, S. *aupapāduka*): Sinh ra từ sự biến hóa.

⁹³ Quy y (歸依, 皈依, P. *sarana*; S. *sāraṇa*): Quay về nương tựa. Cung kính nương vào đức Phật, chánh pháp và Tăng đoàn.

⁹⁴ Tam kỳ nghiệp (三祇業): Nghiệp của ba a-tăng-kỳ. Trong đó “ba-kỳ” (三祇) là viết tắt của “tam a-tăng-kỳ kiếp” (三阿僧祇劫) hoặc “tam đại a-tăng-kỳ kiếp” (三大阿僧祇劫), là số năm mà các bậc Bồ-tát cần tu hành để thành Phật. A-tăng-kỳ là số từ chỉ cho cực đại. Nghiệp (業, P. *kamma*; S. *karma*): Hành vi (行為), hành động (行動), động tác (動作), tư tưởng (思

Ngôn từ con dùng khen ngợi
Muôn kiếp không thể nào xong.

20. ĐÁNH LỄ PHẬT⁹⁵ (禮佛)⁹⁶

Trời đất bao la⁹⁷ thua Phật
Mười phương⁹⁸ không thể sánh bằng⁹⁹
Thế gian¹⁰⁰ bao người con gặp
Như Lai là bậc độc tôn.
Phổ lễ chơn ngôn:¹⁰¹ Ân, phạ-nhật-ra-hộc.

IV. CHÁNH NIỆM TRONG ĂN UỐNG

21. CÚNG¹⁰² BÌNH SẠCH (供淨瓶)¹⁰³

Khi cầm bình sạch¹⁰⁴ trên tay

想), tạo tác (造作).

⁹⁵ Lễ Phật (禮佛): Lạy Phật, thông thường là lễ lạy Phật Thích-ca (禮拜釋迦). Khi lạy khắp các đức Phật (遍禮一切諸佛), hay lễ bái các đức Phật ở mười phương (禮拜十方諸佛) thì được gọi là “phổ lễ” (普禮). Lễ Phật là hành vi tín ngưỡng phổ biến của người tu học Phật. Lễ Phật có nhiều lợi ích như: a) Sám hối nghiệp chướng, b) Trải nghiệm tinh tâm, c) Tăng trưởng sức khỏe do vận động toàn thân.

⁹⁶ Nguyên tác chữ Hán: Thiên thượng thiên hạ vô như Phật, thập phương thế giới diệc vô ti, thế gian sở hữu ngã tận kiến, nhứt thiết vô hữu như Phật giả. Phổ lễ chơn ngôn: Ân, phộc-nhật-ra, hộc (天上天下無如佛，十方世界亦無比，世間所有我盡見，一切無有如佛者。普禮真言：唵，嚩日囉斛).

⁹⁷ Thiên thượng thiên hạ (天上天下): Trên trời, dưới đất.

⁹⁸ Thập phương thế giới (十方世界): Các thế giới ở mười phương. “Thế giới” (世界, P=S. *loka*), còn gọi là “thế gian” (世間), gọi tắt là “giới” (界). Thế giới là nơi cư trú của chúng sinh (眾生居住之所依處) gồm hành tinh, quốc độ, núi, sông.

⁹⁹ Vô tỷ (無比, S. *anūpamaḥ*): Không thể so sánh được, không thể ngang bằng, là số một.

¹⁰⁰ Thế gian (世間, P=S. *loka*): 1) Cũng gọi là “thế giới” (世界), 2) Còn gọi là thế tục (世俗) hay phàm tục (凡俗).

¹⁰¹ Phổ lễ chân ngôn (普禮真言): Chân ngôn được sử dụng trong lúc phổ lễ, tức lễ khắp các đức Phật (普禮時所誦之真言稱普禮真言).

¹⁰² Cúng (供, S. *pūjā*): Hiến cúng, cúng dâng, cúng dường.

¹⁰³ Nguyên tác chữ Hán: Thủ chấp tịnh bình, đương nguyện chúng sinh, nội ngoại vô cấu, tất linh quang khiết, Ân, thế-già-lô-ca-sát-hàm-sát, sa-ha. Thang tịnh bình chân ngôn: Ân, lam-sa-ha (手執淨瓶，當願眾生，內外無垢，悉令光潔。唵，勢伽嚩迦叱 叱莎訶。蕩淨瓶真言：唵，藍莎訶).

¹⁰⁴ Tịnh bình (淨瓶, S. *kamaṇḍalu, vardhanikā*): Bình sạch. Bình nước được các đạo sĩ

Cầu cho tất cả mọi loài
 Trong và ngoài¹⁰⁵ thân đều sạch¹⁰⁶
 Tâm trí sáng rõ, tinh anh
 Án, thế-già-rô-ca-sất-hàm, sắt-sa-ha
 Chơn ngôn rửa bình sạch
 Án, lam sa-ha.

22. CHÂN NGÔN RÓT NƯỚC¹⁰⁷ (灌水真言)

Án, phạ-tất-bát-ra-ma-ni sa-ha¹⁰⁸
 Năng-mô tô-rô-bà-da, đát-tha-nga-đa-da, đát-
 diệt-tha. Án, tô-rô-tô -rô, bát-ra-tô rô, bát-ra-tô-rô
 sa-bà-ha.¹⁰⁹

23. ẨM¹¹⁰ CƠM (受食)¹¹¹

Khi nhìn thấy chén trống không

(Sa-môn hoặc Bà-la-môn) sử dụng để uống nước.

¹⁰⁵ Nội ngoại (内外, S. *adhyātma-bahirdhā*): 1) Bên trong và bên ngoài, 2) Trong [tâm] và ngoài [thân], 3) Trong [thân] và ngoài [thân].

¹⁰⁶ Vô cấu (無垢, S. *vimala; amala*): 1) Không nhơ bẩn, không cấu uế, không dơ, không ô nhiễm, 2) Đồng nghĩa với vô lậu (無漏), tức không còn phiền não nhiễm ô (無一切煩惱汙染).

¹⁰⁷ Quán (灌): 1) Đồng nghĩa với “quán thủy” (灌水) tức rót nước, tưới nước, đổ nước, 2) Tắm nước, tắm, chẳng hạn trong thuật ngữ “quán Phật”, đồng nghĩa với “dục Phật” (浴佛) có nghĩa là tắm Phật, tức hành động dùng nước tưới tắm lên tượng Phật để làm sạch bụi.

¹⁰⁸ Nguyên tác Sanskrit: *Oṃ vaśī pramaṇi svāhā*. Nguyên tác chữ Hán: Án, phộc-tất-bát-ra, ma-ni sa-ha.

¹⁰⁹ Nguyên tác Sanskrit: *Namo Surūpaya tathāgatāya Tadyathā: Oṃ suru suru prasuru prasuru svāhā*. Nguyên tác chữ Hán: 曩謨蘇嚕婆耶。怛他誡多耶。怛姪他。唵。蘇嚕蘇嚕。鉢囉蘇嚕。鉢囉蘇嚕。娑婆訶。

¹¹⁰ Thực (食, S. *āhāra*): 1) Thực phẩm, thức ăn và thức uống, 2) Chất bổ dưỡng, trường dưỡng, 3) Ăn uống. Từ “phạn thực” (飯食) có nghĩa là “ăn cơm”. Chỉ chung các thực phẩm nuôi dưỡng thân của chúng sinh và thực phẩm nuôi dưỡng pháp thân của bậc thánh (養育眾生之肉身或聖者之法身).

¹¹¹ Nguyên tác chữ Hán: Nhược kiến không bát, đương nguyện chúng sinh, cứu cánh thanh tịnh, không vô phiền não. Nhược kiến mãn bát, đương nguyện chúng sinh, cụ túc thanh mãn, nhưt thiết thiện pháp (若見空鉢, 當願眾生, 究竟清淨, 空無煩惱。若見滿鉢, 當願眾生, 具足盛滿, 一切善法)。

Cầu cho tất cả chúng sinh
Đạt được¹¹² thân tâm thanh tịnh¹¹³
Không¹¹⁴ còn phiền não,¹¹⁵ sầu đau.

Khi nhìn thấy chén¹¹⁶ đầy cơm
Cầu cho tất cả mọi loài
Chứa đủ¹¹⁷ đức lành, phước báu
Tất cả thiện pháp¹¹⁸ tràn đầy.¹¹⁹

24. CÚNG CƠM CHÚNG SINH¹²⁰ (出生)¹²¹

¹¹² Cứu cánh (究竟, P=S. *uttara*): 1) Rốt ráo (最終) như trong thuật ngữ “cứu cánh Niết-bàn” (究竟涅槃), có nghĩa là “Niết-bàn rốt ráo”, 2) Cảnh giới vô thượng (無上之境界).

¹¹³ Thanh tịnh (清淨, S. *suddha*): 1) Trong sạch, 2) Lìa các cấu nhiễm của phiền não, 3) Các chương ngại đã hết (障悉淨).

¹¹⁴ Không (空, P. *suñña*, *suññatā*; S. *sūnya*, *sūnyatā*): Phiên âm là “thuần nhã” (舜若). 1) Trống rỗng, rỗng không (空虛, *empty*, *void*), 2) Không tự thể (無自體), không thực thể (無實體), 3) Không hiện hữu (空無, 非有, *nonexistent*), trái nghĩa với “hữu” (有), 4) Hư vọng (虛幻), không thật (不實).

¹¹⁵ Phiền não (煩惱, S. *kleśa*): 1) Phiền muộn, khổ đau; nhiễu loạn tâm (惱亂心), 2) Chỉ cho tất cả nhiễm ô (污染), tên gọi khác của tham (貪), sân (瞋), si (痴), mạn (慢), nghi (疑), ác kiến (惡見), 3) Còn gọi là “ma chướng” (魔障), “che đậy” (cái, 蓋), “trói buộc” (繫縛, 結), tức những trói buộc thân tâm.

¹¹⁶ Bát (鉢, S. *pātra*): Cái bát ăn cơm của Tăng sĩ, có hình tròn, với đường kính khoảng 3 tấc. Còn gọi là “ứng lượng khí” (應量器), tức dụng cụ đo lường sức ăn. Từ “mãn bát” (滿鉢) có nghĩa là cái bát đầy cơm.

¹¹⁷ Cụ túc (具足): Đầy đủ; viên mãn (圓滿).

¹¹⁸ Thiện pháp (善法, P. *kuśāla-dhamma*; S. *kuśāla-dharma*): Các việc làm thiện (善行), lợi ích tha nhân (利他).

¹¹⁹ Thanh mãn (盛滿, S. *pūra*): Đựng đầy.

¹²⁰ Xuất sinh (出生): Còn gọi là “xuất thực” (出食), hay “sinh phạn” (生飯), viết đủ là “xuất chúng sinh phạn” (出眾生食) có nghĩa là “cho chúng sinh ăn” hay “mang thực phẩm của mình cho chúng sinh ăn” (自我飯中出他眾生食).

¹²¹ Nguyên tác chữ Hán: Pháp lực bất tư nghi, từ bi vô chướng ngại, thất lạc biến thập phương, phổ thí châu sa giới, Ấn, độ lợi ích sa-ha. Đại bàng kim sí diểu, khoáng dã quý thần chúng, la-sát quý tử mẫu, cam lộ tất sung mãn, Ấn, mục-đế sa-ha (法力不思議, 慈悲無障礙, 七粒遍十方, 普施周沙界。唵, 度利益莎訶。大鵬金翅鳥, 曠野鬼神眾, 羅剎鬼子母, 甘露悉充滿。唵, 穆帝莎訶).

Năng lực pháp mầu¹²² khôn tả¹²³
 Từ bi¹²⁴ chẳng bị gì ngăn¹²⁵
 Bảy¹²⁶ hạt biến cùng mười hương
 Ban tặng¹²⁷ tất cả chúng sinh
 Ân, độ-lợi-ích sa-ha.

Đại bàng cánh vàng hung dữ¹²⁸
 Ma quỷ¹²⁹ ở chốn hoang vu¹³⁰
 Mẹ con la-sát ác độc
 Cam lộ¹³¹ thấy đều no đủ
 Ân, mục-để sa-ha.

25. THỊ GIẢ¹³² ĐEM CÚNG THỨC ĂN (侍者送食)¹³³

¹²² Pháp lực (法力): Năng lượng Phật pháp (佛法力量). Sức mạnh của chính pháp có khả năng kết thúc khổ đau, mang lại hạnh phúc; chấm dứt sinh tử, hướng đến niết-bàn.

¹²³ Bất tư nghị (不思議, S. *acintya*): Còn gọi là “bất khả tư nghị” (不可思議). Không thể nghĩ bàn; vượt khỏi tư duy; không phải chỗ suy lường của thức; không thể dùng tư duy mà chạm thấu được.

¹²⁴ Từ bi (慈悲): Từ (P. *metta*) và bi (P. *karuna*). Từ là năng lực mang lại an lạc cho chúng sinh (給一切眾生安樂).

¹²⁵ Vô chướng ngại (無障礙): Không trở ngại, không trục trặc, không bị rắc rối, thông suốt.

¹²⁶ Thất (七, S. *sapta*): Số 7. “Thất thất” (七七) là 49 ngày. “Thất thất kỵ” (七七忌) đồng nghĩa với “thất thất nhật” (七七日) là ngày cúng thứ 49.

¹²⁷ Phổ thí (普施): Bố thí cùng khắp, bố thí không phân biệt. Trong đó “thí” (施, P=S. *dāna*): 1) Ban cho (給施), hiến tặng, biếu, bố thí, từ thiện (*charity*), 2) Cúng dường (*donation*), sớt bát (*alms, alms-giving*).

¹²⁸ Đại bàng kim xí điêu (大鵬金翅鳥): Chim đại bàng cánh vàng.

¹²⁹ Quỷ thần (鬼神): Loài quỷ và thần.

¹³⁰ Khoáng dã (曠野): Hoang vắng, hoang sơ, hoang dại.

¹³¹ Cam lộ (甘露, S. *amṛta*): 1) Sương ngọt, 2) Rượu trời (thiên tửu, 天酒) hay “mỹ lộ” (美露) có vị ngọt như mật ong (味甘如蜜).

¹³² Thị giả (侍者, P=S. *ante-vāsin*): 1) Đệ tử thị giả: Người theo hầu sư phụ, thầy trụ trì và các trưởng lão, 2) Người trợ lý, xử lý các tạp sự (處理雜事), 3) Người hầu hương (thị hương, 侍香).

¹³³ Nguyên tác chữ Hán: Nhữ đẳng quỷ thần chúng, ngã kim thí nhữ cúng, thử thực biến thập phương, nhất thiết quỷ thần cộng, Ân, mục-lực-lăng sa-ha. Phật chế Tỳ-kheo, thực tôn ngũ quán, tán tâm tạp thoại, tín thí nan tiêu, đại chúng văn khánh thỉnh, các chính niệm. Chấp trì

Quỷ thần các loài lớn nhỏ
 Tôi nay dâng cúng thức ăn
 Cơm này biến cùng mười hướng
 Cầu cho ma đói được no.
 Ân, mục lực lắng sa-ha.

Phật dạy các vị xuất gia
 Khi ăn tâm niệm năm điều¹³⁴
 Tán tâm,¹³⁵ ham vui, nói chuyện¹³⁶
 Thực phẩm tín thí¹³⁷ khó tiêu
 Mọi người¹³⁸ khi nghe tiếng khánh¹³⁹
 Chính niệm thực tập, chớ quên.

Tay nâng bát cơm¹⁴⁰ ngang trán
 Cầu cho tất cả chúng sinh

ứng khí, đương nguyện chúng sinh, thành tựu pháp khí, thọ thiên nhân cúng, Ân, chí-lý chí-lý, phộc-nhật-la, hồng-phát-tra (汝等鬼神眾, 我今施汝供, 此食遍十方, 一切鬼神共。唵, 穆力陵莎訶。佛制比丘, 食存五觀, 散心雜話, 信施難消。大眾聞磬聲, 各正念。執持應器, 當願眾生, 成就法器, 受人天供。唵, 枳哩枳哩嚩日囉吽登吒)。

¹³⁴ Ngũ quán (五觀): Năm điều quán của Sa-môn khi ăn cơm (沙門受食五觀), gọi tắt là năm quán lúc ăn cơm (食時之五觀).

¹³⁵ Tán tâm (散心, S. *viksipta-citta*): 1) Còn gọi là “thất tán tâm” (失散心), tức tâm tán loạn (散亂的心), tâm phân tán, tâm vọng động, không trụ một chỗ, 2) Tâm phóng dật (放逸的心), tâm buông thả.

¹³⁶ Tập thoại (雜話): Nói bá láp, nói lời không đầu, nói những lời vô ích, lời không có giá trị.

¹³⁷ Tín thí (信施): Người cúng dường, người bố thí, người hiến cúng, người cúng. Thực phẩm được bố thí một cách thành khẩn thì gọi là “tín thí thực” (信施食).

¹³⁸ Đại chúng (大眾, P. *mahā sabhā*; S. *mahā saṃghā*): 1) Tất cả thành viên Tăng đoàn, gồm 4 người trở lên, 2) Mọi người, tất cả, tập thể.

¹³⁹ Khánh (磬, S. *ghaṇṭā*): 1) Nhạc khí Trung Quốc cổ đại, thường làm bằng ngọc thạch, 2) Một trong các lễ khí (禮器) hay pháp khí (法器) Phật giáo, thường được sử dụng trong pháp hội, thời tụng Kinh, thức chúng, ăn cơm, chấp tác, chỉ tịnh v.v...

¹⁴⁰ Ứng khí (應器, S. *pātra*): Gọi đủ là “ứng lượng khí” (應量器), tức cái bát được các vị Tỳ-kheo sử dụng trong khát thực. Nghĩa đen là “vật chứa đo lường sức ăn của Tăng sĩ”.

Trở thành¹⁴¹ dụng cụ Phật pháp¹⁴²
 Xứng đáng nhận người cúng dâng.
 Ân, chỉ-ri, chỉ-ri, phạ-nhật, ra-hồng-phấn-tra.

Ba điều phát nguyện:¹⁴³

Muống cơm thứ nhất vừa ăn
 Nguyện cho tất cả ác nhân không còn.¹⁴⁴
 Muống hai xin nguyện với lòng
 Giúp người tu thiện,¹⁴⁵ tâm đồng thái hư.
 Muống ba thực hiện tâm từ,
 Dắt dìu muôn loại cùng tu đạo mẫu.

Năm điều quán tưởng:¹⁴⁶

Một xem phước đức bản thân
 Có bằng với lượng thức ăn cúng dường?¹⁴⁷
 Hai xem công đức tu nhân

¹⁴¹ Thành tựu (成就, *S. siddhārtha*): Hoàn thành, hoàn tất, thành công.

¹⁴² Pháp khí (法器, *S. bhājana*): 1) Còn gọi là “Phật cụ” (佛器), hay “đạo cụ” (道具), gồm lư hương (香爐), chuông (鐘), mõ (木魚), trống (鼓), v.v... 2) Nhân tài Phật giáo; Tu sĩ có khả năng tu hành Phật pháp và thành tựu Phật đạo.

¹⁴³ Nguyên tác chữ Hán: Sơ đề: Nguyên đoạn nhất thiết ác, Nhị đề: Nguyên tu nhất thiết thiện, Tam đề: Nguyên độ nhất thiết chúng sinh (初題: 願斷一切惡, 二題: 願修一切善, 三題: 誓度一切眾生).

¹⁴⁴ Đoạn nhất thiết ác (願斷一切惡), chấm dứt hết thầy các việc ác. Trong đó “ác” (惡, *P=S. akusala*), các hành vi hoặc tư tưởng trái với đạo đức, trái với luật pháp, mang lại khổ đau cho người.

¹⁴⁵ Tu nhất thiết thiện (修一切善), tu tập hết thầy các điều lành. Trong đó “thiện” (善, *P=S. kusala*), các hành vi đúng với đạo đức, đúng với luật pháp, mang lại hạnh phúc cho con người.

¹⁴⁶ Nguyên tác chữ Hán: Nhứt, kế công đa thiếu, lượng bi lai xứ. Nhị, thốn kỷ đức hạnh, toàn khuyết ứng cúng. Tam, phòng tâm ly quá, tham đẳng vi tông. Tứ, chính sự lương được, vi liệu hình khô. Ngũ, vi thành đạo nghiệp, ứng thọ thử thực. (一, 計工多少, 量彼來處。二, 忖己德行, 全缺應供。三, 防心離過, 貪等為宗。四, 正事良藥, 為療形枯。五, 為成道業, 應受此食).

¹⁴⁷ Kế công đa thiếu, lượng bi lai xứ (計工多少, 量彼來處), tính xem công đức của mình nhiều hay ít và soi xét nguồn gốc của thức ăn ấy.

Vẹn tròn, xứng đáng cúng dâng, khi dùng?¹⁴⁸
 Ba xa lầm lỗi, lìa tham,¹⁴⁹
 Bốn xem như thuốc, phòng ngăn bệnh gây.¹⁵⁰
 Năm vì đạo nghiệp sáng ngời
 Trả ơn thí chủ, giúp đời an vui.¹⁵¹

26. KẾT THÚC ĂN CƠM (結齋)¹⁵²

Mỗi khi cúng dường, bố thí¹⁵³
 Gặt được phước báu bình an
 Hễ ai ham thích bố thí
 Về sau hái quả giàu sang.¹⁵⁴
 Ăn cơm chánh niệm vừa xong
 Cầu cho mọi loài chúng sanh
 Tất cả việc làm lớn nhỏ
 Thấm nhuần Phật pháp¹⁵⁵ bên trong.

¹⁴⁸ Thốn kỷ đức hạnh, toàn khuyết ứng cúng (忖己德行，全缺應供), suy nghĩ về đức hạnh của bản thân, xem đủ hay thiếu so với phẩm vật được cúng dường.

¹⁴⁹ Phòng tâm ly quá, tham đẳng vi tông (防心離過，貪等為宗), cốt là phòng ngừa tâm, tránh lỗi lầm như tham lam, [sân hận và si mê] v.v...

¹⁵⁰ Chính sự lương dược, vị liệu hình khô (正事良藥，為療形枯), điều chỉnh yếu là xem thực phẩm như thuốc thang, nhằm chữa trị thân thể gầy gò.

¹⁵¹ Vị thành đạo nghiệp, ứng thọ thử thực (為成道業，應受此食), vì mục đích thành tựu đạo nghiệp nên mới tiếp nhận thức ăn này.

¹⁵² Nguyên tác chữ Hán: Sở vị bố thí giả, tất hoạch kỳ lợi ích, nhược vị nhạo cố thí, hậu tất đắc an lạc. Phạn thực dĩ ngật, đương nguyện chúng sinh, sở tác giai biệ, cụ chư Phật pháp (所謂布施者，必獲其利益，若為樂故施，後必得安樂。飯食已訖，當願眾生，所作皆辦，具諸佛法).

¹⁵³ Bố thí (布施, P=S. *dāna*): 1) Hiến tặng sở hữu, 2) Cúng dường Tăng sĩ.

¹⁵⁴ Lợi ích (利益, P=S. *upakāra*): Lợi lạc và nhiều ích (饒益). Có hai loại lợi ích là lợi ích hiện đời (hiện thế lợi ích, 現世利益) và lợi ích đời sau (來世利益).

¹⁵⁵ Phật pháp (佛法, P. *buddhadhamma*; S. *buddhadharma*): 1) Lời minh triết của Phật, giáo pháp của Phật, lời Phật dạy (佛所說之法) gồm 84.000 pháp uẩn (*dhammakkhanda*, chủ đề Phật pháp).

V. CHÁNH NIỆM TRONG SINH HOẠT

(Dùng bát, rửa chén, xĩa răng, súc miệng, nhận cúng dường, cầm gậy, trải tọa cụ, ngủ nghỉ)

27. RỬA BÁT¹⁵⁶ (洗鉢)¹⁵⁷

Nước dùng rửa bát cơm này
 Quán như cam lộ ngọt mát¹⁵⁸
 Cúng khắp các loài quỷ đói
 Thấy đều no đủ¹⁵⁹ như nhau.
 Ân, ma-hưu-ra-tất sa-ha.

28. MỞ BÁT (展鉢)¹⁶⁰

Dùng tay mở bát¹⁶¹ đựng cơm
 Phật dạy đo lường sức ăn
 Nguyên cùng tất cả chúng sinh
 Đạt được ba luân rộng lặng.¹⁶²

¹⁵⁶ Tẩy bát (洗鉢): Rửa bát, rửa chén.

¹⁵⁷ Nguyên tác chữ Hán: Dĩ thử tẩy bát thủy, Như thiên cam lộ vị, Thí dữ chư quỷ thần, Tất giai hoạch bảo mãn, Ân, ma-hưu-ra-tất sa-ha (以此洗鉢水, 如天甘露味, 施與諸鬼神, 悉皆獲飽滿。唵, 摩休囉悉莎訶)。

¹⁵⁸ Như thiên cam lộ vị (如天甘露味), hương vị như cam lộ trên trời. Trong đó “thiên” (天, P=S. *deva*), người] quang minh (光明), tự nhiên (自然), tự tại (自在), tối thắng (最勝). Trong đó “vị” (味, P=S. *rasa*): Một trong năm cảnh (五境), mười hai xứ (十二處) và mười tám giới (十八界), tức đối tượng của lưỡi (舌根境, 舌所行境, 舌識所緣), đối tượng thọ dụng của cái lưỡi (舌根所受用之境)。

¹⁵⁹ Bảo mãn (飽滿): no đủ.

¹⁶⁰ Nguyên tác chữ Hán: Như Lai ứng lượng khí, ngã kim đắc phu triển, nguyện cộng nhưt thiết chúng, đẳng tam luân không tịch, Ân, tư-ma-ma-ni-sa-ha (如來應量器, 我今得敷展, 願供一切眾, 等三輪空寂。唵, 斯麻摩尼莎訶)。

¹⁶¹ Trong bản Hán sử dụng “ứng lượng khí” (應量器), dụng cụ đo sức ăn [của Tăng sĩ], dịch nghĩa của cái bát (鉢) tức dụng cụ nhận thực phẩm cúng dường thường được các Tăng sĩ sử dụng trong lúc hành khất.

¹⁶² Tam luân không tịch (三輪空寂): Ba điều không tịch trong bố thí và cúng dường, gồm a) Không chấp mình là người ban ơn, b) Không xem người tiếp nhận là người phải trả ơn, c) Không quan trọng hóa tặng phẩm mà mình tặng, cúng. “Không tịch” (空寂, S. *sūnya*): Trạng thái tịch tĩnh, xa lìa các pháp tướng

Án, tư-ma-ma-ni sa-ha.

29. NHẬN VẬT CÚNG DƯỜNG¹⁶³ (受襯)¹⁶⁴

Tại gia cúng dường phẩm vật
 Xuất gia ban tặng pháp mẫu
 Cả hai đủ đầy, chẳng khác
 Thí ba-la-mật,¹⁶⁵ bằng nhau.

30. CẦM TẦM XỈA RĂNG (楊枝)¹⁶⁶

Tay cầm cây dương xỉa răng¹⁶⁷
 Cầu cho tất cả chúng sanh
 Đều được pháp Phật thậm thâm¹⁶⁸
 Tất cả đều được tịnh thanh.

Án, tát-ba-phạ-thuật-đáp, tát-ri-ba, đáp-ri-ma, tát-
 ba-phạ-thuật-đát- khoánh. Án-lam sa-ha

31. XỈA RĂNG (嚼楊枝)¹⁶⁹

¹⁶³ Thọ sản (受襯): Tiếp nhận tặng phẩm, nhận phẩm vật cúng dường.

¹⁶⁴ Nguyên tác chữ Hán: Tài pháp nhị thí, đẳng vô sai biệt, đàn ba-la-mật, Cụ túc viên mãn (財法二施, 等無差別, 檀波羅蜜, 具足圓滿).

¹⁶⁵ Đàn ba-la-mật (檀波羅蜜, S. *dāna-pāramitā*): Bồ-thí ba-la-mật, bồ thí không chấp ngã, bồ thí bằng lòng từ bi đích thực, bồ thí theo tinh thần “tam luân không tịch”.

¹⁶⁶ Nguyên tác chữ Hán: Thủ chấp dương chi, dương nguyện chúng sinh, giai đắc diệu pháp, cứu cánh thanh tịnh. Án, tát-ba-phạ thuật-đáp, tát-lý-ba, đáp-lý-ma, tát-ba-phạ thuật-đát-kháng. Án, lam sa-ha (手執楊枝, 當願眾生, 皆得妙法, 究竟清淨。唵。薩吧嚩述答。薩哩吧。答哩嘛。薩吧嚩述怛拏。唵。嚩莎訶)。

¹⁶⁷ Dương chi (楊枝, S. *danta-kaṣṭha*): Cây xĩa răng, cây đánh răng, còn gọi là “xỉ mộc” (齒木), được dùng thay thế bàn chải đánh răng và tăm xỉa răng.

¹⁶⁸ Diệu pháp (妙法, S. *saddharma*): Chính pháp mẫu nhiệm. Giáo pháp mẫu nhiệm Phật có khả năng giải phóng khổ đau, mang lại hạnh phúc, chuyển phàm thành thánh.

¹⁶⁹ Nguyên tác chữ Hán: Tước dương chi thời, dương nguyện chúng sinh, Kỳ tâm điều tịnh, Phệ chư phiền não. Án, a-mộ-già, di-ma-lê, nhĩ-phộc-ca-la, tăng-du-đà-nễ, bát-đầu-ma, câu-ma-la, nhĩ-phộc, tăng-du-đà-già, đà-ra đà-ra, tố-di-ma-lê, sa-phộc-ha (嚼楊枝時, 當願眾生, 其心調淨, 噬諸煩惱。唵。阿暮伽。彌摩隸。爾嚩迦囉。僧輸馱你。鉢頭摩。俱摩囉。爾嚩 僧輸馱耶。陀囉陀囉。素彌麼黎 莎嚩訶)。

Đang khi dùng tăm xỉa răng¹⁷⁰
 Cầu cho tất cả chúng sanh
 Tẩy sạch cái bọt trong tâm¹⁷¹
 Không còn phiền não, tịnh thanh.

32. SÚC MIỆNG (漱口)¹⁷²

Súc miệng¹⁷³ giữ tâm trong sạch
 Nước họng thơm mùi hương hoa
 Nghiệp thân, khẩu, ý¹⁷⁴ thanh tịnh
 Tây phương cùng Phật về nhà.
 Án, hám-án-hãn sa-ha.

33. CẦM TÍCH TRƯỢNG (出錫杖)¹⁷⁵

Khi cầm tích trượng¹⁷⁶ trong tay
 Cầu cho tất cả mọi loài
 Lập lên hội bố thí lớn

¹⁷⁰ Tước dương chi (嚼楊枝): Nhai [đầu] cây [để đánh răng, xỉa răng].

¹⁷¹ Kỳ tâm điều tịnh (其心調淨), tâm được điều phục [đến mức] thanh tịnh.

¹⁷² Nguyên tác chữ Hán: Sáu khẩu liên tâm tịnh, văn thủy bá hương hoa, tam nghiệp hằng thanh tịnh, đồng Phật vãng Tây phương. Án, hám-án-hãn sa-ha (漱口連心淨，吻水百華香，三業恒清淨，同佛往西方。唵，那，那。那 吒 鉢底。那 帝，那 夜 鉢 儻 吽 登 吒)。

¹⁷³ Sáu khẩu (漱口): Súc miệng.

¹⁷⁴ Tam nghiệp thanh tịnh (三業清淨), ba loại hành vi thanh tịnh: a) Hành vi ý (意業) gồm không tham dục (不貪欲), không sân khuể (不瞋恚) và không tà kiến (不邪見), b) Nhóm thiện thân nghiệp gồm không sát sinh (不殺), không trộm cắp (不盜), không tà dâm (不婬); c) Hành vi lời nói (口業) gồm không nói láo (不妄言), không nói lời thù dật (不綺語), không nói lưỡi hai chiều (不兩舌), không nói lời ác (不惡口)。

¹⁷⁵ Nguyên tác chữ Hán: Chấp trì tích trượng, đương nguyện chúng sinh, thiết đại thí hội, thị như thật đạo. Án, na-lật-thế, na-lật-thế, na-lật-tra bát-đế, na-lật-đế, na-dạ bát-ninh-hồng phẩn-tra (執持錫杖，當願眾生，設大施會，示如實道。唵。那，那。那 吒 鉢底。那 帝，那 夜 鉢 儻 吽 登 吒)。

¹⁷⁶ Tích trượng (錫杖): Gậy, còn gọi là “thỉnh trượng” (聲杖), “hữu thỉnh trượng” (有聲杖), “trí trượng” (智杖), “đức trượng” (德杖), “kim tích” (金錫)。

Chỉ bày đạo như thật¹⁷⁷ này.
 Ân, na-lật-thế, na-lật-thế, na-lật-tra bát-đế, na-lật-
 đế, na-dạ-bát-nanh, hồng-phấn-tra.

34. TRÁI DỤNG CỤ NGÔI THIÊN

Dụng cụ ngôi thiên vừa trái
 Cầu cho tất cả chúng sanh
 Mở bày pháp lành lợi lạc
 Giúp người thấy tướng chân như.

Thẳng lưng, ngôi thiên vững chãi
 Cầu cho tất cả mọi loài
 Ngôi vững trên tòa giác ngộ
 Tâm không đắm nhiễm, buông thư
 Ân, phạ-tắc-ra, a-ni-bát-ra-ni, ấp-đa-da sa-ha

35. NGỦ NGHI

Việc xong, đến giờ nằm ngủ
 Cầu cho tất cả chúng sinh
 Thân không bệnh tật, mạnh khỏe
 Tâm không loạn động, bình an.
 A (niệm A 21 lần trong một hơi thở ra vào)

VI. CHÁNH NIỆM TRONG ĐỜI SỐNG

(Nước, song, cầu, tắm Phật, khen Phật, nhiều tháp, thăm bệnh,
 cạo tóc, tắm rửa, rửa chân)

¹⁷⁷ Như thật đạo (如實道): 1) Đạo như thật, con đường như thật, đạo thấy sự vật như chúng đang là, 2) Đạo lý thật tướng, chân như.

36. GẶP NƯỚC, SÔNG, CẦU

36a. Gặp nước (取水)¹⁷⁸

Mỗi khi nhìn thấy nước chảy
 Cầu cho tất cả mọi loài
 Có được ước muốn¹⁷⁹ lợi lạc
 Dứt trừ cầu uế¹⁸⁰ trần ai.
 Nam mô hoan hỷ trang nghiêm Phật
 Nam mô Bảo Kế Như Lai
 Nam mô Vô Lượng Thắng Vương Phật
 Ấn, phạ-tất-ba-ra-ma-ni sa-bà-ha.

36b. Gặp sông lớn¹⁸¹

Mỗi khi nhìn thấy sông lớn
 Cầu cho tất cả chúng sinh
 Được dự vào dòng nước pháp¹⁸²
 Lợi biển trí Phật¹⁸³ mệnh mông.

¹⁷⁸ Nguyên tác chữ Hán: Nhựt kiến thủy lưu, đương nguyện chúng sinh, đắc thiện ý dục, tẩy trừ hoặc cấu. Nam mô Hoan Hỷ Trang Nghiêm Phật. Nam mô Bảo Kế Như Lai. Nam mô Vô Lượng Thắng Vương Phật. Ấn, phạ-tất-ba-ra, ma-ni, sa-bà-ha (若見流水，當願眾生，得善意欲，洗除惑垢。南無歡喜莊嚴王佛。南無寶髻如來。南無無量勝王佛。唵，嚩悉波囉摩尼莎婆訶)。

¹⁷⁹ Ý dục (意欲): Ước muốn của tâm, mong cầu, mong ước. Thành ngữ “như sở ý dục” có nghĩa là “ước nguyện được như ý”. Từ “thiện ý dục” có nghĩa là ước nguyện lành.

¹⁸⁰ Hoặc cấu (惑垢): Cấu bẩn của mê hoặc (迷惑), chỉ chung cho các phiền não như tham, sân, si (貪瞋痴等煩惱)。

¹⁸¹ Nguyên tác chữ Hán: Nhựt kiến đại hà, đương nguyện chúng sinh, đắc dự pháp lưu, nhập Phật trí hải (若見大河，當願眾生，得預法流，入佛智海)。

¹⁸² Đắc dự pháp lưu (得預法流), được dự vào dòng chính pháp。

¹⁸³ Phật trí (佛智, S. *buddha-jñāna*): Trí tuệ Phật hoặc nhất thiết chủng trí (一切種智)。

36c. Gặp cầu, đường¹⁸⁴

Mỗi khi nhìn thấy cầu, đường¹⁸⁵
 Nguyên cho tất cả chúng sanh
 Nường vào cầu đường¹⁸⁶ giác ngộ
 Giúp cho tất cả bình an.

37. TẮM PHẬT (浴佛)¹⁸⁷

Con nay tắm¹⁸⁸ tượng các Như Lai
 Trí tuệ¹⁸⁹ trang nghiêm công đức¹⁹⁰ dày
 Năm trước¹⁹¹ chúng sinh lìa cấu nhiễm
 Pháp thân¹⁹² cùng chúng giống Như Lai.

38. KHEN PHẬT

Tán dương tướng tốt của Phật
 Cầu cho tất cả chúng sinh
 Đều được thân Phật trang nghiêm

¹⁸⁴ Nguyên tác chữ Hán: Nhược kiến kiều đạo, đương nguyện chúng sinh, quảng độ nhứt thiết, do như kiều lương (若見橋道，當願眾生，廣度一切，猶如橋梁).

¹⁸⁵ Kiều đạo (橋道): Cầu và đường.

¹⁸⁶ Kiều lương (橋梁): Cầu nối.

¹⁸⁷ Nguyên tác chữ Hán: Ngã kim quán dục chư Như Lai, tịnh trí trang nghiêm công đức tụ, ngũ trước chúng sinh linh ly cấu, đồng chứng Như Lai tịnh pháp thân (我今灌浴諸如來，淨智莊嚴功德聚，五濁眾生令離垢，同證如來淨法身).

¹⁸⁸ Quán dục (灌浴): Quán và dục đều có nghĩa là tắm gội.

¹⁸⁹ Tịnh trí (淨智, S. *amala-jñāna*, *viśuddha-vimala-prajñā*), trí tuệ thanh tịnh.

¹⁹⁰ Công đức (功德, S. *guṇa*, *punya*): Các hành vi mang lại phúc lợi (福利) là “công” (功) và tạo công năng làm thiện là “đức” (德). Công phu tu tập đạt được thành quả là công đức (修功有所得).

¹⁹¹ Năm trước (五濁, S. *pañca kāsāyāḥ*): Năm ô trước gồm: (i) Chúng sinh trước (眾生濁) tức con người càng cường khó dạy bảo được. (ii) Kiến trước (見濁): Kiến chấp nặng (iii) Phiền não trước (煩惱濁) bị phiền não gồm tham, sân, si... (iv) Mệnh trước (命濁) tuổi thọ ngắn ngủi, (v) Kiếp trước (劫濁) kiếp sống gặp nhiều thiên tai, chiến tranh.

¹⁹² Pháp thân (法身, P. *dhamma-kāya*; S. *dharma-kāya*): Một trong ba thân Phật, tức thân chân như pháp tính của các đức Phật.

Thấu rõ các pháp vô tướng.

39. NHIỄU THÁP (繞塔)¹⁹³

Nhiều tháp theo chiều tay phải¹⁹⁴

Cầu cho tất cả mọi loài

Việc làm¹⁹⁵ đều không trái đạo

Thành tựu trí giác Như Lai.

40. THĂM BỆNH (看病)¹⁹⁶

Thăm người bị bệnh¹⁹⁷ khổ đau

Cầu cho tất cả chúng sinh

Hiếu thân tổ hợp vô ngã

Xa lìa các loại đấu tranh.¹⁹⁸

41. CẠO TÓC (剃髮)¹⁹⁹

Cạo bỏ²⁰⁰ râu tóc²⁰¹ trên thân

¹⁹³ Nguyên tác chữ Hán: Hữu nhiều ư tháp, đương nguyện chúng sinh, sở hành vô nghịch, thành như thiết trí. Nam-mô tam-mãn-đa, một-đa-nhĩm. Án, đố-ba, đố-ba, sa-bà-ha (右繞於塔, 當願眾生, 所行無逆, 成一切智。南無三滿多, 沒馱喃。唵, 杜波杜波婆訶)。

¹⁹⁴ Hữu nhiều ư tháp (右繞於塔), đi quanh tháp bên phải. Hữu nhiều (右繞, S. *pradak-sina*): Nhiều bên phải của Phật và cao Tăng, đi quanh theo chiều kim đồng hồ. Tháp (塔, S. *stūpa*): Phiên âm là “tháp-bà” (塔婆), “thâu-bà” (偷婆), “Phật-đồ” (佛圖). Là kiến trúc đặc thù của Phật giáo, có nhiều tầng, bên trong thường có thờ xá-lợi.

¹⁹⁵ Sở hành (所行): Những việc được tạo ra (所作所為)。

¹⁹⁶ Nguyên tác chữ Hán: Kiến tật bệnh nhơn, đương nguyện chúng sinh, tri thân không tịch, ly quai tránh pháp. Án, thất-lý-đa, thất-lý-đa, quán-tra-lý, sa-bà-ha (見疾病人, 當願眾生, 知身空寂, 離乖諍法。唵室唎哆, 室唎哆, 軍吒唎, 莎婆訶)。

¹⁹⁷ Tật bệnh (疾病): Bệnh tật.

¹⁹⁸ Quai tránh (乖諍, S. *adhikaraṇa*): Cãi lộn, tranh luận, tranh chấp, chống đối, tranh tụng (鬥訟)。

¹⁹⁹ Nguyên tác chữ Hán: Thế trừ tu phát, đương nguyện chúng sinh, viễn ly phiền não, cứu cánh tịch diệt. Án, tất-diện-đồ, mạn-đa-ra, bạt-đa-gia, sa-bà-ha (剃除鬚髮, 當願眾生, 遠離煩惱, 究竟寂滅。唵, 悉殿都, 漫多囉, 跋陀耶婆訶)。

²⁰⁰ Thế trừ (剃除, S. *munda*): Cạo bỏ, cạo sạch.

²⁰¹ Tu phát (鬚髮, S. *keśa-smaśru*): Tóc và râu.

Cầu cho tất cả chúng sanh
 Xa lìa các loại phiền não
 Đạt được niết-bàn,²⁰² bình an.

42. TẮM RỬA (沐浴)²⁰³

Mỗi khi tắm rửa thân thể²⁰⁴
 Cầu cho tất cả chúng sinh
 Được thân tâm sạch sẽ
 Trong ngoài sáng sủa, tinh anh.²⁰⁵
 Ấn, bạt-chiết-ra, não-ca-tra sa-ha.

43. RỬA CHÂN (洗足)²⁰⁶

Mỗi khi dùng nước rửa chân
 Cầu cho tất cả chúng sanh
 Có được phép mầu thần túc²⁰⁷
 Chỗ đi, hành động thông dong.
 Ấn, lam-sa-ha.

²⁰² Tịch diệt (寂滅): Tên gọi khác của niết-bàn (涅槃, P. *nibbāna*; S. *nirvāṇa*), đồng nghĩa với “diệt độ” (滅度).

²⁰³ Nguyên tác chữ Hán: Tẩy dục thân thể, đương nguyện chúng sinh, thân tâm vô cấu, nội ngoại quang khiết, Ấn, bạt-chiết-ra, não-ca-tra sa-ha (洗浴身體，當願眾生，身心無垢，內外光潔。唵，跋折囉，惱迦吒莎訶).

²⁰⁴ Thân thể (身體, P=S. *kāya*): cơ thể.

²⁰⁵ Quang khiết (光潔, S. *prabhāsvara*): Sáng sạch, sạch sẽ và sáng sủa.

²⁰⁶ Nguyên tác chữ Hán: Nhược tẩy túc thời, đương nguyện chúng sinh, cụ thần túc lực, sở hành vô ngại. Ấn, lam sa-ha (若洗足時，當願眾生，具神足力，所行無礙。唵，藍莎訶).

²⁰⁷ Thần túc (神足, S. *ṛddhi-pāda*): Một trong sáu loại thần thông gồm biến hóa, phi thân, khinh thân, xuyên vách, độn thổ, độn thủy.

CHƯƠNG 4

LỜI KHUYẾN TU CỦA TỔ QUY SƠN¹ LINH HỰU²

(Quy Sơn cảnh sách văn)

1. NHẬN THỨC VÔ THƯỜNG³

Vì nghiệp buộc mà nên thân vóc
Do hình hài khó thoát khổ thân
Tinh cha, trứng mẹ tạo nên
Cơm ăn, nước uống, nhờ duyên⁴ hình thành.

¹ Quy Sơn Linh Hựu (潯山靈祐), (771-853), hiệu là Đại Viên (大圓). Sư họ Triệu, quê ở huyện Trường Khê, Phước Châu, đắc pháp ở Hòa thượng Bách Trượng (百丈和尚). Sư cùng với Ngưỡng Sơn khai sáng tông Quy Ngưỡng (為仰宗).

² “Quy Sơn Đại Viên thiền sư cảnh sách” (潯山大圓禪師警策). Thích Nhật Từ dịch vào tháng 8/2012.

³ Nguyên tác chữ Hán: “Phù nghiệp hệ thọ thân vị miễn hình lũy. Bẩm phụ mẫu chi di thể. Giả chúng duyên nhi cộng thành. Tuy nãi tứ đại phù tri, thường tương vi bội. Vô thường lão bệnh bất dĩ nhân kỳ. Triêu tồn tịch vong, sát-na dị thể. Thí như xuân sương, hiểu lộ, thúc hốt tức vô; ngạn thọ, tình đăng, khởi năng trường cửu. Niệm niệm tấn tốc, nhất sát-na gian, chuyển tức tức thị lai sanh. Hà nãi yển nhiên không quá?” (夫業繫受身。未免形累。稟父母之遺體。假衆緣而共成。雖乃四大扶持。常相違背。無常老病不與人期。朝存夕亡。剎那異世。譬如春霜。曉露。倏忽即無。岸樹。井藤。豈能長久。念念迅速。一剎那間。轉息即是來生。何乃晏然空過). Tương ứng với đoạn: “Vô thường, già, bệnh đến mau ... Chớ nên bỏ mặc, trôi qua biếng lười.”

⁴ Giả chúng duyên (假衆緣), nương nhờ các điều kiện [như ăn uống dinh dưỡng, ngủ nghỉ, thể thao, lối sống lành mạnh mà duy trì và phát triển thân này].

Bốn đại⁵ chủng tương quan, tương thuộc
 Rồi đồng thời xung khắc lẫn nhau⁶
 Vô thường, già, bệnh đến mau
 Sớm còn tối mất, giây sau đổi đời.

Như sương móc vừa rơi thấm thoát
 Năng đầu ngày bỗng chốc thành không!
 Dây leo, cây mọc bờ sông
 Tuổi đời ngắn ngủi, vô thường đến nhanh.⁷

Mỗi tâm niệm diệt sanh chóng mặt
 Ngày tháng dường chỉ một sát-na⁸
 Kiếp người hơi thở vào ra
 Chớ nên bỏ mặc, trôi qua biếng lười.

2. LÀM NGƯỜI THÔNG DONG⁹

⁵ Sanskrit: *Catvāri mahā-bhūtāni*. Pali: *Cattāri maha-bhūtāni*. Tứ đại (四大), đất, nước, gió và lửa. Đất như xương gân, da thịt và lông tóc v.v... trên thân. Nước gồm đàm, nước bọt, máu mủ, đại tiểu tiện v.v... Gió là hơi thở ra vào và sự chuyển động của cơ thể. Lửa là hơi ấm của cơ thể.

⁶ Thường tương vi bội (常相違背), thường xung khắc nhau. Thân thể con người được cấu tạo bởi bốn yếu tố: Đất, nước, lửa, gió, dù nương tựa nhau, nhưng chúng chống trái nhau.

⁷ Tổ Quy Sơn đưa ra ẩn dụ với bốn hình ảnh: Sương mùa xuân (春霜, xuân sương), hạt sương móc ban mai (曉露, hiều lộ), cây mọc ven bờ (岸樹, ngạn thọ), dây leo (井藤, tỉnh đằng) để nói về sự vô thường của thế gian, nay ở bên ta, mai lại chia lìa, không có gì vĩnh cửu.

⁸ Nhất sát-na (一刹那), trong chốc lát, trong tích tắc.

⁹ Nguyên tác chữ Hán: Phụ mẫu bất cung cam chỉ, lục thân cố dĩ khí ly, bất năng an quốc trị bang, gia nghiệp đốn quyền kế tự, miến ly hương đảng, thế phát bảm sư. Nội căn khắc niệm chi công, ngoại hoàng bất tránh chi đức. Huýnh thoát trần thế, ký kỳ xuất ly. Hà nãi tài đẳng giới phẩm, tiện ngôn ngã thị Tỳ-kheo? Đản viết sở tu, khiết dụng thường trú, bất giải thốn tư lai xứ, vị ngôn pháp nhĩ hiệp cúng. Khiết liễu tụ đầu huyền huyền, đản thuyết nhân gian tạp thoại. Nhiên tắc nhất kỳ sấn lạc, bất tri lạc thị khổ nhân. Năng kiếp tuần trần, vị thường phản tinh. Thời quang yếm một, tuế nguyệt sa đà, thọ dụng ân phồn, thí lợi nùng hậu, động kinh niên tải bất nghĩ khí ly. Tích tụ tư đa bảo trì huyền chất. Đạo sư hữu sắc, giới húc tỳ-kheo, tiến đạo nghiêm thân tam thường bất tức. Nhân đa ư thử đam vị bất hưu, nhật vãng nguyệt lai, tấp nhiên bạch thủ. Hậu học vị văn chỉ thú, ứng tu bác vấn tiên tri, tương vị xuất gia quý cầu y thực. (父母不供甘旨。六親固以棄離。不能安國治邦。家業頓捐繼嗣。緬離鄉黨。剃

Xa cha mẹ, mấy khi phụng dưỡng
 Là người thân, hương đảng, tông đường
 Không còn nghĩa vụ nối dòng
 Không màng chính trị, chuyên rông công phu.¹⁰

Quyết cạo tóc cầu sư học đạo
 Giữ niềm chơn, hoằng pháp độ sinh
 Chuyển nghiệp đời, quý hòa bình,¹¹
 Hướng về giải thoát, rộng thênh con đường.

Vừa thọ giới tự phong “đại đức”
 Chẳng nghĩ công đàn-việt¹² cúng dâng
 Cơm: thí chủ, của: mười phương
 Không tự dừng có, huênh hoang được gì!

Ăn vừa dứt, thị phi phù phiếm
 Chum đầu vào toàn chuyện thế gian
 Ham vui, ấy chính khổ nhân
 Nổi trôi bao kiếp nhiễm trần, khó thông.¹³

髮稟師。內勤克念之功。外弘不諍之德。迥脫塵世。冀期出離。何乃纔登戒品便言我是比丘。檀越所須。喫用常住。不解忖思來處。謂言法爾合供。喫了聚頭喧喧。但說人間雜話。然則一期趁樂。不知樂是苦因。曩劫徇塵。未嘗反省。時光淹沒。歲月蹉跎。受用殷繁。施利濃厚。動經年載。不擬棄離。積聚滋多。保持幻質。導師有敕。戒勗比丘。進道嚴身。三常不足。人多於此。耽味不休。日往月來。颯然白首。後學未聞旨趣。應須博問先知。將謂出家貴求衣食)。 Tương ứng với đoạn: “*Xa cha mẹ, mấy khi phụng dưỡng ... Học tu, tham vấn; chớ sầu áo cơm.*”

¹⁰ Những việc sau đây người xuất gia không thể làm: Phụng dưỡng mẹ cha, gần gũi bà con quyến thuộc, tham gia chính trị, kế thừa sự nghiệp, nối dõi tông đường.

¹¹ Nội căn khắc niệm chi công, ngoại hoằng bất tránh chi đức (內勤克念之功。外弘不諍之德), [sau khi xuống tóc], trong tâm cần luôn ghi nhớ dụng công tu tập, bên ngoài đối đãi mọi người bằng đức hạnh không tranh chấp, yêu chuộng hòa bình.

¹² Sanskrit: *dānapati*. Hán phiên âm: đàn-việt (檀越), thí chủ (施主), người bố thí người nghèo, cúng dường Tam bảo.

¹³ Hà nãi tài đảng giới phẩm, tiện ngôn ngã thị Tỳ-kheo. Đàn-việt sở tu, khiết dụng thường

Thời gian mất, tháng năm lần lữa
 Hưởng thụ nhiều, khó bỏ thói quen
 Chạy theo danh sắc hại tâm
 Chứa gom tài vật, lụy thân huyền này?

Xưa Phật dạy các thầy tu sĩ
 Đạo trang nghiêm, thân thể tịnh thanh
 Chuyện ăn, mặc, ngủ: chớ tham
 Thường không đầy đủ; chuyên tâm tu hành.

Kẻ phạm tục đắm tham, khó dứt
 Tháng ngày trôi, phút chốc bạc đầu.
 Mới tu chưa hiểu đạo mầu,
 Học tu, tham vấn; chớ sâu áo cơm.

3. VƯỢT THÓI PHẠM TỤC¹⁴

trú, bất giải thốn tư lai xứ, vị ngôn pháp nhĩ hiệp cúng. Khiết liễu tự đầu huyền huyền, dân thuyết nhân gian tạp thoại. Nhiên tắc nhất kỳ sấn lạc, bất tri lạc thị khổ nhân. Năng kiếp tuần trần, vị thường phân tỉnh. (何乃纔登戒品。便言我是比丘。檀越所須。喫用常住。不解忖思來處。謂言法爾合供。喫了聚頭喧喧。但說人間雜話。然則一期趁樂。不知樂是苦因。曩劫徇塵。未嘗返省)。 Tương ứng với đoạn: “*Vừa thọ giới tự phong “đại đức”... Nổi trôi bao kiếp nhiễm trần, khó thông.*”

¹⁴ Nguyên tác chữ Hán: Phật tiên chế luật, khai sáng phát mông. Quỹ tắc uy nghi tịnh như băng tuyết. Chỉ trì tác phạm thúc liễm sơ tâm, vi tế điều chương cách chư ối tề. Tỳ-ni pháp tịch tăng vị thao bồi, liễu nghĩa thượng thừa khởi năng chân biệt. Khả tích nhất sanh không quá, hậu hối nan truy. Giáo lý vị thường thổ hoài, huyền đạo vô nhân khế ngộ. Cập chí niên cao lập trưởng, không phúc cao tâm, bất khẳng thân phụ lương bằng, duy tri cứ ngạo, vị am pháp luật, tập liễm toàn vô. Hoặc đại ngữ cao thanh, xuất ngôn vô độ. Bất kính thượng trung hạ tọa, Bà la môn tự hội vô thù. Oản bát tác thanh, thực tất tiên khởi. Khứ tự quai giác, tăng thể toàn vô, khởi tọa chung chư, động tha tâm niệm. Bất tôn ta ta quỹ tắc, tiểu tiểu uy nghi, tương hà thúc liễm hậu côn, tân học vô nhân phỏng hiệu Tỳ tương giác sát, tiện ngôn ngã thị sơn tăng. Vị văn Phật giáo hành trì, nhất hướng tinh tấn thô tháo. (佛先制律。啓創發蒙。軌則威儀。淨如冰雪。止持作犯。束斂初心。微細條章。革諸猥弊。毘尼法席。曾未操陪。了義上乘。豈能甄別。可惜一生空過。後悔難追。教理未嘗措懷。玄道無因契悟。及至年高臘長。空腹高心。不肯親附良朋。惟知倨傲。未諳法律。戢斂全無。或大語高聲。出言無度。不敬上中下座。婆羅門聚會無殊。椀鉢作聲。食畢先起。去就乖角。僧體全無。起坐恣諸。動他心念。不存些些軌則。

Phật chế Luật¹⁵ khai tâm, chuyển hóa¹⁶
 Gìn oai nghi,¹⁷ sạch tựa tuyết băng
 Dừng sai,¹⁸ giới hạnh trắng trong
 Hiểu rành điều cấm để không phạm vào.¹⁹

Quyết nuôi dưỡng “tâm đầu” gìn giữ
 Tế hạnh đều đầy đủ hành trì
 Niệm tâm trong lúc đứng, đi
 Vượt qua thói tệ; Tỳ-ni²⁰ nằm lòng.

Buông giới luật, không thông kinh giáo²¹
 Uống một đời, láo ngáo luống trôi²²
 Kệ kinh chẳng chút đoái hoài²³

小小威儀。將何束斂後昆。新學無因倣倣。纔相覺察。便言我是山僧。未聞佛教行持。一向情存粗糙。). Tương ứng với đoạn: “Phật chế Luật khai tâm, chuyển hóa ... Thói đời vẫn nhiễm, đạo cao chẳng rành.”

¹⁵ Luật (律) chỉ cho các điều khoản giới của Tăng đoàn, quy định đối với Tỳ-kheo, Tỳ-kheo-ni, Sa-di, Sa-di-ni và Thức-xoa-ma-na.

¹⁶ Khai sáng phát mông (啓創發蒙), mở mang dạy bảo những người tăm tối (hoặc còn gọi là người mới học, hạng sơ cơ) nhằm giúp họ tu học trở thành bậc thầy mô phạm cho trời người.

¹⁷ Quy tắc oai nghi (軌則威儀), ngoài giới luật ra còn có 3.000 oai nghi và 80.000 tế hạnh.

¹⁸ Chỉ trì (止持), bảy yếu tố thanh tịnh (七支清淨). Về hành vi của thân: Không sát sinh (不殺), không trộm cắp (不盜), không tà dâm (不淫). Về hành vi lời nói (口業): Không nói láo (不妄言), không nói lời thù dật (不綺語), không nói lưỡi đôi chiều (不兩舌), không nói lời ác (不惡口).

¹⁹ Tác phạm (作犯), ở đây chỉ cho phạm vào 5 tội: (i) Tội trục xuất (*pārājika*, 驅擯, *de-feat*), (ii) Tội Tăng tàn (*Saṅghādisesa*, 僧殘) (iii) Tội xả vật (*nissaggiya pācittiya*, 舍懺), (iv) Hối lỗi (*patidessemi*, 悔過), (v) Tội đột-kiết-la (*P. dukkaṭṭa*, *S. duṣkṛta*, 突吉羅).

²⁰ Tỳ-ni (毘尼) là các luật nghi của người xuất gia.

²¹ Câu kệ thể hiện rõ nhất qua hai câu Hán văn trong nguyên tác: Tỳ-ni pháp tịch tăng vị thao bồi, liễu nghĩa thượng thừa khởi năng chân biệt (毘尼法席。曾未操陪。了義上乘。豈能甄別), nghĩa là trong các buổi giảng về giới luật thì không tham dự, còn đối với giáo lý cao và thấp thì không phân biệt hiểu rõ.

²² Khả tích nhất sinh không quá, hậu hối nan truy (可惜一生空過。後悔難追), đáng tiếc luống qua một đời không tu học gì cả, [đến lúc sắp chết] hối hận không kịp.

²³ Giáo lý vị thường thổ hoài (教理未嘗措懷), giáo lý chưa từng để vào trong lòng. Giáo lý (教理) chỉ cho 12 thể loại kinh luật của tam thừa Phật giáo.

Đạo mầu khó ngộ,²⁴ tháng ngày khổ đau.

Tuổi tác lớn,²⁵ tự cao,²⁶ bụng rộng²⁷
 Không bạn lành;²⁸ ngạo mạn, huênh hoang
 Kinh chẳng thuộc, nghĩa chẳng thông
 Chẳng hay tự chủ, buông lung²⁹ tháng ngày.

Quen lớn tiếng, nói lời vô phép
 Không kính, nhường hạ lạp thấp cao³⁰
 Ăn xong dậy trước, bỏ sau
 Uống ăn khua bát, ồn ào khó nghe.

Trái phép tắc,³¹ hạnh tu chẳng có
 Ngồi, đứng, đi như thể người đời
 Làm thì động chúng, rối bời
 Sống không gương mẫu, không ai³² nể mình.

Được nhắc nhở, biện minh đủ lẽ³³

²⁴ Huyền đạo vô nhân khế ngộ (玄道無因契悟), đạo mầu không cách gì để giác ngộ được. Huyền đạo (玄道) có chỗ chỉ cho yếu chỉ của thiên, có chỗ cho rằng được trí vô lậu, mãi xa lìa lối sống phàm tục, vào biển huệ Phật.

²⁵ Niên cao lạp trường (年高臘長), tuổi đời và tuổi đạo đều cao.

²⁶ Cự ngạo (倨傲), đồng nghĩa kiêu ngạo, tự đại (骄傲自大).

²⁷ Tổ mượn hình ảnh “bụng trống” (空腹, Không phúc) để nói người tu không có chút gì về kiến thức Phật học ngoại trừ các thói quen phàm.

²⁸ Lương bằng (良朋), chỉ cho những bạn đồng tu có phẩm chất tốt và chí tiến tu.

²⁹ Tập liêm toàn vô (戢斂全無), không có làm chủ thân, khẩu và ý.

³⁰ Hạ tọa (下座), có năm tuổi hạ. Trung tọa (中座), có 10 tuổi hạ. Thượng tọa (上座), có 20 tuổi hạ.

³¹ Trong nhà Phật ai thọ giới trước thì ngồi trước, ai thọ giới sau thì ngồi sau, không như những người ngoại đạo, điển hình như đạo Bà-la-môn, ngồi không thứ tự lớn nhỏ.

³² Nguyên văn là kẻ tu sau (後昆), ý nói do tu thiếu oai nghi, phẩm hạnh, người tu sau và Phật tử không thể sinh tâm nể trọng.

³³ Đây thể hiện thái độ nông nổi, thô lỗ (粗糙, thô tháo).

“Nào tôi tu núi cả, hang sâu”³⁴
 Không rành pháp Phật nhiệm mầu,
 Thói đời vẫn nhiễm, đạo cao chẳng rành.

4. KHÔNG HOANG PHÍ CUỘC ĐỜI³⁵

Đó là bởi sơ tâm biếng nhác
 Chạy theo đời, nhiễm mắc thói đời,
 Lớn già, quê kệch, lồi thoi
 Gặp việc chẳng biết, hỡi ơi, bí lù.³⁶

Kẻ hậu học hỏi thừa rất cổ
 Chẳng biết gì, nên chả giúp gì

³⁴ Thân là Tăng sĩ tự xưng hô mình là AB đối với người khác, còn đối với đại thiện tri thức thì mới xưng là “bần đạo” (貧道), “sơn Tăng” (山僧).

³⁵ Nguyên tác chữ Hán: Như tư tri kiến, cái vị sơ tâm dung đoạ, thao thiết nhân tuần, nhiễm nhân gian toại thành sơ dã. Bất giác lung chùng lão hủ, xúc sự diện tường. Hậu học tư tuần, vô ngôn tiếp dẫn. Tung hữu đàm thuyết, bất thiệp điển chương. Hoặc bị khinh ngôn, tiện trách hậu sinh vô lễ, sân tâm phần khởi, ngôn ngữ cai nhân. Nhất triều ngọa tật tại sàng, chúng khổ oanh triển bức bách, hiểu tịch tư thốn, tâm lý hồi hoàng. Tiến lộ mang mang, vị tri hà vãng. Tùng tư thi tri hồi quá, lâm khát quật tỉnh hể vi. Tự hận tảo bất dự tu, niên văn đa chư quá cữ, lâm hành huy hoặc, phạ bố chương hoàng. Học xuyên tước phi, thức tâm tùy nghiệp. Như nhân phụ trái, cường giả tiên khiên, tâm tự đa đoan, trọng xứ thiên trụ. Vô thường sát quỷ niệm niệm bất đình, mạng bất khả diên, thời bất khả đãi. Nhân thiên tam hữu ứng vị miễn chi, như thị thọ thân phi luận kiếp số. Cảm thương thán nhạ, ai tai thiết tâm, khởi khả giam ngôn, đệ tương cảnh sách. Sở hận đồng sanh tượng quý, khứ Thánh thời diêu, Phật pháp sanh sơ, nhân đa giải đãi, lược thân quán kiến dĩ hiểu hậu lai. Nhược bất quyền căng, thành nan luân hoán. (如斯知見。蓋爲初心慵惰。饕餮因循。荏苒人間遂成疎野。不覺蹉跎老朽。觸事面牆。後學咨詢。無言接引。縱有談說。不涉典章。或被輕言。便責後生無禮。瞋心念起言語該人。一朝臥疾在牀。衆苦縈纏逼迫。曉夕思忖。心裏惘惶。前路茫茫。未知何往。從茲始知悔過。臨渴掘井奚爲。自恨蚤不預修。年晚多諸過咎。臨行揮霍。怕怖惴惶。穀穿雀飛。識心隨業。如人負債。强者先牽。心緒多端。重處偏墜。無常殺鬼念念不停。命不可延。時不可待。人天三有應未免之。如是受身非論劫數。感傷歎訝。哀哉切心。豈可緘言。遞相警策。所恨同生像季。去聖時遙。佛法生疎。人多懈怠。畧伸管見。以曉後來。若不捐矜。誠難輪渲)。 Tương ứng với đoạn: “Đó là bởi sơ tâm biếng nhác ... Con đường chuyển hóa xa dần, khó xong.”

³⁶ Đoạn kể đầu khái quát về do tâm biếng nhác, tham ăn tham uống dẫn đến tháng ngày trôi qua vô ích, già yếu, chân đi run rẩy, ai đến thưa hỏi việc gì đều xoay vách trả lời qua loa.

Nói sai kinh,³⁷ bị người chê
Cho là vô lễ, sân si, lẩn người.

Một mai bệnh, hồi ời, khổ cực³⁸
Bao đốn đau trói buộc tấm thân
Sớm lo, tối hoảng tinh thần³⁹
Tương lai mờ mịt, biết đường nào đây?⁴⁰

Ra nông nổi, tiếc đời ta bạc
Đào giếng ư, lúc khát khô mồm?
Hận mình chẳng sớm tu nhân
Đến khi già bệnh, lỗi lầm triền miên.

Khi chết đến, thân liền tan rã
Tâm hoang mang, lo sợ mà thôi⁴¹
Cũng như lông thủng chim bay
Tâm do nghiệp kéo, đầu thai tức thời.⁴²

Như con nợ bị lôi, mất sức

³⁷ Bất thiệp điển chương (不涉典章), [thuyết giảng] không liên quan đến kinh điển.

³⁸ Chúng khổ (眾苦) các loại khổ, gồm bệnh suy, già suy, tài sản suy hao, người thân già suy.

³⁹ Hồi hoảng (惴惴), sợ hãi bất an.

⁴⁰ Tiên lộ mang mang, vị tri hà vãng (前路茫茫。未知何往), con đường phía trước tối tăm, mù mịt, chưa xác định được đích đến.

⁴¹ Lâm hành huy hoặc, phạ bố chương hoàng (臨行揮霍。怕怖惶惶), tướng trạng chết hiện ra trước mặt, lo sợ đủ điều.

⁴² Hộc xuyên tước phi, thức tâm tùy nghiệp (穀穿雀飛。識心隨業). Hình ảnh lùa bị thủng (穀穿) tượng trưng cho thân giả tạm (幻身), còn chim bay ra khỏi (雀飛) tượng trưng cho thần thức (神識). *Kinh Thất hiền nữ* (七賢女經) ghi chép: Chim bay đến vào trong bình, người che miệng bình bằng lùa, chim chọc thủng lùa rồi bay đi, tương tự tâm thức theo nghiệp mà đi (雀來入瓶中。以穀覆其口。穀穿雀飛去。識心隨業走). *Kinh Lăng Nghiêm* (楞嚴經), quyển 4, ghi chép: Cái thấy biết muốn ở lại thế gian, nghiệp báo thì thường vận hành, thay đổi qua các cõi nước (知見每欲留於世間。業運每常遷於國土).

Nghiệp nặng ghì, lê bước theo sau

Ác nhiều sinh ở cõi sâu

Thiện sinh cõi phúc, khổ đau già từ.⁴³

Dòng tâm niệm trôi đi không dứt

Quý vô thường⁴⁴ bất giác kê bên

Thời gian không kéo dài thêm

Mạng người sẽ chết, chớ quên điều này.⁴⁵

Trong ba cõi⁴⁶ luân hồi khó thoát

Phải tái sinh bao kiếp nổi trôi

Nghiệp duyên, sinh tử vậy thôi

Trăm luân lên xuống, lâu dài biết bao.

Vì thương xót, lòng đau như cắt

Khó nín thinh, khuyên nhắc mấy lời

Chúng ta cách Phật bao đời

Sinh thời tượng pháp,⁴⁷ nhiều người chẳng siêng.

⁴³ Nguyên tác chữ Hán: Như nhân phụ trái, cường giả tiên khiên, tâm tự đa đoan, trọng xử thiên trụ. (如人負債。强者先牵。心緒多端。重處偏墜). Tương ứng với đoạn: “*Như con nợ bị lôi, mất sức... Thiện sinh cõi phúc, khổ đau già từ.*” Tổ dùng hình ảnh người mắc nợ, người đơn côi sẽ nương số đông kéo đi. Nay thiện, ác đủ kiểu trong tâm, tất sẽ sa theo hướng nặng. Như *Kinh Lăng Nghiêm* (楞嚴經), quyển 8 ghi chép: Tình nhiều tưởng ít thì rơi vào bàng sinh, bảy phần tình và ba phần tưởng thì sinh làm ngựa quý, chín phần tình và một phần tưởng thì堕 xuống hỏa luân, thuần tình thì chìm địa ngục A-tỳ (情多想少。流入橫生。七情三想。身為餓鬼。九情一想。下洞火輪。純情即沈阿鼻地獄).

⁴⁴ Vô thường sát quý (無常殺鬼): 1. Đây chỉ cho sứ giả của vua Diêm-la đến (theo cách nói người xưa), 2. Chỉ cho cái chết đến trước mắt.

⁴⁵ Mạng bất khả diên, thời bất khả đãi (命不可延。時不可待), mạng không kéo dài thêm, thời gian không chờ đợi.

⁴⁶ Tam hữu (三有) bao gồm: Dục giới (欲界), sắc giới (色界), vô sắc giới (無色界).

⁴⁷ Tượng quý (像季), thời kỳ tượng pháp. Đây là thời kỳ 1.000 năm sau thời chánh pháp 500 năm.

Chẳng quản ngại tài hèn, trí kém⁴⁸
 Khuyên người sau tinh tấn tu thân
 Nếu không bỏ thói kiêu căng⁴⁹
 Con đường chuyển hóa xa dân, khó xong.⁵⁰

5. GƯƠNG HẠNH THOÁT TỤC⁵¹

Người tu học hướng phương trời rộng⁵²
 Thân và tâm khác bọn phàm phu⁵³

⁴⁸ Lược thân quản kiến (略伸管見), chỗ thấy biết hạn hẹp.

⁴⁹ Bất quyền căng (不調矜), không loại bỏ thói khoe khoang (自矜) và lười biếng (懈怠).

⁵⁰ Thanh nan luân hoán (誠難輪迴). Tổ dùng hình ảnh bánh xe lăn không có điểm dừng để nói những thói hư tật xấu lớn mạnh do nhiều năm không chịu chuyển hóa, tu sửa.

⁵¹ Nguyên tác chữ Hán: Phù xuất gia giả, phát túc siêu phương, tâm hình dị tục, thiệu long thánh chủng, chấn nhiếp ma quân, dụng báo tứ ân, bạt tế tam hữu. Nhược bất như thử, lạm xí tăng luân, ngôn hạnh hoang sơ, hư triêm tín thí, tích niên hành xứ thốn bộ bất di, hoàng hốt nhất sanh, tương hà bằng thị. Huống nãi đường đường tăng tướng, dung mạo khả quan, giai thị túc thực thiện căn cảm tư dị báo, tiện nghi đoan nhiên cùng thủ, bất quý thốn âm. Sự nghiệp bất cần, công quả vô nhân khắc tỵ, khởi khả nhất sanh không quá, ức diệc lại nghiệp vô ti. Từ thân quyết chí phi tri, ý dục đẳng siêu hà sở, hiểu tịch tư thốn, khởi khả thiên diên quá thời. Tâm kỳ Phật pháp đồng lương, dụng tác hậu lai qui cảnh, thường dĩ như thử, vị năng thiếu phần tương ứng. Xuất ngôn tu thiệp ư điển chương, đàm thuyết nãi bàng ư kê cổ. Hình nghi đình đặc, ý khí cao nhàn. Viên hành yếu giả lương bằng, sắc sắc thanh ư nhĩ mục, trú chỉ tất tu trạch bần, thời thời văn ư vị văn. Cố văn, sanh ngã giả phụ mẫu, thành ngã giả bằng hữu. Thân phụ thiện giả, như vụ lộ trung hành, tuy bất thấp y, thời thời hữu nhuận; hiệp tập ác giả, trường ác tri kiến, hiểu tịch tạo ác, tức mục giao báo, một hậu trăm luân, nhất thất nhân thân, vạn kiếp bất phục. (夫出家者。發足超方。心形異俗。紹隆聖種。震懾魔軍。用報四恩。拔濟三有。若不如此。濫廁僧倫。言行荒疎。虛霑信施。昔年行處寸步不移。恍惚一生。將何憑恃。况乃堂堂僧相。容貌可觀。皆是宿植善根。感斯異報。便擬端然拱手。不貴寸陰。事業不勤。功果無因克就。豈可一生空過。抑亦來業無裨。辭親決志披緇。意欲等超何所。曉夕思忖。豈可遷延過時。心期佛法棟梁。用作後來龜鏡。常以如此。未能少分相應。出言須涉於典章。談說乃傍於稽古。形儀挺特。意氣高閒。遠行要假良朋。數數清於耳目。倘住止必須擇伴。時時聞於未聞。故云。生我者父母。成我者朋友。親附善者。如霧露中行。雖不濕衣。時時有潤。狎習惡者。長惡知見。曉夕造惡。即目交報。歿後沉淪。一失人身萬劫不復)。 Tương ứng với đoạn: “Người tu học hướng phương trời rộng ... Trôi lăn nhiều kiếp, biết bao giờ ngừng.”

⁵² Để trở thành Tăng nhân đúng nghĩa là từ giây phút ban đầu xuất gia phải ý thức rằng ta sẽ hướng đến các phương trời cao rộng như giải thoát tam giới, phụng sự nhân sinh.

⁵³ Tâm hình dị tục (心形異俗), tâm thái và ngoại hình phải khác với người đời. Về ngoại hình, ta đã cạo bỏ râu tóc, thân mặc pháp phục. Về tâm thái, ta nguyện chặt đứt hết thầy phiền não để trí tuệ được tăng trưởng.

Nổi truyền giống Phật, dẹp ma⁵⁴
 Bốn ân⁵⁵ quyết trả, cứu ba đường phàm.

Chưa được thế, là Tăng sĩ dỏm⁵⁶
 Hạnh và lời trống rỗng,⁵⁷ đáng thương
 Tốn hao tín thí, cuống cuồng
 Cả đời lụng khụng, tựa nường chỗ nào?

Làm Tăng sĩ, hạnh cao, tướng đẹp
 Do nhiều đời gieo hạt giống lành⁵⁸
 Có sao chẳng quý thời gian!
 Khoanh tay⁵⁹ chênh mảng, bỏ hoang cuộc đời?

Sự nghiệp đạo chẳng hoài, lười biếng
 Chẳng công phu, tu tiến được sao?
 Đời này luống uổng qua mau
 Nhân nào quả nấy, đời sau tiêu tàn!

Mặc pháp phục,⁶⁰ song thân từ già
 Hướng tâm về chí cả, trời cao

⁵⁴ Thiệu Long Thánh chủng (紹隆聖種), nối tiếp mạng huệ của Phật. Chấn nhiếp ma quân (震懾魔軍) nghĩa là các Tỳ-kheo chấn nhiếp ma quân qua ba thứ: 1. Cắt bỏ búi tóc nhỏ (C. 周羅, S. *Ktudra*, P. *Culla*), 2. Phát bồ-đề tâm, 3. Liễu ngộ vô sinh.

⁵⁵ Tứ ân (四恩), bốn ơn lớn: 1. Ân cha mẹ (父母恩), 2. Ân chúng sinh (眾生恩), 3. Ân quốc vương (國王恩), 4. Ân tam bảo (三寶恩).

⁵⁶ Lạm xí Tăng luân (濫廁僧倫) chỉ cho những vị tuy mang danh nghĩa người xuất gia nhưng không có các hành động chuẩn mực của người tu.

⁵⁷ Ngôn hạnh hoang sơ (言行荒疎). Về lời nói không liên quan đến kinh điển. Về hành vi thì lỗ bịch, không xa lìa trần cấu.

⁵⁸ Thiện căn (善根), căn lành có được từ việc giữ gìn giới luật (持戒) và nhẫn nhục (忍辱).

⁵⁹ Củng thủ (拱手), khoanh tay ngó hường những phẩm vật của thí chủ cúng dâng.

⁶⁰ Phi truy (披緇), mặc pháp phục.

Sớm hôm nghĩ nhớ đạo mẫu
Tiếc từng giây phút, lúc nào cũng tu.

Làm cho được cột nhà Phật pháp
Vì hậu sinh, gương mẫu⁶¹ tấm thân
Giữ gìn phong độ tu hành
Những người như thế xứng hàng chân Tăng.

Mọi lời lẽ thấm nhuần kinh pháp⁶²
Luận đàm gì cũng khớp thánh nhân⁶³
Hình dung đỉnh đặc, đàn hoàng⁶⁴
Nêu cao chí khí, thên thang đạo vàng.⁶⁵

Hành trình lớn, cần nường bạn tốt
Gạn đục trong, thanh lọc mắt, tai
Gần nhau, chọn bạn mà chơi
Biết điều chưa biết, sáng ngời thấy nghe.

Sanh thân vóc là do cha mẹ
Trưởng thành nhờ thầy cả, bạn hiền
Đi trong sương móc thường xuyên
Tuy không ước áo, lạnh mèm tấm thân.⁶⁶

⁶¹ Quy kính (龜鏡), [mai] rùa và gương. Ngày xưa người ta dùng mai rùa để bói kiết hung, họa phúc. Còn gương dùng để soi mình đẹp và xấu. Tổ dùng hai đồ vật này để khắc họa một người tu phải là tấm gương sáng cho người khác bắt chước, noi theo.

⁶² Xuất ngôn tu thiệp điển chương (出言須涉典章), mở lời cần phù hợp với chánh pháp.

⁶³ Đàm thuyết nãi bàng ư kê cổ (談說乃傍於稽古), không nói lời phi pháp, không làm việc trái với khuôn phép đạo đức của người xưa để lại.

⁶⁴ Hình nghi đỉnh đặc (形儀挺特), giữ gìn giới luật, cẩn thận, cương nghị, anh dũng.

⁶⁵ Ý khí cao nhàn (意氣高閒), tâm luôn thiên quán, xa lìa rối loạn, náo động.

⁶⁶ Vụ lộ (霧露), sương mù tượng trưng cho chánh pháp. Bất thấp y (不濕衣), không ước ao tượng trưng cho được lợi trong tức khắc (非頓益). Ý nghĩa câu này chỉ cho người thường

Chơi kẻ ác lớn thêm nghiệp ác
 Nhân xấu thường phải chuốt khổ đau
 Chết rồi chìm đắm cõi sâu
 Trôi lăn nhiều kiếp, biết bao giờ ngừng?

6. CĂN BẢN THIỀN TẬP⁶⁷

Lời ngay thẳng trái ngang thánh giác⁶⁸
 Nghe xong rồi khắc cốt ghi tâm⁶⁹
 Vun trồng đức hạnh,⁷⁰ ẩn danh⁷¹

gần gũi minh sư, bạn hiền, tuy chẳng phải được lợi ích trong một sớm một chiều nhưng ta sẽ dần dần tích lũy, học hỏi được về nhân cách cao thượng và kiến thức quý báu.

⁶⁷ Nguyên tác chữ Hán: Trung ngôn nghịch nhĩ, khởi bất minh tâm giả tai? Tiệm năng tháo tâm dục đức, hối tích thao danh, uẩn tố tinh thần, huyền hiêu chí tuyệt. Nhược dục tham thiền học đạo, đốn siêu phương tiện chi môn, tâm khế huyền tân, nghiên cơ tinh yếu, quyết trạch thâm áo, khai ngộ chân nguyên, bác vấn tiên tri, thân cận thiện hữu, thử tông nan đắc kỳ diệu, thiết tu tử tế dụng tâm, khả trung đốn ngộ chánh nhân, tiệm thị xuất trần giai tiệm. Thử tắc phá tam giới nhị thập ngũ hữu, nội ngoại chư pháp tận tri bất thật, tòng tâm biến khởi, tất thị giả danh; bất dụng tương tâm tấu bạc, dẫn tình bất phụ vật, vật khởi ngại nhân; nhậm tha pháp tánh châu lưu, mặc đoạn mặc tục, văn thanh kiến sắc cái thị tầm thường, giá biên na biên ứng dụng bất khuyết. Như tư hành chí, thật bất uống phi pháp phục, diệc nãi thù báo tứ ân, bạt tế tam hữu. Sanh sanh nhược năng bất thoái, Phật giai quyết định khả kỳ. Vãng lai tam giới chi tâm, xuất một vị tha tác tắc (忠言逆耳。豈不銘心者哉。便能澡心育德。晦跡韜名。蘊素精神。喧囂止絕。若欲叅禪學道。頓超方便之門。心契玄津。研機精要。決擇深奧。啟悟真源。博問先知。親近善友。此宗難得其妙。切須仔細用心。可中頓悟正因。便是出塵階漸。此則破三界二十五有。內外諸法盡知不實。從心變起悉是假名。不用將心湊泊。但情不附物。物豈礙人。任他法性周流。莫斷莫續。聞聲見色蓋是尋常。這邊那邊應用不闕。如斯行止。實不枉披法服。亦乃酬報四恩。拔濟三有。生生若能不退。佛階決定可期。往來三界之賓。出沒爲他作則)。 Tương ứng với đoạn: “Lời ngay thẳng trái ngang thánh giác ... Noi gương mô phạm, cứu đời trăm luân.”

⁶⁸ Trung ngôn nghịch nhĩ (忠言逆耳), lời nói chân thật tha thiết dễ mất lòng người, khó vào tai người nghe.

⁶⁹ Khởi bất minh tâm giả tai (豈不銘心者哉), há sao [nghe rồi] lại không khắc ghi trong tâm.

⁷⁰ Tháo tâm dục đức (澡心育德), gột rửa tâm phàm, tu dưỡng đạo đức.

⁷¹ Hối tích thao danh (晦迹韜名), mai danh ẩn tích. Tổ khuyến người tu không tranh với đời, che giấu công danh mà tôn sùng cái thực tiễn và xóa bỏ phù phiếm.

Lánh xa huyền não,⁷² tinh thần sáng trong.⁷³

Khi đã muốn tham thiền, học đạo⁷⁴

Hãy vượt lên phương tiện sơ môn⁷⁵

Nghiên tầm nghĩa lý tâm tông⁷⁶

Đạo mâu tổ ngộ, nguồn chơn nằm lòng.⁷⁷

Học thầy giỏi, sống nương bạn tốt.

Thiền tông cao khó đạt, khó thông

Dụng tâm tinh tế hết lòng

Chánh nhân đốn ngộ, thoát vòng trầm luân.

Đó là thoát hãm lăm cảnh giới⁷⁸

Không kẹt vào ba cõi bụi hồng

Trong ngoài các pháp đều không

Từ tâm biến hiện, danh suông thôi mà!

Tâm chẳng dính, sa đà theo cảnh

⁷² Huyền hiêu chỉ tuyệt (喧囂止絕), chấm dứt làm ồn, rầm rĩ, quay về thanh nhàn, tịch diệt.

⁷³ Uẩn tố tinh thần (蘊素精神), nuôi dưỡng tâm tính điềm tĩnh, đừng vô cơ trút giận ai đó, sống đời đạm bạc.

⁷⁴ Tham thiền học đạo (參禪學道). “Thiền” (禪, S. *dhyāna*, P. *jhāna*), “tĩnh lực” (靜慮) “đạo” (道) là vô thương bồ-đề.

⁷⁵ Đốn siêu phương tiện chi môn (頓超方便之門), vượt lên khỏi cánh cửa phương tiện. Tổ Quy Sơn sách tấn người tu học cũng như người hướng dẫn đạo nên đi thẳng trực tiếp vào cánh cửa Phật pháp, hạn chế vay mượn các phương tiện khác.

⁷⁶ Tầm khế huyền tân, nghiên kỹ tinh diệu (心契玄津。研幾精妙), tâm không phan duyên, hăng say nghiên cứu, học sâu chân lý Phật.

⁷⁷ Quyết trạch thâm áo, khai ngộ chơn nguyên (決擇深奧。啟悟真源), quyết chọn học pháp thâm sâu để tỏ mở cội nguồn chân tánh (真性本源).

⁷⁸ Nhị thập ngũ hữu (二十五有), hai mươi lăm cảnh giới bao gồm: Bốn châu (四洲), bốn chỗ ác (四惡趣), sáu tầng trời cõi dục (六欲天), cõi trời Phạm thiên (梵王天), tứ thiên (四禪), tứ không (四空), cõi trời Vô tưởng (無想天), cõi trời Tịnh cư (淨居天).

Thì cảnh nào bám dính được tâm⁷⁹
 Nương theo pháp tánh thậm thâm⁸⁰
 Chẳng buông, chẳng nắm cảnh trần thông dong.

Mắt thấy sắc, tai đương nghe tiếng
 Gìn thân nhiên, chẳng vương cõi lòng⁸¹
 Tích môn và cả bản môn
 Ứng dụng đầy đủ, vẹn tròn đạo tâm.⁸²

Người như vậy xứng danh tu sĩ
 Mặc pháp y chẳng phí chút nào
 Trên đền đáp bốn ân sâu
 Dưới thương ba cõi, dải dẫu độ sanh.

Nếu kiếp kiếp giữ tâm không chuyển
 Quả Phật kia sẽ chứng được thôi
 Ra vào ba cõi độ người
 Noi gương mô phạm, cứu đời trầm luân.

⁷⁹ Bất dụng tương tâm tấu bạc, dẫn tình bất phụ vật, vật khởi ngại nhân (不用將心湊泊。但情不附物。物豈礙人), tâm không cần bám vào [nơi đâu] thì cảnh vật nào chướng ngại được ta, trong đó “tấu bạc” (湊泊) có nghĩa là bám vào (附着). Vì thế, cổ đức thường dạy: Thánh nhân dẹp tâm chứ không dẹp cảnh, người ngu dẹp cảnh chứ không dẹp tâm (至人除心不除物。愚人除物不除心).

⁸⁰ Pháp tánh châu lưu (法性周流), thể nhập vào tánh chân thường trùm khắp.

⁸¹ Văn thanh kiến sắc cái thị tầm thường (聞聲見色。蓋為尋常), mắt thấy hình sắc và tai nghe âm thanh đều xem như bình thường. Khi thể nhập vào pháp tánh trùm khắp hay nói cách khác là cái nhìn như thật rồi, ta không còn bị chi phối bởi cảnh trần.

⁸² Giá biên na biên ứng dụng bất khuyết (這邊那邊應用不闕), đối với pháp nhị nguyên ta đều có thể tùy cơ ứng biến vận dụng và không thiếu sót.

7. TÂM NGUYỆN NGƯỜI TU⁸³

Lối học đó thậm thâm, mẫu nhiệm
 Lòng dặn lòng, thể nghiệm thực hành.
 Hạng trung chưa thể tựu thành
 Tâm nghiêng thánh giáo, ôn tâm nghĩa chơn.

Nắm nghĩa lý, tuyên dương chánh pháp⁸⁴
 Độ người sau, báo đáp Phật ân⁸⁵
 Chuyên tu, chớ phí thời gian
 Nương công hạnh ấy, làm nhân cứu mình.

⁸³ Nguyên tác chữ Hán: Thử chi nhất học tối huyền tối diệu. Dẫn biện khẳng tâm, tất bất tương trảm. Nhược hữu trung lưu chi sĩ, vị năng đốn siêu, thả ư giáo pháp lưu tâm, ôn tâm bối diệp, tinh sūu nghĩa lý, truyền xướng phu dương, tiếp dẫn hậu lai, báo Phật ân đức. Thời quang diệp bất hư khí, tất tu dĩ thử phù trì. Trú chi uy nghi, tiện thị Tăng trung pháp khí. Khởi bất kiến ý từng chi cát, thượng tưng thiên tâm, phụ thác thẳng nhân phương năng quang ích. Khẩn tu trai giới, mặc man khuy du. Thế thế sanh sanh thù diệu nhân quả. Bất khả đẳng nhân quả nhật, ngọt ngọt độ thời, khả tích quang âm, bất cầu thăng tiến. Đồ tiêu thập phương tín thí, diệp nãi cô phụ tứ ân. Tích lũy chuyển thâm, tâm trần dị ứng, xúc đồ thành trệ, nhân sở khinh khi. Cổ vân, bi ký trọng phu, ngã diệp nhĩ, bất ứng tự khinh nhi thoái khuất. Nhược bất như thử, đồ tại tri môn, nhằm nhiễm nhất sanh, thù vô sở ích. Phục vọng hưng quyết liệt chí chí, khai đặc đạt chi hoài, cử thổ khán tha thượng lưu, mặc thiện tùy ư dung bi. Kim sanh tiện tu quyết đoán, tường liệu bất do biệt nhân. Tức ý vọng duyên, bất dữ chư trần tác đối. Tâm không cảnh tịch, chỉ vị cứu trệ bất thông. (此之一學最妙最玄。但辦肯心。必不相賺。若有中流之士。未能頓超。且於教法留心。溫尋貝葉。精搜義理。傳唱數揚。接引後來。報佛恩德。時光亦不虛棄。必須以此扶持。住止威儀。便是僧中法器。豈不見倚松之葛。上聳千尋。附託勝因。方能廣益。懇修齋戒。莫謾虧踰。世生生殊妙因果。不可等閒過日。兀兀度時。可惜光陰不求升進。徒消十方信施。亦乃孤負四恩。積累轉深。心塵易壅。觸途成滯。人所輕欺。古云。彼既丈夫。我亦爾。不應自輕而退屈。若不如此。徒在緇門。荏苒一生殊無所益。伏望興決烈之志。開特達之懷。舉措看他上流。莫擅隨於庸鄙。今生便須決斷。想料不由別人。息意忘緣。不與諸塵作對。心空境寂。只爲久滯不通)。 Tương ứng với đoạn: “Lối học đó thậm thâm, mẫu nhiệm ... Chỉ vì bế tắc quá lâu, chẳng rành.”

⁸⁴ Tinh sūu nghĩa lý, truyền xướng phu dương (精搜義理。傳唱數揚), tìm tòi nghĩa lý, xiêng dương chánh pháp. Đây là hạnh tự lợi và lợi tha.

⁸⁵ Tương tự câu phát nguyện của tôn giả A-nan trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm: Tương thử thâm tâm phụng trần sát. Thị tác danh vi báo Phật ân (將此深心奉塵刹。是則名為報佛恩) nghĩa là nguyện đem thân tâm này phụng sự khắp các cõi nước, đó gọi là báo ân đức Phật.

Biết nương tựa thẳng nhân, hạnh tể
 Xứng vào hàng pháp khí⁸⁶ Tăng đoàn.
 Nhìn xem dây sắn⁸⁷ quấn quanh
 Bám cây tùng bách,⁸⁸ ngang tầm⁸⁹ trời cao.⁹⁰

Để lợi ích, nương vào giới đức
 Chớ buông lời, thiếu sót, lỗi lầm
 Giữ gìn phong cách tu tâm
 Nhân nào quả nấy, thậm thâm khó lường.

Chớ luống uổng tháng năm vô ích
 Dòng đời trôi vùn vụt qua nhanh
 Quý từng tích tắc thời gian
 Quyết lòng tu tiến, ngày càng thẳng hoa.

Chớ lạm dụng đàn na cung dưỡng
 Khó đáp đền bốn trọng ân kia
 Chứa nhiều, tâm bít, u mê
 Bị đời khinh rẻ, cười chê tháng ngày.

“Người trượng phu,⁹¹ ta đây cũng thế
 Chớ khinh mình mà tự thoái lui.”
 Bằng không luống uổng một đời

⁸⁶ Pháp khí (法器), bậc Tăng tài.

⁸⁷ Cát (葛), cây sắn dây. Ngũ cảnh này là người có học Phật.

⁸⁸ Tùng (松), cây tùng bách. Ngũ cảnh này là giáo lý của đức Phật.

⁸⁹ Tầm (尋), tám thước (八尺).

⁹⁰ Đại ý của đoạn này nói về người có học Phật dù tại gia hay xuất gia đều có thể đạt được nhiều lợi ích thù thắng.

⁹¹ Trượng phu (丈夫) chỉ cho đức Phật, bậc Giác ngộ mà mười phương Bồ-tát hướng về tu học.

Tự ti vô ích cho người và ta.

Chí nguyện lớn phát ra mạnh mẽ⁹²
 Hoài bão hùng,⁹³ nổi chí cao nhân
 Chớ theo lẽ thói hư hèn
 Đời ta ta quyết, chớ nương người ngoài.

“Dứt vọng thức, buông duyên ngoại tại
 Cảnh và tâm hết đối chọi nhau
 Tâm không, cảnh tịch: Nhiệm mầu.”
 Chỉ vì bế tắc quá lâu, chẳng rành.

8. GIÚP NHAU THOÁT KHỎI SINH TỬ⁹⁴

Hãy nghiền ngẫm lời văn *Cảnh sách*⁹⁵
 Giành chủ quyền coi sóc bản thân⁹⁶
 Vượt qua lẽ thói nghiệp trần
 Một khi quả trở, trốn quanh khó lòng.⁹⁷

⁹² Quyết liệt chí chí (決烈之志), ý chí quyết định mãnh liệt.

⁹³ Khai đặc đạt chí hoài (開特達之懷), mở rộng tâm hồn.

⁹⁴ Nguyên tác chữ Hán: Thực lâm tư văn, thời thời cảnh sách, cương tác chủ tể, mạc tuần nhân tình, nghiệp quả sở khiên, thành nan đào tị. Thanh hòa hưởng thuận, hình trực ảnh đoan, nhân quả lịch nhiên, khởi vô ưu cụ. Cố kinh vân, giả sử bách thiên kiếp, sở tác nghiệp bất vong, nhân duyên hội ngộ thời, quả báo hoàn tự thọ. Cố tri tam giới hình phạt oanh bán sát nhân, nỗ lực cần tu, mạc không quá nhứt. Thâm tri quá hoạn, phương nãi tương khuyến hành trì. Nguyên bách kiếp thiên sanh, xứ xứ đồng vi pháp lữ (熟覽斯文。時時警策。強作主宰。莫徇人情。業果所牽。誠難逃避。聲和響順。形直影端。人果歷然。豈無憂懼。故經云。假使百千劫所作業不亡。因緣會遇時。果報還自受。故知三界刑罰。縈絆殺人。努力勤修。莫空過日。深知過患。方乃相勸行持。願百劫千生。處處同為法侶。乃為銘曰)。 Tương ứng với đoạn: “Hãy nghiền ngẫm lời văn *Cảnh sách* ... *Tâm thành ghi lại lời Minh thể này:*”

⁹⁵ Thực lâm tư văn (熟覽斯文), học thuộc lòng toàn bài *Cảnh Sách* để lúc nào cũng cảnh giác và sách tấn bản thân tu học.

⁹⁶ Cương tác chủ tể (強作主宰), gắng làm chủ mình trong mọi nghịch cảnh.

⁹⁷ Mạc tuần nhân tình, nghiệp quả sở khiên, thành nan đào tị (莫徇人情。業果所牽。誠難逃避), không cần chạy theo thói đời để xử lý chi cho mệt, một khi quả báo đến thì ai làm

Âm thanh thuận tiếng vang hòa thuận
 Hình thẳng ngay, bóng dáng thẳng ngay
 Nhân nào quả nấy xưa nay
 Không thể không sợ, có ngày đến ta.⁹⁸
 Kinh đã dạy: “Trải qua ngàn kiếp
 Nghiệp đã gieo chẳng mất đi đâu
 Nhân duyên hội ngộ, đáo đầu
 Ai làm nấy chịu, khổ đau bám rình.”⁹⁹

Trong ba cõi, nghiệp hình ràng buộc
 Âm hại ta chẳng khác sát nhân¹⁰⁰
 Ngày đêm nỗ lực chuyên cần
 Kéo không, năm tháng trôi nhanh được gì?

Thấy họa, tội, tôi đây tha thiết
 Khuyên người sau tâm huyết thực hành
 Làm bạn đạo¹⁰¹ khắp tử sinh
 Tâm thành ghi lại lời Minh thế này:

nấy chịu, không chạy đâu khỏi.

⁹⁸ Tổ cho ta thấy luật nhân quả là một tiến trình tự nhiên như *Cảnh Sách* ghi: Âm thanh hòa huyền nhau tạo âm vang (聲和響順), hình thẳng bóng ngay (形直影端).

⁹⁹ Nguyên tác chữ Hán: Giả sử bách thiên kiếp, sở tác nghiệp bất vong, nhân duyên hội ngộ thời, quả báo hoàn tự thọ (假使百千劫所作業不亡。因緣會遇時。果報還自受). Theo các kinh văn cổ xưa mà người xưa lãnh ngộ cũng như ghi chép lại, hạt giống (因, nhân) ta gieo xuống không mất đi theo thời gian mà luôn bị chi phối các yếu tố (緣, duyên) thuận hoặc nghịch thì việc trở quả (果報, quả báo) là chuyện tất yếu xảy ra. Hơn nữa, cho dù đức Phật vẫn phải chịu nghiệp nhứt đầu ba ngày khi vua Lưu Ly đến sang bằng bộ tộc Thích-ca.

¹⁰⁰ Nguyên tác chữ Hán: Cố tri tam giới hình phạt oanh bán sát nhân (故知三界形罰。縈絆殺人). Trong đó “tam giới hình phạt” (三界形罰) chỉ cho nghiệp báo trong ba cõi. Oanh bán (縈絆), sự trói buộc phiền não như người vô hình đang ám hại, giết chết chúng ta (殺人).

¹⁰¹ Pháp侶 (法侶), bạn đạo, bạn pháp. Đồng nghĩa với “đạo hữu” (道友). Sau khi thấu rõ tội, họa mà người cố ý hoặc vô tình chiêu cảm đến, Tổ tha thiết sách tấn người hậu bối gắng thực tập và hành trì và ngài nguyện trải trăm nghìn kiếp làm bạn đạo cùng chúng ta ở mọi nơi.

9. BÀI MINH¹⁰² TÓM TẮT

“Thân huyễn khác nào nhà mộng,
Rỗng không hình hài bóng sắc
Truy nguyên quá khứ không cùng
Hướng về tương lai không chắc.”¹⁰³

Ẩn hiện nơi này, nơi khác
Lên xuống ba đường cực nhọc
Nếu không thoát khỏi ba vòng
Khổ đau bao giờ mới dứt?¹⁰⁴

Mãi mê tham luyến thế gian
Năm uẩn gặp duyên chồng chất
Từ lúc sinh ra đến chết
Hầu như không gì giữ được!¹⁰⁵

Chỉ vì còn kẹt vô minh
Rốt cuộc chìm trong mê hoặc
Hãy quý từng phút từng giây
Cuộc đời vô thường bất trắc.”¹⁰⁶

Đời này luống qua vô ích
Đời sau gặp nhiều ngăn lấp

¹⁰² Minh (銘), ghi nhớ, văn ký sự.

¹⁰³ Nguyên tác chữ Hán: Huyền thân mộng trạch, không trung vật sắc, tiền tế vô cùng, hậu tế ninh khắc? (幻身夢宅。空中物色。前際無窮。後際寧尅).

¹⁰⁴ Nguyên tác chữ Hán: Xuất thử một bị, thăng trầm bị cực, vĩ miễn tam luân, hà thời hưu tức? (出此沒彼。升沉疲極。未免三輪。何時休息).

¹⁰⁵ Nguyên tác chữ Hán: Tham luyến thế gian, ám duyên thành chất, tùng sanh chí lão, nhất vô sở đắc (貪戀世間。陰緣成質。從生至老。一無所得).

¹⁰⁶ Nguyên tác chữ Hán: Căn bản vô minh, nhân tư bị hoặc, quang âm khả tích, sát-na bất trắc. (根本無明。因茲被惑。光陰可惜。剎那不測).

Vướng kẹt mê này mê khác
Hoành hành đều do sáu giác.¹⁰⁷

Qua lại, loanh quanh sáu đường
Ba cõi xuống lên lẫn lóc
Quyết chí tâm sư học đạo
Siêng năng nường bậc cao đức.¹⁰⁸

Quán chiếu, làm chủ thân tâm
Diệt trừ tất cả gai góc
Đời như gió thổi mây bay
Trần lao quá nhiều áp lực.¹⁰⁹

Nghiên cứu thực hành kinh Phật
Quyết lòng đạt được tuệ giác
Đến khi tâm cảnh đều quên
Xóa mờ làn ranh ký ức.¹¹⁰

Dẹp yên sáu giác giác quan
Đi, đứng, nằm, ngồi: Tĩnh mặc
Một khi tâm đã không sinh
Muôn pháp trong ngoài đều dứt.¹¹¹

¹⁰⁷ Nguyên tác chữ Hán: Kinh sanh không quá, lai thế trất tắc, tùng mê chí mê, giai nhân lục tặc (今生空過。來世室塞。從迷至迷。皆因六賊).

¹⁰⁸ Nguyên tác chữ Hán: Lục đạo vãng hoàn, tam giới bồ bậc, tảo phóng minh sư, thân cận cao đức (六道往還。三界匍匐。早訪明師。親近高德).

¹⁰⁹ Nguyên tác chữ Hán: Quyết trạch thân tâm, khứ kỳ kinh cức, thế tự phù hư, chúng duyên khởi bức? (決擇身心。去其荊棘。世自浮虛。衆緣豈逼).

¹¹⁰ Nguyên tác chữ Hán: Nghiên cùng pháp lý, dĩ ngộ vi tắc, tâm cảnh câu quyên, mặc ký mặc ức (研窮法理。以悟爲則。心境俱捐。莫記莫憶).

¹¹¹ Nguyên tác chữ Hán: Lục căn di nhiên, hành trú tịch mặc, nhứt tâm bất sanh, vạn pháp câu tức (六根怡然。行住寂默。一心不生。萬法俱息).

PHẦN III
NGHI THỨC
ĂN CƠM TRONG CHÍNH NIỆM
(Cúng quá đường)

1. TẬP HỢP Ở NHÀ ĂN

Mọi người đứng trang nghiêm, nghe tiếng khánh chấp tay cùng xá, rồi ngồi xuống, nhiếp tâm trong chánh niệm.

2. NGÔI CHÍNH NIỆM¹

Thẳng lưng, ngồi thiền vững chãi
 Cầu cho tất cả mọi loài
 Ngồi vững trên tòa giác ngộ
 Tâm không đắm nhiễm, buông thư
 Án, phạ-tắc-ra, a-ni bát-ra-ni, ấ-đa-da sa-ha (3 lần)

3. MỞ BÁT CƠM²

Dùng tay mở bát đựng cơm
 Phật dạy đo lường sức ăn
 Nguyên cùng tất cả chúng sinh
 Đạt được ba luân rỗng lặng.
 Án, tư ma ma-ni sa-ha (3 lần).

4. QUÁN LÚC BÁT KHÔNG³

Khi nhìn thấy chén trống không
 Cầu cho tất cả chúng sinh
 Đạt được thân tâm thanh tịnh
 Không còn phiền não, sầu đau.

¹ Phiên âm: Chánh thân đoan tọa, đương nguyện chúng sanh, tọa bồ-đề tòa, tâm vô sở trước. Án, phộc-tắc-ra, a-ni bát-ra-ni, ấ-đa-da, sa-ha (正身端坐, 當願眾生, 坐菩提座, 心無所著。唵, 嚩則囉, 阿尼鉢囉尼, 邑多耶莎訶).

² Phiên âm: Như Lai ứng lượng khí, ngã kim đặc phụ triển, nguyện cúng nhứt thiết chúng, đẳng tam luân không tịch. Án, tư ma ma-ni sa-ha (如來應量器, 我今得數展, 願供一切眾, 等三輪空寂。唵, 斯麻摩尼莎訶).

³ Phiên âm: Nhược kiến không bát, đương nguyện chúng sanh, cứu cánh thanh tịnh, không vô phiền não (若見空鉢, 當願眾生, 究竟清淨, 空無煩惱).

5. QUÁN LÚC BÁT ĐẦY⁴

Khi nhìn thấy chén đầy cơm
 Cầu cho tất cả mọi loài
 Chứa đủ đức lành, phước báu
 Tất cả thiện pháp tràn đầy.

6. DÂNG BÁT CÚNG DƯỜNG

(Tay trái co ngón giữa và ngón áp út, 3 ngón còn lại dựng thẳng để bát lên. Tay mặt ngón áp út co lại, lấy ngón cái đè lên ngón áp út. Tay trái và bát cùng để ngang trán. Cùng nhau đồng đọc bài cúng dường)

Cúng dường Thanh Tịnh Pháp thân Tỳ-lô-giá-na Phật.
 Viên mãn Báo thân Lô-xá-na Phật.
 Thiên bá ức Hóa thân Thích-ca Mâu-ni Phật.
 Đương lai hạ sanh Di-lặc tôn Phật.
 Cực Lạc thế giới A-di-đà Phật.
 Thập phương tam thế nhưt thiết chư Phật.
 Đại Trí Văn-thù Sư-lợi Bồ-tát.
 Đại Hạnh Phổ Hiền Bồ-tát.
 Đại Bi Quán Thế Âm Bồ-tát.
 Đại Thế Chí Bồ-tát.
 Địa Tạng Vương Bồ-tát.
 Hộ pháp chư tôn Bồ-tát.
 Lịch đại tổ sư Bồ-tát.
 Già-lam thánh chúng Bồ-tát.
 Giám trai sứ giả Bồ-tát.

⁴ Phiên âm: Nhược kiến mãn bát, đương nguyên chúng sanh, Cụ túc thanh mãn, nhất thiết thiện pháp (若見滿鉢, 當願眾生, 具足盛滿, 一切善法).

Thập diện minh vương Bồ-tát.
 Đạo tràng hội thượng Phật Bồ-tát.
 Chư tôn Bồ-tát ma-ha-tát.
 Ma-ha Bát-nhã ba-la-mật.

7. BA ĐỨC SÁU VỊ⁵

Đủ ba đức, hương hoa sáu vị
 Xin cúng dường pháp giới các loài
 Thánh tăng, Bồ-tát, Như Lai
 Thân no pháp hỷ, tâm say đạo mầu.
 Ân, nga-nga năng-tam-bà, phạ-phiệt-nhật ra-hồng
 (3 lần)

8. CHỦ LỄ CÚNG XUẤT SANH⁶

(Vị chủ lễ để chén nước trong lòng bàn tay trái, tay phải gấp 7 hột cơm để vào, rồi kiết ấn cam lồ: “Tay phải, ngón áp út co lại, ngón tay cái đè lên ngón áp út” và thầm đọc như sau):

Năng lực pháp mầu khôn tả
 Từ bi chẳng bị gì ngăn
 Bảy hạt biến cùng mười hướng
 Ban tặng tất cả chúng sinh
 Ân, độ-lợi-ích sa-ha (3 lần).

⁵ Phiên âm: Tam đức lục vị, cúng Phật cập Tăng, pháp giới hữu tình, phổ đồng cúng dường. Ân, nga-nga năng-tam-bà, phạ-phiệt-nhật ra-hồng (三德六味, 供佛及僧, 法界有情, 普同供养。 唵, 識識曩, 三婆嚩, 伐日囉斛)

⁶ Phiên âm: Pháp lực bất tư nghĩ, từ bi vô chướng ngại, thất liệp biến thập phương, phổ thí châu sa giới. Ân, độ-lợi-ích sa-ha (法力不思議, 慈悲無障礙, 七粒遍十方, 普施周沙界。 唵, 度利益莎訶).

9. THỊ GIẢ CÚNG XUẤT SANH⁷

Đại bàng cánh vàng hung dữ
 Ma quỷ ở chốn hoang vu
 Mẹ con la-sát ác độc
 Cam lộ thấy đều no đủ
 Ân, mục-đế sa-ha (7 lần).

10. CHỦ LỄ XUỐNG⁸

Phật dạy các vị xuất gia
 Khi ăn tâm niệm năm điều
 Tán tâm, ham vui, nói chuyện
 Thực phẩm tín thí khó tiêu
 Mọi người khi nghe tiếng khánh
 Chính niệm thực tập, chớ quên
 Cùng nhau nhất tâm niệm Phật:
 Nam-mô A-di-đà Phật.

11. DÂNG BÁT CƠM NGANG TRÁN⁹

Tay nâng bát cơm ngang trán
 Cầu cho tất cả chúng sinh
 Trở thành dụng cụ Phật pháp
 Xứng đáng nhận người cúng dâng.

⁷ Phiên âm: Đại bàng kim sí diều, khoáng dã quỷ thần chúng, la sát quỷ tử mẫu, cam lộ tất sung mãn. Ân, mục-đế sa-ha (大鵬金翅鳥，曠野鬼神眾，羅剎鬼子母，甘露悉充滿。 唵，穆帝莎訶).

⁸ Phiên âm: Phật chế Tỳ-kheo thực tồn ngũ quán, tán tâm tạp thoại, tín thí nan tiêu. Đại chúng văn khánh thỉnh, các chánh niệm (佛制比丘，食存五觀，散心雜話，信施難消。大眾聞磬聲，各正念).

⁹ Phiên âm: Chấp trì ứng khí, đương nguyện chúng sanh, thành tựu pháp khí, thọ thiên, nhơn cúng. Ân, chi-rì, chi-rì, phạ-nhật, ra-hống phẩn-tra (執持應器，當願眾生，成就法器，受人天供。 唵，枳哩枳哩嚩日囉吽發吒).

Ăn, chỉ-rì, chỉ-rì, phạ-nhật, ra-hồng phẩn-tra (3 lần).

12. BA ĐIỀU PHÁT NGUYỆN¹⁰

Muống cơm thứ nhất vừa ăn
 Nguyên cho tất cả ác nhân không còn.
 Muống hai xin nguyện với lòng
 Giúp người tu thiện, tâm đồng thái hư.
 Muống ba thực hiện tâm từ,
 Dắt dìu muôn loại cùng tu đạo mầu.

13. NĂM ĐIỀU QUÁN TƯỞNG¹¹

Một xem phước đức bản thân
 Có bằng với lượng thức ăn cúng dường?
 Hai xem công đức tu nhân
 Vẹn tròn, xứng đáng cúng dâng, khi dùng?
 Ba xa lầm lỗi, lìa tham,
 Bốn xem như thuốc, phòng ngăn bệnh gây.
 Năm vì đạo nghiệp sáng ngời
 Trả ơn thí chủ, giúp đời an vui.

14. UỐNG NƯỚC¹²

¹⁰ Phiên âm: Sơ đề, nguyện đoạn nhất thiết ác. Nhị đề, nguyện tu nhất thiết thiện. Tam đề, nguyện độ nhất thiết chúng sinh (初是：願斷一切惡，二是：願修一切善，三是：誓度一切眾生).

¹¹ Phiên âm: Nhất, kể công đa thiếu, lượng bi lai xứ. Nhị, thốn kỹ đức hạnh, toàn khuyết ứng cúng. Tam, phòng tâm ly quá, tham đẳng vi tông. Tứ, chính sự lương được, vị liệu hình khô. Ngũ, vi thành đạo nghiệp, ứng thọ thử thực (一，計工多少，量彼來處。二，忖己德行，全缺應供。三，防心離過，貪等為宗。四，正事良藥，為療形枯。五，為成道業，應受此食).

¹² Phiên âm: Phật quán nhất bát thủy, bát vạn tứ thiên trùng, nhược bát trì thử chú, như thực chúng sinh nhục. Ăn, phộc-tất ba-ra-ma-ni sa-ha (佛觀一鉢水，八萬四千蟲，若不持此呪，如食眾生肉。唵，嚩悉波羅摩尼莎訶).

Phật thấy trong mỗi ly nước
 Tám vạn bốn ngàn vi trùng
 Uống nước không trì tâm chú
 Như nước chúng sinh vào lòng.
 Ân, phạ-tất ba-ra ma-ni sa-ha (3 lần)

15. KỆ CHÚ KHI ĂN CƠM XONG¹³

Nam-mô tát-đa-nẫm, tam-miêu-tam-bồ-đề, cu-
 chi-nẫm, đát-điệt-tha. Ân, chiếc-lệ-chủ-lệ chuẩn-đề
 ta-bà-ha.¹⁴ (7 lần)

Mỗi khi cúng dường, bố thí
 Gặt được phước báu bình an
 Hễ ai ham thích bố thí
 Về sau hái quả giàu sang.
 Ăn cơm chánh niệm vừa xong
 Cầu cho mọi loài chúng sanh
 Tất cả việc làm lớn nhỏ
 Thấm nhuần Phật pháp bên trong.

16. CHỦ LỄ CẦU NGUYỆN

Thân mặc áo quần, thường nhớ công lao thợ dệt;

¹³ Phiên âm: Sở vị bố thí giả, tất hoạch kỳ lợi ích, nhược vị nhạo cố thí, hậu tất đắc an lạc. Phạn thực dĩ ngật, đương nguyện chúng sanh, sở tác giai biện, cụ chư Phật pháp (所為布施者，悉獲其利益，若為樂故施，後必得安樂。飯食已訖，當願眾生，所作皆辦，具諸佛法)。

¹⁴ Thân chú Phật mẫu Chuẩn-đề: 南無。颯多南。三藐三菩陀。俱胝南。怛侄他。唵。折隸。主隸。準提。娑婆訶 (Namah saptānām samyaksambuddha koṭinām tadyathā oṃ cale cule cunde svāhā). Đây là bài chú Chuẩn-đề được trích từ trong *Kinh Thất-cu-chi Phật mẫu Chuẩn-đề đại minh đà-ra-ni* (七俱胝佛母準提大明陀羅尼經). Tương truyền bài chú này có công năng tẩy tịnh, mở trí tuệ, dẹp trừ các năng lượng tiêu cực mà thường được gọi dưới dạng là ma quái.

Ngày ăn ba buổi, luôn ghi công sức nông dân.
Tăng Ni đạo lực thậm thâm;
Phật tử tín tâm kiên cố.
Trời giác ngộ luôn sáng tỏ;
Xe chánh pháp chuyển không dừng.
Nhà nhà hạnh phúc, khương ninh;
Đất nước thái hòa, hưng thịnh.
Năm châu an định;
Bốn biển thanh bình.
Tình với vô tình,
Đều thành Phật đạo.
Nam-mô A-di-đà Phật.

PHỤ LỤC

PHỤ LỤC 1

BẢN NGUYÊN TÁC “SA-DI LUẬT NGHI YẾU LƯỢC”

沙彌律儀要略

菩薩戒弟子 雲棲寺沙門祿宏 輯

梵語沙彌，此雲息慈，謂息惡行慈，息世染而慈濟眾生也。亦雲勤策，亦雲求寂。律儀者，十戒律諸威儀也。

上篇 戒律門

佛制出家者，五夏以前專精戒律；五夏以後方乃聽教參禪。是故沙彌剃落，先受十戒，次則登壇受具。今名為沙彌，而本所受戒，愚者茫乎不知；狂者忽而不學，便擬躡(liè)等，罔意高遠，亦可慨矣。因取十戒，略解數語，使蒙學知所向方。好心出家者，切意遵行，慎勿違犯。然後近為比丘戒之階梯，遠為菩薩戒之根本。因戒生定，因定發慧，庶幾成就聖道，不負出家之志矣。若樂廣覽，自當閱律藏全書。後十戒，出沙彌十戒經。佛敕(chì)捨利弗，為羅睺羅說。

一曰不殺生。

解曰：上至諸佛、聖人、師僧、父母，下至蜎飛蠕動、微細昆蟲，但有命者，不得故殺。或自殺，或教他殺，或見殺隨喜。廣如律中，文繁不錄。經載冬月生虱，取放竹筒中，暖以綿絮，養以膩物，恐其饑凍而死也。乃至濾水覆燈，不畜貓狸等，皆慈悲之道也。微類尚然，大者可知矣！今人不能如是行慈，復加傷害可乎？故經雲：“施恩濟乏，使其得安，若見殺者，當起慈心。”噫，可不戒欤！

二曰不盜。

解曰：金銀重物，以至一針一草，不得不與而取。若常住物，若信施物，若僧眾物，若官物，民物，一切物。或奪取，或竊

取，或許取，乃至偷稅冒渡等，皆為偷盜。經載：“一沙彌盜常住果七枚；一沙彌盜眾僧餅數番(f n)；一沙彌盜眾僧石蜜少分，俱墮地獄。”故經雲：“寧就斷手，不取非財。”噫，可不戒欵！

三曰不淫。

解曰：在家五戒，惟制邪淫；出家十戒，全斷淫欲。但干犯世間一切男女，悉名破戒。《楞嚴經》載寶蓮香比丘尼，私行淫欲，自言淫欲非殺非盜，無有罪報。遂感身出猛火，生陷地獄。世人因欲，殺身亡家。出俗為僧，豈可更犯！生死根本，欲為第一。故經雲：“雖淫泆(yì)而生，不如貞潔而死。”噫，可不戒欵！

四曰不妄語。

解曰：妄語有四：一者妄言。謂以是為非，以非為是，見言不見，不見言見，虛妄不實等。二者綺語。謂妝飾浮言靡語，艷曲情詞，導欲增悲，蕩人心志等。三者惡口。謂粗惡罵詈(li)人等。四者兩舌。謂向此說彼，向彼說此，離間恩義，挑唆斗爭等。乃至前譽後毀，面是背非；證入人罪，發宣人短，皆妄語之類也。若凡夫自言證聖，如言已得須陀洹果、斯陀含果等，名大妄語，其罪極重。余妄語，為救他急難，方便權巧，慈悲利濟者不犯。古人謂：“行己之要，自不妄語始。”況學出世之道乎？經載：沙彌輕笑一老比丘，讀經聲如狗吠。而老比丘者，是阿羅漢，因教沙彌急忤，僅免地獄，猶墮狗身。惡言一句，為害至此。故經雲：“夫士處世，斧在口中，所以斬身，由其惡言。”噫，可不戒欵！

五曰飲酒。

解曰：飲酒者，謂飲一切能醉人之酒。西域酒有多種：甘蔗、葡萄，及與百花，皆可造酒。此方只有米造，俱不可飲。除有重病，非酒莫療者，白眾方服。無故一滴不可沾唇。乃至不得齋酒，不得止酒捨，不得以酒飲人。儀狄造酒，禹因痛絕；紂作酒池，國以滅亡。僧而飲酒，可恥尤甚。昔有優婆塞，因破酒戒，遂並余戒俱破。三十六失，一飲備焉，過非小矣。貪飲之人，死墮沸屎地獄，生生愚癡，失智慧種。迷魂狂藥，烈於砒(p)鴆(zh n)。故經雲：“寧飲烱銅，慎無犯酒。”噫，可不戒欵！

六曰不著香花鬘(màn)，不香塗身。

解曰：花鬘者，西域人貫花作鬘，以嚴其首。此土則繒絨金寶，制飾巾冠之類是也。香塗身者，西域貴人，用名香為末，

令青衣摩身。此土則佩香、熏香、脂粉之類是也。出家之人，豈宜用此？佛制三衣，俱用粗疏麻布，獸毛蠶口，害物傷慈，非所應也。除年及七十，衰頹之甚，非帛不暖者，或可為之，余俱不可。夏禹惡衣，公孫布被。王臣之貴，宜為不為，豈得道人，反貪華飾？壞色為服，糞掃蔽形，固其宜矣。古有高僧，三十年著一緇(li ng)鞋，況凡輩乎？噫，可不戒歟！

七曰不歌舞倡妓，不往觀聽。

解曰：歌者，口出歌曲；舞者，身為戲舞；倡妓者，謂琴、瑟、簫管之類是也。不得自作，亦不得他人作時，故往觀聽。古有仙人，因聽女歌，音聲微妙，遽(jù)失神足，觀聽之害如是，況自作乎？今世愚人，因法華有琵琶、撓(náo)、鉞(bó)之句，恣學音樂。然法華乃供養諸佛，非自娛也。應院作人間法事道場，猶可為之。今為生死，捨俗出家，豈宜不修正務，而求工技樂？乃至圍棋、陸博、骰(tóu)擲、擲(sh)菰(pú)等事，皆亂道心，增長過惡。噫，可不戒歟！

八曰不坐高廣大床。

解曰：佛制繩床，高不過如來八指，過此即犯。乃至漆彩雕刻，及紗絹帳褥之類，亦不宜用。古人用草為座，宿於樹下，今有床榻，亦既勝矣！何更高廣，縱恣幻軀？脅尊者，一生脅不著席。高峰妙禪師，三年立願不沾床凳；悟達受沉香之座，尚損福而招報。噫，可不戒歟！

九曰不非時食。

解曰：非時者，過日午，非僧食之時分也。諸天早食，佛午食，畜生午後食，鬼夜食。僧宜學佛，不過午食。餓鬼聞碗鉢聲，則咽中火起，故午食尚宜寂靜，況過午乎？昔有高僧，聞鄰房僧，午後舉爨(cuàn)，不覺涕泣，悲佛法之衰殘也。今人體弱多病，欲數數食者，或不能持此戒，故古人稱晚食為藥石，取療病之意也。必也知違佛制，生大慚愧，念餓鬼苦，常行悲濟。不多食，不美食，不安意食，庶幾可耳！如或不然，得罪彌重。噫，可不戒歟！

十曰不捉持生像金銀寶物。

解曰：生即金也；像，似也，似金者銀也。謂金色生本自黃，銀可染黃似金也。寶者，七寶之類也。皆長貪心，妨廢道業。故佛在世時，僧皆乞食，不立煙爨，衣服房捨，悉任外緣，置金銀於無用之地。捉持尚禁，清可知矣。鋤金不顧，世儒尚然，釋子稱貧，畜財奚用？今人不能俱行乞食，或入叢林，或住庵院，或

出遠方，亦未免有金銀之費。必也知違佛制，生大慚愧，念他貧乏，常行布施。不營求，不畜積，不販賣，不以七寶妝飾衣器等物，庶幾可耳。如或不然，得罪彌重。噫，可不戒欤！

下篇 威儀門

佛制沙彌年滿二十，欲受具足戒時，若問不能具對沙彌事者，不應與具足戒。當雲：“卿作沙彌，乃不知沙彌所施行，沙門事大難作，卿且去熟學，當悉聞知，乃應受具足戒。今授卿具足戒，人謂佛法易行，沙門易作。”故當先問。以下條則，於沙彌威儀諸經，及古清規，今沙彌成范中節出。又宣律師行護律儀，雖誠新學比丘，有可通用者，亦節出。良以末法人情，多諸懈怠，聞繁則厭，由是刪繁取要，仍分類以便讀學，間有未備，從義補入一二。其有樂廣覽者，自當檢閱全書。

敬大沙門 第一

不得喚大沙門字，不得盜聽大沙門說戒，不得轉行說大沙門過，不得坐見大沙門過不起；除讀經時、病時、剃發時、飯時、作眾事時。《行護》雲：“五夏以上，即闍黎位，十夏以上，即和尚位。”雖比丘事，沙彌當預知之。

事師 第二

欲入戶，當先三彈指。若有過，和尚、阿闍黎教誡之，不得還逆語。視和尚、阿闍黎，當如視佛。若使出不淨器，不得唾，不得怒恚。若禮拜，師坐禪不應作禮，師經行不應作禮，師食、師說經、師梳齒、師澡浴、師眠息等，俱不應作禮。師閉戶，不應戶外作禮。欲入戶作禮，應彈指三遍，師不應，應去。持師飲食，皆當兩手捧，食畢盃(qì n)器，當徐徐。侍師不得對面立，不得高處立，不得太遠立，當令師小語得聞，不費尊力。若請問佛法因緣，當整衣禮拜，合掌胡跪；師有語，澄心諦聽，思惟深入。若問家常事，不須拜跪，但端立師側，據實申白。師若身心倦，教去應去；不得心情不喜，現於顏色。凡有犯戒等事，不得覆藏，速詣師哀乞忤悔；師許，則盡情發露，精誠悔改，還得清淨；師語未了，不得語。不得戲坐師座，及臥師床，著師衣帽等。為師馳達書信，不得私自拆看，亦不得與人看，到彼有問，應答，則實對；不應答，則善辭卻之；彼留，不得便住，當一心思師望歸。師對賓，或立常處，或於師側，或於師後，必使耳目相接，候師所須。師疾病，一一用心調治房室、被褥、藥餌、粥食等。持衣授履，洗浣(huàn)烘曬等，具於律中，茲不繁錄。

附：凡侍師，不命坐，不敢坐；不問，不敢問，除自有事欲問。凡侍立，不得倚壁靠桌，宜端身齊足側立。欲禮拜，若師止

之，宜順師命勿拜。凡師與客談論，涉道話，益身心者，皆當記取。師有所使令，宜及時作辦，不得違慢。凡睡眠，不得先師。凡人問師諱，當雲上某字下某字。凡弟子，當擇明師，久久親近，不得離師太早；如師實不明，當別求良導。設離師，當憶師悔，不得縱情自用，隨世俗流，行不正事。亦不得住市井鬧處，不得住神廟，不得住民房，不得住近尼寺處，不得與師各住，而行世法中一切惡事。

隨師出行 第三

不得過歷人家。不得止住道邊，共人語。不得左右顧視，當低頭隨師後。到檀越家，當住一面，師教坐應坐。到他寺院，師禮佛或自禮，不得擅自鳴磬。若山行，當持座具隨之。若遠行，不得相離太遠。若渡水，當持杖徐試淺深。持瓶攜錫等，具如律中，文繁不錄。

附：若偶分行，約於某處會，不得後時。師受齋，當侍立出生；齋畢，當侍立收貝親。

入眾 第四

不得爭座處。不得於座上，遙相呼語笑。眾中有失儀，當隱惡揚善。不得伐勞，顯己之功。凡在處，睡不在人前，起不在人後。凡洗面，不得多使水。擦牙吐水，須低頭引水下，不得噴水濺人。不得高聲鼻涕、嘔吐。不得於殿塔，及淨室、淨地、淨水中涕唾，當於僻處。吃茶湯時，不得只手揖人。不得向塔洗齒，及向和尚、阿闍黎等。凡聞鐘聲，合掌默念雲：“聞鐘聲，煩惱輕；智慧長，菩提生；離地獄，出火坑；願成佛，度眾生。唵，伽囉帝耶，娑訶。”不得多笑；若大笑，及呵欠，當以衣袖掩口。不得急行。不得將佛燈私就已用。若燃燈，當好以罩密覆，勿令飛蟲投入。供佛畢，取開圓者，不得先齶；除萎者，方供新者；萎者，不得棄地踐踏，宜置屏處。不得聞呼不應；凡呼，俱宜以念佛應之。凡拾遺物，即當白知事僧。

附：不得與年少沙彌結友。不得三衣苟簡。不得多作衣服，若有余當捨。不得辦精緻條(t o)拂、玩器等，妝點江湖，取笑識者。不得著色服，及類俗人衣飾等。不得不淨手搭衣。凡上殿，須束縛褲襪，不得放意自便。不得閒走，不得多言。不得坐視大眾勞務，避懶偷安。不得私取招提竹、木、花、果、蔬菜，一切飲食及一切器物等。不得談說朝廷公府政事得失，及白衣家長短好惡。凡自稱，當舉二字法名，不得雲我，及小僧。不得因小事爭執；若大事難忍者，亦須心平氣和，以理論辯；不可，則辭而去。動氣發粗，即非好僧也。

隨眾食 第五

聞捷搥(chui)聲，即當整衣服。臨食咒願，皆當恭敬。出生飯，不過七粒，面不過一寸，饅頭不過指甲許。多則為貪，少則為慳。其余蔬菜、豆腐不出。凡出生，安左掌中，想念偈雲：“汝等鬼神眾，我今施汝供，此食遍十方，一切鬼神共。”凡欲食，作五觀想：一、計功多少，量彼來處；二、忖己德行，全缺應供；三、防心離過，貪等為宗；四、正事良藥，為療形枯；五、為成道故，方受此食。無呵食好惡。不得以食私所與，若摘與狗。來益食，不得言不用。若已飽，當以手讓卻之。不得爪頭，使風屑落鄰鉢中。不得含食語。不得笑談雜話。不得嚼食有聲。如欲挑牙，以衣袖掩口。食中或有蟲蟻，宜密藏掩之，莫令鄰單見，生疑心。當一坐食，不得食訖離座，更坐食。不得食訖，以手指刮碗鉢食。凡食不得太速，不得太遲。行食未至，不得生煩惱。或有所需，默然指授，不得高聲大喚。不得碗鉢作聲。不得食畢先起。若違僧制，聞白槌，不得抗拒不服。飯中有谷，去皮食之。不得見美味生貪心，恣口食。不得偏眾食。

禮拜 第六

禮拜不得占殿中央，是住持位。有人禮佛，不得向彼人頭前迳過。凡合掌，不得十指參差，不得中虛，不得將指插鼻中，須平胸高低得所。不得非時禮拜，如欲非時禮，須待人靜時。師禮佛，不得與師並禮，當隨師後遠拜。師拜人，不得與師同拜。在師前，不得與同類相禮；在師前，不得受人禮。己手持經像，不得為人作禮。

附：凡禮拜，須精誠作觀，教列七種禮，不可不知。

聽法 第七

凡遇掛上堂牌，宜早上堂，莫待法鼓大擂。整理衣服，平視直進。坐必端嚴。不得亂語。不得大咳唾。

附：凡聽法，須聞而思，思而修。不得專記名言，以資笑柄。不得未會稱會，入耳出口。年少沙彌，戒力未固，宜更學律，不得早赴講筵。

習學經典 第八

宜先學律，後學修多羅，不得違越。凡學一經，須先白師，經完更白別學某經。不得口吹經上塵。不得經案上，包藏茶末雜物。人閱經，不得近彼案前經行。凡經籍損壞，宜速修補。沙彌本業未成，不得習學外書、子史、治世典章。

附：不得揀應赴道場經習學。不得習學偽造經典。不得習學命

書、相書、醫書、兵書、卜筮書、天文書、地理書、圖讖(chèn)書，乃至爐火黃白、神奇鬼怪符水等書。不得習學宣卷打偈。不得習學外道書。除智力有余，為欲知內外教深淺者，可以涉獵，然勿生習學想。不得習學詩詞。不得著心學字求工，但書寫端楷足矣。不得汚手執持經。對經典如對佛，不得戲笑。不得案上狼藉卷帙(zhì)。不得高聲動眾。不得借人經看不還，及不加愛重，以致損壞。

入寺院 第九

凡入寺門，不得行中央，須緣左右邊行；緣左先左足，緣右先右足。不得無故登大殿游行。不得無故登塔。入殿塔，當右繞，不得左轉。不得殿塔中涕唾。繞塔，或三匝、七匝，乃至十百匝，須知遍數。不得以笠杖等，倚殿壁。

入禪堂隨眾 第十

單上不得抖衣被，作聲扇風，使鄰單動念。下床默念偈雲：“從朝寅旦直至暮，一切眾生自回護，若於足下喪身形，願汝即時生淨土。”不得大語高聲。輕手揭簾，須垂後手。不得拖鞋作聲。不得大咳(嗽)作聲。不得鄰單交頭接耳，講說世事。或有道伴親情相看，堂中不得久話，相邀林下水邊，乃可傾心談論。若看經，須端身澄心默玩，不得出聲。二板鳴，即宜早進堂。歸位默念偈雲：“正身端坐，當願眾生，坐菩提座，心無所著。”

附：不得穿堂直過。上單下單，俱當細行，勿令鄰單動念。不得單上寫文字，除眾看經教時。不得單上相聚，擺茶夜坐雜話。不得單上縫補衣被。不得眠臥共鄰單說話動眾。

執作 第十一

當惜眾僧物。當隨知事者教令，不得違戾(lì)。凡洗菜，當三易水。凡汲水，先淨手。凡用水，當諦視有蟲無蟲，有以密羅濾過方用。若嚴冬，不得早濾水，須待日出。凡燒灶，不得燃腐薪。凡作食，不得帶爪甲垢。凡棄惡水，不得當道，不得高手揚潑，當離地四五寸，徐徐棄之。凡掃地，不得逆風掃，不得聚灰土，安門扇後。洗內衣，須拾去虱虱方洗。夏月用水盆了須覆，若仰即蟲生。

附：不得熱湯潑地上。一切米面蔬果等，不得輕棄狼藉，須加愛惜。

入浴 第十二

先以湯洗面，從上至下，徐徐洗之。不得粗躁以湯水濺鄰人，

不得浴堂小遺。不得共人語笑。不得洗僻處。凡有瘡癬，宜在後浴；或有可畏瘡，尤宜回避，免刺人眼。不得恣意久洗，妨礙後人。

附：脫衣著衣，安祥自在。浴前先洗淨，須細行，不得以洗淨水入浴釜。湯冷熱，依例擊梆，不得大喚。

入廁 第十三

欲大小便，即當行，莫待內逼倉卒。於竹竿上，掛直裰(du)，折令齊整，以手巾或腰條系之，一作記認，二恐墮地。須脫換鞋履，不可淨鞋入廁。至，當三彈指，使內人知。不得迫促內人使出。已上，復當三彈指，默念雲：“大小便時，當願眾生，棄貪瞋癡。蠲(ju n)除罪法。”不得低頭視下。不得持草畫地。不得努氣作聲。不得隔壁共人說話。不得唾壁。逢人不得作禮，宜側身避之。不得沿路行系衣帶。便畢，當淨澡手，未澡，不得持物。洗手默念雲：“以水盥掌，當願眾生，得清淨手，受持佛法。唵，主迦囉耶，娑訶。”

附：若小解，要須收起衣袖；又不可著褊衫小解。

睡臥 第十四

臥須右脅，名吉祥睡，不得仰、覆臥，及左脅臥。不得與師同室同榻，或得同室，不得同榻。亦不得與同事沙彌共榻，或得同室，不得同榻。凡掛鞋履小衣等，不得過人頭面。

附：不得脫裡衣臥。不得床上笑語高聲。不得聖像及法堂前，攜溺器過。

圍爐 第十五

不得交頭接耳說話，不得彈垢膩火中。不得烘焙鞋襪，不得向火太久，恐妨後人，稍暖便宜歸位。

在房中住 第十六

更相問訊，須知大小。欲持燈火入，預告房內知雲：“火入”；欲滅燈火，預問同房人：“更用燈否”？滅燈火，不得口吹。念誦不得高聲。若有病人，當慈心始終看之。有人睡，不得打物作響，及高聲語笑。不得無故入他房院。

到尼寺 第十七

有異座方坐，無異座不得坐。不得為非時之說。若還，不得說其好丑。不得書疏往來，及假借、裁割、洗浣等。不得手為淨發。不得屏處共坐。

附：無二人，不得單進。不得彼此送禮。不得囑托尼僧，入豪貴家化緣，及求念經忏等。不得與尼僧結拜父母姊妹道友。

至人家 第十八

有異座當坐，不宜雜坐。人問經，當知時，慎勿為非時之說。不得多笑。主人設食，雖非法會，亦勿失儀軌。無犯夜行。不得空室內，或屏處，與女人共坐共語。不得書信往來等，同前。若詣俗省親，當先入中堂禮佛，或家堂聖像，端莊問訊。次父母、眷屬等，一一問訊。不得向父母說師法嚴、出家難、寂寥淡薄、艱辛苦屈等事。宜為說佛法，令生信增福。不得與親俗小兒等，久坐、久立、雜話、戲笑；亦不得問候族中是非、好惡。若天晚作宿，當獨處一榻，多坐少臥，一心念佛，事訖即還，不得留連。

附：不得左右邪視，不得雜語，若與女人語，不得低聲密語，不得多話。不得詐現威儀，假妝禪相，求彼恭敬。不得妄說佛法，亂答他問，自賣多聞，求彼恭敬。不得送盒禮，效白衣往還。不得管人家務。不得雜坐酒席。不得結拜白衣人，作父母姊妹。不得說僧中過失。

乞食 第十九

當與老成人俱。若無人俱，當知所可行處。到人門戶，宜審舉措，不得失威儀。家無男子，不可入門。若欲坐，先當瞻視座席：有刀兵不宜坐，有寶物不宜坐，有婦人衣被莊嚴等不宜坐。欲說經，當知所應說時，不應說時。不得說：“與我食，令爾得福。”

附：凡乞食，不得哀求苦索。不得廣談因果，望彼多施。多得，勿生貪著；少得，勿生憂惱。不得專向熟情施主家，及熟情庵院索食。

入聚落 第二十

無切緣不得入。不得馳行。不得搖臂行。不得數數傍視人物行。不得共沙彌小兒談笑行。不得與女人前後互隨行，不得與尼僧前後互隨行。不得與醉人、狂人，前後互隨行。不得後故視女人。不得眼角傍看女人。或逢尊宿親識，俱立下傍，先意問訊。或逢戲幻奇怪等，俱不宜看，惟端身正道而行。凡遇水坑、水缺，不得跳越；有路當繞行，無路，眾皆跳越則得。非病緣及急事，不得乘馬，乃至戲心鞭策馳驟。

附：凡遇官府，無論大小，俱宜回避。遇斗爭者，亦遠避之，不得住看。不得回寺誇張，所見城中華美之事。

市物 第二十一

無諍貴賤。無坐女肆。若為人所犯，方便避之，勿從求直。已許甲物，雖復更賤，無捨彼取此，令主有恨。慎無保任致[僭-日+心](愆)負人。

凡所施行不得自用 第二十二

凡出入往來，當先白師。做新法衣，當先白師；著新法衣，當先白師。剃頭，當先白師。疾病服藥，當先白師。作眾僧事，當先白師。欲有私具紙筆之輩，當先白師。若諷起經唄，當先白師。若人以物惠施，當先白師已，然後受；己物惠施人，當先白師，師聽然後與。人從己假借，當先白師，師聽然後與；己欲從人借物，當先白師，師聽得去。白師聽不聽，皆當作禮；不聽，不得有恨意。

附：乃至大事，或游方，或聽講，或入眾，或守山，或興緣事，皆當白師，不得自用。

參方 第二十三

遠行要假良朋。古人心地未通，不遠千裡求師。

附：年幼戒淺，未許遠行；如行，不得與不良之輩同行。須為尋師訪道，決擇生死。不宜觀山玩水，惟圖游歷廣遠，誇示於人。所到之處，歇放行李，不得徑入殿堂。一人看行李，一人先入問訊，取常住進止，方可安頓行李入內。

衣鉢名相 第二十四

五條衣，梵語安陀會，此雲中宿衣，亦雲下衣，亦雲雜作衣。凡寺中執勞服役，路途出入往還，當著此衣。搭衣偈雲：“善哉解脫服，無上福田衣，我今頂戴受，世世不捨離。唵，悉陀耶，娑婆訶。”七條衣，梵語郁多羅僧，此雲上著衣，亦名入眾衣。凡禮佛、修忤、誦經、坐禪、赴齋、聽講、布薩、自恣，當著此衣。搭衣偈雲：“善哉解脫服，無上福田衣，我今頂戴受，世世常得披。唵，度波度波，娑婆訶。”二十五條衣，梵語僧伽黎，此雲合，亦雲重，亦雲雜碎衣。凡入王宮，升座說法，聚落乞食，當著此衣。又此衣九品。下品有三：謂九條、十一條、十三條。中品有三：謂十五條、十七條、十九條。上品有三：謂二十一條、二十三條、二十五條。搭衣偈雲：“善哉解脫服，無上福田衣，我今頂戴受，廣度諸群迷。唵，摩訶迦，波波叱悉帝，娑婆訶。”鉢，梵語鉢多羅，此雲應量器。謂體、色、量，三皆應法故。體用瓦、鐵二物，色以藥煙熏治。量，則分上、中、下。具，梵語尼師壇，此雲坐具，亦雲隨足衣。開具偈雲：“坐具尼師壇，長養心苗性，展開登聖地，奉持如來命。唵，檀波檀波，娑婆訶。”

PHỤ LỤC 2

BẢN NGUYÊN TÁC “TỖ-NI NHẬT DỤNG THIẾT YẾU”

毘尼日用切要

（寶華山弘戒比丘讀體彙集）

- (1)早覺：睡眠始寤，當願眾生，一切智覺，周顧十方。
- (2)鳴鐘：願此鍾聲超法界，鐵圍幽闇悉皆聞，聞塵清淨證圓通，一切眾生成正覺。
- (3)聞鐘：聞鐘聲，煩惱輕，智慧長，菩提生，離地獄，出火坑，願成佛，度眾生。唵，伽羅帝耶莎婆訶。
- (4)著衣：若著上衣，當願眾生，獲勝善根，至法彼岸。著下裙時，當願眾生，服諸善根，具足慚愧。整衣束帶，當願眾生，檢束善根，不令散失。
- (5)下單：從朝寅旦直至暮，一切眾生自迴護，若於足下喪其形，願汝即時生淨土。唵，逸帝律尼莎訶。
- (6)行步不傷蟲：若舉於足，當願眾生，出生死海，具眾善法。唵，地唎日唎莎訶。
- (7)出堂：從舍出時，當願眾生，深入佛智，永出三界。
- (8)登廁：大小便時，當願眾生，棄貪瞋癡，蠲除罪法。唵，狠魯陀耶莎訶。
- (9)洗淨：事訖就水，當願眾生，出世法中，速疾而往。唵，室唎婆醯莎訶。
- (10)去穢：洗滌形穢，當願眾生，清淨調柔，畢竟無垢。唵，曩密栗帝莎訶。

(11)淨手：以水盥掌，當願眾生，得清淨手，受持佛法。唵，主迦囉耶莎訶。

(12)洗面：以水洗面，當願眾生，得淨法門，永無垢染。唵，藍莎訶。

(13)飲水：佛觀一鉢水，八萬四千蟲，若不持此呪，如食眾生肉。唵，嚩悉波羅摩尼莎訶。

(14)五衣：善哉解脫服，無上福田衣，我今頂戴受，世世不捨離。唵，悉陀耶莎訶。

(15)七衣：善哉解脫服，無上福田衣，我今頂戴受，世世常得披。唵，度波度波莎訶。

(16)大衣：善哉解脫服，無上福田衣，奉持如來命，廣度諸眾生。唵，摩訶迦波波吒悉帝莎訶。

(17)臥具：臥具尼師壇，長養心苗性，展開登聖地，奉行如來命。唵，檀波檀波莎訶。

(18)登道場：若得見佛，當願眾生，得無礙眼，見一切佛。唵，阿蜜栗帝吽發吒。

(19)讚佛：法王無上尊，三界無倫匹，天人之導師，四生之慈父，我今暫歸依，能滅三祇業，稱揚若讚歎，億劫莫能盡。

(20)禮佛：天上天下無如佛，十方世界亦無比，世間所有我盡見，一切無有如佛者。普禮真言：唵，嚩日囉斛。

(21) 供淨瓶：手執淨瓶，當願眾生，內外無垢，悉令光潔。唵，勢伽嚩迦叱 叱莎訶。蕩淨瓶真言：唵，藍莎訶。

(22) 灌水真言：唵，嚩悉鉢囉摩尼莎訶。

(23) 受食：若見空鉢，當願眾生，究竟清淨，空無煩惱。若見滿鉢， 當願眾生， 具足盛滿，一切善。

(2 4) 出生：法力不思議，慈悲無障礙，七粒遍十方，普施周沙界。唵，度利益莎訶。大鵬金翅鳥，曠野鬼神眾，羅剎鬼子母，甘露悉充滿。唵，穆帝莎訶。

(2 5) 侍者送食：汝等鬼神眾，我今施汝供，此食遍十方，一切鬼神共。唵，穆力陵莎訶。佛制比丘，食存五觀，散心雜話，信施難消。大眾聞磬聲，各正念。執持應器，當願眾生，成就法器，受人

天 供 。 唵 ， 枳 哩 枳 哩 嚩 日 囉 吽 發 吒 。
願 斷 一 切 惡 ， 願 修 一 切 善 ， 誓 度 一 切 眾 生 。
一，計工多少，量彼來處。二，忖己德行，全缺應供。三，
防 心 離 過 ， 貪 等 為 宗 。 四 ， 正 事 良 藥 ， 為 療 形 枯 。
五，為成道業，應受此食。

(26) 結齋：所謂布施者，必獲其利益，若為樂故施，後必得安樂。飯食已訖，當願眾生，所作皆辦，具諸佛法。

(27) 洗鉢：以此洗鉢水，如天甘露味，施與諸鬼神，悉皆獲飽滿。唵，摩休囉悉莎訶。

(28) 展鉢：如來應量器，我今得敷展，願供一切眾，等三輪空寂。唵，斯麻摩尼莎訶。

(29) 受襯：財法二施，等無差別，檀波羅蜜，具足圓滿。

(30) 取楊枝：手執楊枝，當願眾生，皆得妙法，究竟清淨。

(31) 嚼楊枝：嚼楊枝時，當願眾生，其心調淨，噬諸煩惱。唵，阿暮伽，彌摩隸，爾嚩迦囉，僧輸馱你，鉢頭摩，俱麼囉，爾嚩僧輸陀耶，陀囉陀囉，素彌麼聲，莎嚩訶。

(32) 漱口：漱口連心淨，吻水百華香，三業恒清淨，同佛往西方。唵，憍，唵罕莎訶。

(33) 出錫杖：執持錫杖，當願眾生，設大施會，示如實道。唵，那栗替，那栗替，那栗吒鉢底，那栗帝，娜夜鉢寧，吽發吒。

(34) 敷單坐禪：若敷床座，當願眾生，開敷善法，見真實相。正身端坐，當願眾生，坐菩提座，心無所著。唵，嚩則囉阿尼鉢囉尼邑多耶莎訶。

(35) 睡眠：以時寢息，當願眾生，身得安隱，心無亂動。(觀想此阿字輪一氣持二十一遍)

(36) 取水：若見流水，當願眾生，得善意欲，洗除惑垢。南無歡喜莊嚴王佛。南無寶髻如來。南無無量勝王佛。唵，嚩悉波囉摩尼莎婆訶。若見大河，當願眾生，得預法流，入佛智海。若見橋道，當願眾生，廣度一切，猶如橋梁。

(37) 浴佛：我今灌浴諸如來，淨智莊嚴功德聚，五濁眾生令離垢，同證如來淨法身。

(38) 讚佛：讚佛相好，當願眾生，成就佛身，證無相法。唵，牟尼牟尼，三牟尼薩嚩賀。

(39)繞塔：右繞於塔，當願眾生，所行無逆，成一切智。南無三滿多，沒馱喃。唵，杜波杜波娑婆訶。

(40)看病：見疾病人，當願眾生，知身空寂，離乖諍法。唵室唎哆，室唎哆，軍吒唎，莎婆訶。

(41)剃髮：剃除鬚髮，當願眾生，遠離煩惱，究竟寂滅。唵，悉殿都，漫多囉，跋陀耶娑婆訶。

(42)沐浴：洗浴身體，當願眾生，身心無垢，內外光潔。唵，跋折囉，惱迦吒莎訶

(43)洗足：若洗足時，當願眾生，具神足力，所行無礙。唵，藍莎訶。

PHỤ LỤC 3

BẢN NGUYÊN TÁC

“QUY SƠN ĐẠI VIÊN THIỀN SƯ CẢNH SÁCH”

為山大圓禪師警策

夫業系受身，未免形累。稟父母之遺體，假眾緣而共成。雖乃四大扶持，常相違背。無常老病，不與人期，朝存夕亡，剎那異世。譬如春霜曉露，倏忽即無，岸樹井藤，豈能長久？念念迅速，一剎那間，轉息即是來生。

何乃晏然空過。父母不供甘旨，六親固以棄離，不能安國治邦，家業頓捐繼嗣，緬離鄉黨。剃髮稟師，內勤克念之功，外弘不爭之德，迴脫塵世，冀期出離。

何乃才登戒品，便言我是比丘。檀越所須，吃用常住，不解忖思來處，謂言法爾合供。吃了聚頭喧喧，但說人間雜話。然則一期趁樂，不知樂是苦因。曩劫徇塵，未嘗返省，時光淹沒，歲月蹉跎。受用殷繁施利濃厚，動經年載不擬棄離，積聚滋多保持幻質。

導師有勅戒勸比丘，進道嚴身三常不足，人多於此耽味不休，日往月來颯然白首。後學未聞旨趣，應須博問先知，將謂出家，貴求衣食。佛先制律啟創發蒙，軌則威儀淨如冰雪，止持作犯束斂初心，微細條章革諸猥弊。

毗尼法席曾未叨陪，了義上乘豈能甄別。可惜一生空過，後悔難追。教理未嘗措懷，玄道無因契悟，及至年高臘長，空腹高心，不肯親附良朋。

惟知倨傲未諳法律，戢斂全無，或大語高聲，出言無度，不敬上中下座。婆羅門聚會，無殊。椀鉢作聲，食畢先起，去就乖

角，僧體全無。起坐忪動他心念，不存些些軌則，小小威儀，將何束斂後昆，新學無因倣倣。

才相覺察，便言我是山僧，未聞佛教行持，一向情存麤糙。如斯之見，蓋為初心慵惰，饕餮因循，荏苒人間，遂成疏野。不覺龍鍾老朽，觸事面牆。後學諮詢無言接引，縱有談說不涉典章。或被輕言，便責後生無禮，嗔心忿起言語駭人。

一朝臥疾在床，眾苦縈纏逼迫，曉夕思忖心裡惴惴，前路茫茫未知何往，從茲始知悔過。臨渴掘井奚為，自恨早不預修。年晚多諸過咎，臨行揮霍怕怖惴惴，谷穿雀飛識心隨業，如人負債強者先牽，心緒多端重處偏隊。無常殺鬼念念不停，命不可延時不可待。人天三有應未免之，如是受身非論劫數。

感傷嘆訝哀哉切心，豈可緘言遞相警策。所恨同生像季，去聖時遙，佛法生疏，人多懈怠。略伸管見以曉後來，若不調矜誠難輪道。

夫出家者，發足超方心形異俗，紹隆聖種震懾魔軍，用報四恩拔濟三有。若不如此濫廁僧倫，言行荒疏虛沾信施。昔年行處寸步不移，恍惚一生將何憑恃。況乃堂堂僧相，容貌可觀，皆是宿植善根，感斯異報。

便擬端然拱手，不貴寸陰，事業不勤，功果無因克就，豈可一生空過，抑亦來業無裨。辭親決志披緇，意欲等超何所，曉夕思忖，豈可遷延過時。

心期佛法棟樑，用作後來龜鏡，常以如此，未能少分相應。出言須涉於典章，談論乃傍於稽古，形儀挺特意氣高閒。

遠行要假良朋，數數清於耳目；住止必須擇伴，時時聞於未聞。故云：生我者父母，成我者朋友。親附善者，如霧露中行，雖不濕衣，時時有潤。

狎習惡者，長惡知見，曉夕造惡，即日交報。歿後沉淪，一失人身，萬劫不復。忠言逆耳，豈不銘心者哉？便能澡心育德，晦跡韜名蘊素精神，喧囂止絕。

若欲參禪學道，頓超方便之門，心契玄津研幾精要，決擇深奧啟悟真源，博問先知親近善友。此宗難得其妙，切須仔細用心。箇中頓悟正因，便是出塵階漸，此則破三界二十五有。

內外諸法，盡知不實從心變起，悉是假名。不用將心湊泊，但情不附物，物豈礙人？任他法性周流，莫斷莫續。聞聲見色，蓋是尋常；遮邊那邊，應用不闕。如斯行止，實不枉披法服，亦乃酬報四恩，拔濟三有。

生生若能不退，佛階決定可期。往來三界之賓，出沒為他作則。此之一學最妙最玄，但辦肯心必不相賺。

若有中流之士，未能頓超，且於教法留心，溫尋貝葉精搜義理，傳唱敷揚接引後來，報佛恩德，時光亦不虛棄。必須以此扶持，住止威儀，便是僧中法器。豈不見倚松之葛，上聳千尋附托勝因，方能廣益懇修齋戒，莫謾虧踰，世生生殊妙因果。

不可等閒過日，兀兀度時，可惜光陰不求升進，徒消十方信施，亦乃孤負四恩。積累轉深心塵易壅，觸途成滯人所輕欺。古云：彼既丈夫我亦爾。不應自輕而退屈，若不如此徒在緇門，荏苒一生殊無所益。

伏望興決烈之志，開特達之懷；舉措看他上流，莫擅隨於庸鄙；今生便須決斷，想料不由別人。息意忘緣，不與諸塵作對；心空境寂，只為久滯不通。熟覽斯文，時時警策強作主宰，莫徇人情。業果所牽誠難逃避，聲和響順形直影端，因果歷然豈無憂懼。

故經云：假使百千劫，所作業不亡，因緣會遇時，果報還自受。故知三界刑罰縈絆殺人，努力勤修，莫空過日；深知過患，方乃相勸行持；願百劫千生，處處同為法侶。乃為銘曰：

幻身夢宅空中物色
出此沒彼升沈疲極
貪戀世間陰緣成質
根本無明因茲被惑
今生空過來世窒塞
六道往還三界葡萄
決擇身心去其荊棘
研窮法理以悟為則
六根怡然行住寂默

前際無窮後際寧克
未免三輪何時休息
從生至老一無所得
光陰可惜剎那不測
從迷至迷皆因六賊
早訪明師親近高德
世自浮虛眾緣豈逼
心境俱捐莫記莫憶
一心不生萬法俱息

凡為僧者，宜寫置坐隅，朝夕玩省；初出家人，即令熟讀，毋使遺忘。

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC
Địa chỉ: 65 Tràng Thi, Quận Hoàn Kiếm, Hà Nội
Email: nhaxuatbanhongduc65@gmail.com
Điện thoại: 024.39260024 - Fax: 024.39260031

GIỚI SA-DI, OAI NGHI, LUẬT NGHI VÀ LỜI KHUYẾN TU CỦA TỔ QUY SƠN

Thích Nhật Từ
dịch và chú thích

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Giám đốc BÙI VIỆT BẮC
Chịu trách nhiệm nội dung:
Tổng biên tập Lý Bá Toàn
Biên tập: Phan Thị Ngọc Minh
Trình bày: Ngọc Ánh
Bìa: Anh Đức
Phụ trách ấn tống: Giác Thanh Nhã

Liên kết xuất bản:
CHÙA GIÁC NGỘ
92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, TP.HCM