

Bài 18 - NGỦ NGHỈ

Phàm sa-môn, cư sĩ khi nằm ngủ, chẳng được nằm ngửa, chẳng được nằm sấp cùng chẳng được nằm nghiêng hông bên trái. Mà phải nằm nghiêng hông bên phải, nên lấy bàn tay phải gối đầu, bàn tay trái gác dài xuôi theo vế chân trái, đây gọi là cách nằm kiết tường.

Lời phụ: *Tăng chú viết: phàm lúc nằm đầu phải gối, hoặc co cánh tay mà gối, chớ nên để đầu dưới chiếu. Nằm ngửa là cách nằm của A-tu-la, nằm sấp là lối nằm theo điệu Nga-quỷ, nằm nghiêng hông bên trái là lối nằm theo những người tham-dục. Nằm xuôi thân nghiêng thân bên phải là phép nằm kiết tường theo lối của “sư-tử vương”.*

Lúc nằm hông bên phải sát chiếu chống hai chân, miệng ngậm, tay phải gối đầu, tay trái duỗi xuôi theo trên mình, tâm tưởng nghĩ nhớ, chớ quên niệm huệ. Phép nằm ngủ như thế, khiến thân không day trở, niệm không quên mất. Ngủ chẳng nên ngủ nhiều, thời chẳng thấy chiêm bao dữ, cho nên gọi là kiết-tường vậy.

Chỉ nên nằm giường đơn một mình, chẳng được cùng người khác chung giường, tuy là cư sĩ tự có

thê tử, cũng lại chẳng nên chung chăn gối thường, hãy biết tự tiết chế. Gần đến giờ ngủ, chẳng nên dụng tâm tư nhiều, khởi nghĩ suy tưởng tất ngủ chẳng được an giấc.

Lời phụ: Theo Duy Thức Học, ngủ cũng có khi thiện mà cũng có lúc lại ác: ngủ phải thời là thiện, còn ngủ trong khi nghe kinh hay niệm Phật là ác; Bởi ngủ là bản tính mờ tối sẵn có ở trong tâm của mỗi chúng ta, hiện ra dưới trạng thái lười mệt, chảnh mảng.

Khi một người đang ngủ thì sự quan sát của họ lúc ấy đối với thân thể, thế giới bên ngoài đã mất hết tác dụng, trái với tâm lúc thức. Lúc ấy, ý thức tối tăm, mơ hồ, chỉ khác với trạng thái thất thần, vô ý thức. Nhưng nhờ vào ngủ có khả năng khôi phục tinh lực của thân tâm, tiêu trừ sự mệt nhọc, nên có thể xem đồng nghĩa với nghỉ ngơi vậy.

Trước khi ngủ nên dành ra một thời khắc tĩnh tọa, thầm niệm bài kệ như bên dưới, ngồi mệt rồi mới nên ngủ. Chẳng được coi hết nội y mà ngủ, chẳng được cười nói lớn tiếng, nên thầm niệm như bài kệ bên dưới. Nếu ngẫu nhiên có mộng di tinh, ấy là do tâm trì giới chưa kiên định mà ra, cần phải

càng cố giữ tâm niệm trì giới cho kiên định. Trời chưa sáng, nên dậy sớm để tĩnh tọa một thời khắc rồi mới nên xuống giường và rời khỏi nhà. Trong đời sống sinh hoạt hằng ngày, tùy lúc tùy nơi đều nên niệm thầm theo những bài kệ như văn dưới, để ngăn ngừa tâm tán loạn, làm tăng trưởng bồ-đề tâm. Phàm mang đồ tiểu tiện, chẳng được trước Thánh-tượng hay pháp-đường mà đi thẳng sang, phải đi đường vòng và đi cách xa.

Lời phụ: *Văn nói: phàm mang đồ tiểu tiện, là nói các thứ ô uế dơ bẩn chẳng được mang qua trước Thánh-tượng cùng để hơi hôi bay vào nơi thờ phượng.*

SÀNG TỌA KỆ

(Trái Tọa Cụ)

Nhược phu sàng tọa

Đương nguyện chúng sanh

Khai phu thiện pháp

Kiến chân thật tướng.

Tạm dịch:

Trái bày tọa cụ

Nên nguyện chúng sanh

*Mở bày thiện pháp
Thấy chân thật tướng.*

TẨM TỨC KỆ (Ngủ Nghi)
Dĩ thời tẩm tức
Đương nguyện chúng sanh
Thân đắc an ổn
Tâm vô loạn động

Tạm dịch:

*Ngủ nghỉ theo thời
Nên nguyện chúng sanh
Thân được an ổn
Tâm không loạn động.*

A (Quán chữ A phạm tự 21 biến).

TẢO GIÁC KỆ (Sáng Thức Dậy)
Thùy miên thử ngộ
Đương nguyện chúng sanh
Nhất thiết trí giác
Châu cố thập phương.

Tạm dịch:

Ngủ nghỉ mới thức

*Nên nguyện chúng sanh
Hết thấy trí giác
Rải khắp mười phương.*

KHAI CHUNG KÊ (Nghe Chuông)
Văn chung thỉnh, phiền não khinh
Trí huệ trưởng, bờ-đề sanh
Ly địa ngục, xuất hỏa khanh
Nguyện thành Phật, độ chúng sanh.
Án già ra đế da, sa-ha (3x).

Tạm dịch:

Nghe tiếng chuông, phiền não nhẹ
Trí tuệ lớn, Bờ-đề sanh
Thoát địa-ngục, vượt hầm lửa
Nguyện thành Phật, độ chúng sanh.

TRƯỚC Y KÊ (Mặc Y Phục)
Nhược trước thượng y
Đương nguyện chúng sanh
Hoạch thắng thiện căn

**Chí pháp bĩ nạn.
Nhược hạ quần thời
Đương nguyện chúng sanh
Phục chư thiện căn,
Cụ túc tâm quý.**

Tạm dịch:

*Khi mặc áo trên
Nên nguyện chúng sanh
Được thắng thiện căn
Đắc pháp giải thoát.
Khi mặc quần dưới
Nên nguyện chúng sanh
Mặc các thiện căn
Đầy đủ hồ thẹn.*

THỨC ĐỐI KỆ (Buộc Áo Giã)

**Chỉnh y thúc đới
Đương nguyện chúng sanh
Kiểm thúc thiện căn
Bất linh tán thất.**

Tạm dịch:

*Sửa áo buộc giải
Nên nguyện chúng sanh
Kiềm buộc căn lành
Chẳng để tán mất.*

* * *

HẠ THÁP KÊ (Xuống Giường)

**Tùng triêu dần dần trực chí mộ
Nhất thiết chúng sanh tự hồi hộ
Nhược ư túc hạ tán kỳ hình
Nguyện nhữ tức thời sanh Tịnh-độ.
Án dật đế luật ni sa-ha (3x).**

Tạm dịch:

*Từ sáng giờ Dần suốt đến tối
Hết thấy chúng sanh tự giữ mình
Nếu lỡ mất mình dưới chân tôi
Xin nguyện tức thời sanh Tịnh-độ.*

* * *

CỬ TÚC KÊ (*Bước Chân Đi*)

Nhược cử ư túc

Đương nguyện chúng sanh

Xuất sanh tử hải

Cụ chúng thiện pháp.

Tạm dịch:

Vừa nhấc bước chân

Nên nguyện chúng sanh

Vượt biển sanh tử

Đủ mọi pháp lành.

Án địa rị nhật rị sa-ha (3x).

XUẤT XÁ KÊ (*Ra Khỏi Nhà*)

Tùng xá xuất thời

Đương nguyện chúng sanh

Thâm nhập Phật trí

Vĩnh xuất tam-giới.

Tạm dịch:

Từ nhà đi ra

Nên nguyện chúng sanh

Vào sâu trí Phật

Thoát hẳn ba cõi.