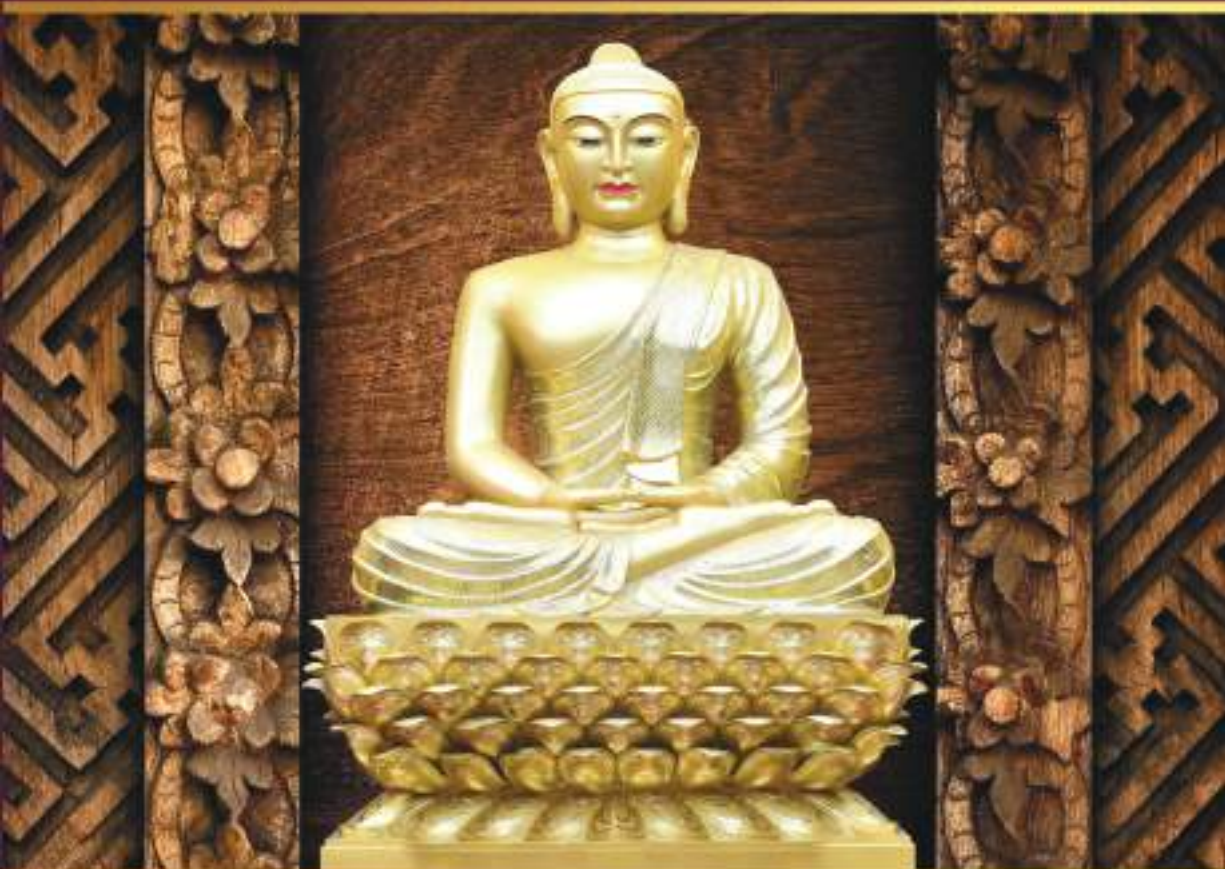


VIỆN NGHIÊN CỨU PHẬT HỌC VIỆT NAM

TRUNG TÂM NGHIÊN CỨU VÀ PHIÊN DỊCH PHẬT HỌC

5

# GIỚI SA-DI-NI, 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-NI, 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

5

Dịch và chú thích

**THÍCH NHẬT TỪ**

**GIỚI SA-DI-NI, 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-ni và oai nghi của người xuất gia .....	3
<b>Chương 1: Mười giới Sa-di-ni.....</b>	<b>5</b>
Điều 1: Không giết hại mạng sống .....	7
Điều 2: Không trộm cắp .....	8
Điều 3: Không dâm dục.....	8
Điều 4: Không nói dối .....	9
Điều 5: Không uống rượu [bia] .....	10
Điều 6: Không đắm hương hoa, anh lạc .....	11
Điều 7: Không ngồi giường lớn, cao và rộng.....	12
Điều 8: Không ca múa, âm nhạc .....	13
Điều 9: Không cầm giữ vàng bạc, đồ quý.....	13
Điều 10: Không ăn trái giờ.....	14
<b>Chương 2: Oai nghi của người xuất gia .....</b>	<b>17</b>
Điều 1: Tôn kính ba ngôi báu .....	18
Điều 2: Kính Sa-môn lớn.....	19
Điều 3: Thờ thầy.....	20
Điều 4: Theo thầy ra ngoài .....	24
Điều 5: Nhập chúng .....	25
Điều 6: Ăn uống với mọi người.....	27
Điều 7: Lễ lạy .....	30
Điều 8: Học tập kinh điển.....	31
Điều 9: Nghe pháp.....	32
Điều 10: Vào chùa.....	32
Điều 11: Đi vào thiền đường .....	33

Điều 12: Làm việc thường ngày .....	34
Điều 13: Vào nhà tắm.....	35
Điều 14: Vào nhà vệ sinh.....	35
Điều 15: Nằm ngủ.....	36
Điều 16: Quanh lò lửa.....	37
Điều 17: Sống ở trong phòng .....	37
Điều 18: Dừng chân ở nhà thí chủ.....	38
Điều 19: Khất thực.....	40
Điều 20: Đi vào xóm làng .....	40
Điều 21: Mua sắm đồ đạc.....	41
Điều 22: Không được tự ý làm bất cứ gì .....	42
Phụ lục: Nghi thức thuyết giới.....	42

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

<b>Chương 3: Thực tập luật nghi hằng ngày.....</b>	<b>47</b>
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
<b>Chương 4: Lời khuyến tu của Tổ Quy Sơn Linh Hựu.....</b>	<b>73</b>
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 .....	87
8. Giúp nhau thoát khỏi sinh tử.....	90
9. Bài minh tóm tắt.....	91

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

**PHỤ LỤC**

Phụ lục 1: Bản nguyên tác “ <i>Sa-di-ni 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 thiền sư cảnh sách</i> ”.	121





## LỜI GIỚI THIỆU

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

Trong nhiều chục năm qua, quý Tôn đức đại dịch giả như Trưởng lão Thích Hành Trụ, Trưởng lão Thích Trí Quang, Trưởng lão Thích Nhật Chiêu đã dịch các bản văn này (thông thường gọi là “bốn cuốn Luật tiểu” dành cho các vị xuất gia trẻ 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 sắc thái và dấu ấn riêng. Chúng 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 Luật tạng Phật giáo đối với các Tăng Ni trẻ, cần phải hiểu đúng từng khái niệm Luật học 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 Sa-di-ni và các Ni sinh trẻ 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-ni thân mến,

Chọn “đi tu” làm Sa-di-ni (P. *Sāmaṇeri*, S. *Śrāmaṇeri*, 沙彌尼), sau đó, làm Thúc-xoa (P. *Sikkhamānā*, S. *Śikṣamānā*, 式叉摩那),<sup>1</sup> Tỳ-kheo-ni (P. *bhikkhuni*, S. *bhikṣuṇī*, 比丘尼), 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-ni có nghĩa đen là “Sa-môn tử” (沙門子), tức người đang tập hạnh làm Sa-môn (P. *Sāmaṇa*, 沙門). Các Sa-di-ni tuổi thiếu nhi được gọi là “cô tiểu” ở miền Nam, hay “cô 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, 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-ni 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-ni, tức chính thức làm Sư cô. Có duyên lành được đi tu từ tuổi ấu

---

<sup>1</sup> Thúc-xoa-ma-na (式叉摩那), Hán dịch là học giới nữ (學戒女), chánh học nữ (正學女), học pháp nữ (學法女).

niên, hay giác ngộ chân lý, đi tu ở tuổi thanh niên hoặc tuổi trưởng thành, các Sa-di-ni 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-ni 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 để 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-ni, oai nghi, luật nghi và lời khuyên 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-ni, (ii) 22 oai nghi làm nên cốt cách của người xuất gia, (iii) 43 bài thiền kệ chánh niệm và tỉnh thức trong đi, đứng, ngồi, nằm và sinh hoạt thường ngày, (iv) Lời khuyến tu của tổ Quy Sơn. 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 điều đạo đức Sa-di-ni 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-ni 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-ni 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 Cồ-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 (*vinayapīṭaka*) quy định về cách sinh hoạt tu học và phận sự (*vinayo kiccagambhīro*) của các

thành viên Tăng đoàn. Về giới luật, các vị Sa-di-ni và Thức-xoa 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 Ni 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 Sa-di-ni 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-ni* (*Sāmaṇeravinaya*) bao gồm: (i) Những điều cần học (*Sikkhāpada*), (ii) Hình phạt đối với Sa-di-ni (*Danda-kamma*) vi phạm “những điều cần học” và (iii) Tội trục xuất (*Nāsanaṅga*) được áp dụng đối với các Sa-di-ni phạm các tội sau đây: Giết người, trộm cắp, hành dâm, nói dối, uống rượu, phỉ báng Phật, phỉ báng giáo pháp, phỉ báng Tăng, tà kiến.

Sau khi đức Phật qua đời, nhằm giúp các vị Sa-di-ni 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-ni trong *Giới bốn Tỳ-kheo-ni* (P. *Pātimokkha*, S. *Prātimokṣa*, 戒本) vào *Luật Sa-di-ni*.

Các điều nên học đối với Sa-di-ni 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),<sup>2</sup> (iii) 14 điều thực hành (*kiccavatta*).

<sup>2</sup> 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.

Mười bốn điều thực hành của Sa-di-ni 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 khất thực (*piṇḍacārikavatta*), (vii) Ẩn cư trong rừng (*āraññikavatta*), (viii) Ở trong phòng (*senāsanavatta*), (ix) Ở nhà bếp (*jantaghara-vatta*), (x) Ở nhà vệ sinh (*vaccakuṭivatta*), (xi) Đối với bốn sư (*upajjhāyavatta*), (xii) Đối với đệ tử xuất gia (*saddhimvihārikavatta*), (xiii) Đối với thầy giáo thọ (*ācariyavatta*), (xiv) Thầy giáo thọ đối với môn sinh (*antevāsikavatta*).

Vào thế kỷ XVI, Đại sư Châu Hoằng (蓮池祿宏, 1535 – 1615),<sup>3</sup> 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-ni, vốn tương đương với 14 điều thực hành (*kiccavatta*)<sup>4</sup> của Sa-di-ni trong *Đại phẩm* (*Mahāvagga*) của *Luật tạng Thượng tọa bộ* để biên tập thành “Luật nghi” (律儀) gồm 22 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-ni* trong *Thượng tọa bộ* và *Pháp tạng bộ* có khác nhau nhưng trên tổng thể, nội dung phù hợp nhau, đề cao văn hóa

<sup>3</sup> Ngài Châu Hoằng (祿宏) tự là Phật Huệ (佛慧), pháp hiệu Liên Trì (蓮池), thường được gọi là Đại sư Liên Trì (蓮池大師). Vì ngài hành đạo tại chùa Vân Thê (雲棲寺) nên ngài còn được biết đến là Vân Thê – Liên Trì (雲棲蓮池) hay Vân Thê – Châu Hoằng (雲棲祿宏). Về tông phái, ngài Châu Hoằng là tổ sư đời thứ 8 của tông Tịnh độ, Phật giáo Trung Quốc. Năm 31 tuổi, sau khi làm lễ an táng cho thân mẫu, ngài quyết chí xuất gia với Hòa thượng Thiên Lý (天理和尚). Trong quá trình học đạo, ngài từng học Phật pháp với hai trưởng lão Biến Dung (遍融) và Tiểu Nham (笑巖). Các tác phẩm nổi tiếng của ngài gồm có: (i) *Tự tri lục* (自知錄), (ii) *Truy môn hành lục* (鐫門崇), (iii) *Trúc song tùy bút* (竹窗隨筆), (iv) *Di-đà số sao* (彌陀疏鈔), (v) *Thiền tông ngữ lục* (禪宗語錄), (vi) *Thiền quan sách tấn* (禪關策進). Ngài là người biên tập của *Sa-di luật nghi yếu lược* (沙弥尼律儀要略), tóm tắt về [giới] Sa-di và oai nghi [của Sa-di].

<sup>4</sup> 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>



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 Sa-di-ni 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**

# PHÂN I



## MƯỜI GIỚI SA-DI-NI VÀ OAI NGHI CỦA NGƯỜI XUẤT GIA<sup>1</sup>

Biên tập: Sa-môn Độc Thế (讀體),<sup>2</sup> phụ trách Luật học, chùa Long Xương (隆昌), núi Bảo Hoa (華山)

[0441b09] Phạm ngữ<sup>3</sup> Sa-di-ni (沙彌尼),<sup>4</sup> dịch là “Tức từ<sup>5</sup> nữ” (息慈女), vốn có nghĩa là dừng các việc ác, làm việc nhân từ, (息惡行慈) bỏ thói nhiễm đời,<sup>6</sup> tế độ chúng sinh.<sup>7</sup> Còn được dịch

---

<sup>1</sup> *Sa-di-ni luật nghi yếu lược* (沙彌尼律儀要略) tóm tắt về [giới] Sa-di-ni và oai nghi [của Sa-di-ni]. Bản chú thích bằng chữ Hán [truy cập ngày 20/3/21]: [http://tripitaka.cbeta.org/X60n1122\\_001](http://tripitaka.cbeta.org/X60n1122_001)

<sup>2</sup> Độc Thế (讀體) (1601 - 1679), vị tổ thứ hai phái Thiên Hoa của Luật tông Trung Quốc. Ngài có công trong việc chấn chỉnh sự suy đồi giới luật ở giai đoạn thời nhà Minh và nhà Thanh.

<sup>3</sup> Hán ngữ “Phạm ngữ” (梵語) là dịch nghĩa của chữ “Sanskrit.” Theo Tây vực ký: Phạm văn (梵文) của Ấn Độ được tạo từ Phạm, ngữ âm được phát ra từ Phạm văn, nên gọi Phạm ngữ.

<sup>4</sup> Phiên âm từ chữ “*śrāmaṇeri*” hoặc “*śrāmaṇerikā*” trong tiếng Sanskrit, hoặc chữ “*sāmaṇeri*” 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-ni.

<sup>5</sup> 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.

<sup>6</sup> 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.

<sup>7</sup> Từ tế chúng sanh (慈濟眾生), tế độ tất cả chúng sinh bằng tâm từ bi.

“Cần sách<sup>8</sup> nữ” (勤策女) hoặc “Cầu tịch<sup>9</sup> nữ” (求寂女). Luật nghi<sup>10</sup> chỉ cho mười điều giới<sup>11</sup> và tất cả oai nghi.<sup>12</sup>

---

<sup>8</sup> Cần sách (勤策), gọi đầy 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).

<sup>9</sup> 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).

<sup>10</sup> Luật nghi (律儀), giới luật và các oai nghi.

<sup>11</sup> Giới luật (戒律), các điều khoản giới. Trong đó “giới” (戒) là ngăn các điều sai, dùng 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.

<sup>12</sup> 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-DI-NI<sup>1</sup>

[0441b14] Trong *Kinh Giới Sa-di-ni*,<sup>2</sup> đức Phật dạy rằng: [Con gái] từ tuổi mười sáu trở lên, phẩm chất không vết,<sup>3</sup> trinh tiết<sup>4</sup> nguyên vẹn, không bị bất kỳ bôi nhọ, hãm hiếp,<sup>5</sup> cha mẹ cho phép, mới được vào đạo.

[Những người con gái] không nên vào đạo: Trinh tiết không sạch, không biết tốt xấu,<sup>6</sup> [mang] bệnh truyền nhiễm. Do tâm thái của người nữ khó giữ, vui trong chốc lát, khởi tâm xấu lại, ví như bọt nước, vừa nổi liền mất, không có cố định, cần khéo quan sát, mới độ Ni được.

---

<sup>1</sup> Giới luật môn (戒律門), cồng giới luật, ở đây chỉ cho mười giới Sa-di-ni.

<sup>2</sup> *Sa-di-ni ly giới văn* (沙彌尼離戒文) còn được gọi “*Sa-di-ni giới kinh*” (沙彌尼戒經), được dịch ở thời Đông Tấn (東晉).

<sup>3</sup> Hà uế (瑕穢), tý vết và nhơ bẩn. Như lời nguyện thứ hai trong *Kinh Dược Sư*: “Thân như lưu ly, nội ngoại minh thiết, tịnh vô hà uế” (身如琉璃，內外明徹，淨無瑕穢), thân như lưu ly, trong ngoài trong suốt, sạch không vết nhơ.

<sup>4</sup> Trinh lương (貞良), trinh tiết và hiền lương.

<sup>5</sup> Hủy nhục (毀辱), bao gồm “đê hủy” (詆毀), bôi nhọ và “ô nhục” (污辱), hãm hiếp.

<sup>6</sup> Thạch nhân (石人), người không phân biệt được điều thiện và điều ác căn bản.

Hơn nữa, đức Phật quan sát nhân gian, trên đến cõi trời thứ hai mươi hai,<sup>7</sup> dưới đến tù ngục tầng thứ mười tám, đều khổ không vui. Nên Ngài chế giới để dạy [Ni đoàn] ở thế hệ sau. Tất cả tín nữ cạo tóc xuất gia, trước thọ mười giới, thành Sa-di-ni. Sau đó hai năm học tập sáu pháp,<sup>8</sup> trở thành Thức-xoa.

Đợi khi đủ tuổi, kết thúc việc học, vào hàng ngũ Ni, thọ giới Cụ túc ở giữa Tăng đoàn cũng như Ni đoàn, đây quả thật là quy chế chánh thống. Gần đây,<sup>9</sup> Ni Luật mất tính chính yếu, thời thế quá xa, các Sa-di-ni với giới đã thọ, chưa có hiểu biết. Những người cao ngạo xem thường Tăng đoàn cũng như Ni đoàn,<sup>10</sup> còn người ngu si mất hết toàn bộ các môn tế hạnh. Muốn làm rạng đạo, tiếp nhận Ni đoàn, muốn cũng khó được.

Do nhận mười giới, giải rõ sơ lược những điều ngăn cấm,<sup>11</sup> mong người mới học<sup>12</sup> biết chỗ hướng về. Những người xuất gia với tâm tốt đẹp,<sup>13</sup> thành khẩn

<sup>7</sup> Nhị thập bát thiên (二十八天), trời hai mươi tám.

<sup>8</sup> Lục pháp (六法) có nghĩa là sáu pháp của Thức-xoa-ma-na bao gồm: (i) nhiễm tâm tương xúc (染心相觸), tiếp xúc thân thể người khác phái; (ii) đạo nhân tứ tiền (盜人四錢), trộm người đến bốn tiền; (iii) đoàn súc sinh mệnh (斷畜生命), giết hại mạng sống các loài động vật; (iv) tiểu vọng ngữ (小妄語), nói dối loại nhỏ; (v) phi thời thực (非時食), ăn trái giờ; (vi) ẩm tửu (飲酒), uống rượu [và bia].

<sup>9</sup> Tỷ lai (比來) = cận lai (近來), gần đây.

<sup>10</sup> Nhị bộ đại Tăng (二部大僧), Tăng đoàn và Ni đoàn.

<sup>11</sup> Chế chi (制止), ngăn cấm, chặn đứng, ngăn chặn.

<sup>12</sup> Mông học (蒙學), mong người [mới] họ.

<sup>13</sup> Hào tâm xuất gia giả (好心出家者), chỉ cho những vị xuất gia trên cầu Phật đạo, dưới hoàng pháp và làm lợi ích chúng sinh, không trốn đời mà nương nhờ cửa Phật.

tuân theo, chớ vi phạm giới. Gân là Thức-xoa,<sup>14</sup> sau đó tiếp cận nấc thang giới luật, trở thành Tỳ-kheo-ni, 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*.<sup>15</sup>

[0441c07] Mười giới sau đây được trích dẫn từ bản hộp chữ Tỳ của bộ *Luật tạng*,<sup>16</sup> không có thêm bớt.

### **Điều 1: Không giết hại mạng sống (殺戒)**

[0441c10] Giới luật ban đầu của Sa-di-ni là không sát sinh, xót thương các loài,<sup>17</sup> như đáng sinh thành thương nhớ con cái, thương loài cựa quậy, như đứa con đỏ. Thế nào không giết? [Giữ gìn], bảo hộ thân, miệng và ý. Thân không giết người, các giống loài thuộc sâu bò,<sup>18</sup> hơi thở,<sup>19</sup> dù tự tay làm hay bảo người làm. Thấy giết không ăn,<sup>20</sup> nghe giết không ăn,<sup>21</sup> nghi giết không ăn,<sup>22</sup> không ăn [thức ăn] vì mình mà giết.

<sup>14</sup> Thức-xoa-ma-na (式叉摩那), giới phẩm cao hơn Sa-di-ni và thấp hơn Tỳ-kheo-ni.

<sup>15</sup> Luật tạng toàn điển (律藏全典), toàn bộ các quyển trong tạng Luật thuộc Đại Chánh tân tu Đại tạng kinh.

<sup>16</sup> Luật tạng Tỳ tự hàm bản văn (律藏隨字函本文), bản văn trong hộp chữ Tỳ trong Luật tạng.

<sup>17</sup> Từ mẫn quần sinh (慈愍羣生), thương xót các loài [từ động vật, thực vật đến con người].

<sup>18</sup> Kỳ hạnh (歧行), chỉ cho các loài đi chậm chạp, ngoằn ngoèo như con sâu bò.

<sup>19</sup> Suyễn tức chi loại (喘息之類), loài được thở và hô hấp.

<sup>20</sup> Kiến sát bất thực (見殺不食), thấy người giết động vật cho mình thì quyết không ăn.

<sup>21</sup> Văn sát bất thực (聞殺不食), nghe thông tin người giết động vật cho mình thì quyết không ăn.

<sup>22</sup> Nghi sát bất thực (疑殺不食), hoài nghi người giết động vật cho mình thì quyết không ăn.



Miệng không nói rằng: “Nên giết chết, nên sát hại, báo oán.” Không được nói rằng: “Chết nhanh [cho tôi], giết nhanh [cho tôi], con này thì mập, con nọ thì gầy, con này thịt nhiều, con nọ thịt ít.”

Ý không nghĩ rằng: “Sẽ có tên cướp giết [các loài vật] được nuôi béo tốt hay bị gầy gò thì sướng biết mấy.” Nên thương chúng sinh như xương tủy mình, như đấng sinh thành, như con cái mình, như thân thể mình, không gì khác biệt, cùng chung một lòng, thường lập chí nguyện đối với Đại thừa, là giới học đầu của Sa-di-ni.

## **Điều 2: Không trộm cắp (盜戒)**

[0441c19] [Những điều sau là] giới không trộm cắp của Sa-di-ni. Không được trộm cắp một tiền trở đi,<sup>23</sup> chủ nhân không cho thì không được lấy: Cỏ, lá, lông, gạo. Miệng không nói lấy, tâm không nghĩ lấy. Mắt không tham sắc, tai không tham nghe, mũi không ngửi hương, lưỡi không đắm vị, thân không tham áo, tâm không nghĩ trộm. Không chấp sáu tình,<sup>24</sup> thường xuyên thiết lập trí tuệ sáng soi.

## **Điều 3: Không dâm dục (婬戒)**

[0441c24] Giới Sa-di-ni không được dâm dục.<sup>25</sup>

<sup>23</sup> Nhất tiền dĩ thượng (一錢以上), một đồng tiền trở đi.

<sup>24</sup> Lục tình (六情), sáu giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý), nhưng vì chúng đều có tình thức nên gọi sáu tình. Ngoài ra còn có nghĩa là sáu loại tình cảm: Mừng, giận, buồn, vui, yêu và ghét (theo Kinh *Tăng nhất A-hàm*, quyển 32).

<sup>25</sup> Dâm dật (婬婬), dâm dục, làm việc ân ái.

Không dâm dục là thuần nhất thanh tịnh, thân không dâm dục, miệng không nói dâm, tâm không nghĩ dâm, giữ mình trong sạch,<sup>26</sup> như gió trên không, không bám chỗ nào.<sup>27</sup> Thân không làm chuyện ân ái [người khác], mắt không nhìn ngó [người làm] ân ái, tai quyết không nghe [âm thanh] ân ái, mũi không đắm hương, miệng không nói dâm, tâm không chứa dụ Quán thân bốn đại<sup>28</sup> vốn không [thường còn], đều do đất, nước, gió, lửa [hợp thành], không tôi, không người, không có tuổi thọ, không có mạng sống. Dâm dục chỗ nào? Bám chấp chỗ nào? Quyết chí tu tập [ba cửa giải thoát]:<sup>29</sup> Tính không, vô tướng, cũng như không nguyện.<sup>30</sup>

#### Điều 4: Không nói dối (妄語戒)

[0442a07] Giới Sa-di-ni không nói hai chiều,<sup>31</sup> không nói cay độ<sup>32</sup> Nói lời ôn hòa. Nếu không nhìn thấy chớ nói nhìn thấy, nếu không có nghe chớ nói có nghe. Thấy những điều xấu không truyền [lung

<sup>26</sup> Cụm từ “chấp kỹ tiên minh” (執己鮮明) là một phép chơi chữ về việc giữ thân tâm trong sạch và tinh thức đối với giới tà dâm này.

<sup>27</sup> Chấp kỹ tiên minh. Như hư không phong vô sở ỷ trước (執己鮮明。如虛空風無所倚著), cứ cho rằng bản thân mình tươi sáng, như ngọn gió kia [bay qua] không bám vào chỗ nào.

<sup>28</sup> Thân tứ đại (身四大), thân gồm 4 yếu tố (đất, nước, lửa, gió).

<sup>29</sup> Sanskrit: *Trīni vimoksa-mukhāni*. Hán dịch: Tam giải thoát môn (三解脫門), ba cửa giải thoát. Bao gồm: (i) Không môn (空門, *S. Sūniyatā*), quán xét tất cả các pháp vốn không tự tính; (ii) Vô tướng môn (無相門, *S. Animitta*), khi đã biết mọi sự vật hiện tượng vốn không thực thể nên lia tướng sai biệt, tự tại; (iii) Vô nguyện môn (無願門, *S. Apranihita*), nếu biết các pháp vô tướng thì trong ba cõi không mong cầu điều gì.

<sup>30</sup> Không, vô tướng, nguyện (空無相願), tính không, vô tướng và vô nguyện.

<sup>31</sup> Sanskrit: *Paiśunya*. Pali: *Pisunā-vācā*. Hán dịch: Lưỡi thiệt (兩舌), nói lời ly gián, phá tình đoàn kết giữa người với người, thường gọi là nói lưỡi hai chiều.

<sup>32</sup> Ác ngôn (惡言), nói lời cay độc, nguyền rủa.

tung]. Nghe những điều xấu không [kể khắp nơi]. Lời ác đáng tránh, thường xuyên thực hành bốn tâm bình đẳng.<sup>33</sup> Không nói lời bậy, chỉ nói đạo pháp.<sup>34</sup> Không được bàn chuyện của người thế tục. Không nói chuyện vua, chuyện quan, chuyện cướp. Thường xuyên khen ngợi kinh pháp [của Phật], giới luật chuẩn mực của các Bồ-tát. Lập chí Đại thừa, không làm tiểu học, [thường xuyên] thực hành bốn tâm bình đẳng. (Nhằm tránh ấn bản khác nhau làm giống ví dụ, nay nương ấn bản Cao Ly hiệu đính).

### Điều 5: Không uống rượu [bia] (不飲酒戒)

[0442a13] Giới Sa-di-ni không uống rượu [bia], không được nghiện rượu, không thưởng thức rượu. Người uống rượu bia mắc ba sáu lỗi,<sup>35</sup> đánh mất đường đạo,<sup>36</sup> phá nát gia đình,<sup>37</sup> hại thân, mất mạng, do rượu mà ra.

<sup>33</sup> Tứ đẳng (四等), tứ vô lượng tâm bao gồm: Từ (慈, S.Maitri), bi (悲, S.Karuṇā), hỷ (喜, S.Muditā) và xả (捨, S.Upekṣā).

<sup>34</sup> Đạo (道), con đường. Ở đây là con đường thoát khỏi khổ đau.

<sup>35</sup> 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) Đạp 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 dân, 32) Thiện thân tránh xa, 33) Bạn tốt lánh xa, 34) Không kiêng sợ ai, 35) Chết đọa địa ngục, 36) Kiếp sau làm người hôn ám.

<sup>36</sup> Thất đạo (失道). Gồm có hai nghĩa: (i) Mê mất đường đạo (迷失道路); (ii) Làm trái đạo nghĩa (違背道義), vô đạo (無道).

<sup>37</sup> Phá gia (破家), phá hoại gia đình.

Kéo đông dẫn tây, dính nam vương bắc, không thể tụng kinh, không kính Tam bảo, khinh thầy và bạn, bất hiếu cha mẹ, mê mờ tâm trí, đời đời ngu si, không gặp đạo lớn, tâm không nhận biết. Nếu không uống rượu thì không dính mắc năm nhóm thân tâm,<sup>38</sup> năm loại đục lạt,<sup>39</sup> sáu loại ngăn che; được năm thân thông,<sup>40</sup> thoát năm đường á<sup>41</sup>

## Điều 6: Không đả hương hoa, anh lạc (不著香花瓔珞戒)

[0442a20] Giới Sa-di-ni không mang hoa thơm tự làm trang sức và xông ướp [thân]. Mền, áo và dép không được năm màu. Không dùng đồ quý làm chuỗi anh lạc. Không mặc gấm vóc, lụa là, lụa hoa và vải sa trun. Không nhìn [vải lụa] tưởng có thêu dệt. Nên mặc vải thô, màu pháp y gồm: Xanh, đen, mộc lan và màu bùn đất. Đi hơi cúi đầu. Muốn trừ sáu suy,<sup>42</sup> lấy giới làm hương. Học<sup>43</sup> Phật pháp sâu để làm chân thật. Ba mươi hai tướng [đẹp của đức Phật]

<sup>38</sup> Sanskrit: *Pañca-skandha*. Pali: *Pañca-khandha*. Ngũ âm (五陰), ngũ uẩn (五蘊), năm nhóm. Bao gồm: (i) Sắc (色, S=P. *Rūpa*), thân thể; (ii) Thọ (受, S=P. *Vedanā*), cảm giác; (iii) Tưởng (想, S. *Samjñā*, P. *Saññā*), tri giác; (iv) Hành (行, S. *Samskāra*, P. *Saṅkhāra*), tâm tư; (v) Thức (識, S. *Vijñāna*, P. *Viññāna*).

<sup>39</sup> Ngũ dục (五欲), năm khoái lạc giác quan gồm hình thể, âm thanh, mùi, vị và vật xúc chạm.

<sup>40</sup> Thân thông (神通), năng lực siêu giác quan. Năm thân thông phổ biến bao gồm: Thiên nhãn thông (天眼通), thiên nhĩ thông (天耳通), tha tâm thông (他心通), thân túc thông (神宿通) và túc mệnh thông (宿命通).

<sup>41</sup> Ngũ đạo (五道), năm đường, năm cảnh giới gồm A-tu-la, người, động vật, ngạ quỷ, địa ngục.

<sup>42</sup> Lục suy (六衰), sáu loại suy yếu che mất đi chân tâm của người. Bao gồm: Hình thù (色), âm thanh (聲), mùi (香), vị (味), xúc chạm (觸), ý hình dung (法).

<sup>43</sup> Tụng (誦), đọc tụng.

làm chuỗi anh lạc. Trồng các cội lành làm pháp phục mặc. Mong sáu thần thông không gì chướng ngại. Dẫn dắt mọi người bằng sáu hoàn hảo.<sup>44</sup>

### **Điều 7: Không ngồi giường lớn, cao và rộng (不坐高廣大牀戒)**

[0442b03] Giới Sa-di-ni không ngồi giường cao làm bằng vàng bạc. Không được nhớ nghĩ mền, gấm tơ lụa [năm màu lộng lẫy].<sup>45</sup> Không trang sức quý trước hoặc sau mũ.<sup>46</sup> Không được dạy bảo, xin xỏ [người khác] giường êm chiếu tốt, quạt vẽ năm màu, phát trần thượng hạng. Tay không quen thói đeo nhẫn và vòng.<sup>47</sup> Tin sâu giới luật, tâm biết hổ thẹn. [Học rộng] nghe nhiều [để có] trí tuệ. Một lòng tinh chuyên, tưởng cầu chánh định, thay cho giường nằm. Tâm không dao động, tuệ giác tự sinh, dùng làm tọa cụ. Bảy điều giác ngộ<sup>48</sup> không được lay chuyển, vững vàng đạo tâm.

<sup>44</sup> Sanskrit: *Ṣaḍ-pāramitā*. Hán phiên âm: Lục ba-la-mật (六波羅蜜). Lục độ (六度), sáu ba-la-mật, sáu hoàn hảo. Bao gồm: (i) Bố thí (布施, S. *Dānapāramitā*), sự chia sẻ, cúng dường. Bao gồm: Chia sẻ tài sản (財施, S. *Āmiṣa-dāna*), chia sẻ bài pháp (法施, S. *Dharma-deśanā*), chia sẻ [niềm vui] không sợ hãi (無畏施, S. *Abhaya-dāna*); (ii) Trì giới (持戒, S. *Śīla-pāramitā*), giữ gìn các điều đạo đức; (iii) Nhẫn nhục (忍辱, S. *Kṣantipāramitā*), kiên nhẫn; (iv) Tinh tiến (精進, S. *Vīryapāramitā*), siêng năng; (v) Thiên định (禪定, S. *Dhyānapāramitā*), các phép tu thiên chi và thiên quán; (vi) Trí tuệ (智慧, S. *Prajñāpāramitā*), trí tuệ hoàn hảo.

<sup>45</sup> Ý tú cẩm bị (綺繡錦被). Trong đó “cẩm” (錦), chẵn; “bị” (被), chẵn, mừng, mền. Còn “Ý tú” (綺繡), hàng tơ lụa năm màu rực rỡ (五彩华丽的丝织品).

<sup>46</sup> Uyển diên (綰纒). Trong đó “uyển” (綰), tua quai mũ thời xưa, quần áo màu hồng, cái lưới, còn chữ “diên” (纒), vật trang sức treo ở trước và sau mũ thời xưa.

<sup>47</sup> Chi hoàn (指環), nhẫn và vòng tay.

<sup>48</sup> Sanskrit: *Saptabodhyavgaṇi*. Pali: *Satta bojjhaṅgā* hoặc *Satta sambojjhaṅgā*. Thất giác (七覺), gọi đây đủ “thất giác chi” (七覺支), bảy yếu tố giác ngộ, bao gồm: (i) Niệm (念); (ii) Trạch pháp (擇法); (iii) Tinh tiến (精進); (iv) Hỷ (喜); (v) Khinh an (輕安); (vi) Định (定); (vii) Xả (捨).

## Điều 8: Không ca múa, âm nhạc (不歌舞音樂戒)

[0442b09] Giới Sa-di-ni không được [xem] nghe tiếng ca múa âm nhạc, vỗ tay, đánh trống, không tự trình diễn hoặc dạy người diễn. Thường tự tu thân, hành theo chánh pháp, không làm điều quấy. Một lòng hướng Phật, tụng trì kinh pháp, [siêng năng] thực hành đường thánh tám nhánh như hạnh phúc pháp, không vui tục lụy. Nghe kinh tư duy, hiểu sâu nghĩa lớn. Nếu thân không bệnh, không được lái xe, cưỡi ngựa, cưỡi voi. Nên thường ghi nhớ cử chỉ nhẹ nhàng. Chứng đạt thân thông không thể nghĩ bàn để làm cỗ xe,<sup>49</sup> vượt thoát tám nạn.<sup>50</sup>

## Điều 9: Không cầm giữ vàng bạc, đồ quý (不捉持金寶戒)

[0442b15] Giới Sa-di-ni không được chất chứa [các loại] trân bảo, không tự tay lấy, không bảo người lấy. Thường xuyên chuyên tâm, xem đạo quý báu. Kinh là trên hết, lấy nghĩa [của kinh] làm sự tuyệt diệu.

<sup>49</sup> Xa thừa (車乘), xe, phương tiện vận chuyển.

<sup>50</sup> Bát nạn (八難), tám nạn, tám tình huống không may xảy ra trên đường tu. Bát nạn bao gồm: (i) Địa ngục (地獄, S. *Naraka*), cõi địa ngục; (ii) Ngạ quỷ (餓鬼, S. *Preta*), cõi ngạ quỷ; (iii) Súc sinh (畜生, S. *Tiryāṅc*), chịu thân loài động vật; (iv) Trường thọ thiên (長壽天, S. *Dīrghāyuska-deva*), cõi trời hưởng thọ lâu dài không biết thiên quả nghiệp bấp luân hồi; (v) Biên địa (邊地, S. *Prat-yantajanapāda*), chỗ không có Phật pháp; (vi) Căn khuyết (根缺, S. *Indriyavaikalya*), khiếm khuyết các giác quan trên thân; (vii) Tà kiến (邪見, S. *Mithyādarśana*), cái nhìn lệch lạc, không đúng chánh pháp; (viii) Như lai bất xuất sinh (如來不出生, S. *Tathāga-tānāmanutpāda*), Như Lai không ra đời, có chỗ ghi là Phật tiền Phật hậu (佛前佛后) nghĩa là trước hoặc sau thời Phật.

Lấy việc hiểu rõ tính không, vô tướng, vô nguyện làm gốc, đạt ba giải thoát. Không cầu tham dục để xa lìa khỏi chín thứ phiền não.<sup>51</sup> Ở đạo thật lâu, không cùng không tận, không có bờ bến, cũng không chỗ trụ.

### **Điều 10: Không ăn trái giờ (不非時食戒)**

[0442b20] Giới Sa-di-ni, không ăn trái giờ, thường ăn đúng giờ, ăn có chừng mực. Qua khỏi giờ Ngọ, không được ăn tiếp. Cho dù [thức ăn] có thơm ngon mấy, cũng không ăn tiếp. Không dạy người phạm, tâm không ý nghĩ.

Giả sử thức ăn tự nhiên mà có, cũng không được ăn. Nếu vua, trưởng giả, cúng sau giờ Ngọ, cũng không được ăn. [Cho đến] lúc chết không phạm [giới này]. Thường chiêm nghiệm thiền: Đồ ăn thức uống, tuy có chỗ ăn, chỉ để duy trì mạng sống của mình. Muốn giúp mọi người hiểu được hạnh nguyện sâu xa [như vậy], dùng mười trí lực<sup>52</sup> [của đức Như lai] làm thức ăn uống.

<sup>51</sup> Cửu não (九惱), chín thứ tai nạn mà đức Phật sau khi thành đạo đã phải chịu vì nghiệp chướng ở đời quá khứ còn rơi rớt lại: (i) Chịu sự vu khống đã giết nàng Tồn-đà-lợi, 500 A-la-hán cũng bị vu khống; (ii) Bị nàng Chiên-giá độn bát trong bụng để vu oan có mang với đức Phật; (iii) Chịu nạn lăn đá của Đề-bà-đạt-đa, Phật bị thương ở ngón chân cái; (iv) Gõ nhọn đâm thấu bàn chân; (v) Vua Tỳ-xá-ly đem binh giết bộ tộc Thích-ca, Phật bị nhứt đầu; (vi) Nhận lời thỉnh mời của Bà-la-môn A-kỳ-đạt-đa mà chịu ăn lúa mạch dành cho ngựa ăn; (vii) Gió lạnh thổi đến, Phật đau xương sống; (viii) Sáu năm khổ hạnh; (ix) Vào làng Bà-la-môn khát thực, xin không được gì, bát không quay về.

<sup>52</sup> Thập chủng lực (十種力). Bao gồm: 1. Xứ phi xứ trí lực (處非處智力): Như Lai biết rõ đúng như thực đối với tất cả nhân duyên quả báo, nếu tạo nghiệp thiện thì biết nhất định được quả báo vui, gọi là Tri thị xứ; nếu tạo nghiệp ác mà được quả báo vui thì không có đạo lý (xứ) như thế, gọi là Tri phi xứ. 2. Nghiệp dị thực trí lực (業異熟智力): Như Lai biết rõ nghiệp duyên, quả báo và nơi sinh trong 3 đời quá khứ, hiện tại, vị lai của tất cả chúng sinh đúng như thực. 3. Tĩnh lự giải thoát đẳng trì đẳng chí trí lực (靜慮解脫等持等至智力): Như Lai được

---

tự tại vô ngại đối với các thiên định và biết rõ đúng như thực thứ tự cạn, sâu của các thiên định ấy. 4. Căn thượng hạ trí lực (根上下智力): Như Lai biết rõ căn tính hơn, kém, chúng quả lớn, nhỏ của các chúng sinh đúng như thực. 5. Chúng chủng thắng giải trí lực (種種勝解智力): Như Lai biết rõ đúng như thực các dục lạc, thiện ác khác nhau của tất cả chúng sinh. 6. Chúng chủng giới trí lực (種種界智力) biết khắp và đúng như thực về các giới phân khác nhau của chúng sinh ở thế gian. 7. Biến thú hạnh trí lực (遍處行智力): Như Lai biết rõ đúng như thực nơi đến của hạnh hữu lậu trong 6 đường và nơi đến của hạnh vô lậu là niết-bàn. 8. Túc trụ tùy niệm trí lực (宿住隨念智力): Như Lai biết khắp và đúng như thực về túc mệnh (đời trước), từ một đời cho đến trăm nghìn muôn đời, từ một kiếp cho đến trăm nghìn muôn kiếp, chết đây sinh kia, chết kia sinh đây, tên họ uống ăn, khổ vui thọ yếu. 9. Tử sinh trí lực (死生智力): Như Lai dùng thiên nhãn thấy biết rõ ràng như thực thời gian sống chết của chúng sinh và các cõi thiện ác mà chúng sinh sẽ sinh tới trong vị lai, cho đến các nghiệp duyên tốt xấu như đẹp xấu giàu nghèo... 10. Lậu tận trí lực (漏盡智力): Đối với tập khí tàn dư của tất cả phiền não, Như Lai biết rõ đúng như thực đã vĩnh viễn đoạn trừ không còn sinh khởi nữa.





## CHƯƠNG 2

# OAI NGHI CỦA NGƯỜI XUẤT GIA

### (威儀門)

[0442c04] Đức Phật quy định [giới luật của Ni] [cần phải] nghiêm túc như của Tăng đoàn, vì liên hệ đến sự thịnh và suy của đạo Phật ta. Xem kỹ Thánh điển sẽ tự hiểu rõ. Nếu Sa-di-ni mà không biết rõ những việc cần làm thì không nên cho thọ giới Cụ túc.<sup>1</sup>

Việc Tỳ-kheo-ni còn khó làm hơn. [Khi nào] học thuộc, nắm vững giới luật mới cho thọ giới, làm Tỳ-kheo-ni. Truyền giới Cụ túc [cho người không biết], người đời dị nghị “Phật pháp dễ tu, Sa-môn dễ làm.” Vì lý do này nên Sa-di-ni tôn kính vâng theo.

[0442c09] Những điều sau đây được trích ra từ *Kinh yêu đạo lớn*,<sup>2</sup> giới Sa-di-ni<sup>3</sup> và phần hai trong “*Oai nghi*

<sup>1</sup> Sanskrit=Pali: *Upa-sampanna*. Hán dịch: Cận viên (近圓), tên gọi khác của giới Cụ túc.

<sup>2</sup> Đại ái đạo kinh (大愛道經), Kinh Yêu kính đạo lớn.

<sup>3</sup> Sa-di-ni ly giới văn (沙彌尼離戒文), bản văn dạy về giới Sa-di-ni.

tùy luật của Tỳ-kheo-ni.”<sup>4</sup> Hơn nữa, trong sách “*Yếu lược Sa-di*”<sup>5</sup> của ngài Vân thê (雲棲),<sup>6</sup> tôi sẽ trích ra các phần thông dụng cho Sa-di-ni. Người đời mặt pháp thường hay biếng nhác, nghe nhiều sanh chán nên tôi lược bỏ những điều rối rắm, lo sợ chưa rành<sup>7</sup> về mặt văn tự. 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: Tôn kính ba ngôi báu (敬三寶)**

[0442c16] Thường tôn kính Phật, dốc lòng không nãm các ý niệm tà, thường xuyên sám hối tội ác nhiều đời. Tôn kính giáo pháp, tâm gắn với đạo, [khởi tâm] từ hiếu đối với kinh điển. Thường tôn kính Tăng, bình tâm không bỏ, chí thành kính tin. Không vì chuyện nhỏ, giận bỏ Tam bảo. Không mang tượng Phật vào nhà vệ sinh.<sup>8</sup> Không mang dép dơ đi lên chánh điện và tháp của Tăng.

Khi mới xuất gia và tiếp nhận giới, đến hết cuộc đời kết thúc tuổi thọ, thường luôn nhớ nghĩ ba ngôi tâm

<sup>4</sup> Tỳ-kheo-ni tùy luật oai nghi (比丘尼隨律威儀).

<sup>5</sup> Sa-di yếu lược (沙彌要略).

<sup>6</sup> Vân Thê Châu Hoàng (雲棲株宏, Unsei Shukō, 1535-1615), tự là Phật Huệ (佛慧), hiệu Liên Trì (蓮池) để lại cho đời hơn 30 tác phẩm với hơn 300 quyển. Ông có công lấy sự giáo dục phong phú của Nho giáo để cử xướng Thiên và làm cho mọi người tin tưởng sâu xa vào pháp môn niệm Phật.

<sup>7</sup> Văn tự sinh thiên (文字生淺), đối với văn tự vẫn còn mới lạ và còn ít ỏi.

<sup>8</sup> Đại tiểu tiện xứ (大小便處), nhà xí, nhà vệ sinh nói chung.

linh. Sáng chiều lạy Phật, phát nguyện như sau: Nguyện con sinh ra bất kỳ chỗ nào, đủ tướng trượng phu, xuất gia ấu niên,<sup>9</sup> gần ba ngôi báu, cúng dường, phụng sự.

Ở gần người nữ và trước thí chủ nên thường khen ngợi công đức Tam bảo, khiến nhiều người tin. Thường đắp một y, chỉ ăn một bữa, uống một chén nước, không quên ân Phật. Khi đắp y mới và mang dép mới, nên lạy Phật trước. Khi nhận phẩm vật nên cúng Phật trước. Luôn biết hổ thẹn, khởi tâm biết đủ.

## **Điều 2: Kính Sa-môn<sup>10</sup> lớn (敬大沙門)**

Không được gọi tên của Sa-môn<sup>11</sup> 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 thấy Sa-môn đi ngang qua mình; ngoại trừ tụng kinh, thân thể bị bệnh, cạo tóc, dùng cơm, làm việc Tăng đoàn.

Không được cố ý nói những lời khác làm buồn Sa-môn, không được sân hận vu khống Sa-môn bằng vô căn cứ. Không được chia rẽ, xúi giục<sup>12</sup> hai bên giữa các Sa-môn. Không cố làm bộ hỏi kinh và luật, làm phiền Sa-môn.

<sup>9</sup> Đồng chân (童真), người chưa quan hệ vợ chồng.

<sup>10</sup> Đại Sa-môn (大沙門), Tỳ-kheo và Tỳ-kheo-ni.

<sup>11</sup> Sanskrit: Śramana. Pali. Samana. Hán phiên âm: Sa-môn (沙門), có nghĩa những người tu theo đạo vô thân, 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.

<sup>12</sup> Khiêu toa (挑唆). Bao gồm hai thứ: “Khiêu bát” (挑拨), chia rẽ, gây xích mích và “giáo toa” (教唆), xúi giục

Không mắng Sa-môn. Không được đi ở phía trước Sa-môn. Không được xem thường, sỉ nhục<sup>13</sup> Sa-môn, cố ý cười đùa ở phía trước họ, bắt chước lời nói, hình dáng, điệu bộ. Không rình chỗ khuất, nhìn Sa-môn rồi chỉ trở sau lưng. Khi đi nếu gặp Sa-môn thì nên đứng dưới bên đường và cúi đầu xuống, cung kính nhường đi, rồi mình mới đi.

### Điều 3: Thờ thầy (事師)

[0443a14] Thấy vị Hòa thượng và A-xà-lê<sup>14</sup> như thấy đức Phật. Phải kính trọng thầy, thường gần gũi thầy đúng pháp, đúng luật. Vâng lời thầy dạy, luôn [sống] hòa thuận.

Thường thức dậy sớm, chớ thức sau thầy. Cần cảnh giác tâm, chớ để thầy gọi. Khi thức dậy sớm, [thân thể] sạch sẽ rồi đắp pháp y, lễ Phật và pháp, kế đến lạy thầy. Muốn vào phòng [thầy], trước phải [gõ nhẹ], khảy tay<sup>15</sup> ba lần. Khi đi lạy Phật, cách thầy sáu thước,<sup>16</sup> tiếp đến hỏi thăm rồi ra khỏi cửa.

Khi thầy ngồi thiền, kinh hành, đang ăn, đánh

<sup>13</sup> Khinh vũ (輕侮). Bao gồm hai thứ: “Khinh thị” (輕視), xem thường, khinh khi “vũ nhục” (侮辱), sỉ nhục

<sup>14</sup> 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*)

<sup>15</sup> Sanskrit: *Achchalā*, 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 ưng thuận, (4) Chỉ cho thời gian ngắn ngủi.

<sup>16</sup> Lục xích (六尺), sáu thước. Một thước của Trung Quốc tương đương 1/3m. Sáu thước tương đương 1.9m.

răng, tắm gội, cũng như đang ngủ v.v... Dù muốn lay thầy, thầy ra lệnh ngưng thì nên làm theo, không nên cố lay. Khi thầy đóng cửa, không nên làm lễ ở bên ngoài cửa. Muốn vào làm lễ, phải khảy móng tay ba lần ra hiệu. Nếu thầy không đáp thì nên lui đi. Nếu đưa đồ dơ, không được khạc nhổ, không được bực tức, nên kính thờ thầy, dốc lòng hầu hạ.

Từ hiếu<sup>17</sup> với thầy, tâm luôn gần gũi.<sup>18</sup> Đi trong quốc nội, thấy chuyện kỳ lạ nên trình báo thầy, hỏi việc lạ đó. Nhận kinh từ thầy, một lòng chân thành, thân tâm khẩu ý, không cho sai biệt như lông và tóc. Thầy sai nhờ làm sứ giả đi đâu, nhanh đi nhanh về. Nếu có người hỏi: Này Sa-di-ni, thầy của cô đâu? Nên im lặng đi, không nên đáp lại cho người khác biết.

Nếu có lỗi lầm, tìm đến chỗ thầy bày tỏ lỗi lầm,<sup>19</sup> nói xong hết lỗi. Tất cả mọi việc nên tin [lời] thầy. Ai nói lỗi thầy, quả khuyển dừng lại.<sup>20</sup> 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 hỏi Phật

<sup>17</sup> Từ hiếu (慈孝) là cách đệ tử xuất gia hiếu kính thầy bốn sư của mình.

<sup>18</sup> Tâm tôn tả hữu (心存左右), tâm theo bên trái và bên phải, ý nói tâm luôn dõi theo, tâm luôn gần gũi.

<sup>19</sup> Thú quá (首過), thú nhận lỗi lầm.

<sup>20</sup> Đương ha chi (當呵止), nên trách và khuyên dừng lại.

pháp, chỉnh y làm lễ, chấp tay lắng nghe, suy nghĩ thấu đáo.<sup>21</sup>

Nếu muốn hỏi thầy về việc thường ngày,<sup>22</sup> không cần lạy thầy; chỉ đứng bên thầy, chân thật thưa trình. Nếu thầy mệt mỏi,<sup>23</sup> bảo đi thì đi, không tỏ thái độ không vui trên mặt. Không được đùa giỡn: Chỗ ngồi, nằm giường, đắp y, mang dép, [vật dụng] của thầy. Khi thầy bị bệnh, sắp xếp chu đáo phòng ốc, đệm chăn, thuốc men 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.

Trong lúc 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. Không được đi ngủ trước thầy của mình, ngoại trừ lúc bệnh, xin thầy cho nghỉ.

Ai hỏi tên thầy, nên đáp như sau: “Trên A dưới B.”<sup>24</sup> Ở trước mặt thầy, không được nhón chân, chống nạnh, nằm ngủ một cách tỉnh bơ. Được thầy cho ngồi nhưng thầy đứng dậy thì mau đứng lên.

<sup>21</sup> Tư duy thâm nhập (思惟深入), suy nghĩ thật sâu, suy nghĩ thấu đáo.

<sup>22</sup> Vấn gia thường sự (問家常事), hỏi han việc thường ngày trong nhà/ chùa.

<sup>23</sup> Thân tâm quyện (身心倦), thân và tâm đều mệt mỏi.

<sup>24</sup> Thượng mô hạ mô (上某下某), trên là chữ ... và dưới là chữ ... Đây là văn hóa Trung Quốc, chịu ảnh hưởng bởi cách viết chữ Hán từ trên xuống dưới, tránh gọi tên thầy, nên phải thưa chữ trên là chữ và chữ dưới là chữ...

Giữ gìn đồ thầy, như thân mạng mình, không được tự ý đưa cho người khác. Không được nhìn thầy với mắt hung dữ.<sup>25</sup> Không được xa thầy sống riêng một mình.

Thầy sắp qua đời,<sup>26</sup> hoặc thầy có việc cần phải đi xa, không thể đi theo, nên đến làm lễ thưa với thầy rằng: Con phải nương tựa<sup>27</sup> với vị thầy nào? Vâng lời thầy dạy, nương tựa [thầy đó]. Tất cả mọi việc thờ thầy như cũ, không có sai khác. Nếu thầy không bảo [thầy nương tựa nào] mà đã qua đời, cần tìm minh sư để nương tựa theo.

Nếu thầy phạm giới, hay phá niềm tin<sup>28</sup> bị Tăng đoàn xử hình phạt trục xuất,<sup>29</sup> đúng pháp, đúng luật, cũng nên tìm kiếm bậc minh sư khác để nương tựa theo, đừng theo ý mình.<sup>30</sup> Không được nương tựa thầy Tỳ-kheo khác. Không được sống chung với Sa-di khác. Không được theo thầy ngao du vườn hoa. Không theo thầy sống ở nơi du lịch, hoặc khu vườn hoa. Không theo thầy sống đền, miếu, am, mộ. Nếu thầy muốn ở, nên đến làm lễ, khuyên can đúng luật.

<sup>25</sup> Ác nhãn (惡眼), mắt hung dữ.

<sup>26</sup> Sư mạng chung (師命終), thầy gần qua đời.

<sup>27</sup> Y chỉ (依止). Gồm có các nghĩa: (i) Sự nương vào, sự tin cậy; (ii) Nương vào điều gì đó có năng lực và đạo đức; (iii) Phụng sự; (iv) Phụng sự thầy với tư cách là một vị đệ tử, để tu tập và học hỏi giáo pháp; (v) Y theo; (vi) Làm việc gì đó theo chủ đề.

<sup>28</sup> Phá kiến (破見), dùng tà kiến để phá hoại chánh kiến. Ngoại đạo dùng 62 thứ tà kiến để phá hoại chánh kiến của đức Phật.

<sup>29</sup> Trị tẩn (治擯), trị tội bằng cách trục xuất khỏi Tăng đoàn và từ đó mất tư cách làm tu sĩ trọn đời.

<sup>30</sup> Tung tình tự dụng (縱情自用), thỏa thích theo cá nhân mình. Trong đó “tung tình” (縱情), thỏa thích và “tự dụng” (自用), tự cho là đúng, dùng riêng, cá nhân, tư nhân.



An cư mùa mưa,<sup>31</sup> nên theo thầy đến sống gần chỗ ở của Tỳ-kheo lớn. Không được ở chỗ không có Tỳ-kheo. Thầy hoặc người cho cung kính, đánh lễ tiếp nhận [vật đó]. Nếu đã có rồi thì nói đã có, không được nhận bù.<sup>32</sup>

#### **Điều 4: Theo thầy ra ngoài (隨師出行)**

[0443c06] Không được ghé nhà của người [cư sĩ]. Không dừng bên đường, nói chuyện với ai. Không liếc xung quanh.<sup>33</sup> Nên cúi đầu nhẹ và mắt nhìn thẳng, đi theo sau 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. Khi thầy dùng cơm, phải đứng bên chờ cúng cho quỷ thần.<sup>34</sup> Khi thầy ăn xong, tiếp tục đứng hầu đến khi thầy nhận phẩm vật cúng dường, [chia sẻ pháp thoại].<sup>35</sup>

Nếu có duyên sự thì nên đi chung [tối thiểu] ba người. Nên đi chung với các vị Ni lớn, đi với tín nữ.<sup>36</sup> Nên đắp pháp y chỉnh tề mà đi. Không được phép đi

<sup>31</sup> Hạ an cư (夏安居), an cư kiết hạ, an cư mùa mưa.

<sup>32</sup> Vọng thọ (妄受), nhận đại, nhận bù.

<sup>33</sup> Tả hữu cố thị (左右顧視), liếc ngó ngắm nhìn hai bên xung quanh.

<sup>34</sup> Xuất sanh (出生), còn gọi là sanh phạn (生飯), thường quen gọi tại Việt Nam là “cúng 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).

<sup>35</sup> Sấn (嚧), gọi đây đủ “đạt-sấn” (S. *dakṣiṇā*, P. *dakkhinā*, 達嚧), 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.

<sup>36</sup> Sanskrit: *Upasika*. Ưu-bà-di (優婆夷), nữ Phật tử, nữ cư sĩ, cận sự nữ.

trong các tư thế: Vắt ngược pháp y,<sup>37</sup> quán y nơi cổ,<sup>38</sup> nhảy nhót,<sup>39</sup> chống nạnh,<sup>40</sup> lắc thân,<sup>41</sup> vẫy tay,<sup>42</sup> đi với cười đùa.<sup>43</sup> Không đập bóng thầy, khi đi sau thầy. Bên đường nếu thấy có hoa và trái, không tự ý hái.

Khi đi theo thầy đến gần, về xa.<sup>44</sup> Không được than khổ, biểu lộ mệt nhọc. Nếu gặp đàn ông, không nhìn và nhớ, nên quán tính không và quán bất tịnh.<sup>45</sup> Nếu thấy việc lạ [của người thế] tục ở trên đường đi, không được cất tiếng khen ngợi đẹp lạ.

### Điều 5: Nhập chúng (入眾)

[0443c19] 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,<sup>46</sup> nên giấu cái xấu, biểu đạt cái đẹp. Không nên khoe khoang công trạng của mình.<sup>47</sup>

Không được ngồi chung với Tỳ-kheo lớn và Ni sư

<sup>37</sup> Phán sao y (反抄衣), vắt ngược pháp y.

<sup>38</sup> Y triển cảnh hành (衣纏頸行), quán y nơi cổ mà đi.

<sup>39</sup> Khiêu hành (跳行), vừa đi vừa nhảy.

<sup>40</sup> Thủ xoa yêu (手叉腰), tay chống nạnh.

<sup>41</sup> Dao thân (搖身), lắc thân thể.

<sup>42</sup> Điệu tý (掉臂), phẩy tay.

<sup>43</sup> Hý tiếu (戲笑), cười đùa.

<sup>44</sup> Hà nhĩ vãng hoàn (遐邇往還), đi và về gần xa.

<sup>45</sup> Quán không tác bất tịnh tướng (觀空作不淨想), thực hiện phép quán tánh không của mọi sự vật hiện tượng để bỏ sự chấp trước về nó và phép quán bất tịnh để bỏ đi sự nhiễm đắm tham dục.

<sup>46</sup> Chúng trung (眾中), trong chốn tập thể.

<sup>47</sup> Phạt lao hiển kỷ chi công (伐勞顯己之功), khoe khoang các công lao [đã đóng góp] của bản thân.

lớn.<sup>48</sup> Không cười với nhau. Không được hỉ mũi, ói mửa lớn tiếng. Không được tiểu tiện, không được đại tiện xung quanh tháp Phật, khiến bay hơi vào. Không được xóa chân ngồi trước tháp Phật.

Không được một tay làm lễ trong lúc uống trà, ăn canh. Không được nói nhiều, cười nhiều. Ợ ngáp thì nên che miệng bằng tay áo mình. 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.

Nên chuẩn bị tắm, nước tắm v.v... cho Ni sư lớn, tùy theo sức mình mà làm việc này, đừng hưởng an nhàn,<sup>49</sup> câu phước báu lớn.<sup>50</sup> 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 Cô tri sự.<sup>51</sup>

Khi lên chánh điện, oai nghi trang nghiêm, không được tùy tiện, không dùng lời xấu đùa giỡn với nhau. Không được dạy người nói lời bất thiện. Không được ngồi xem mọi người làm việc, [trong khi bản thân], lánh nặng tìm nhẹ.

Không được tự ý: Lấy tre, gỗ, hoa, rau cải, thức ăn, thức uống, tất cả vật dụng.

<sup>48</sup> Đại Tỳ-kheo-ni (大比丘尼), Tỳ-kheo-ni lớn.

<sup>49</sup> Thâu an (偷安), sống an nhàn, lánh nặng tìm nhẹ.

<sup>50</sup> Thắng phước (勝福), phước vượt trội.

<sup>51</sup> Chủ sự Tỳ-kheo-ni (主事比丘尼), Sư cô tri sự, quản lý các việc trong chùa.

Không xưng tên đời, nên dùng pháp danh. Không dùng từ “tôi” hoặc từ “AB.” Không được tranh chấp chỉ vì việc nhỏ. Nếu gặp chuyện lớn không kham nhẫn được thì nên chia sẻ<sup>52</sup> trong sự ôn hòa. Nếu thấy không ổn, già từ rời đi. Nổi nóng, thô tháo chẳng phải là vị Sa-di-ni [tốt].

Vào trong Tăng đường, lạy thánh tượng trước, tiếp đến lễ lạy [Tăng đoàn] mười phương. Nếu thấy Thức-xoa và các Sa-di cũng nên lễ lạy.

### **Điều 6: Ăn uống với mọi người (隨眾食)**

[0444a15] Khi nghe tiếng kēng<sup>53</sup> liền chỉnh y phục. Trước khi ăn uống, [lắng tâm] chú nguyện, một cách cung kính. Cơm dùng cúng thí,<sup>54</sup> không quá bảy hạt. Nếu dùng mì cúng không hơn một tác. Với bánh màn thầu<sup>55</sup> 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 thân  
 Nay tôi cúng các ông  
 Món này khắp mười phương

<sup>52</sup> Di lý luận biện (以理論辯), trao đổi bằng lý luận.

<sup>53</sup> Sanskrit: *Ghanta*. Hán phiên âm: (捷搥), có nghĩa là chuông, khánh, linh báu, mõ vv...

<sup>54</sup> Xuất sanh phạn (出生飯), cơm cúng thí cho quý thân (出眾生食).

<sup>55</sup> Man đầu (饅頭), bánh màn thầu.

Quỷ thần cùng chung hưởng.<sup>56</sup>  
 [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 ngừa bệnh gây.  
 Năm vì đạo nghiệp sáng ngời  
 Trả ơn thí chủ, giúp đời an vui.<sup>57</sup>

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

Không được gãi đầu, làm rớt gầu<sup>58</sup> 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.

<sup>56</sup> Như dâng quỷ thần cúng. Ngã kim thí nữ cúng. Thử thực biến thập phương. Nhất thiết quỷ thần cộng. Nguyên tác chữ Hán: 汝等鬼神眾。我今施汝供。此食徧十方。一切鬼神共。

<sup>57</sup> Năm điều quán tưởng này được trích trong *Nghi thức ăn cơm chánh niệm* của Thích Nhật Từ. “Nhất, kế công đa thiểu, 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 dục, vi liệu hình khô. Ngũ, vi thành đạo cố, phương thọ thử thực” Nguyên tác chữ Hán: 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。

<sup>58</sup> Phong tiết (風屑), gọi đây đủ “đầu phong tiết” (頭風屑). Đây chỉ cho da đầu ngứa ngáy, khi gãi ta thấy những mảnh vụn vật màu trắng. Ngày nay chúng ta gọi là gầu.

Nếu muốn xia răng, nên dùng tay áo để che miệng mình. Bên trong thức ăn nếu có sâu, kiến, nên giấu kín đi, đừng để người bên nhìn thấy nhòm góm.<sup>59</sup> 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,<sup>60</sup> 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 bảng gõ,<sup>61</sup> không được kháng cự, không chịu phục tùng. Trong cơm có thóc, bóc vỏ mà ăn. Không sinh lòng tham, không ăn quá mức,<sup>62</sup> khi thấy đồ ngon. Không ăn một mình, tách riêng Ni đoàn.

Trong khi đang ăn, tay trái bưng bát, tay phải đỡ bát. Khi ăn chưa xong, không đứng lên trước. Cần đợi mọi người khi kiết trai xong, rồi mới đứng dậy. Không nhớ đòi ăn, khi qua giờ Ngọ; đừng ý nghĩ tham, tuân thủ luật Phật, thà chết không ăn. Không được cất giữ thức ăn qua đêm. Không cất thức ăn qua đêm cho người. Không được dạy bảo Sa-di-ni khác ăn trong trái giờ.

<sup>59</sup> Sinh nghi tâm (生疑心), sinh tâm nghi ngờ, ở đây có nghĩa là cảm thấy góm.

<sup>60</sup> Mặc nhiên chỉ giáo (默然指授), im lặng ra dấu hiệu tay để yêu cầu.

<sup>61</sup> Bạch trùy (白槌), bảng gõ bằng gỗ.

<sup>62</sup> Tứ khẩu thực (恣口食), ăn thỏa thích.

## Điều 7: Lễ lạy (禮拜)

[0444b14] 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 dùng ngón tay thọc vào 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.<sup>63</sup> 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 xá đồng tu. Ở trước mặt thầy, không nhận người lạy. Tay cầm kinh, Phật, không lạy người khác.

Thông thường lễ lạy, thành tâm quán tưởng, với bảy cách lạy,<sup>64</sup> không thể không biết. Sau giờ cơm nước, xĩa răng sạch sẽ, mới đến lễ lạy. Không mặc áo lót<sup>65</sup> lễ lạy người khác, không mặc áo lót nhận thí chủ lạy, nên thường xuyên mặc ca-sa lụa trơn. Đến nhà bà con, không được làm lễ bà con thế tục, chỉ được chí thành chắp tay thăm hỏi.

<sup>63</sup> Nhơn tĩnh thời (人靜時), lúc người yên tĩnh, tức giờ mọi người đi ngủ.

<sup>64</sup> 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).

<sup>65</sup> Tiết y (褻衣), áo lót.

## Điều 8: Học tập kinh điển (習學經典)

[0444c02] Trước tiên học mười giới Sa-di-ni và các oai nghi, sau mới học kinh.<sup>66</sup> 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 tay ướm cầm mang kinh điển. Không dùng miệng thổi bụi trên kinh sách. Không để sách vỡ bừa bãi trên bàn. Trên bàn để kinh, không đặt trà, [nước] và các vật tạp.

Tôn trọng kinh sách như tôn kính Phật, mượn kinh sách ai, không được không trả, không biết quý trọng dẫn đến hư nát. Không được cười [đùa] lời trong kinh sách. Trước khi đọc tụng kinh và giới luật phải lạy ba lạy, rồi dùng hai tay thỉnh kinh lên bàn. Khi mở kinh ra, chấp tay lại tụng bài kệ khai kinh. Khi đóng kinh lại, thỉnh trước bàn Phật, lạy liền ba lạy, rồi mới lui đi.

Bàn đọc tụng kinh, cần phải sạch sẽ và xông hương lên. Không đặt Luật nghi của Sa-di-ni lên kinh Đại thừa, không được hai người đùa giỡn đọc tụng kinh và giới luật. Trong lúc đọc kinh, không được vỗ bàn, queo thân, nhón chân, buộc gót. Không được lớn tiếng [làm phiền] mọi người. Không được nằm ngủ đọc tụng ra tiếng.

<sup>66</sup> Sanskrit: *Sūtra*. Pali: *Sutta*. Hán phiên âm: Tu-đa-la (修多羅). Hán dịch: Khế kinh (契經), gọi tắt là kinh (經). Sở dĩ được gọi là Khế kinh, vì đây là những lời dạy, trên hợp với giáo lý của đức Phật, dưới hợp với căn cơ của chúng sinh.



## Điều 9: Nghe pháp (聽法)

[0444c14] Chính sửa y phục, khi vào nhìn thẳng, ngồi phải ngay thẳng, không nói lời bậy, không được ho khạc. Khi nghe giảng pháp, cần tập trung nghe, nghe rồi suy ngẫm, suy ngẫm rồi tu. Không nghe nhớ suông để cùng bàn chuyện.<sup>67</sup> [Nên tránh tình trạng] chưa hiểu nói hiểu, vào tai ra miệng.

Đến chỗ nói pháp, nên lạy ba lạy vị chủ tòa trước, rồi mới được ngồi. Nghe xong đứng dậy, vẫn lạy ba lạy, đứng sang một bên. Khi nghe thông báo, [pháp sư] xuống tòa, mới quay về chỗ ở. Không được tới lui một cách vô lễ, ngồi lâu sẽ chán.

## Điều 10: Vào chùa (入寺院)

[0444c20] 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 đi lên chánh điện. Không được vô cớ đi lên tháp Phật.

Khi vào điện tháp, đi vòng bên phải, không vòng bên trái. Không được khạc nhổ trong điện tháp Phật. Đi vòng quanh tháp, số lần ba, bảy, mười hoặc trăm vòng, cần biết số lần. Không dùng nón, gậy... tựa vào vách điện.

Không mang dép gỗ, và những dép dơ vào trong

<sup>67</sup> Di tư đàm bính (以資談柄), để làm tư liệu và bàn chuyện.

điện tháp. Không được nhìn kỹ các hình tượng trong chánh điện Phật. Không được xoa chân ngồi<sup>68</sup> trong điện tháp. Không được lên tháp ngắm nhìn cảnh vật qua khung cửa sổ.

### **Điều 11: Đi vào thiền đường (入禪堂隨眾)**

[0445a04] Không nói lớn tiếng. Kéo màn nhẹ tay, cần đỡ tay sau. Không lê giày, [dép] tạo ra tiếng vang. Rửa mặt không được dùng quá nhiều nước. Mỗi khi rửa mặt, không dùng nhiều nước. [Đánh răng], súc miệng: Cúi đầu phun nước, tránh phun trúng người.

Không được cầu thả đối với hai y.<sup>69</sup> Không được may, [mua] quá nhiều pháp phục. Nếu dư pháp phục thì nên xả bỏ. Không mặc sắc phục, quần áo trang sức phụ nữ thế tục. Không buộc eo bằng dây thắt lưng trắng. Không được vắt y với tay bị dơ.

Không dùng đèn Phật làm vật của riêng. Khi thắp đèn, [nhang], dùng lông che kín, chớ để côn trùng bay vào trong đèn, không chạy lăng xăng. Không được kết nghĩa bạn bè thân thiết.

Không được mân mê, ngắm nghía cơ thể trần truồng ở chỗ khuất kín. Không được soi gương, mát-xa mặt mày và vẽ lông mày. Lên giường, xuống

<sup>68</sup> Thư cước tọa (舒脚坐), ngồi xoa chân.

<sup>69</sup> Nhị y cầu giản (二衣苟簡), cầu thả với hai chiếc pháp y.

giường, đều phải nhẹ nhàng, chớ làm phiền lòng người ở cạnh giường. Không được may vá y, mền trên giường.

### **Điều 12: Làm việc thường ngày (執作)**

[0445a15] Phải biết quý trọng<sup>70</sup> 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 múc 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,<sup>71</sup> lọc sạch mới dùng.

Nếu trời băng giá, không lọc nước sớm, đợi mặt trời mọc. Đốt lò,<sup>72</sup> 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 dơ 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 rận<sup>73</sup> sinh nở. Không tạt nước sôi ở trên mặt đất.

<sup>70</sup> Tích (惜), quý trọng. Ở ngữ cảnh khác, còn có nghĩa là “tiếc”.

<sup>71</sup> Mật-la lự (密羅濾), dụng cụ lọc nước.

<sup>72</sup> Táo (竈), cái bếp lò. Ngày nay từ này được chuyển thể dưới dạng 灶. Ví dụ táo quân (灶君).

<sup>73</sup> Kỳ sắt (蟻虱), con rệp, con rận.

### Điều 13: Vào nhà tắm (入浴)

[0445b01] Không được tắm gội chung với tín nữ. Không sai nô tỳ để tắm gội chung. Không được tắm chung với các bé nhỏ. Trước tiên, rửa mặt [nên dùng] nước ấm, từ trên xuống dưới, phải rửa từ từ. Không được thô bạo<sup>74</sup> dùng nước sôi tạt ướt người bên cạnh. Không được đi tiểu ở trong nhà tắm. Không được ngắm nhìn vùng kín của mình.<sup>75</sup>

Không được cùng người cười nói đùa giỡn. Những người bị bệnh ung nhọt, ghẻ lở<sup>76</sup> thì nên tắm sau. Ung nhọt đáng sợ, nên né tránh đi, khỏi chướng mắt người. Không cố tắm lâu, phiền<sup>77</sup> người đến sau. Cởi y, mặc y, khoan thai tư tại. Nước lạnh hay nguội, theo lệ đánh mỗ, không được kêu lớn.

### Điều 14: Vào nhà vệ sinh (入廁)

[0445b09] Mặc tiểu, đi cầu thì nên đi ngay, chớ để dồn nén, [đi trong] vội vã.<sup>78</sup> [Nhớ] treo áo dài<sup>79</sup> trên các sào tre, gấp y chỉnh tề, nên dùng khăn tay, dây lưng buộc áo, một làm ký hiệu, hai tránh rớt xuống.

<sup>74</sup> Thô táo (粗躁) tương đương “thô lộ bạo táo” (粗鲁暴躁), nóng nảy thô bạo.

<sup>75</sup> Tự thị hình thể ẩn xử (自視形體隱處), xem bộ phận sinh dục của bản thân trong lúc tắm.

<sup>76</sup> Sang tiến (瘡癬), ung nhọt và ghẻ lở.

<sup>77</sup> Phương ngại (妨礙), làm trở ngại.

<sup>78</sup> Thảng thốt (倉卒), vội vã, hấp tấp.

<sup>79</sup> Trực chuyết (直褻) áo dài, về sau chỉ cho pháp phục của nhà sư, đạo sĩ hoặc sĩ tử. Cũng gọi là “trực bì” (直褻), “trực thân” (直身). Trong chùa Hoa ngày ngày gọi là “hải thanh” (海青), tức áo dài của tu sĩ có tay hậu.

Phải thay dép khác, không mang dép sạch vào nhà vệ sinh. Không cho người dùng chung nhà vệ sinh. Không vào nhà xí của người khác phái. Chỉ cần gõ nhẹ hoặc ho khê<sup>80</sup> khiến người bên trong biết. Không được hối thúc người bên trong ra.

Vào trong [nhà cầu], khảy nhẹ móng tay, cho phi nhân biết. Không được cúi đầu, nhìn xuống [vùng kín]. Không được cầm cỏ vẽ đất, không nói bực dọc. Không được ngăn vách cùng người nói chuyện. Không nhổ nước bọt [trên các] vách tường. Khi tiểu tiện xong, rửa sạch [vùng kín], tiếp đến rửa tay, nếu chưa rửa tay, không được cầm vật. Chưa rửa [vùng kín] và chưa rửa tay, [nếu có] gặp người không cần làm lễ, dùng thân né tránh. Không vừa đi đường vừa buộc dây áo.

### **Điều 15: Nằm ngủ (眠臥)**

[0445b19] [Bất cứ] chỗ nào, không ngủ trước người, không dậy sau người. Không ngủ chung phòng Tỳ-kheo-ni lớn. Không ngủ chung giường với các Thức-xoa và Sa-di-ni. Không có giường khác, không dùng chung mền. Không có mền khác, mỗi vị cần phải mặc áo lót trong.

Không được vào trong tháp Phật ngủ nghỉ, ngoại trừ bảo hộ, đầu quay về Phật, nên ngủ khom lưng,<sup>81</sup>

<sup>80</sup> Khánh khái (馨咳), ho nhẹ, ho khê.

<sup>81</sup> Ủ ngoạ (偃臥), ngủ còng lưng.

không duỗi thẳng chân. Không được uốn ngực và ngáp vươn vai. Không được trần truồng, hở hang [thân thể]. Không được đặt tay gần chỗ [nhạy cảm].

Khi treo giày dép và các đồ lót... không quá đầu người. Không được nói chuyện với người bên giường, làm phiền mọi người. *Luật Thiện kiến* (善見律) ghi: Khi sắp muốn ngủ, cần phải niệm Phật, niệm chân lý Phật, niệm Tăng đoàn Phật, niệm các đạo đức, niệm phước báu trời, niệm sự vô thường. Niệm theo từng thứ, trong sáu phép niệm.

### **Điều 16: Quanh lò lửa (圍爐)**

[0445c04] Không được kê tai, sát đầu nói chuyện. Không bỏ 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 17: Sống ở trong phòng (在房中住)**

[0445c07] Cần hỏi thăm nhau, dù biết lớn nhỏ. *Luật tứ phần* (四分律) ghi: Sa-di dùng năm sinh làm thứ tự, nếu cùng năm sinh, lấy năm tháng xuất gia làm thứ tự. Hãy lấy thái độ khiêm tốn, nhã nhặn<sup>82</sup> làm sự thanh cao. Tương tự đối với các Sa-di-ni.

Cắm đèn lửa vào, báo trước trong phòng: “Tôi mang đèn vào.” Nếu muốn tắt đèn, hỏi người cùng

<sup>82</sup> Khiêm hòa (謙和), khiêm tốn và hòa nhã. Cụm từ này trong đó bao gồm: (I) Khiêm cung (謙恭), khiêm tốn; (ii) Hòa ái (和藹), hòa nhã, nhã nhặn, dễ gần gũi.

phòng: “Dùng đèn nữa không?” Khi tắt đèn lửa, không dùng miệng thổi, dập tắt tim đèn.

Sau khi tắt đèn, 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. Không được khạc nhổ ở chỗ sạch sẽ và bốn vách tường ở bên trong phòng. Không cùng người khác hý luận, nói chuyện không có cần thiết của người thế gian.

### **Điều 18: Dừng chân ở nhà thí chủ (止檀越家)**

[0445c16] Có chỗ trống khác thì mới nên ngồi, không ngồi loạn xạ. Không được liếc ngó xung quanh cảnh vật. Không nói chuyện riêng với người nô tỳ. Khi người hỏi kinh, cần phải đúng lúc, chớ nói trái giờ. Mỗi khi nói chuyện với người khác phái thì không nên nói ngọt ngào, nhỏ nhẹ,<sup>83</sup> cũng không nói nhiều.

Không được nói bừa chân lý của Phật và trả lời bậy câu hỏi người đặt. Không được đáp bậy khi người khác hỏi,<sup>84</sup> tự khoe học nhiều<sup>85</sup> mong người cung kính. Không được làm bộ, tỏ vẻ oai nghi, giả vờ thiên tướng<sup>86</sup> để người cung kính.

<sup>83</sup> Để thính mật ngữ (低聲密語), nói chuyện nhỏ nhẹ, ngọt ngào.

<sup>84</sup> Loạn đáp tha vấn (亂答他問), trả lời lung tung những câu hỏi người muốn vấn nạn.

<sup>85</sup> Tự mại đa văn (自賣多聞), tự khoe bản thân mình là người học rộng nghe nhiều.

<sup>86</sup> Giả trang thiên tướng (假雜禪相), giả vờ tỏ ra thiên tướng ở trước thiên hạ.

Chủ nhà thiết trai, chẳng phải pháp hội, đừng mất oai nghi. Không được đến dưới bếp lò ngồi ăn. Không được tham dự các bữa tiệc tùng. Không được nói chuyện với người khác phái ở chỗ khuất kín hoặc trong phòng trống. Không được trao đổi thư từ qua lại, vay mượn, nhờ vả.<sup>87</sup> Không được biếu quà, thù đáp cư sĩ. Không được kết nghĩa làm cha mẹ nuôi, anh chị em nuôi với người cư sĩ. Không được quản lý chuyện nhà tại gia.

Không được kể lỗi của Tăng đoàn. Khi thăm bà con, nên đến gian thờ, lễ lạy Phật trước; chấp tay<sup>88</sup> nghiêm trang bàn 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 khăn,<sup>89</sup> buồn tẻ đạm bạc,<sup>90</sup> gian khó vất vả.<sup>91</sup> 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 cùng tín nữ xem hình thể nhau rồi cười lớn tiếng. Không được một mình đến phía sau phòng. Không phạm đi đêm. Nếu ngủ qua đêm, một mình một giường, ngồi

<sup>87</sup> Giả tá (假借). Có hai nghĩa: (i) Mượn dùng (借用); (ii) Nương vào, dựa vào (凭借).

<sup>88</sup> Vấn tẩn (問訊) bao gồm hai nghĩa: (i) Chấp hai tay lại, (ii) Hỏi thăm.

<sup>89</sup> Xuất gia nan (出家難), khó khăn của người xuất gia.

<sup>90</sup> Tịch liêu đạm bạc (寂寥淡薄), buồn tẻ và mức sống đơn giản.

<sup>91</sup> Gian tân khổ uất (艱辛苦屈), gian khổ vất vả.



nhiều, nằm ít, một lòng niệm Phật. Xong việc liền về, không nên ở lâu.

### **Điều 19: Khất thực (乞食)**

[0446a09] Nên ở chung với những người lão thành.<sup>92</sup> Nếu không được vậy, cần phải biết chỗ có thể đến được. Đến cửa nhà người, cần phải chú ý lời nói, cử chỉ<sup>93</sup> không được đánh mất oai nghi [người tu]. Không có đàn bà, không bước vào nhà [chỉ có người nam].

Nếu muốn ngồi phải xem chỗ ngồi trước, nếu có dao [búa], những đồ vật quý 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 tôi<sup>94</sup> sẽ được phước đức.”

Khi đi khất thực, không được van xin [một cách] khổ sở.<sup>95</sup> Không được rộng nói nhân quả, [tội phúc], mong người cúng nhiều. Không được thường xuyên xin các thức ăn của thí chủ quen hay tự viện quen.

### **Điều 20: Đi vào xóm làng (入聚落)**

[0446a17] Khi có việc cần<sup>96</sup> như việc Tam bảo, khám bệnh v.v... thì mới vào làng. Không có việc cần thì không vào làng. [Nếu phải] đi vào, cần tìm đồng tu

<sup>92</sup> Lão thành nhân (老成人), người lão thành, ở đây, có nghĩa là người giữ giới có đạo đức.

<sup>93</sup> Nghi thẩm cử thố (宜審舉措), chú ý lời nói và cử chỉ hành động.

<sup>94</sup> 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.

<sup>95</sup> Ai câu khổ xách (哀求苦索), nài nỉ, xin xỏ khổ sở.

<sup>96</sup> Thiết duyên (切緣), duyên sự cần thiết.

đúng pháp đi chung.

Không đi như chạy. Không được vừa đi vừa phẩy hai tay. Không được vừa đi vừa nhìn đồ đạc, nhìn người bên cạnh. Đi trong tư thế thân ngay, nhìn thẳng. Không được vừa đi vừa cười và nói với người nhỏ tuổi. Với người khác phái và các Tăng sĩ, không đi phía trước, phía sau, ngang hàng.<sup>97</sup>

Với người say rượu, người bị điên cuồng, không đi phía trước, phía sau, ngang hàng. Gặp bậc tôn túc và người đáng kính,<sup>98</sup> đứng dưới kế bên, nên thăm hỏi trước. Gặp xiếc, ảo thuật, những chuyện kỳ quái<sup>99</sup> đều không đến xem. Khi gặp quan phủ,<sup>100</sup> bất luận lớn nhỏ, đều nên né tránh.

Gặp phải tranh đấu, cũng nên tránh xa, không được đến xem. 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. Không về chùa khoe những điều kỳ lạ [nghe] thấy [trên đường].

## **Điều 21: Mua sắm đồ đạc<sup>101</sup> (市物)**

[0446b04] Không được tranh chấp [giá cả] cao

<sup>97</sup> Tiên hậu hỗ hành (前後五行), đi ngang hàng, trước hoặc sau.

<sup>98</sup> Thân thức (親識), người quen biết.

<sup>99</sup> Hý huyền kỳ quái đẳng sự (戲幻奇怪等事), các trò ảo thuật và các chuyện quái gỡ [xảy ra khi đi trên đường].

<sup>100</sup> Quan phủ (官府), cơ quan hành chính, quan lại.

<sup>101</sup> Thị vật (市物). Từ này tương đương “mãi vật” (買物), mua đồ đạc.

thấp. Nếu bị xâm phạm, tìm cách né tránh, chớ tìm cái đúng.<sup>102</sup> 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 lãnh<sup>103</sup> giùm, dẫn đến lỗ lăm, mắc nợ người khác.

**Điều 22: Không được tự ý làm bất cứ gì<sup>104</sup> (凡所施行不得自用)**

[0446b08] [Các việc sau đây, trước khi tiến hành], phải thưa thầy trước:<sup>105</sup> 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. Không được đứng ngoài cửa để trông ngóng và dùng ngón tay bỏ vào trong miệng.

**Phụ lục: Nghi thức thuyết giới (說戒法儀)**

<sup>102</sup> Vật tùng cầu trực (勿從求直), không cầu cái đúng.

<sup>103</sup> 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).

<sup>104</sup> Tất cả mọi việc làm của Sa-di đều không được tự ý làm, cần 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 tâm, khi thầy ước lượng độ xa xong rồi mới được đi.

<sup>105</sup> Đương tiên bạch sư (當先白師), trước nhất phải thưa thỉnh ý chỉ dạy của Thầy bốn sư.

[0446b22] Đúng vào ngày rằm [hoặc là mùng 1],<sup>106</sup> sáng sớm Sư cô tri sự báo trình [Ni sư] trụ trì:<sup>107</sup> [Kính thưa Sư phụ!] Hôm nay tụng giới. Trụ trì<sup>108</sup> liền báo thị giả nhờ cô thư ký viết thư thỉnh A-xà-lê. Sau khi đưa thư cho A-xà-lê, Sư cô tri sự hỏi thăm, ra phòng báo người trực nhật trong chùa ngày ấy gõ chuông, gõ trống cho đến ba lần trước phòng Tỳ-kheo,<sup>109</sup> tập hợp Tăng đoàn. Mời hai Tỳ-kheo, một vị cầm hương, một vị cầm khánh, vào phòng cung thỉnh thầy A-xà-lê ngồi trên pháp tòa.

Về việc cung thỉnh, Tăng đoàn nên lạy thầy A-xà-lê ba lạy như bậc tôn túc Bồ-tát. Thầy A-xà-lê không cần đáp lễ. Nếu A-xà-lê chỉ là Tỳ-kheo thì nên đáp lễ. Như trước, sau trong *Giới bốn Bồ-tát*, cung thỉnh lên tòa.

[0446c05] Xướng tán dương<sup>110</sup> rằng:

Chánh pháp thiên tông

Nếu không có giới không thể ngăn ngừa

Giữ gìn trong sạch, giữ thức tâm vương

<sup>106</sup> Hắc bạch nguyệt (黑白月), [ngày] trăng tối, trăng sáng, còn được gọi là “bán nguyệt bán nguyệt” (半月半月) tức mỗi nửa tháng.

<sup>107</sup> Đường đầu (堂頭) gọi đầy đủ “Đường đầu Hòa thượng” (堂頭和尚) nghĩa là thầy Bốn sư. Trong phạm vi ngôi chùa, thầy Bốn sư thường cũng là vị trụ trì (住持), phương trượng (方丈).

<sup>108</sup> Hòa thượng (和尚), trong ngữ cảnh này có nghĩa thầy Bốn sư. Tăng phải hội đủ 10 hạ (30 tuổi đời) và Ni phải hội đủ 12 hạ (32 tuổi đời) mới đủ tư cách độ đệ tử xuất gia, trở thành Hòa thượng Bốn sư. Theo quy định của Hiến chương Giáo hội Phật giáo Việt Nam, phải hội đủ 40 tuổi hạ, 60 tuổi đời mới được xem xét tấn phong lên giáo phẩm Hòa thượng.

<sup>109</sup> Tỳ-kheo đường (比丘堂).

<sup>110</sup> Cử tán (舉讚), xướng lễ. Trong các nghi thức dẫn nhập chùa Hoa, trước khi vào phần chánh kinh có phần xướng hát bài tán lưu hương tám 15 phút.

Chủ lễ<sup>111</sup> hiền từ, dung mạo trang nghiêm<sup>112</sup>

Cứu tế lợi ích, giới đức tỏa hương

[Nam-mô] Hương Vân Cái Bồ-tát Ma-ha-tát.

Cúi đầu lạy Phật, đánh mõ theo phạn cử (梵舉) của A-xà-lê. Theo thứ tự giới, hỏi thanh tịnh chưa? Vị A-xà-lê sau khi gõ thước, Ni đoàn đáp lại. Giới của Tỳ-kheo, đọc tụng từ câu. Khi tụng giới xong, thỉnh A-xà-lê quay trở về phòng. Tăng đoàn đi vào lạy thầy trụ trì.

\*\*\*

---

<sup>111</sup> Tướng hạnh (相行), chủ xướng lễ.

<sup>112</sup> Nghi biểu đường đường (儀表堂堂). Đây là thành ngữ khá phổ biến dùng để diễn tả người có dung mạo thân thái trang nghiêm, đĩnh đạc

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



## CHƯƠNG 3

# THỰC TẬP LUẬT NGHI HẰNG NGÀY<sup>1</sup>

Luật sư Độc Thể biên soạn<sup>2</sup>

## I. THỰC TẬP HẠNH PHÚC BUỔI SÁNG

### 1. THỨC DẬY BUỔI KHUYA (早覺)<sup>3</sup>

Sớm khuya ngủ vừa tỉnh giấc

Cầu cho tất cả chúng sanh<sup>4</sup>

Có được tâm nhìn tuệ giác<sup>5</sup>

Thấu soi khắp cả mười phương.<sup>6</sup>

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

<sup>2</sup> Thời gian biên tập: Khoảng năm 1644-1661.

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

<sup>4</sup> 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.

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

<sup>6</sup> 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)<sup>7</sup>

Tiếng chuông ngân vang pháp giới<sup>8</sup>  
 Tối tăm núi Thiết<sup>9</sup> đều nghe  
 Nghe trần,<sup>10</sup> thanh tịnh,<sup>11</sup> viên thông<sup>12</sup>  
 Muôn loài hết mê, tỏ ngộ.<sup>13</sup>

## 3. NGHE CHUÔNG (聞鐘)<sup>14</sup>

Nghe<sup>15</sup> tiếng chuông, phiền não<sup>16</sup> sạch

<sup>7</sup> 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).

<sup>8</sup> 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”.

<sup>9</sup> 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.

<sup>10</sup> 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.

<sup>11</sup> 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.

<sup>12</sup> 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).

<sup>13</sup> 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. *Sammāsambuddha*; 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).

<sup>14</sup> 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).

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

<sup>16</sup> 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 tuệ<sup>17</sup> lớn, bồ-đê<sup>18</sup> tăng  
 Là tù ngục,<sup>19</sup> thoát lửa hầm<sup>20</sup>  
 Nguyên thành Phật, độ chúng sinh.<sup>21</sup>  
 Ân, già-la đế-da sa-bà-ha.

#### 4. MẶC ÁO (著衣)<sup>22</sup>

Khi khoác y<sup>23</sup> vào cơ thể  
 Cầu cho tất cả chúng sinh  
 Đạt được căn lành,<sup>24</sup> cội đức  
 Bờ kia<sup>25</sup> đến được thật nhanh.

<sup>17</sup> 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*).

<sup>18</sup> Bồ-đê (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).

<sup>19</sup> 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).

<sup>20</sup> 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.

<sup>21</sup> Mong được giác ngộ toàn mãn để cứu độ khắp quần sinh.

<sup>22</sup> Nguyên tác chữ Hán: Nhược trước thượng y, đương nguyện 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).

<sup>23</sup> 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.

<sup>24</sup> 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).

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

5. XUỐNG GIƯỜNG (下單)<sup>26</sup>

Từ sớm, trưa chiều đến tối,<sup>27</sup>  
 Mọi loài<sup>28</sup> giữ mạng sống mình  
 Nếu bước chân này dẫm chết  
 Cầu cho sớm được vãng sinh.<sup>29</sup>  
 Ân, dật-đế luật-ni sa-ha

6. BƯỚC ĐI KHÔNG HẠI TRÙNG<sup>30</sup> (行步不傷蟲)<sup>31</sup>

Cất chân<sup>32</sup> từng bước trong ngày  
 Cầu cho tất cả mọi loài  
 Sớm thoát biển sầu sinh tử<sup>33</sup>  
 Pháp lành,<sup>34</sup> công đức đủ đây.

<sup>26</sup> Nguyên tác chữ Hán: Tùng triều dân đán trực chí mộ, nhất thiết chúng sinh tự hồi hộ, nhược ư túc hạ táng kỳ hình, nguyện như 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).

<sup>27</sup> Tùng triều dân đán trực chí mộ (從朝寅旦直至暮), từ sáng sớm đến chiều tối. Triều (朝): Sáng sớm, khi mặt trời chưa ló dạng. Dân (寅): Từ 3-5 giờ sáng. Đán (旦): Lúc mặt trời vừa mọc lên. Mộ (暮): Chiều tối, khi mặt trời lặn.

<sup>28</sup> 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.

<sup>29</sup> Tức thời sinh tịnh độ (即時生淨土), tức thời tái sinh về cõi Phật. Trong đó “tịnh độ” (淨土, S. *Sukhāvati*): đợc đúng là tịnh thổ, tức thế giới thanh tịnh của các Phật, tức cõi Phật.

<sup>30</sup> 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.

<sup>31</sup> Nguyên tác chữ Hán: Nhược cử ư túc, đưng nguyện chúng sinh, xuất sinh tử hải, cụ chúng thiện pháp. Ân, 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).

<sup>32</sup> Cử ư túc (舉於足), cất bước chân lên.

<sup>33</sup> 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).

<sup>34</sup> 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.

Án, đạ-ri, nhật-ri sa-ha

## 7. RA KHỎI PHÒNG (出堂)<sup>35</sup>

Từng bước chân đi khỏi phòng  
 Cầu cho tất cả chúng sinh  
 Thẩm nhuần trí Phật<sup>36</sup> thậm thâm  
 Vẫy chào ba cõi trăm luân.<sup>37</sup>

## II. THỰC TẬP CHUYỂN HÓA BẤT TỊNH

### 8. VÀO NHÀ VỆ SINH (登廁)<sup>38</sup>

Khi đưa phần uế<sup>39</sup> ra ngoài  
 Cầu cho tất cả mọi loài  
 Bỏ tham,<sup>40</sup> si mê,<sup>41</sup> giận tức<sup>42</sup>  
 Dứt sạch tội lỗi nhiều đời.<sup>43</sup>

<sup>35</sup> 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)。

<sup>36</sup> 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 vĩ của bậc giác ngộ toàn mãn.

<sup>37</sup> 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*).

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

<sup>39</sup> Đại tiểu tiện (大小便), đi cầu và đi tiểu.

<sup>40</sup> 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. *kāmogha*), b) Hữu ái (P. *bhava-taṇhā*) hay hữu lậu (P. *bhavogha*, hữu lậu), c) Vô hữu ái (P. *vibhava-taṇhā*)

<sup>41</sup> 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...

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

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

Án, ngân-lỗ-đà-da sa-ha.

## 9. RỬA SẠCH (洗淨)<sup>44</sup>

Vệ sinh xong<sup>45</sup> rồi dùng nước<sup>46</sup>

Cầu cho tất cả chúng sinh

Thực tập pháp môn siêu xuất<sup>47</sup>

Cõi lành đến được thật nhanh.

Án, thất rị bê hê sa-ha.

## 10. TẨY NHƠ BẨN (去穢)<sup>49</sup>

Rửa sạch hậu môn, chỗ kín

Cầu cho tất cả chúng sinh

Sạch sẽ<sup>50</sup> toàn thân, hòa thuận<sup>51</sup>

Không còn cấu uế trong tâm.

Án, hạ-năng-mật-lật-đế sa-ha.

<sup>44</sup> Nguyên tác chữ Hán: Sự nguyện tựu thủy, đương nguyện chúng sinh, xuất thế pháp trung, tốc tât nhi vãng. Án, 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)

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

<sup>46</sup> 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.

<sup>47</sup> 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, ngạ quỷ, súc sinh, địa ngục).

<sup>48</sup> Khử uế (去穢): rửa sạch các nhơ uế.

<sup>49</sup> Nguyên tác chữ Hán: Tẩy dịch hình uế, đương nguyện chúng sinh, thanh tịnh điều nhu, tât cánh vô cấu. Án, 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)。

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

<sup>51</sup> 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)<sup>52</sup>

Dùng nước rửa sạch chân tay<sup>53</sup>  
 Cầu cho tất cả mọi loài  
 Có được đôi tay trong sạch  
 Giữ gìn<sup>54</sup> chánh pháp Như Lai.<sup>55</sup>  
 Án, chủ-ca-ra-da sa-ha.

## 12. RỬA MẶT (洗面)<sup>56</sup>

Dùng nước rửa sạch mặt mày  
 Cầu cho tất cả mọi loài  
 Thực tập pháp môn<sup>57</sup> chuyển hóa  
 Không còn cấu uế<sup>58</sup> khổ đau.  
 Án, chủ-ca-ra-da sa-ha.

## 13. UỐNG NƯỚC (飲水)<sup>59</sup>

<sup>52</sup> Nguyên tác chữ Hán: Dĩ thủy quán chưởng, 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)

<sup>53</sup> Dĩ thủy quán chưởng (以水盥掌), rửa sạch bàn tay bằng nước.

<sup>54</sup> Thọ trì (受持, S. *udgrahana*): a) Lân 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).

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

<sup>56</sup> 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).

<sup>57</sup> 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: *dhammakhandha*; S. *dharmaskandha*), vốn có nghĩa là “chủ đề Phật pháp”.

<sup>58</sup> 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.

<sup>59</sup> Nguyên tác chữ Hán: Phật quán nhất bát thủy, bát vạn tứ thiên trùng, nhược bát tri thủ 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 thấy<sup>60</sup> trong mỗi ly nước  
 Tám vạn bốn ngàn<sup>61</sup> vi trùng  
 Uống nước không trì tâm chú<sup>62</sup>  
 Như nước chúng sinh<sup>63</sup> 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 ĐIỀU<sup>64</sup> (五衣)<sup>65</sup>

Lành thay,<sup>66</sup> chiếc y giải thoát<sup>67</sup>  
 Tượng trưng ruộng phước<sup>68</sup> vô biên<sup>69</sup>

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

<sup>61</sup> 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.

<sup>62</sup> 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 thâu, 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 mâu nhiệm, có thể hóa giải bệnh tật, khổ đau, nghịch duyên.

<sup>63</sup> Chúng sinh nhục (眾生肉), thịt của các loài có tình thức

<sup>64</sup> 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 năm 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, vãng, lai, lao vụ, chấp tác, v.v...

<sup>65</sup> 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).

<sup>66</sup> 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).

<sup>67</sup> 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.

<sup>68</sup> 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.

<sup>69</sup> 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 đời<sup>70</sup> không rời khỏi thân.  
 Ân, tất-đà-da sa-ha.

### 15. ĐÁP Y BẢY ĐIỀU<sup>71</sup> (七衣)<sup>72</sup>

Lành thay, chiếc y giải thoát  
 Tượng trưng *ruộng phước tột cùng*  
 Nay con đem đầu tiếp nhận  
 Đời đời thường đắp<sup>73</sup> trên thân.  
 Ân, độ-ba-độ-ba sa-ha.

### 16. ĐÁP Y LỚN<sup>74</sup> (大衣)<sup>75</sup>

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

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

<sup>71</sup> Thất y (七衣): Y bảy điều, y bảy sọc. Y này nếu tính theo bề ngang từ trái sang phải có bảy 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, tụng niệm, tọa thiền, lễ bái, tụng kinh, nghe kinh, tụng hội, nhập chúng, v.v...

<sup>72</sup> Nguyên tác chữ Hán: Thiện tai giải thoát phục, vô thượng phước điển y, ngã kim đánh đổi thọ, thế thế thường đắc phi. Ân, 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).

<sup>73</sup> Phi (披): Đắp y hoặc mặc y trên đôi vai.

<sup>74</sup> 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 Lâm” (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”.

<sup>75</sup> Nguyên tác chữ Hán: Thiện tai giải thoát phục, vô thượng phước điển y, phụng trì Như Lai mệnh, quảng độ chư chúng sinh. Ân, 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 Phật<sup>76</sup>  
 Hóa độ muôn loại mười phương.  
 Ân, ma-ha-ca-bà, ba-tra-tất-đế sa-ha.

### 17. DỤNG CỤ NGỒI NẪM (臥具)<sup>77</sup>

Khi dùng vật trải ngồi<sup>78</sup> nằm<sup>79</sup>  
 Ươm mầm, nuôi lớn<sup>80</sup> tâm linh<sup>81</sup>  
 Trải đường đi lên đất thánh<sup>82</sup>  
 Giữ gìn sinh mệnh Như Lai.<sup>83</sup>  
 Ân, đàn-ba-đàn-ba sa-ha.

### 18. LÊN ĐẠO TRÀNG<sup>84</sup> (登道場)<sup>85</sup>

<sup>76</sup> 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.

<sup>77</sup> Nguyên tác chữ Hán: Ngọa cụ Ni-sư-đàn, trường dưỡng tâm miêu tánh, triển khai đấng thánh địa, phụng hành Như Lai mạng. Ân, 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)。

<sup>78</sup> Ni-sư-đàn (尼師壇, S. *niśīdana*): Phiên âm khác là “ni-sư-đàn” (尼師但), viết đủ là “ni-sư-đàn-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.

<sup>79</sup> 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.

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

<sup>81</sup> 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 thân kinh, tạo ra các hoạt động cảm giác, tri giác, tâm tư và nhận thức đối với thế giới đối tượng.

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

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

<sup>84</sup> Đạo tràng (道場, P=S. *gaya*): 1) Còn gọi là Phật đạo tràng (佛道場, S. *bodhimaṇḍala*), 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). 3) Chùa Phật (佛寺), 4) Nơi cúng dường (供養佛的地方).

<sup>85</sup> Nguyên tác chữ Hán: Nhược đắc kiến Phật, đương nguyện chúng sinh, đắc vô ngại nhân, kiến như thị thiết Phật. Ân, 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 thấu<sup>86</sup>  
 Thấy được các Phật hiện thân.  
 Ân, a-mật-lật-để hồng-phấn-tra.

### 19. CANGỘI PHẬT (讚佛)<sup>87</sup>

Pháp vương<sup>88</sup> ngôi giác cao vời<sup>89</sup>  
 Ba cõi không người sánh ngang  
 Thấy<sup>90</sup> dạy trời người khắp chốn  
 Cha lành<sup>91</sup> bốn loài<sup>92</sup> mười phương  
 Quy ngưỡng<sup>93</sup> trong từng tâm niệm  
 Tu tập, dứt nghiệp ba đời<sup>94</sup>

<sup>86</sup> 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. *caṅṅsus*): 1) Con mắt (*eye*), 2) Nhìn (*sight*), 3) Nhãn quan (*vision*).

<sup>87</sup> Nguyên tác chữ Hán: Pháp vương vô thượng tôn, tam giới vô luân thất, thiên nhân chi đạo sư, tứ sinh chi Từ phụ. Ngã kim tạm quy y, năng diệt tam kỳ nghiệp, xưng dương nhược tán thán, ức kiếp mạc 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).

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

<sup>89</sup> 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.

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

<sup>91</sup> Từ phụ (慈父), đáng từ bi như người cha hiền từ.

<sup>92</sup> 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 bào 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.

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

<sup>94</sup> 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

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

## 20. ĐÁNH LỄ PHẬT<sup>95</sup> (禮佛)<sup>96</sup>

Trời đất bao la<sup>97</sup> thua Phật  
Mười phương<sup>98</sup> không thể sánh bằng<sup>99</sup>  
Thế gian<sup>100</sup> bao người con gặp  
Như Lai là bậc độc tôn.  
Phổ lễ chơn ngôn:<sup>101</sup> Ân, phạ-nhật-ra-hộ

## IV. CHÁNH NIỆM TRONG ĂN UỐNG

### 21. CÚNG<sup>102</sup> BÌNH SẠCH (供淨瓶)<sup>103</sup>

Khi cầm bình sạch<sup>104</sup> trên tay

(思想), tạo tác (造作).

<sup>95</sup> 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.

<sup>96</sup> 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, hộ (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)。

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

<sup>98</sup> 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.

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

<sup>100</sup> 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).

<sup>101</sup> Phổ lễ chơn ngôn (普禮真言): Chơn 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)。

<sup>102</sup> Cúng (供, S. *pūjā*): Hiến cúng, cúng dâng, cúng dường.

<sup>103</sup> 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 chơn 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)。

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

Cầu cho tất cả mọi loài  
 Trong và ngoài<sup>105</sup> thân đều sạch<sup>106</sup>  
 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 NƯỚC<sup>107</sup> (灌水真言)

Án, phạt-tất-bát-ra-ma-ni sa-ha<sup>108</sup>  
 Nặng-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.<sup>109</sup>

## 23. ẨM<sup>110</sup> CƠM (受食)<sup>111</sup>

Khi nhìn thấy chén trống không

---

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

<sup>105</sup> 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].

<sup>106</sup> 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).

<sup>107</sup> 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.

<sup>108</sup> Nguyên tác Sanskrit: *Oṃ vaśī pramaṇi svāhā*. Nguyên tác chữ Hán: Án, phạt-tất-bát-ra, ma-ni sa-ha.

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

<sup>110</sup> 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).

<sup>111</sup> 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 được<sup>112</sup> thân tâm thanh tịnh<sup>113</sup>  
 Không<sup>114</sup> còn phiền não,<sup>115</sup> sầu đau.

Khi nhìn thấy chén<sup>116</sup> đầy cơm  
 Cầu cho tất cả mọi loài  
 Chứa đủ<sup>117</sup> đức lành, phước báu  
 Tất cả thiện pháp<sup>118</sup> tràn đầy.<sup>119</sup>

## 24. CÚNG CƠM CHÚNG SINH<sup>120</sup> (出生)<sup>121</sup>

<sup>112</sup> 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)

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

<sup>114</sup> Không (空, P. *suñña, suññatā*; S. *sūnya, sūnyatā*): Phiền âm là “thuán nhā” (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).

<sup>115</sup> 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” (礙, 蓋), “trói buộc” (繫, 結), tức những trói buộc thân tâm.

<sup>116</sup> 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.

<sup>117</sup> Cụ túc (具足): Đầy đủ; viên mãn (圓滿).

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

<sup>119</sup> Thịnh mãn (盛滿, S. *pūra*): Đựng đầy.

<sup>120</sup> 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).

<sup>121</sup> 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 điểu, khoáng dã quý thân 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 mầu<sup>122</sup> khôn tả<sup>123</sup>  
 Từ bi<sup>124</sup> chẳng bị gì ngăn<sup>125</sup>  
 Bảy<sup>126</sup> hạt biến cùng mười hương  
 Ban tặng<sup>127</sup> tất cả chúng sinh  
 Ân, độ-lợi-ích sa-ha.

Đại bàng cánh vàng hung dữ<sup>128</sup>  
 Ma quỷ<sup>129</sup> ở chốn hoang vu<sup>130</sup>  
 Mẹ con la-sát ác độc  
 Cam lộ<sup>131</sup> thấy đều no đủ  
 Ân, mục-để sa-ha.

## 25. THỊ GIẢ<sup>132</sup> ĐEM CÚNG THỨC ĂN (侍者送食)<sup>133</sup>

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

<sup>123</sup> 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 đượ

<sup>124</sup> 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).

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

<sup>126</sup> 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.

<sup>127</sup> 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*), sót bát (*alms, alms-giving*).

<sup>128</sup> Đại bàng kim sí điều (大鵬金翅鳥): Chim đại bàng cánh vàng.

<sup>129</sup> Quỷ thân (鬼神): Loài quỷ và thần.

<sup>130</sup> Khoáng dã (曠野): Hoang vắng, hoang sơ, hoang dại.

<sup>131</sup> 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).

<sup>132</sup> 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).

<sup>133</sup> Nguyên tác chữ Hán: Nhữ đẳng quỷ thân chúng, ngã kim thí nhữ cúng, thử thực biến thập phương, nhất thiết quỷ thân cộng, Ân, mục-lực-lãng 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 ủng khí, đương nguyện chúng sinh, thành tựu pháp khí, thọ thiên nhân cúng, Ân, chi-lý chi-

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 lăng sa-ha.

Phật dạy các vị xuất gia  
 Khi ăn tâm niệm năm điều<sup>134</sup>  
 Tán tâm,<sup>135</sup> ham vui, nói chuyện<sup>136</sup>  
 Thực phẩm tín thí<sup>137</sup> khó tiêu  
 Mọi người<sup>138</sup> khi nghe tiếng khánh<sup>139</sup>  
 Chính niệm thực tập, chớ quên.

Tay nâng bát cơm<sup>140</sup> ngang trán  
 Cầu cho tất cả chúng sinh

---

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)。

<sup>134</sup> 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).

<sup>135</sup> 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.

<sup>136</sup> Tạp thoại (雜話): Nói bá láp, nói lời không đầu, nói những lời vô ích, lời không có giá trị.

<sup>137</sup> 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).

<sup>138</sup> 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.

<sup>139</sup> 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 (器) Phật giáo, thường được sử dụng trong pháp hội, thời tụng Kinh, thức cúng, ăn cơm, chấp tác, chỉ tịnh v.v...

<sup>140</sup> 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 khất thực. Nghĩa đen là “vật chứa đo lường sức ăn của Tăng sĩ”.

Trở thành<sup>141</sup> dụng cụ Phật pháp<sup>142</sup>  
 Xứng đáng nhận người cúng dâng.  
 Ân, chỉ-ri, chỉ-ri, phạ-nhật, ra-hồng-phấn-tra.

### **Ba điều phát nguyện:**<sup>143</sup>

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

### **Năm điều quán tưởng:**<sup>146</sup>

Một xem phước đức bản thân  
 Có bằng với lượng thức ăn cúng dường?<sup>147</sup>

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

<sup>142</sup> 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.

<sup>143</sup> 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).

<sup>144</sup> 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.

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

<sup>146</sup> Nguyên tác chữ Hán: Nhứt, kế công đa thiếu, lượng bi lai xứ. Nhị, thốn kỹ đức hạnh, toàn khuyết ứng cúng. Tam, phòng tâm ly quá, tham đặng vi tông. Tứ, chính sự lương dục, 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).

<sup>147</sup> 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.



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

## 26. KẾT THỨC ĂN CƠM (結齋)<sup>152</sup>

Mỗi khi cúng dường, bố thí<sup>153</sup>  
 Gặt được phước báu bình an  
 Hễ ai ham thích bố thí  
 Về sau hái quả giàu sang.<sup>154</sup>  
 Ăn cơm chánh niệm vừa xong  
 Cầu cho mọi loài chúng sanh  
 Tất cả việc làm lớn nhỏ  
 Thấm nhuần Phật pháp<sup>155</sup> bên trong.

<sup>148</sup> Thốn kỹ 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.

<sup>149</sup> 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...

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

<sup>151</sup> 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.

<sup>152</sup> Nguyên tác chữ Hán: Sở vị bố thí giả, tất hoạch kỳ lợi ích, nhược vị nhạo cố thí, hậu tất đắc an lạc. Phạm thực dĩ ngật, đương nguyện chúng sinh, sở tác giai biện, 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).

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

<sup>154</sup> 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).

<sup>155</sup> 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 (*dhammakhandha*, chủ đề Phật pháp).

## V. CHÁNH NIỆM TRONG SINH HOẠT

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

### 27. RỬA BÁT<sup>156</sup> (洗鉢)<sup>157</sup>

Nước dùng rửa bát cơm này  
 Quán như cam lộ ngọt mát<sup>158</sup>  
 Cúng khắp các loài quỷ đói  
 Thấy đều no đủ<sup>159</sup> như nhau.  
 Ân, ma-hưu-ra-tất sa-ha.

### 28. MỞ BÁT (展鉢)<sup>160</sup>

Dùng tay mở bát<sup>161</sup> đựng cơm  
 Phật dạy đo lường sức ăn  
 Nguyên cùng tất cả chúng sinh  
 Đạt được ba luân rộng lặng.<sup>162</sup>

<sup>156</sup> Tẩy bát (洗鉢): Rửa bát, rửa chén.

<sup>157</sup> Nguyên tác chữ Hán: Dĩ thủ tẩy bát thù, Như thiên cam lộ vị, Thí dữ chư quỷ thân, 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)。

<sup>158</sup> 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)。

<sup>159</sup> Bảo mãn (飽滿): no đủ.

<sup>160</sup> Nguyên tác chữ Hán: Như Lai ứng lượng khí, ngã kim đặc phu triển, nguyện cộng nhứt thiết chúng, đẳng tam luân không tịch, Ân, 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)。

<sup>161</sup> 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.

<sup>162</sup> 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 DƯỜNG<sup>163</sup> (受襯)<sup>164</sup>

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

## 30. CẦM TÂM XIA RĂNG (楊枝)<sup>166</sup>

Tay cầm cây dương xia răng<sup>167</sup>  
 Cầu cho tất cả chúng sanh  
 Đều được pháp Phật thậm thâm<sup>168</sup>  
 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. XIA RĂNG (嚼楊枝)<sup>169</sup>

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

<sup>164</sup> 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).

<sup>165</sup> 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”.

<sup>166</sup> 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。薩吧嚩述怛夯。唵。嚩莎訶).

<sup>167</sup> Dương chi (楊枝, S. *danta-kaṣṭha*): Cây xia răng, cây đánh răng, còn gọi là “xi mộc” (齒木), được dùng thay thế bàn chải đánh răng và tăm xia răng.

<sup>168</sup> Diệu pháp (妙法, S. *saddharma*): Chánh pháp mầu nhiệm. Giáo pháp mầu nhiệm Phật có khả năng giải phóng khổ đau, mang lại hạnh phúc, chuyển phàm thành thánh.

<sup>169</sup> 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-nê, 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 răng<sup>170</sup>  
 Cầu cho tất cả chúng sanh  
 Tẩy sạch cái bọt trong tâm<sup>171</sup>  
 Không còn phiền não, tịnh thanh.

### 32. SÚC MIỆNG (漱口)<sup>172</sup>

Súc miệng<sup>173</sup> giữ tâm trong sạch  
 Nước họng thơm mùi hương hoa  
 Nghiệp thân, khẩu, ý<sup>174</sup> thanh tịnh  
 Tây phương cùng Phật về nhà.  
 Án, hám-án-hãn sa-ha.

### 33. CẦM TÍCH TRƯỢNG (出錫杖)<sup>175</sup>

Khi cầm tích trượng<sup>176</sup> trong tay  
 Cầu cho tất cả mọi loài  
 Lập lên hội bố thí lớn

<sup>170</sup> Tước dương chi (嚼楊枝): Nhai [đâu] cây [để đánh răng, xỉa răng].

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

<sup>172</sup> 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, 囉, 訶, 囉, 訶, 囉, 訶).

<sup>173</sup> Sáu khẩu (漱口): Súc miệng.

<sup>174</sup> 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 khue (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 dết (不綺語), không nói lưỡi hai chiều (不兩舌), không nói lời ác (不惡口).

<sup>175</sup> 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, 娜夜鉢儻吽登吒).

<sup>176</sup> Tích trượng (錫杖): Gậy, còn gọi là “thinh trượng” (聲杖), “hữu thanh trượng” (有聲杖), “trí trượng” (智杖), “đức trượng” (德杖), “kim tích” (金錫).

Chỉ bày đạo như thật<sup>177</sup> này.

Án, 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  
Án, phạ-tắc-ra, a-ni-bát-ra-ni, ấp-đa-da sa-ha

### 35. NGŨ 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, sông, cầu, tắm Phật, khen Phật, nhiều tháp, thăm bệnh,  
cạo tóc, tắm rửa, rửa chân)

---

<sup>177</sup> 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)<sup>178</sup>

Mỗi khi nhìn thấy nước chảy  
 Cầu cho tất cả mọi loài  
 Có được ước muốn<sup>179</sup> lợi lạc  
 Dứt trừ cấu uế<sup>180</sup> trần ai.  
 Nam mô Hoan Hỷ Trang Nghiêm Phật  
 Nam mô Bảo Kế Như Lai  
 Nam mô Vô Lượng Thắng Vương Phật  
 Ân, phạ-tất-ba-ra-ma-ni sa-bà-ha.

#### 36b. Gặp sông lớn<sup>181</sup>

Mỗi khi nhìn thấy sông lớn  
 Cầu cho tất cả chúng sinh  
 Được dự vào dòng nước pháp<sup>182</sup>  
 Lợi biển trí Phật<sup>183</sup> minh mông.

<sup>178</sup> Nguyên tác chữ Hán: Nhược 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. Ân, 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)。

<sup>179</sup> 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.

<sup>180</sup> 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)。

<sup>181</sup> Nguyên tác chữ Hán: Nhược 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)。

<sup>182</sup> Đắc dự pháp lưu (得預法流), được dự vào dòng chánh pháp.

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

### 36 Gặp cầu, đường<sup>184</sup>

Mỗi khi nhìn thấy cầu, đường<sup>185</sup>  
 Nguyên cho tất cả chúng sanh  
 Nướng vào cầu đường<sup>186</sup> giác ngộ  
 Giúp cho tất cả bình an.

### 37. TẮM PHẬT (浴佛)<sup>187</sup>

Con nay tắm<sup>188</sup> tượng các Như Lai  
 Trí tuệ<sup>189</sup> trang nghiêm công đức<sup>190</sup> dày  
 Năm trước<sup>191</sup> chúng sinh lìa cấu nhiễm  
 Pháp thân<sup>192</sup> 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

<sup>184</sup> Nguyên tác chữ Hán: Nhưặc kiến kiều đạo, đương nguyên chúng sinh, quảng độ nhưất thiết, do như kiều lương (若見橋道，當願眾生，廣度一切，猶如橋梁).

<sup>185</sup> Kiều đạo (橋道): Cầu và đường.

<sup>186</sup> Kiều lương (橋梁): Cầu nối.

<sup>187</sup> 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).

<sup>188</sup> Quán dục (灌浴): Quán và dục đều có nghĩa là tắm gội.

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

<sup>190</sup> Công đức (功德, S. *guṇa*, *puṇya*): 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).

<sup>191</sup> 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 đượ (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.

<sup>192</sup> Pháp thân (法身, P. *dharmakāya*; S. *dharmakāya*): 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)<sup>193</sup>

Nhiều tháp theo chiều tay phải<sup>194</sup>

Cầu cho tất cả mọi loài

Việc làm<sup>195</sup> đều không trái đạo

Thành tựu trí giác Như Lai.

### 40. THĂM BỆNH (看病)<sup>196</sup>

Thăm người bị bệnh<sup>197</sup> khổ đau

Cầu cho tất cả chúng sinh

Hiểu thân tổ hợp vô ngã

Xa lìa các loại đấu tranh.<sup>198</sup>

### 41. CẠO TÓC (剃髮)<sup>199</sup>

Cạo bỏ<sup>200</sup> râu tóc<sup>201</sup> trên thân

<sup>193</sup> 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-đà-năm. 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)。

<sup>194</sup> 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.

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

<sup>196</sup> 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)。

<sup>197</sup> Tật bệnh (疾病): Bệnh tật.

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

<sup>199</sup> Nguyên tác chữ Hán: Thế trừ tu phát, đương nguyện chúng sinh, viễn ly phiền não, cứu cánh tịch diệt. Án, tất-điện-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)。

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

<sup>201</sup> Tu phát (鬚髮, S. *keśa-śmaśru*): Tóc và râu.



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

42. TẮM RỬA (沐浴)<sup>203</sup>

Mỗi khi tắm rửa thân thể<sup>204</sup>  
 Cầu cho tất cả chúng sanh  
 Đều được thân tâm sạch sẽ  
 Trong ngoài sáng sủa, tinh anh.<sup>205</sup>  
 Án, bạt-chiết-ra, nã-ca-tra sa-ha.

43. RỬA CHÂN (洗足)<sup>206</sup>

Mỗi khi dùng nước rửa chân  
 Cầu cho tất cả chúng sanh  
 Có được phép mầu thần túc<sup>207</sup>  
 Chỗ đi, hành động thông dong.  
 Án, lam-sa-ha.

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

<sup>203</sup> Nguyên tác chữ Hán: Tẩy dục thân thể, đương nguyện chúng sanh, thân tâm vô cấu, nội ngoại quang khiết, Án, bạt-chiết-ra, nã-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).

<sup>204</sup> Thân thể (身體, P=S. *kāya*): cơ thể.

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

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

<sup>207</sup> 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 SƠN<sup>1</sup> LINH HỰU<sup>2</sup>

(*Quy Sơn cảnh sách văn*)

### 1. NHẬN THỨC VÔ THƯỜNG<sup>3</sup>

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 DUYÊN<sup>4</sup> HÌNH THÀNH.

---

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

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

<sup>3</sup> 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 trì, thường tương vi bội. Vô thường lão bệnh bất dĩ nhân kỳ. Triều tôn tịch vong, sát-na dị thể. Thí như xuân sương, hiểu lộ, thúc hốt tức vô; ngạn thọ, tinh đằng, khởi năng trường cửu. Niệm niệm tán 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.*”

<sup>4</sup> 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 đại<sup>5</sup> chủng tương quan, tương thuộc  
 Rồi đồng thời xung khắc lẫn nhau<sup>6</sup>  
 Vô thường, già, bệnh đến mau  
 Sớm còn tối mất, giây sau đổi đời.

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

Mỗi tâm niệm diệt sanh chóng mặt  
 Ngày tháng dường chỉ một sát-na<sup>8</sup>  
 Kiếp người hơi thở vào ra  
 Chớ nên bỏ mặc, trôi qua biếng lười.

## 2. LÀM NGƯỜI THÔNG DONG<sup>9</sup>

<sup>5</sup> Sanskrit: *Catvāri mahā-bhūtāni*. Pali: *Cattāri mahā-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.

<sup>6</sup> 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.

<sup>7</sup> 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, hiểu lộ), cây mọc ven bờ (岸樹, ngạn thọ), dây leo (井藤, tinh đằng) để nói về sự vô thường của thế gian, nay ở bên ta, mai lại chia lìa, không có gì vĩnh cửu.

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

<sup>9</sup> Nguyên tác chữ Hán: Phụ mẫu bất cung cam chi, 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 đứ Huýnh thoát trần thế, ký kỳ xuất ly. Hà nãi tài đảng giới phẩm, tiện ngôn ngã thị Tỳ-kheo? Đản việt sở tu, khiết dụng thường trú, bất giải thốn tư lai xứ, vị ngôn pháp nhĩ hiệp cúng. Khiết liễu tụ đầu huyền huyền, dân thuyết nhân gian tạp thoại. Nhiên tắc nhất kỳ sán 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 tài bất nghĩ khí ly. Tích tự tu đa bảo trì huyền chất. Đạo sư hữu sắc, giới húc Tỳ-kheo, tiến đạo nghiêm thân tam thường bất tú Nhân đa ư thử đàm vị bất hữu, nhật vãng nguyệt lai, táp nhiên bạch thủ. Hậu học vị văn chi thú, ứng tu bác vấn tiên tri, tương vị xuất gia quý cầu y thụ (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

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.<sup>10</sup>

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

Vừa thọ giới tự phong “đại đức”  
 Chẳng nghĩ công đàn-việt<sup>12</sup> cúng dâng  
 Cơm: thí chủ, của: mười phương  
 Không tự đứng có, huênh hoang được gì!

Ăn vừa dứt, thị phi phù phiếm  
 Chạm đầu vào toàn chuyện thế gian  
 Ham vui, ấy chính khổ nhân  
 Nổi trôi bao kiếp nhiệm trần, khó thông.<sup>13</sup>

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.*”

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

<sup>11</sup> 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.

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

<sup>13</sup> 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 huyễn 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 TỤC<sup>14</sup>

trú, bất giải thốn tư lai xứ, vị ngôn pháp nhi hiệp cúng. Khiết liễu tụ 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 tịnh. (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)。 Tương ứng với đoạn: “*Vừa thọ giới tự phong “Đại đức” ... Nói trôi bao kiếp nhiễm trần, khó thông.*”

<sup>14</sup> 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 ôi tệ. 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. Cặp chí niên cao lập trưởng, không phúc cao tâm, bất khảng 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 tụ 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 tồn ta ta quý tắc, tiểu tiểu uy nghi, tương hà thúc liễm hậu côn, tân học vô nhân phong hiệu (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。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)。

Phật chế Luật<sup>15</sup> khai tâm, chuyển hóa<sup>16</sup>  
 Gìn oai nghi,<sup>17</sup> sạch tựa tuyết băng  
 Dừng sai,<sup>18</sup> giới hạnh trắng trong  
 Hiếu rành điều cấm để không phạm vào.<sup>19</sup>

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-ni<sup>20</sup> nắm lòng.

Buông giới luật, không thông kinh giáo<sup>21</sup>  
 Uống một đời, láo ngáo luống trôi<sup>22</sup>  
 Kệ kinh chẳng chút đoái hoài<sup>23</sup>  
 Đạo mâu khó ngộ,<sup>24</sup> tháng ngày khổ đau.

---

Tương ứng với đoạn: “Phật chế Luật khai tâm, chuyển hóa ... Thói đời vẫn nhiễm, đạo cao chẳng rành.”

<sup>15</sup> 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.

<sup>16</sup> 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.

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

<sup>18</sup> Chi 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 dối (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).

<sup>19</sup> Tác phạm (作犯), ở đây chỉ cho phạm vào năm tội: (i) Tội trục xuất (*pārājika*, 驅擯, defeat), (ii) Tội Tăng tàn (*Saṅghādisesa*, 僧殘) (iii) Tội xả vật (*nissaggiya pācittiya*, 舍懺), (iv) Hối lỗi (*patidesemi*, 悔過), (v) Tội đột-kiết-la (P. *dukkaṭa*, S. *duṣkṛta*, 突吉羅).

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

<sup>21</sup> 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.

<sup>22</sup> Khả tích nhất sanh 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.

<sup>23</sup> Giáo lý vị thường thố 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.

<sup>24</sup> Huyền đạo vô nhân khế ngộ (玄道無因契悟), đạo mâu không cách gì để giác ngộ đượ

Tuổi tác lớn,<sup>25</sup> tự cao,<sup>26</sup> bụng rộng<sup>27</sup>  
 Không bạn lành;<sup>28</sup> ngạo mạn, huênh hoang  
 Kinh chẳng thuộc, nghĩa chẳng thông  
 Chẳng hay tự chủ, buông lung<sup>29</sup> thảng ngày.

Quen lớn tiếng, nói lời vô phép  
 Không kính, nhường hạ lạp thấp cao<sup>30</sup>  
 Ăn xong dậy trước, bỏ sau  
 Uống ăn khua bát, ồn ào khó nghe.

Trái phép tắc,<sup>31</sup> hạnh tu chẳng có  
 Ngồi, đứng, đi như thể người đời  
 Làm thì động chúng, rối bời  
 Sống không gương mẫu, không ai<sup>32</sup> nể mình.

Được nhắc nhở, biện minh đủ lẽ<sup>33</sup>  
 “Nào tôi tu núi cả, hang sâu”<sup>34</sup>  
 Không rành pháp Phật nhiệm mầu,

---

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.

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

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

<sup>27</sup> 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, lối sống phàm.

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

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

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

<sup>31</sup> 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.

<sup>32</sup> 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.

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

<sup>34</sup> 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).

Thói đời vẫn nhiễm, đạo cao chẳng rành.

#### 4. KHÔNG HOANG PHÍ CUỘC ĐỜI<sup>35</sup>

Đó là bởi sơ tâm biếng nhác  
Chạy theo đời, nhiễm mắc thói đời,  
Lớn già, quê kệch, lồi thối  
Gặp việc chẳng biết, hời ơi, bí lù.<sup>36</sup>

Kẻ hậu học hỏi thưa rất cổ  
Chẳng biết gì, nên chẳng giúp gì  
Nói sai kinh,<sup>37</sup> bị người chê  
Cho là vô lễ, sân si, lẩn người.

<sup>35</sup> Nguyên tác chữ Hán: Như tư tri kiến, cái vị sơ tâm dung đọa, thao thiết nhân tuân, nhằm nhiệm nhân gian toại thành sơ dã. Bất giác lung chùng lão hủ, xúc sự diện tường. Hậu học tư tuân, vô ngôn tiếp dẫn. Tung hữu đàm thuyết, bất thiệp điển chương. Hoặc bị khinh ngôn, tiện trách hậu sinh vô lễ, sân tâm phẫn 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. Tiền lộ mang mang, vị tri hà vãng. Tung tư thi tri hối quá, lâm khát quật tỉnh hể vi. Tự hận tảo bất dự tu, niên văn đa chư quá cực, 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 xử 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 quản kiến dĩ hiểu hậu lai. Nhược bát quyền căng, thành nan luân hoán. (如斯知見。蓋為初心慵惰。饕餮因循。荏苒人間遂成疎野。不覺躑踵老朽。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。心裏惴惶。前路茫茫。未知何往。從茲始知悔過。臨渴掘井奚為。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。誠難輪迥)。 Tương ứng với đoạn: “Đó là bởi sơ tâm biếng nhác ... Con đường chuyển hóa xa dân, khó xong.”

<sup>36</sup> 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.

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



Một mai bệnh, hỡi ơi, khổ cực<sup>38</sup>  
 Bao đớn đau trói buộc tám thân  
 Sớm lo, tối hoảng tinh thần<sup>39</sup>  
 Tương lai mờ mịt, biết đường nào đây?<sup>40</sup>

Ra nông nổi, tiếc đời ta bạc  
 Đào giếng ư, lúc khát khô mồm?  
 Hạn 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 thôi<sup>41</sup>  
 Cũng như lồng thủng chim bay  
 Tâm do nghiệp kéo, đầu thai tức thời.<sup>42</sup>

Như con nợ bị lôi, mất sức  
 Nghiệp nặng ghì, lê bước theo sau  
 Ác nhiều sinh ở cõi sâu  
 Thiện sinh cõi phúc, khổ đau già từ.<sup>43</sup>

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

<sup>39</sup> Hối hoàng (懊惶), sợ hãi bất an.

<sup>40</sup> 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.

<sup>41</sup> 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.

<sup>42</sup> Thúc 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 thân 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).

<sup>43</sup> Nguyên tác chữ Hán: Như nhân phụ trái, cường giả tiên khiên, tâm tự đa đoan, trọng xứ thiên trụ. (如人負債。强者先牽。心緒多端。重處偏墜). Tương ứng với đoạn: “*Nhu*

Dòng tâm niệm trôi đi không dứt  
 Quỷ vô thường<sup>44</sup> bất giác kề bên  
 Thời gian không kéo dài thêm  
 Mạng người sẽ chết, chớ quên điều này.<sup>45</sup>

Trong ba cõi<sup>46</sup> 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,<sup>47</sup> nhiều người chẳng siêng.

Chẳng quản ngại tài hèn, trí kém<sup>48</sup>  
 Khuyên người sau tinh tấn tu thân  
 Nếu không bỏ thói kiêu căng<sup>49</sup>

---

*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 nhường số đồng 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 nga quý, chín phần tình và một phần tưởng thì đọa 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)。

<sup>44</sup> Vô thường sát quỷ (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.

<sup>45</sup> 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.

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

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

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

<sup>49</sup> Bất quyên cang (不躄矜), không loại bỏ thói khoe khoang (自矜) và lười biếng (懈怠).

Con đường chuyển hóa xa dần, khó xong.<sup>50</sup>

## 5. GƯƠNG HẠNH THOÁT TỤC<sup>51</sup>

Người tu học hướng phương trời rộng<sup>52</sup>

Thân và tâm khác bọn phàm phu<sup>53</sup>

Nói truyền giống Phật, dẹp ma<sup>54</sup>

Bốn ân<sup>55</sup> quyết trả, cứu ba đường phàm.

<sup>50</sup> Thanh nan luân hoán (誠難輪還). 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.

<sup>51</sup> 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 cân, công quả vô nhân khắc tự, khởi khả nhất sanh không quá, ức diệc lại nghiệp vô từ. Từ thân quyết chí phi tri, ý dục đặng 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 đĩnh đặc, ý khí cao nhân. Viễn hành yếu giả lương bằng, sắc sắc thanh ư nhĩ mục, trú chỉ tất tu trạch bần, thời thời vãn ư vị vãn. Cố vãn, 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 phụ (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 ... Trời lăn nhiều kiếp, biết bao giờ ngừng.*”

<sup>52</sup> 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.

<sup>53</sup> 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 thân phiền não để trí tuệ được tăng trưởng.

<sup>54</sup> 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 (周羅, S. *Ktudra*, P. *Culla*), 2. Phát bồ-đề tâm, 3. Liễu ngộ vô sinh.

<sup>55</sup> Tứ ân (四恩), bốn ơn lớn: 1. Ân cha mẹ (父母恩), 2. Ân chúng sinh (眾生恩), 3. Ân

Chưa được thế, là Tăng sĩ dỏm<sup>56</sup>  
 Hạnh và lời trống rỗng,<sup>57</sup> đáng thương  
 Tổn 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 lành<sup>58</sup>  
 Có sao chẳng quý thời gian!  
 Khoanh tay<sup>59</sup> chểnh mảng, bỏ hoang cuộc đời?

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

Mặc pháp phục,<sup>60</sup> song thân từ già  
 Hướng tâm về chí cả, trời cao  
 Sớm hôm nghĩ nhớ đạo mầu  
 Tiếc từng giây phút, lúc nào cũng tu.

Làm cho được cột nhà Phật pháp  
 Vì hậu sinh, gương mẫu<sup>61</sup> tấm thân

---

quốc vương (國王恩), 4. Ân Tam bảo (三寶恩).

<sup>56</sup> 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.

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

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

<sup>59</sup> Củng thủ (拱手), khoanh tay ngồi hưởng những phẩm vật của thí chủ cúng dâng.

<sup>60</sup> Phi truy (披緇), mặc pháp phục

<sup>61</sup> Quy kính (龜鏡), [mai] rùa và gương. Ngày xưa người ta dùng mai rùa để bói kiết hung, họa phước Còn gương dùng để soi mình đẹp và xấu. Tổ dùng hai đồ vật này để khắc họa một

Giữ gìn phong độ tu hành  
 Những người như thế xứng hàng chân tăng.

Mọi lời lẽ thấm nhuần kinh pháp<sup>62</sup>  
 Luận đàm gì cũng khớp thánh nhân<sup>63</sup>  
 Hình dung đỉnh đạc, đàng hoàng<sup>64</sup>  
 Nêu cao chí khí, thênh thang đạo vàng.<sup>65</sup>

Hành trình lớn, cần nương 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 ướt áo, lạnh mèm tẩm thân.<sup>66</sup>

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?

---

người tu phải là tấm gương sáng cho người khác bắt chước, noi theo.

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

<sup>63</sup> 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.

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

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

<sup>66</sup> Vụ lộ (霧露), sương mù tượng trưng cho chánh pháp. Bất thấp y (不濕衣), không ướt áo tượng trưng cho được lợi trong tức khắc (非頓益). Ý nghĩa câu này chỉ cho người thường gần gũi mình 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.

## 6. CĂN BẢN THIÊN TẬP<sup>67</sup>

Lời ngay thẳng trái ngang thính giác<sup>68</sup>  
 Nghe xong rồi khắc cốt ghi tâm<sup>69</sup>  
 Vun trồng đức hạnh,<sup>70</sup> ẩ danh<sup>71</sup>  
 Lánh xa huyền não,<sup>72</sup> tinh thần sáng trong.<sup>73</sup>

Khi đã muốn tham thiền, học đạo<sup>74</sup>  
 Hãy vượt lên phương tiện sơ môn<sup>75</sup>

<sup>67</sup> 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 thân, huyền hiêu chi tuyệt. Nhược dục tham thiền học đạo, đốn siêu phương tiện chi môn, tâm kế 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 đặc 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, dân tình bất phụ vật, vật khởi ngại nhân; nhậm tha pháp tánh châu lưu, mạc đoạn mạc tục, văn thanh kiến sắc cái thị tâm thường, giá biên na biên ứng dụng bất khuyết. Như tư hành chi, 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 tân, xuất một vị tha tác tác (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 thính giác ... Noi gương mô phạm, cứu đời trăm luân.”

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

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

<sup>70</sup> Tháo tâm dục đức (澡心育德), gột rửa tâm phàm, tu dưỡng đạo đức

<sup>71</sup> Hối tích thao danh (晦跡韜名), 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.

<sup>72</sup> Huyền hiêu chi tuyệt (喧囂止絕), chấm dứt làm ồn, rầm rĩ, quay về thanh nhàn, tịch tịnh.

<sup>73</sup> Uẩn tố tinh thân (蘊素精神), nuôi dưỡng tâm tính điềm tịnh, đừng vô cơ trút giận ai đó, sống đời đạm bạc.

<sup>74</sup> Tham thiền học đạo (參禪學道). “Thiền” (禪, S. *dhyāna*, P. *jhāna*), “tĩnh lự” (靜慮) “đạo” (道) là vô thượng bồ-đề.

<sup>75</sup> 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

Nghiên tâm nghĩa lý tâm tông<sup>76</sup>  
Đạo mâu tỏ ngộ, nguồn chơn nằm lòng.<sup>77</sup>

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 hăm lăm cảnh giới<sup>78</sup>  
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  
Thì cảnh nào bám dính được tâm<sup>79</sup>  
Nương theo pháp tánh thậm thâm<sup>80</sup>  
Chẳng buông, chẳng nắm cảnh trần thông dong.

Mắt thấy sắc, tai đương nghe tiếng

cánh cửa Phật pháp, hạn chế vay mượn các phương tiện khác

<sup>76</sup> Tâm 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.

<sup>77</sup> 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).

<sup>78</sup> 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).

<sup>79</sup> Bất dụng tương tâm tấu bạc, đăn 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).

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

Gìn thân nhiên, chẳng vướng cỡi lòng<sup>81</sup>

Tích môn và cả bản môn

Ứng dụng đầy đủ, vẹn tròn đạo tâm.<sup>82</sup>

Người như vậy xứng danh tu sĩ

Mặc pháp y chẳng phí chút nào

Trên đền đáp bốn ân sâu

Dưới thương ba cỡi, dải dẫu độ sanh.

Nếu kiếp kiếp giữ tâm không chuyển

Quả Phật kia sẽ chứng được thôi

Ra vào ba cỡi độ người

Noi gương mô phạm, cứu đời trăm luân.

## 7. TÂM NGUYỆN NGƯỜI TU<sup>83</sup>

<sup>81</sup> Văn thanh kiến sắc cái thị tâm 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.

<sup>82</sup> 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.

<sup>83</sup> Nguyên tác chữ Hán: Thử chi nhất học tối huyền tối diệu. Đăn biện khảng tâm, tất bất tương trảm. Nhược hữu trung lưu chi sĩ, vị năng đón siêu, thả ư giáo pháp lưu tâm, ôn tâm bối điệp, tinh sâu nghĩa lý, truyền xướng phu dương, tiếp dẫn hậu lai, báo Phật ân đức. Thời quang diệc bất hư khí, tất tu dĩ thử phù trì. Trú chi uy nghi, tiện thị Tăng trung pháp khí. Khởi bất kiến ý tòng chi cát, thượng tủng 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 quá nhật, ngột ngột độ thời, khả tích quang âm, bất cầu thăng tiến. Đổ tiêu thập phương tín thí, diệc nãi cô phụ tứ ân. Tích lũy chuyển thâm, tâm trần dị ứng, xúc đồ thành trệ, nhân sở khinh khi. Cổ vãn, bi ký trọng phụ, ngã diệc 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 thác khán tha thượng lưu, mặc thiện tùy ư dung bị. Kim sanh tiện tu quyết đoán, tường liệu bất do biệt nhân. Tức ý vong duyên, bất dữ chư trần tác đối. Tâm không cảnh tịch, chi 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。附託勝因。方能廣益。懇修齋戒。莫遺虧踰。世生殊妙因果。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



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

Nắm nghĩa lý, tuyên dương chánh pháp<sup>84</sup>  
 Độ người sau, báo đáp Phật ân<sup>85</sup>  
 Chuyên tu, chớ phí thời gian  
 Nương công hạnh ấy, làm nhân cứu mình.

Biết nương tựa thẳng nhân, hạnh tế  
 Xúng vào hàng pháp khí<sup>86</sup> Tăng đoàn.  
 Nhìn xem dây sấn<sup>87</sup> quán quanh  
 Bám cây tùng bách,<sup>88</sup> ngang tầm<sup>89</sup> trời cao.<sup>90</sup>

Để lợi ích, nương vào giới đức  
 Chớ buông lơi, thiếu sót, lỗi lầm  
 Giữ gìn phong cách tu tâm

---

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, mầu nhiệm ... Chỉ vì bề tắc quá lâu, chẳng rành.”

<sup>84</sup> Tinh sừ nghĩa lý, truyền xướng phu dương (精搜義理。傳唱敷揚), tìm tòi nghĩa lý, kiến dương chánh pháp. Đây là hạnh tự lợi và lợi tha.

<sup>85</sup> Tương tự như câu phát nguyện của tôn giả A-nan trong *Kinh Thủ Lăng Nghiêm*: Tương thờ 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.

<sup>86</sup> Pháp khí (法器), bậc Tăng tài.

<sup>87</sup> Cát (葛), cây sấn dây. Ngữ cảnh này là người có học Phật.

<sup>88</sup> Tùng (松), cây tùng bách. Ngữ cảnh này là giáo lý của đức Phật.

<sup>89</sup> Tầm (尋), tám thước (八尺).

<sup>90</sup> 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.

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 thăng hoa.

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

“Người trượng phu,<sup>91</sup> ta đây cũng thế  
 Chớ khinh mình mà tự thoái lui.”  
 Bằng không luống uổng một đời  
 Tự ti vô ích cho người và ta.

Chí nguyện lớn phát ra mạnh mẽ<sup>92</sup>  
 Hoài bão hùng,<sup>93</sup> 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.

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

<sup>92</sup> Quyết liệt chí chí (決烈之志), ý chí quyết định mãnh liệt.

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

8. GIÚP NHAU THOÁT KHỎI SINH TỬ<sup>94</sup>

Hãy nghiền ngẫm lời văn *Cảnh sách*<sup>95</sup>  
 Giành chủ quyền coi sóc bản thân<sup>96</sup>  
 Vượt qua lễ thói nghiệp trần  
 Một khi quả trở, trốn quanh khó lòng.<sup>97</sup>

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.<sup>98</sup>  
 Kinh đã dạy: “Trải qua ngàn kiếp  
 Nghiệp đã gieo chẳng mất đi đâu  
 Nhân duyên hội ngộ, đáo đâu  
 Ai làm nấy chịu, khổ đau bám rình.”<sup>99</sup>

<sup>94</sup> Nguyên tác chữ Hán: Thực lâm tư văn, thời thời cảnh sách, cương tác chủ tế, mạc tuân 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. Cổ kinh vân, giả sử bách thiên kiếp, sở tác nghiệp bất vong, nhân duyên hội ngộ thời, quả báo hoàn tự thọ. Cổ tri tam giới hình phạt oanh bán sát nhân, nỗ lực cần tu, mạc không quá nhật. Tâm 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:*”

<sup>95</sup> 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.

<sup>96</sup> Cương tác chủ tế (強作主宰), gắng làm chủ mình trong mọi nghịch cảnh.

<sup>97</sup> Mạc tuân 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 nấy chịu, không chạy đâu khỏi.

<sup>98</sup> 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).

<sup>99</sup> 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

Trong ba cõi, nghiệp hình ràng buộc  
 Âm hại ta chẳng khác sát nhân<sup>100</sup>  
 Ngày đêm nỗ lực chuyên cần  
 Kẻo không, năm tháng trôi nhanh được gì?

Thấy họa, tội, tôi đây tha thiết  
 Khuyên người sau tâm huyết thực hành  
 Làm bạn đạo<sup>101</sup> khắp tử sinh  
 Tâm thành ghi lại lời Minh thế này:

### 9. BÀI MINH<sup>102</sup> TÓM TẮT

“Thân huyễn khác nào nhà mộng,  
 Rỗng không hình hài bóng sắc  
 Truy nguyên quá khứ không cùng  
 Hưởng về tương lai không chấ<sup>103</sup>

Ấn hiện nơi này, nơi khác  
 Lên xuống ba đường cực nhọc  
 Nếu không thoát khỏi ba vòng

---

xuống không mất đi theo thời gian mà luôn bị chi phối bởi 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 nhưc đầu ba ngày khi vua Lưu Ly đến san bằng bộ tộc Thích-ca.

<sup>100</sup> Nguyên tác chữ Hán: Cố tri tam giới hình phạt oanh bán sát nhân (故知三界刑罰。縈絆殺人). Trong đó “tam giới hình phạt” (三界刑罰) 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).

<sup>101</sup> 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.

<sup>102</sup> Minh (銘), ghi nhớ, văn ký sự.

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

Khổ đau bao giờ mới dứt?<sup>104</sup>

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

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

Đời này luống qua vô ích  
Đời sau gặp nhiều ngăn lấp  
Vướng kẹt mê này mê khác  
Hoành hành đều do sáu giặc.<sup>107</sup>

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

---

<sup>104</sup> 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)。

<sup>105</sup> 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)。

<sup>106</sup> 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。刹那不測)。

<sup>107</sup> Nguyên tác chữ Hán: Kinh sanh không quá, lai thế trất tắc, tùng mê chí mê, giai nhân lục tặc (今生空過。來世窒塞。從迷至迷。皆因六賊)。

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

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

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

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

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

<sup>110</sup> Nguyên tác chữ Hán: Nghiên cùng pháp lý, dĩ ngộ vi tắc, tâm cảnh câu quyên, mạc ký mạc ức (研窮法理。以悟爲則。心境俱捐。莫記莫憶).

<sup>111</sup> Nguyên tác chữ Hán: Lục căn dĩ 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 NIỆM<sup>1</sup>

Thẳng lưng, ngồi thiền vững chãi  
 Cầu cho tất cả mọi loài  
 Ngồi vững trên tòa giác ngộ  
 Tâm không đắm nhiễm, buông thư  
 Ân, phạ-tắc-ra, a-ni bát-ra-ni, ấ-đa-da sa-ha (3 lần)

## 3. MỞ BÁT CƠM<sup>2</sup>

Dùng tay mở bát đựng cơm  
 Phật dạy đo lường sức ăn  
 Nguyện cùng tất cả chúng sinh  
 Đạt được ba luân rộng lặng.  
 Ân, tư ma ma-ni sa-ha (3 lần).

## 4. QUÁN LÚC BÁT KHÔNG<sup>3</sup>

Khi nhìn thấy chén trống không  
 Cầu cho tất cả chúng sinh  
 Đạt được thân tâm thanh tịnh  
 Không còn phiền não, sầu đau.

<sup>1</sup> Phiên âm: “Chánh thân đoan tọa, đương nguyện chúng sanh, tọa bồ-đề tòa, tâm vô sở trước”

<sup>2</sup> Phiên âm: Như Lai ứng lượng khí, ngã kim đắc phu triển, nguyện cúng nhưt thiết chúng, đẳng tam luân không tịch (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)。

<sup>3</sup> 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 ĐẦY<sup>4</sup>

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, ba 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.

---

<sup>4</sup> Phiên âm: Nhược kiến mãn bát, đương nguyện chúng sanh, cụ túc thành mãn, nhất thiết thiện pháp (若見滿鉢，當願眾生，具足盛滿，一切善法)。

Thập điện 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 VỊ<sup>5</sup>

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 nằng-tam-bà, phạ-phiệt-nhật ra-hồng  
 (3 lần)

### 8. CHỦ LỄ CÚNG XUẤT SANH<sup>6</sup>

(Vị chủ lễ để chén nước trong lòng bàn tay trái, tay phải gấp bảy 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 hương  
 Ban tặng tất cả chúng sinh  
 Ân, độ-lợi-ích sa-ha (3 lần).

<sup>5</sup> Phiên âm: Tam đức lục vị, cúng Phật cập Tăng, pháp giới hữu tình, phổ đồng cúng dường (三德六味，供佛及僧，法界有情，普同供养。 唵，誡誡曩，三婆嚩，伐日囉斛).

<sup>6</sup> Phiên âm: Pháp lực bất tư nghĩ, từ bi vô chướng ngại, thất liệt biến thập phương, phổ thí châu sa giới (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 SANH<sup>7</sup>

Đại bàng cánh vàng hung dữ  
 Ma quỷ ở chốn hoang vu  
 Mẹ con la-sát ác độc  
 Cam lộ thủy đều no đủ  
 Ân, mục-đế sa-ha (7 lần).

## 10. CHỦ LỄ XUỐNG<sup>8</sup>

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 TRÁN<sup>9</sup>

Tay nâng bát cơm ngang trán  
 Cầu cho tất cả chúng sinh  
 Trở thành dụng cụ Phật pháp  
 Xứng đáng nhận người cúng dâng.

<sup>7</sup> Phiên âm: Đại bàng kim sí diểu, khoáng dã quỷ thân chúng, la sát quỷ tử mẫu, cam lộ tất sung măn (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).

<sup>8</sup> Phiên âm: Phật chế Tỳ-kheo thực tôn ngũ quán, tán tâm tạp thoại, tín thí nan tiêu. Đại chúng văn khánh thanh, 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).

<sup>9</sup> Phiên âm: Chấp trì ứng khí, đương nguyện chúng sanh, thành tựu pháp khí, thọ thiên, nhơn cúng (執持應器，當願眾生，成就法器，受人天供).

Ăn, chỉ-ri, chỉ-ri, phạ-nhật, ra-hồng phẩn-tra (3 lần).

## 12. BA ĐIỀU PHÁT NGUYỆN<sup>10</sup>

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

## 13. NĂM ĐIỀU QUÁN TƯỞNG<sup>11</sup>

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 NƯỚC<sup>12</sup>

<sup>10</sup> Phiên âm: Sơ đê, nguyện đoạn nhất thiết á Nhị đê, nguyện tu nhất thiết thiện. Tam đê, nguyện độ nhất thiết chúng sinh (初匙: 願斷一切惡, 二匙: 願修一切善, 三匙: 誓度一切眾生).

<sup>11</sup> Phiên âm: Nhất, kế công đa thiếu, lượng bi lai xứ. Nhị, thốn kỳ đức hạnh, toàn khuyết ứng cúng. Tam, phòng tâm ly quá, tham đảng vi tông. Tứ, chính sự lương dược, 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).

<sup>12</sup> Phiên âm: Phật quán nhất bát thủy, bát vạn tứ thiên trùng, nhược bát trì 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 thấy trong mỗi ly nước  
 Tám vạn bốn ngàn vi trùng  
 Uống nước không trì tâm chú  
 Như nuốt chúng sinh vào lòng.  
 Án, phạ-tất ba-ra ma-ni sa-ha (3 lần)

### 15. KỆ CHÚ KHI ĂN CƠM XONG<sup>13</sup>

Nam-mô tát-đa-nẫm, tam-miêu-tam-bồ-đề, cu-  
 chi-nẫm, đát-điệt-tha. Án, chiếc-lệ-chủ-lệ chuẩn-đề  
 ta-bà-ha.<sup>14</sup> (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;

<sup>13</sup> Phiên âm: Sờ 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).

<sup>14</sup> 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-NI LUẬT NGHI YẾU LƯỢC”

### 沙彌尼律儀要略

華山隆昌寺司律學沙門 讀體 輯集

[0441b09] 梵語沙彌尼。此翻息慈女。謂息惡行慈。息世染而慈濟眾生也。亦云勤策女。亦云求寂女。律儀者。十戒律諸威儀也。

#### 上篇戒律門

[0441b14] 沙彌尼離戒文中。佛言。十六以上。應作沙彌尼。素無瑕穢。貞良完具。無所毀辱。父母見聽。乃得為道。素不貞良。不應為道。石人[匿/虫]病。不應為道。以女人姿態難保。悅在須臾。復生惡意。譬如水泡。一起一滅。無有常定。須善觀察。乃可度尼。又佛觀見人間。上至二十八天。下至十八地獄。皆苦無樂。故結戒以訓後生。由是信女剃髮出家。先受十支禁戒。名法同沙彌尼。次與二歲驗學六法。為式叉摩那。俟歲滿學淨。堪入亞僧數者。在二部僧中。乞受比丘尼戒。斯誠正制。比來尼律失宗。時風下邁。而沙彌尼本所受戒未諳。憍慢者多輕二部大僧。愚昧者全失諸門細行。欲光道化以攝尼徒。難可冀也。因采十戒。略明制止。俾蒙學知所向方。好心出家者。切意遵行。慎勿違犯。然近為式叉摩那。比丘尼戒之階梯。遠為菩薩戒之根本。因戒生定。因定發慧。庶幾成就聖道。不負初念出家之志矣。若樂廣覽者。自當詳閱律藏全典。

[0441c07] 以下十戒條章。依律藏隨字函本文錄出。并無增減。

#### 第一殺戒

[0441c10] 沙彌尼初戒。不得殺生。慈愍羣生。如父母念子。

加哀蠕動。猶如赤子。何謂不殺。護身口意。身不殺人物蚊行喘息之類。而不手為。亦不教人。見殺不食。聞殺不食。疑殺不食。為我殺不食。口不說言。當殺。當害。報怨。亦不得言。死快。殺快。某肥。某瘦。某肉多好。某肉少也。意亦不念當有所賊殺於某快乎。某畜肥。某瘦。哀諸眾生。如己骨髓。如父如母。如子如身。等無差特。普等一心。常志大乘。是為沙彌尼始學戒也。

### 第二盜戒

[0441c19] 沙彌尼戒。不得盜竊一錢以上。草葉毛米不得取也。主不手與不得取。口不言取。心不念取。目不愛色。耳不愛聲。鼻不盜香。舌不偷味。身不貪衣。心不竊欲。六情無著。常立權慧。則曰不盜。是為沙彌尼戒也。

### 第三婬戒

[0441c24] 沙彌尼戒。不得婬媾。何謂不婬。真一清淨。潔身不婬說婬。心不念婬。執己鮮明。如虛空風無所倚著。身不行婬。目不婬視。耳不婬聽。鼻不婬香。口不婬言。心不存欲。觀身四大本無所有。計地水火風。無我無人無壽無命。何所婬媾。何所著乎。志空無相願。是為沙彌尼戒也。

### 第四妄語戒

[0442a07] 沙彌尼戒。不得兩舌惡言。言語安詳。不見莫言見。不聞莫言聞。見惡不傳。聞惡不宣。惡言直避。常行四等。無有非言。言輒說道。不得論說俗事。不講王者臣吏賊事。常歎經法菩薩正戒。志於大乘。不為小學。行四等心。是為沙彌尼戒也(直避別本均作真譬今依高麗古本改正)。

### 第五不飲酒戒

[0442a13] 沙彌尼戒。不得飲酒。不得嗜酒。不得嘗酒。酒有三十六失。失道破家。危身喪命。皆悉由之。牽東引西。持南著北。不能諷經。不敬三尊。輕易師友。不孝父母。心閉意塞。世世愚癡。不值大道。其心無識。故不飲酒。欲離五陰。五欲。六蓋。得五神通。得度五道。是為沙彌尼戒也。

### 第六不著香花瓔珞戒

[0442a20] 沙彌尼戒。不得持香花自熏飾。衣被履屨不得五色。不得以眾寶自瓔珞。不得著錦繡綾羅綺縠。不得綺視。當著麤服。青。黑。木蘭。及泥洹裏衣。低頭而行。欲除六衰。以戒為香。求誦深法。以為真實。三十二相。以為瓔珞。得植眾好。以為被服。願六神通無礙。六度導人。是為沙彌尼戒也。

### 第七不坐高廣大牀戒

[0442b03] 沙彌尼戒。不得坐金銀高牀。綺繡錦被。眾寶綰綖。不得念之。不得教求索好牀榻席。五色畫扇。上好捎拂。不得著臂訓指鐙。真信戒。慚愧施。博聞智慧。一心精專。常求三昧。以為牀榻。心不動搖。眾慧自然。以為坐具。七覺不轉。志於道心。是為沙彌尼戒也。

### 第八不歌舞音樂戒

[0442b09] 沙彌尼戒。不得聽歌舞音樂聲。拍手鼓節。不得自為。亦不教人。常自修身。順行正法。不為邪行。一心歸佛。誦經行正。以為法樂。不為俗樂。聽經思惟。深入大義。自不有疾。不得乘車馬象。當念輕舉。入不思議神通之達。以為車乘。度脫八難。是為沙彌尼戒也。

### 第九不捉持金寶戒

[0442b15] 沙彌尼戒。不得積聚珍寶。不得手取。不得教人。常自專精。以道為寶。以經為上。以義為妙。解空無相無願為本。至於三脫。不求貪欲。欲離九惱。住道甚久。無窮無極。無有邊際。亦無所住。是為沙彌尼戒也。

### 第十不非時食戒

[0442b20] 沙彌尼戒。食不失時。常以時食。不得失度。過日中後。不得復食。雖有甘美無極之味。終不復食。亦不教人犯。心亦不念。假使無上自然食來。亦不得食也。若長者國王。過日中後施。亦不食。終死不犯。常思禪定。一切飲食。雖有所食。裁自支命。欲令一切解深遠願。得十種力。以為飲食。是為沙彌尼戒也。

### 下篇

#### 威儀門

[0442c04] 佛制尼眾。律嚴大僧。由其正法係增減故。詳考聖典。其制自明。若沙彌尼。自不知應所施行。不許近圓。以大比丘尼事更難作故。須令熟學知己。乃許受具。如不知。而即為授具戒者。則謂佛法易行。亞僧易作。是故沙彌尼。應先崇訓。

[0442c09] 以下條則。於大愛道經。沙彌尼離戒文。及第二分比丘尼隨律威儀中節出。又雲棲沙彌要略內。凡沙彌尼可通用者。亦采集之。良以末法尼倫。情多懈怠。聞繁則厭。並恐文字生淺。由得刪繁撮要。仍分類聚。以便讀學。間有未備。從義補入一二。其樂廣覽者。自當檢閱全書。

### 敬三寶第一

[0442c16] 當敬佛。至心無邪持。頭腦著地。常自懺悔宿世罪惡。常敬法。心存於道。慈孝於經。常敬僧。心平不廢。至誠有信。不得因小事瞋捨三寶。不得持佛像至大小便處。不得著不淨履。入佛殿及僧塔中。始於出家受戒。盡其終身壽命。常當時刻繫憶三寶。朝暮禮佛發願。願在在生處。具丈夫相。童真出家。即能親近三寶。供養承事。於近住女。並檀越前。應當讚歎三寶功德。生增人信。凡著一衣。餐一食。飲一漿。常不忘佛恩。著新衣履時。先當禮佛。受飲食時。先當供佛。恒存慚愧。起知足念。

### 敬大沙門第二(大沙門。即比丘及比丘尼。此總攝二部大僧)

[0443a03] 不得喚二部大僧字。不得盜聽二部大僧說戒。不得轉行說二部大僧過。不得見二部大僧過不起。除讀經時。病時。剃髮時。飯時。作眾事時。不得故作異語觸惱二部大僧。不得無根瞋謗二部大僧。不得於二部大僧中挑唆彼此。不得故惱二部大僧假問經律。不得罵詈二部大僧。不得於二部大僧前行。不得輕侮二部大僧。故意於前戲笑。傲其語言形相行步。不得伺屏處。見二部大僧過指背。行時若逢二部大僧。當下道低首旁立。恭讓去已。然後方行。

### 事師第三

[0443a14] 視和尚阿闍黎如視佛。當敬於師。常附近之。如法律行。當如師教。常應和順。常當早起。勿後師次。自警其心。勿令師呼。早起時。當先清淨著法衣。禮佛法。却禮師。欲入戶。先當三彈指。禮師時。去六尺。問訊。却行出戶。師坐禪。不應作禮。師經行。不應作禮。師受食。師梳齒。師洗浴。師眠息等。不應作禮。欲禮拜。若師止之。宜順命勿拜。師閉戶。不應戶外作禮。欲入戶作禮。應彈指三徧。師不應。應去。若使出不淨器。不得唾。不得瞋恚。當誠信於師。盡心給侍。慈孝於師。心存左右。不去食息。若行國中。見怪異之事。當啟語師。問其變異。從師受經。當端心至實。身心口意。無差特如毛髮。師設使行所至。當疾去疾還。設有人問。沙彌尼汝師在不。當默然直去。不得共相應知。設有過惡。尋當向師首過。言已無狀。一切當信向於師。若人說師過。即當呵止。持師飲食。皆當兩手捧。食畢斂器當徐徐。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。當整衣禮拜。合掌諦聽。思惟深入。若問家常事。不須禮拜。但端立師側。據實申白。師若身心倦。叫去應去。不得心情不喜。見於顏色。不得戲坐師座。及臥師牀。著師衣帽等。師疾病。始終料理。

房室。被褥。藥餌。粥食等。一一用心調治。持衣。授履。洗染。烘曬等。具於律中。茲不煩錄。凡侍師。不命之座不敢坐。不問不敢對。除自有事欲問。凡侍立。不得倚壁靠桌。宜端身齊足側立。師有所使令。宜及時作辦。不得違慢。凡睡眠。不得先師。除有病緣。白師允憩。人問師名。當云上某下某。不得翹足叉腰。安然於師前坐臥。如命坐。師起。即應速起。守護師物。如己身命。不得私自與人。不得惡眼視師。不得離師自住。若師命終。若師有緣遠行。不得隨去。應禮白本師。應依止何人。當如師命。即依止住。一切還同事師法無異。若師不指示便命終。須更擇良導依止而住。若師破戒。破見。被僧如法如律治擯。亦應別覓明師依止而住。不得縱情自用。不得依止比丘僧住。不得與沙彌同住。不得隨師住遊境花園。不得隨師住神廟墳庵。師若住。當作禮如律諫勸。夏安居時。當隨師近大比丘界住。不得於無比丘住處夏安居。師或有所施。當恭敬頂禮乃受。若已有者當云有。不可妄受。

#### 隨師出行第四

[0443c06] 不得過歷人家。不得止住道邊共人語。不得左右顧視。當低首平目隨師後。到檀越家。當住一面。師教坐乃坐。到他寺。師禮佛。或自禮。不得擅自鳴磬。師受齋。當立出生。齋畢。復當侍立收覷。若緣往。當與三人共行。當與大尼共行。若與優婆夷共行。應著法衣行。著衣當齊整。不得反抄衣行。不得衣纏頸行。不得跳行。不得手叉腰行。不得搖身行。不得掉臂行。不得戲笑行。隨師後行。不得踐師形影。道傍遇有花菓。不得擅摘。隨師遐邇往還。不得怨聲言苦。現疲勞相。若道逢男子。不得視憶。當觀空作不淨想。若路見俗奇之事。不得失聲讚美。

#### 入眾第五

[0443c19] 不得爭坐處。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。不得與大比丘大比丘尼共坐。不得相形笑。不得高聲鼻涕嘔吐。不得佛塔四邊大小便。使臭氣來入。不得向佛塔大小便。不得向佛塔舒脚坐。喫茶湯時。不得隻手作禮。不得多言。多笑。及呵欠。當以衣袖掩口。供佛花。取開圓者。不得先嗅。除萎者。方供新者。萎者不得棄地踐踏。宜著屏處。應為大比丘尼給楊枝澡水等。隨力能為。即當作之。不得偷安。當求勝福。若聞呼時。即念佛應之。不得云有云是。凡拾遺物。當白主事比丘尼。凡上佛殿。當肅容儀。不得放意自便。不得惡口相調。不得教人作不善語。不得坐視大眾勞務。避懶偷安。不得私取招提竹木花菓蔬菜。一切飲食。及一切



器物等。凡自稱。當舉二字法名。不得云我及某甲。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。若動氣出麤。即非沙彌尼。入大僧堂。先禮聖僧像。次行十方禮。若見式叉摩那及沙彌。亦應作禮。

### 隨眾食第六

[0444a15] 聞槌椎聲。即當整衣服。臨食祝願。皆當恭敬。出生。飯不過七粒。麪不過一寸。饅頭不過指甲許。多則為貪。少則為慳。其餘蔬菜豆腐不出。凡出生時。默念偈云。汝等鬼神眾。我今施汝供。此食徧十方。一切鬼神共。凡飲食作五觀想。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。當以手讓却之。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。如挑牙。以袖掩口。食中或有蟲螻。宜密掩藏之。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。聞白椎。不得抗拒不服。飯中有穀。去皮食之。不得見美味。生貪心。恣口食。不得偏眾食。受食時。左手持鉢。右手扶緣。食未畢。不得先起。須俟結齋同眾而起。午後不得妄憶其食。當止貪念。謹遵法律。寧死不食。不得自畜宿食。不得為他人畜宿食。不得教餘沙彌尼非時食。

### 禮拜第七

[0444b14] 禮拜不得占殿中央。是住持位。有人禮佛。不得向彼人頭前徑過。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。不得與師並禪。當隨後遠拜。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。凡禮拜。須精誠作觀。教列七種。不可不知。粥飯後。齒木清淨。方行禮敬。不應著褻衣禮他人。亦不得著褻衣受檀越禮。當恒著縵條袈裟。詣俗省親。不得作禮俗親眷屬。唯至誠合掌問訊。

### 習學經典第八

[0444c02] 宜先學沙彌尼十戒諸威儀。後學脩多羅。不得違越。凡學經。先須白師。經完。更白師學某經。不得汗手持經卷。不得口吹經上塵。不得案上狼籍卷帙。不得經案上包藏茶

末雜物。對經典如對佛。不得借人經看不還。及不加愛重。以致損壞。不得笑經語。凡讀經律時。先禮經律三拜。方雙手請卷於案。將開卷。先必合掌誦開經偈。掩卷已。仍請供佛像前。作禮三拜乃却。讀經律案。應淨潔焚爐香。不得沙彌尼律儀放大乘經上。不得以帽置經律卷上。不得二人戲笑讀經律。讀經不得撫案曲身翹足累踝。不得高聲動眾。不得臥讀出聲。

### 聽法第九

[0444c14] 當整理衣服。平視直進。坐必端嚴。不得亂語。不得咳唾。凡聽法。須聞而思。思而修。不得專記名言。以資談柄。不得未會稱會。入耳出口。至說法處。先禮座三拜。方坐。聽竟起身。仍禮三拜。旁立。候說者下座。方回本所。不得來去無禮。坐久生厭。

### 入寺院第十

[0444c20] 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。不得無故登大殿遊行。不得無故登塔。入殿塔。當右邊。不得左轉。不得殿塔中涕唾。遶塔。或三匝七匝。乃至十百。須知徧數。不得以笠杖等倚殿壁。不得著木屐。及不淨履。入殿塔中。不得於佛殿中形相佛像。不得殿塔中舒脚坐。不得上塔向窗牖觀望。

### 入禪堂隨眾第十一

[0445a04] 不得高聲大語。輕手揭簾須垂後手。不得拖鞋作聲。不得大咳嗽作聲。凡洗面不得多使水。漱口吐水。須低頭引水下。不得噴水濺人。不得二衣苟簡。不得多作衣服。若有餘。當捨。不得著類俗家婦女衣飾等。不得以白帶束腰。不得不淨手搭衣。不得將佛燈私就已用。然燈。當以罩密覆。勿令飛蟲投入。不得閑走。不得與人結拜親友。不得於僻處裸形自弄身體。不得照鏡摩[打-丁+(改-己)]面目畫眉。上單下單。俱當細行。勿令鄰單動念。不得單上縫補衣被。

### 執作第十二

[0445a15] 當惜眾僧物。當隨知事者教令。不得違戾。凡洗菜當三易水。凡汲水先淨手。凡用水。須諦視有蟲無蟲。若有蟲。以密羅濾過方用。若嚴冬。不得早濾水。須待日出。凡燒竈。不得然腐薪。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。不得迎風掃。不得聚灰土安門扇後。洗內衣。先須拾去蟻蟲。夏月用水盆了。須覆令乾。若仰即蟲生。不得熱湯潑地上。

### 入浴第十三

[0445b01] 不得與優婆夷共洗。不得與婢使共洗。不得與小兒共洗。先以湯洗面。從上至下。徐徐洗之。不得麤躁。以湯水濺他人。不得浴堂小遺。不得自視形體隱處。不得共人語笑。凡有瘡癬。宜在後浴。或有可畏者。尤宜迴避。不得恣意久洗。妨礙後人。脫衣著衣。安詳自在。湯冷熱。依例擊梆。不得大喚。

### 入廁第十四

[0445b09] 欲大小便即行。莫待內逼倉卒。竹竿上挂直裰。摺令齊整。以手巾或腰條繫之。一作記認。二防墮地。須脫換鞋履。不得淨履入廁。不得與人共廁。不得上男子廁上。至當彈指。或警咳。使內人知。不得迫促內人使出。已上。復當彈指作聲。令廁中非人知。不得低頭視下。不得持草畫地。不得努氣作聲。不得隔壁共人語。不得唾壁。便畢。當先洗淨。次洗手。未洗手。不得持物。未洗淨洗手。逢人不得作禮。宜側身避之。不得沿路行繫衣帶。

### 眠臥第十五

[0445b19] 凡處睡不在人前。起不在人後。不得與大比丘尼同室宿。不得與同事沙彌尼。及式叉摩那共榻。設無異榻。不得共被。設無異被。須各著襯身衣。不得入佛塔中止宿。除為守護。當頭輪佛。當偃臥。不得伸脚。不得仰向頻伸。不得裸體自露。不得手近不淨處。凡挂鞋襪小衣等。不得過人頭面。不得共鄰單說話動眾。善見律云。臨欲睡時。應先念佛。念法。念僧。念戒。念天。念無常。於六念中。隨一一念。

### 圍爐第十六

[0445c04] 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。妨後人。稍煖。便宜歸位。

### 在房中住第十七

[0445c07] 更相問訊。須知大小。四分律云。沙彌以生年為次第。若生年等者。以出家年月為次第。謙和為高尚。其沙彌尼亦爾。欲持燈火入。預告房內知。云火入。欲滅燈火。預問同房人。更用燈否。不得口吹燈火。應徐却炷令熄。滅燈後。不得高聲念誦。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。不得咳唾室中淨地及四壁。不得與伴戲論說世間不急之事。

### 止擅越家第十八

[0445c16] 有異座當坐。不宜雜坐。不得左右顧視。不得與婢共私語。人問經。當知時。慎勿為非時之說。若與男子說法。不得低聲密語。不得多語。不得誑說佛法。亂答他問。自賣多聞。求彼恭敬。不得詐現威儀。假粧禪相。主人設食。雖非法會。亦勿失儀軌。不得至竈下坐食。不得雜坐酒席。不得空室內。或屏處。與男子共坐共語。不得書疏往來及假借等。不得送盒禮。微白衣往還。不得結拜白衣人作父母姊妹兄弟。不得管人家務。不得說僧中過。若詣俗省親。當先入堂中禮佛。或家堂聖像前。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。寂寥淡泊。艱辛苦屈等事。宜為說佛法。令生信增福。不得與親族小兒等。久坐久立。雜話語笑。不得與優婆夷相看形體大笑。不得獨至舍後。無犯夜行。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。

### 乞食第十九

[0446a09] 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。家無女人。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。欲說經。當知所應說時。不應說時。不得說與我食。令爾得福。不得哀求苦索。不得廣談因果。望彼多施。不得專向熟情施主家。及熟情庵院處索食。

### 入聚落第二十

[0446a17] 有三寶事。及看病等切緣方入。無切緣不得入。即入。亦覓如法者伴。不得馳行。不得搖臂行。不得旁視人物行。宜端身平目直視而行。不得共小年談笑行。不得與男人前後互行。不得與男僧前後互行。不得與醉人狂人前後互行。或逢尊宿親識。俱立下旁。先意問訊。或逢戲幻奇怪等事。俱不宜看。或遇官府。不論大小。俱宜迴避。或遇鬪諍者。亦遠避之。不得住看。凡遇水坑水缺。不得跳越。有路當遠行。無路。眾皆跳越。則得。不得回寺誇張所見奇事。

### 市物第二十一

[0446b04] 勿爭貴賤。若為人所犯。方便避之。勿從求直。已許甲物。雖復更賤。勿捨彼取此。令主有恨。慎勿保任致愆負。

### 凡所施行不得自用第二十二

[0446b08] 出入行來。當先白師。作新法衣。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。欲有私具紙筆之類。當先白師。若諷經起。當先

白師。若人以物惠己。當先白師。師許受方受。己欲以物惠人。當先白師。師聽方送。人從己借物。當先白師。師聽方與。己欲借人物。當先白師。師聽方借。白師聽不聽。皆當作禮。不聽。不得有恨意。不得立門望視。及以指插口中。

沙彌尼律儀要略(終)

說戒法儀

[0446b22] (每至黑白月十五日。清晨知事稟白堂頭。今日誦戒。和尚令侍者命書記書簡輪請闍黎知事送簡入闍黎寮。問訊出命直日者在比丘堂前擊鐘。或擊鼓三下。集諸比丘依戒次列定。輪差二比丘一人執香。一人執磬。入闍黎寮迎闍黎陞座。迎請率諸比丘禮三拜闍黎係是菩薩尊臘不必謝眾。若是比丘。便當謝眾。如菩薩戒本前後同。迎請侍座坐。舉讚)。

[0446c05] 禪宗正法。非戒無防。堅持潔白。保心王識。相行溫良。儀表堂堂。利濟戒生香。

[0446c07] 香雲蓋菩薩摩訶薩。

[0446c08] (稽首禮諸佛。引請擊魚同闍黎梵舉)。

[0446c09] (戒序。并問清淨法。闍黎鳴尺白)。

[0446c10] (比丘戒相。梵舉逐句同誦)。

[0446c11] (誦畢引請送闍黎歸寮。諸比丘入和尚方丈禮拜)。

## 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：願此鐘聲超法界，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。

(24)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。

(25)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，憇，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，饜饜因循，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，曉夕思忖心裡恟惶，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，臨行揮霍怕怖悼惶，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，若不蠲矜誠難輪道。

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，抑亦來業無禪。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  
決擇身心去其荆棘  
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-NI, 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