

20 điều Yếu Tắc Tòng Lâm của Thiền Sư Bách Trượng Hoài Hải: Kim chỉ nam cho Tăng Ni mọi thời đại.

Lời dẫn

Trong lịch sử Thiền tông Trung Hoa, Thiền sư Bách Trượng Hoài Hải (百丈懷海, 720–814)^[1] được tôn vinh là một bậc đại tổ, nổi tiếng không chỉ bởi hạnh tu mà còn bởi việc thiết lập chế độ **Thanh quy** đời sống thiền môn, Tăng đoàn bằng giới luật, oai nghi, và tinh thần lao động. Câu nói bất hủ của Ngài: 「一日不作，一日不食」 (*Nhất nhật bất tác, nhất nhật bất thực*): “Một ngày không làm, một ngày không ăn.”^[2, 3], đã trở thành ngọn đuốc soi sáng cho mọi thế hệ xuất gia. Thể hiện rõ triết lý Thiền: sống đạo không tách rời lao động, tu tập không lìa sinh hoạt thường nhật. Đây không chỉ là một lời nhắc nhở kỷ luật mà còn là một bản tuyên ngôn của tinh thần nhập thế, phá bỏ mọi quan niệm hưởng thụ an nhàn trong chốn Thiền môn.

Mở đầu

Thiền sư Bách Trượng Hoài Hải, đệ tử đặc pháp của Mã Tổ Đạo Nhất (馬祖道一, 709-788)^[4, 5], là một trong những vị Thiền sư có ảnh hưởng sâu rộng nhất trong lịch sử Phật giáo Trung Hoa. Ngài không chỉ là bậc thạch trụ tòng lâm^(a) mà còn là người đặt nền móng cho nề nếp sinh hoạt Thiền môn qua tác phẩm **Bách Trượng Thanh Quy** (百丈清規)^[6]. Tinh thần “thanh quy^(b)” của Ngài vừa nghiêm mật vừa linh hoạt, đặt trọng tâm ở sự tự lập, tự giác, và hòa hợp Tăng đoàn.

Trong di sản của ngài ngoài *Bách Trượng Thanh Quy*, còn có một bản 《叢林要則二十條》 (Hai mươi điều yếu tắc của tòng lâm) để lại cho hàng hậu học, được ghi chép trong *Ngũ Đăng Hội Nguyên* (五燈會元)^[7], *Sắc Tu Bách Trượng Thanh Quy* (敕修百丈清規)^[8] và bản *Bách Trượng Thanh Quy Chứng Nghĩa Ký* (百丈清規證義記)^[9]. Đây không chỉ là quy tắc mang tính thực tiễn cho đời sống tòng lâm, mà còn là “kim chỉ nam” đưa người xuất gia vượt qua những thử thách nội tâm và ngoại cảnh.

Trong bối cảnh Phật giáo ngày nay, khi Tăng Ni trẻ đối diện với nhiều thách thức của xã hội hiện đại, việc trở về học hỏi và quán chiếu những “Yếu Tắc” của Thiền sư Bách Trượng là điều vô cùng cần thiết. Đó là những chỉ dạy ngắn gọn, súc tích, nhưng chứa đựng đạo lý sâu xa, vừa là khuôn phép, vừa là giới luật cho người xuất gia.

Bài viết này xin giới thiệu nguyên văn 20 câu Yếu Tắc (chữ Hán – Âm Hán – Nghĩa Việt), sau đó phân tích ý nghĩa ngắn gọn, rút ra những bài học cho Tăng Ni trong thời đại hôm nay.

20 Điều Yếu Tắc

Nguyên văn	Âm Hán	Nghĩa Việt
一、叢林以無事為興盛	Nhất - Tòng lâm dĩ vô sự vi hưng thịnh	1. Chốn tùng lâm, lấy vô sự (an ổn) làm hưng thịnh.
二、修行以念佛為穩當	Nhị - Tu hành dĩ niệm Phật vi ổn đản	2. Tu hành, lấy niệm Phật làm ổn thỏa.
三、精進以持戒為第一	Tam - Tinh tấn dĩ trì giới vi đệ nhất	3. Tinh tấn, lấy trì giới làm bậc nhất.
四、疾病以減食為良藥	Tứ - Bệnh hoạn dĩ giảm thực vi lương dược	4. Bệnh tật, lấy việc ăn ít làm thuốc hay.
五、煩惱以忍辱為菩提	Ngũ - Phiền não dĩ nhẫn nhục vi Bồ-đề	5. Phiền não, lấy nhẫn nhục làm Bồ-đề.
六、是非以不辯為解脫	Lục - Thị phi dĩ bất biện vi giải thoát	6. Thị phi, lấy không tranh biện làm giải thoát.
七、留眾以老成為真情	Thất - Lưu chúng dĩ lão thành vi chân tình	7. Giữ chúng, lấy lão luyện thành thực làm chân tình.
八、執事以盡心為有功	Bát - Chấp sự dĩ tận tâm vi hữu công	8. Làm việc, lấy hết lòng làm nên công đức.
九、語言以減少為直截	Cửu - Ngôn ngữ dĩ giảm thiểu vi chân tiễn	9. Nói năng, lấy ít lời làm chân thật.
十、長幼以慈和為進德	Thập - Tương ấu dĩ từ bi vi tấn đức	10. Đối với người trẻ, lấy từ bi làm tăng trưởng đức hạnh
十一、學問以勤習為入門	Thập nhất - Học vấn dĩ cần tập vi nhập môn	11. Học vấn, lấy siêng tập làm cửa ngõ.
十二、因果以明白為無過	Thập nhị - Nhân quả dĩ minh bạch vi vô họa	12. Nhân quả, lấy rõ ràng thì không tai họa.
十三、老死以無常為警策	Thập tam - Lão tử dĩ vô thường vi cảnh sách	13. Già chết, lấy vô thường làm lời cảnh tỉnh.
十四、佛事以精嚴為切實	Thập tứ - Phật sự dĩ tinh nghiêm vi thiết thật	14. Phật sự, lấy tinh nghiêm làm chân thực.
十五、待客以至誠為供養	Thập ngũ - Đãi khách dĩ chí thành vi cúng dường	15. Tiếp khách, lấy chí thành làm cúng dường.
十六、山門以耆舊為莊嚴	Thập lục - Sơn môn(c) dĩ kỳ cựu vi trang nghiêm	16. Sơn môn, lấy sự lâu đời làm trang nghiêm.
十七、凡事以預立為不勞	Thập thất - Phàm sự dĩ dự lập vi bất lao	17. Mọi việc, lấy sự chuẩn bị trước để khỏi nhọc.
十八、處眾以謙恭為有禮	Thập bát - Sự chúng dĩ khiêm cung vi hữu lễ	18. Đối với đại chúng, lấy khiêm cung làm lễ.
十九、遇險以不亂為定力	Thập cửu - Ngộ hiểm dĩ bất loạn vi định lực	19. Nguy hiểm, lấy không loạn làm định lực.
二十、濟物以慈悲為根本	Nhị thập - Tế vật dĩ từ bi vi căn bản	20. Cứu giúp muôn loài, lấy từ bi làm gốc.

Phân tích và ứng dụng

1. Vô sự – nền tảng hưng thịnh

Thiền sư Bách Trượng dạy: “*Tòng lâm dĩ vô sự vi hưng thịnh*” – một ngôi chùa không rồi ren bởi tranh chấp, thị phi mới có thể hưng thịnh. Điều này phù hợp với lời Phật dạy trong *Kinh Nhất Dạ Hiền Giả*: “Hãy để quá khứ lại phía sau, chớ tưởng nhớ đến tương lai, an trú trong hiện tại”^{[10][11]}.

Trong bối cảnh hiện đại, nhiều tự viện cũng gặp khó khăn vì mâu thuẫn nội bộ. Bài học ở đây là: giữ sự “vô sự” – an hòa, hòa hợp – chính là sức mạnh.

2. Niệm Phật – sự ổn định của tâm

“*Tu hành dĩ niệm Phật vi ổn đản*.” Niệm Phật không chỉ thuộc pháp môn Tịnh độ, mà còn là phương tiện đưa tâm trở về nhất niệm tịnh minh. Sự nhất tâm bất loạn thì không bị kiến tư hoặc nó làm loạn. Tâm mình chẳng bị kiến tư hoặc làm rối loạn, khi ấy tâm mình chẳng còn biến khởi ra ba cảnh vật điên đảo, của Dục giới, Sắc giới và Vô sắc giới ở trong thế giới Tabà nữa.

Trong đời sống tăng ni hôm nay, niệm Phật không nhất thiết là tụng kinh nhiều, mà là giữ tâm luôn tỉnh thức – như Ajahn Chah dạy: “*Khi ăn, biết mình đang ăn; khi đi, biết mình đang đi. Đó là niệm Phật*”^[12].

3. Giới luật – gốc của tinh tấn

“*Tinh tấn dĩ trì giới vi đệ nhất*.” Không có giới, tinh tấn dễ biến thành cực đoan. *Tăng Chi Bộ Kinh, Chương IV* dạy: “*Người giữ giới, tinh tấn, thì không sợ hãi ở bất kỳ chỗ nào*”^[13].

Ngày nay, khi cám dỗ vật chất tràn lan, lời di huấn này lại càng giá trị.

4. Giảm thực – thuốc trị bệnh

“*Bệnh tật dĩ giảm thực vi thanh dược*.” Khoa học hiện đại cũng xác nhận: chế độ **calorie restriction** giúp cơ thể khỏe mạnh hơn, giảm nhiều bệnh^[14].

Trong thiền môn, ăn chay, ăn điều độ, chính là “*thanh dược*”.

5. Nhẫn nhục – Bò đê giữa phiền não

“*Phiền não dĩ nhẫn nhục vi Bồ-đề*.” Trong *Kinh Pháp Cú* có câu: “*Thắng ngàn quân ngoài trận không bằng thắng chính mình*”^[15].

Nhẫn không phải chịu đựng, mà là chuyển hóa. Thiền sư Trần Nhân Tông viết trong **Cư trần lạc đạo phú**:

*Ở đời vui đạo hãy tùy duyên,
Đói đến thì ăn, mệt ngủ liền.
Trong nhà sẵn báu thôi tìm kiếm,
Đối cảnh vô tâm chớ hỏi Thiền*^[16].

Lời dạy ấy là minh chứng sống động cho sức mạnh của nhẫn.

6. Không biện luận thị phi – cánh cửa giải thoát

“Thị phi dĩ bất biện vi giải thoát.”

Hakuin cũng từng viết:

*“Ở nơi ồn ào thị phi, tâm ta như núi,
Chẳng động bởi gió đời, ấy mới là Thiền”^[17].*

Thời nay, với mạng xã hội đầy tranh cãi, bài học này càng đáng nhớ: im lặng là vàng, mà còn là giải thoát.

7. Lấy chân thành mà đối đãi

“Lưu chúng dĩ lão thành vi chân tình.”

Người xưa coi sự hiện diện của bậc trưởng thượng trong tăng đoàn như một “tàng kinh sống”. Họ là những người đã đi qua thử thách, tôi luyện bởi giới luật và kinh nghiệm. Tăng ni trẻ khi có sự hướng dẫn ấy sẽ bớt vấp ngã.

“Kính lão đắc thọ” – biết kính trọng người già thì sẽ được trường thọ^[18]. Trong nếp sống thiền môn, giữ gìn và tôn trọng bậc trưởng lão không chỉ là tôn ti trật tự, mà còn là tôn nghiêm đối với giới luật.

8. Lấy việc chấp tác làm công đức

“Chấp sự dĩ tận tâm vi hữu công.”

Công phu tu tập không nằm ở việc tụng kinh, niệm Phật mà chính là tận tâm trong từng việc thường ngày: quét sân, nấu cơm, tụng kinh, tiếp khách. Bách Trượng từng dạy: *“Nhất nhật bất tác, nhất nhật bất thực”* (Một ngày không làm, một ngày không ăn). Đây chính là tinh thần tận tâm, không buông bỏ trách nhiệm, xem chấp tác cũng là tu.

9. Nói năng như Chánh Pháp

“Ngôn ngữ dĩ giảm thiểu vi chân tiến.”

Lời nói là dao hai lưỡi: có thể xây dựng nhưng cũng có thể phá hoại. Trong *Kinh Pháp Cú*, Đức Phật dạy: *“Người nói nhiều chưa hẳn là người trí. Người an tĩnh, không sân hận, không sợ hãi, mới thật là người trí”^[19].*

Giảm bớt lời nói vô ích, tăng trưởng chánh niệm nơi khẩu nghiệp, chính là một trong những phương tiện đưa đến giải thoát. Như Thiền sư Vô Môn Huệ Khai dạy: *“Lời nói như lưỡi gươm, im lặng là vàng ngọc”*

10. Lấy lòng từ bi làm sự tiến đức

“Tương ấu dĩ từ bi vi tấn đức.”

Nuôi dưỡng người trẻ bằng từ bi là đầu tư cho tương lai Phật pháp. Từ bi ở đây không chỉ là bao dung, mà còn là sự chỉ dạy ân cần. Thiền sư Ajahn Chah từng nói: *“Dạy người trẻ tu tập là như trồng cây, cần kiên nhẫn tưới tẩm từng ngày”^[20].* Tăng ni trẻ nhờ tình thương và sự dẫn dắt của bậc thầy mà lớn lên trong đạo, trở thành pháp khí cho tương lai.

11. Học hỏi nên siêng năng

“Học vấn dĩ cần tập vi nhập môn.”

Đức Phật dạy: *“Nhu ong hút mật, chỉ lấy hương vị mà không tổn hại hoa”*. Người học Phật cũng thế, phải học với thái độ khiêm cung, trân trọng, không vội vàng, không cầu danh. Cần tập nghĩa là học đi đôi với hành. Không có sự thực tập thì tri thức chỉ là gánh nặng.

12. Hiểu rõ Nhân Quả

“Nhân quả dĩ minh bạch vi vô họa.”

Tăng Chi Bộ Kinh nhấn mạnh: *“Chúng sinh là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp”*^[21].

Nhận thức sâu xa về nhân quả giúp Tăng Ni sống chánh hạnh, không vì lợi ích cá nhân mà tạo nghiệp xấu. Thấy rõ nhân quả cũng chính là thấy được Phật tánh vốn trong sáng.

13. Lấy vô thường làm lời cảnh tỉnh

“Lão tử dĩ vô thường vi cảnh sách.”

Trong Kinh Nhất Dạ Hiền Giả, Đức Phật nhắc: *“Không chạy theo quá khứ, không ước vọng tương lai, chỉ sống trọn vẹn trong hiện tại”*^[22].

Quán niệm vô thường khiến hành giả tỉnh táo, không phóng dật. Như lời Thiền sư Hakuin:

*“Sinh tử vô thường, chớ buông lung,
Một hơi thở ra không chắc trở lại”*^[23].

14. Phật sự, lấy tinh nghiêm làm chân thực

“Phật sự dĩ tinh nghiêm vi thiết thật.”

Tổ Bách Trượng lập quy củ thiền môn chặt chẽ, coi giới luật là nền tảng. Phật sự không chỉ là nghi lễ, mà chính là giữ chánh pháp, nghiêm tịnh thân tâm. Khi mỗi Tăng Ni đều hành trì tinh nghiêm, đạo tràng sẽ trở thành nơi an ổn cho cả bốn chúng.

15. Tiếp khách, lấy chí thành làm cúng dường

“Đãi khách dĩ chí thành vi cúng dường.”

Trong văn hóa Á Đông, khách quý như trời. Với nhà chùa, khách đến chính là nhân duyên gieo pháp. Sự tiếp đãi chân thành chính là một hình thức cúng dường. Như Kinh dạy: *“Người đem lòng thành kính cúng dường, phước đức vô lượng”*.

16. Sơn môn, lấy sự lâu đời làm trang nghiêm

“Sơn môn dĩ kỳ cựu vi trang nghiêm.”

Chùa cổ là chứng nhân của lịch sử Phật giáo. Giữ gìn dáng vẻ cũ không chỉ là trân trọng quá khứ, mà còn là gìn giữ căn tính văn hóa. Một mái chùa cong, một tiếng chuông ngân có thể trở thành hạt giống đạo trong lòng người khách qua đường.

17. Mọi việc, lấy sự chuẩn bị trước để khỏi nhọc

“Phàm sự dĩ dự lập vi bất lao.”

Đức Phật từng dạy: “Người trí làm việc gì cũng suy nghĩ trước, người ngu làm rồi mới hối tiếc”. Trong tăng đoàn, sự chuẩn bị kỹ lưỡng cho mọi Phật sự giúp tránh sai sót và nuôi dưỡng niềm an lạc. Đây cũng là nguyên tắc quản trị hiện đại nhưng đã có trong Thiền môn từ ngàn xưa.

18. Đối với đại chúng, lấy khiêm cung làm lễ

“Sự chúng dĩ khiêm cung vi hữu lễ.”

Tinh thần Lục hòa (thân hòa, khẩu hòa, ý hòa...) chính là nền tảng của sự khiêm cung trong Tăng đoàn. Khi mỗi người đều lấy hạ mình làm gốc thì đại chúng mới an ổn. Tăng Ni ngày nay giữa xã hội nhiều cạnh tranh, càng cần nuôi dưỡng tâm khiêm hạ để Phật pháp trường tồn.

19. Ngự hiểm, lấy không loạn làm định lực

“Ngộ hiểm dĩ bất loạn vi định lực.”

Trong cơn hoạn nạn, người có định lực sẽ không bị cuốn theo sợ hãi. Đây là kết quả của tu thiền và chánh niệm. Thiền sư Ajahn Chah từng khuyên: “*Khi tâm đứng vững như ngọn núi, thì gió bão không làm lung lay*”^[24]. Tăng Ni giữa thời đại biến động, nếu giữ được định lực, sẽ là chỗ nương tựa cho quần chúng.

20. Cứu giúp muôn loài, lấy từ bi làm gốc

“Tế vật dĩ từ bi vi căn bản.”

Đạo Phật được xây dựng trên nền tảng Từ – Bi – Hỷ – Xả. Từ bi không chỉ là cảm xúc mà là hành động thiết thực để cứu giúp muôn loài. Đức Phật dạy: “*Hãy làm lợi ích cho số đông, vì hạnh phúc cho chư thiên và loài người*”. Đây chính là cốt lõi của Phật sự, cũng là kim chỉ nam để Tăng Ni hoằng pháp trong thời nay.

Như Thiền sư Ajahn Chah từng nói: “*Đừng tìm Niết-bàn ở đâu xa. Hãy bắt đầu từ tâm từ bi này*”^[25].

Rút ra bài học

Từ phân tích trên, dưới đây là những **bài học thiết thực** mà Tăng Ni hiện nay cần ghi nhớ và thực hành, dựa vào 20 Điều Yếu Tắc trên:

1. **Tự giác trong tu hành:** không để mình bị ảnh hưởng bởi danh vọng, truyền thông, lợi lộc; giữ tâm an – niệm Phật – trì giới.
2. **Giảm lời nói, tăng hành động:** nói ít nhưng thật lòng, làm việc thiết thực trong chùa, ngoài đời.
3. **Khiêm cung, kính bậc trưởng thượng:** trong đoàn thể cũng như trong giáo hội, sự kính trọng người có tuổi, người có công giúp đoàn thể mạnh.
4. **Chuẩn bị trước & tĩnh lặng trong khó khăn:** kế hoạch, tổ chức, đối phó với dịch bệnh, thiên tai, dư luận... không để bị động.

5. **Từ bi ứng xử với mọi chúng sinh:** không phân biệt giàu nghèo, tôn giáo...
6. **Ý thức vô thường & nhân quả:** giúp đời sống nội tu luôn tỉnh thức, không buông lung, không sa ngã.
7. **Trang nghiêm hình thức đi đôi với tâm thành:** chứ không phải hình ảnh bên ngoài mà thiếu nội lực.

Đó chính là bài học giản dị mà vô cùng thiết thực cho mọi thế hệ Tăng Ni.

Kết luận

Hai mươi Điều Yếu Tắc của Thiền sư Bách Trượng không chỉ là quy tắc cho từng lâm thời Đường, mà còn là kim chỉ nam vượt thời gian cho mọi người học Phật. Từ việc ăn uống, nói năng, giữ giới, đến định lực và từ bi, các lời dạy này tạo nên một hệ thống tu học hài hòa, thiết thực và sâu sắc.

Trong thời đại đầy áp lực xã hội và cám dỗ vật chất, khi Tăng Ni và người cư sĩ đối mặt với nhiều thách thức, việc thực hành những yếu tắc này – từ việc giữ tâm an định, tiết chế ngôn ngữ, đến việc tu dưỡng lòng từ bi và ý thức về nhân quả – chính là nền tảng vững chắc để mỗi người an lạc và tinh tấn trên con đường đạo.

Thích Chúc Xuân



Tài liệu tham khảo

1. HÀNH TRẠNG THIỀN SƯ TRUNG HOA: Thiền sư Hoài Hải - <http://thuongchieu.net/index.php/phapthoai/suphu/4723-tshoaihai>
2. Tổng cao tăng truyện Q.10; Sắc tu Bách trượng thanh qui Q.2; Cảnh đức truyền đăng lục Q.6 - <https://phatgiaio.org.vn/tu-dien-phat-hoc-online/nhat-nhat-bat-tac-nhat-nhat-bat-thuc-k38306.html>
3. Bá Trượng Ngự Lục: <https://thuvienhoasen.org/a7557/ba-truong-ngu-luc>
4. Thiền Sư Mã Tổ - Đạo Nhất: <https://thuvienhoasen.org/a10392/thien-su-ma-to-dao-nhat>
5. Cảnh Đức Truyền Đăng Lục (pdf) - Quyển 06: Mã Tổ Đạo Nhất (馬祖道一): <https://quangduc.com/a72134/quyen-06-ma-to-dao-nhat-va-bach-truong-hoai-hai->
6. Bách Trượng Tông Lâm Thanh Quy: <https://chuaadida.com/bach-truong-tong-lam-thanh-quy-9603.html>
7. Ngũ Đăng Hội Nguyên (五燈會元), Quyển 6. Hán văn và Âm Hán Việt. Bản dịch và PDF tại Rộng Mở Tâm Hồn: https://www.rongmotamhon.net/xem-kinh_ngu-dang-hoi-nguyen-%5B%E4%BA%94%E7%87%88%E6%9C%83%E5%85%83%5D_dkdmtpqt_muc-luc.html?
8. Sắc Tu Bách Trượng Thanh Quy <https://chuaadida.com/thu-vien-sach/sac-tu-bach-truong-thanh-quy.html>
9. Bách Trượng Thanh Quy Chứng Nghĩa Ký: https://www.rongmotamhon.net/xem-kinh_bach-truong-thanh-quy-chung-nghia-ky_qmctqldd_viet1.html
10. Kinh Trung Bộ (Majjhima Nikāya), Kinh Nhất Dạ Hiền Giả (Bhaddekaratta Sutta, số 131). Dịch giả: HT. Thích Minh Châu. Thư viện Hoa Sen: Bản PDF-

<https://thuvienhoasen.org/images/file/rLT7CkvK2ggQAORF/131-kinh-nhat-da-hien-gia-bhaddekaratta-sutta-.pdf>

11. *Kinh Nhất Dạ Hiền Giả* (Bhaddekaratta Sutta, MN 131). Toàn văn trực tuyến, Thư viện Hoa Sen: [Xem online: https://thuvienhoasen.org/a7714/kinh-nhat-da-hien-gia](https://thuvienhoasen.org/a7714/kinh-nhat-da-hien-gia)
12. Ajahn Chah. *No Ajahn Chah: Reflections*. PDF: <https://ajahnchah.org/>.
13. *Tăng Chi Bộ Kinh* (Anguttara Nikāya), Chương IV: Bốn Pháp (Phẩm 1–3). Dịch giả: HT. Thích Minh Châu. Theravāda Việt Nam: <https://theravada.vn/tang-chi-bo-anguttara-nikaya-chuong-iv-bon-phap-pham-1-3/>
14. Thư viện Y học Hoa Kỳ (NIH). “Calorie Restriction and Health Benefits.” <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/>
15. câu kệ số 103, kinh Pháp Cú, thuộc phẩm Phẩm ngàn (Phẩm 8, Sahassa Vagga).
16. Trần Nhân Tông. *Cư trần lạc đạo phú*. Nguồn: Làng Mai: <https://langmai.org/tang-kinh-cac/vien-sach/giang-kinh/trao-tim-cua-truc-lam-dai-si/cu-tran-lac-dao-phan-nguyen-van/> Bản PDF: <https://phapthihoa.org/kinh/Ebooks/Thien-Tong/Truoc-Tac/Cu-Tran-Lac-Dao-Phu-HT-Nhat-Quang.pdf>
17. Hakuin Ekaku (1999). *Wild Ivy: The Spiritual Autobiography of Zen Master Hakuin*. Shambhala. Bản PDF tiếng Anh: https://inscribedonthebelievingmind.blog/wp-content/uploads/2018/10/hakuin_wildivy.pdf
18. “Kính lão đắc thọ”: <https://giacngo.vn/kinh-lao-dac-tho-post561.html>
19. *Kinh Pháp Cú*, kệ 258–259 về lời nói và trí tuệ. Nguồn: Thư viện Hoa Sen: <https://thuvienhoasen.org/p23a583/kinh-phap-cu-dhammapada>
20. Ajahn Chah, lời dạy về huấn luyện người trẻ như trồng cây. Nguồn: *No Ajahn Chah: Reflections*, <https://ajahnchah.org/>.
21. *Tăng Chi Bộ Kinh* (Anguttara Nikāya), Chương IV: Bốn Pháp. Dịch giả HT. Thích Minh Châu. Theravāda Việt Nam: <https://theravada.vn/tang-chi-bo-anguttara-nikaya-chuong-iv-bon-phap-pham-1-3/>
22. *Kinh Nhất Dạ Hiền Giả* (Bhaddekaratta Sutta, MN 131). Thư viện Hoa Sen: <https://thuvienhoasen.org/a7714/kinh-nhat-da-hien-gia>
23. Hakuin Ekaku, kệ thơ trong *Wild Ivy: The Spiritual Autobiography of Zen Master Hakuin*. Bản PDF: https://inscribedonthebelievingmind.blog/wp-content/uploads/2018/10/hakuin_wildivy.pdf
24. Ajahn Chah, ví dụ tâm vững như núi trong bão tố. Nguồn: *No Ajahn Chah: Reflections*, https://www.ajahnchah.org/book/No_Ajahn_Chah1.pdf
25. Ajahn Chah, lời dạy: “Đừng tìm Niết-bàn ở đâu xa. Hãy bắt đầu từ tâm từ bi này.” Nguồn: *Food for the Heart: The Collected Teachings of Ajahn Chah*. Bản tiếng Anh (PDF): https://www.ajahnchah.org/book/Food_for_the_Heart.pdf

Chú thích:

- a. “Tòng lâm” (叢林): Chỉ nơi tụ hội của Tăng đoàn, tự viện hoặc chùa chiền, biểu tượng cho sự hòa hợp và phát triển như rừng cây sum suê, nơi các vị Tăng tu tập và sinh hoạt chung.
- b. “Thanh quy” (清規): Quy tắc thanh tịnh, nề nếp và giới luật sinh hoạt trong thiền môn, nhằm duy trì kỷ luật và sự hài hòa trong Tăng đoàn.
- c. Sơn môn (山門): Chỉ cổng vào núi hoặc cửa chùa (thường nằm trên núi), biểu tượng cho cửa ngõ dẫn vào Phật pháp và thế giới thiền