TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Ý nghĩa Quá đường (過堂): Từ bữa cơm thiền môn đến con đường giải thoát

ISSN: 2734-9195 10:45 05/07/2026

Giữ gìn và thực hành đúng đắn ý nghĩa "Quá đường" chính là cách hộ trì chính pháp thiết thực nhất, giúp cho mạng mạch Phật pháp luôn được tiếp nối một cách trong sáng và vững chãi mãi về sau.

Mở đầu

Trong đời sống thiền môn, có những sinh hoạt diễn ra hằng ngày nhưng hàm chứa những giá trị tu tập vô cùng sâu sắc, đặc biệt trong mùa **An cư Kiết hạ**. Hình ảnh tăng, ni nghiêm trang đồng thanh nhiếp tâm tụng niệm trước khi thọ dụng thức ăn đã trở thành một nét đẹp tâm linh thoát tục. Nghi thức ấy gọi là "**Quá đường**" *(hay còn gọi là Thọ trai)* (過堂).

Trong đời sống thế tục, bữa ăn nhiều khi dễ trở thành dịp tìm cầu khoái khẩu, hưởng thụ và nuôi lớn tham vị. Nhưng đối với người xuất gia, đây không đơn thuần là một bữa ăn để nuôi dưỡng thân giả tạm này, mà còn là một pháp môn tu tập cốt tủy, một thời thực tập chính niệm, quán chiếu nhân duyên, nuôi lớn lòng tri ân và trưởng dưỡng đạo tâm; đồng thời chứa đựng những triết lý sâu sắc được gìn giữ qua hàng ngàn năm từ thời đức Phật, chư vị Tổ sư và cho đến ngày nay.



Hình minh họa. Nguồn: Internet

Nếu tụng kinh giúp khai mở trí tuệ, thiền định giúp an trú tâm ý, thì "**Quá đường**" chính là cơ hội để đưa giáo pháp vào trong từng động tác thường nhật. Từ một bát cơm đơn sơ, hành giả có thể quán chiếu về nhân quả, duyên sinh, vô thường và trách nhiệm của mình đối với Tam bảo cùng đàn-na tín thí.

Từ "**Quá đường**" không nên hiểu đơn giản là "*đi ngang qua đường*", mà là "*đến trai đường, qua trai đường để thọ thực trong chính niệm*"; chữ "*đường*" ở đây chỉ trai đường, tăng đường hoặc nơi đại chúng dùng bữa: hàm ý rằng việc dùng cơm chỉ là một giai đoạn tạm thời, hành giả đi qua trai đường để thọ thực chứ không đắm nhiễm vị ngon, giữ vững chính niệm tỉnh giác.

Bài viết này sẽ tìm hiểu nguồn gốc, ý nghĩa giáo lý từ Kinh điển và Lời chư Tổ, từ đó rút ra những bài học thực tiễn cho hàng tăng ni hôm nay.

Nguồn gốc và Định nghĩa từ "Quá đường"

Theo tài liệu Phật học, các nghi thức liên hệ "**Quá đường**" được ghi nhận, giải thích và hệ thống hóa trong các thanh quy Thiền lâm, đặc biệt qua những tài liệu như ***Thiền lâm Bị dụng Thanh quy*** (1311) đời Nguyên[1] và về sau được chính thức hóa qua tác phẩm **"Thiền lâm Tượng khí Tiên"** của Vô Trước Đạo Trung Thiền sư (Nhật Bản - 1741)[2].

Từ điển Phật học Huệ Quang định nghĩa: *"Quá đường, còn gọi là Thượng đường hay Phó đường, nơi Tăng chúng đến thọ thực mà tâm không tham"*. Như vậy, cốt lõi của nghi thức này nằm ở thái độ tâm lý "không tham" khi tiếp xúc với

thực phẩm, biến bữa ăn thành thời khóa thiền quán.

Lý Xuân Trạch đã có câu ví von rất hay: *"Kinh qua Trai đường, như ong lấy mật"* [3]. Ong bay vào hoa lấy mật nhưng không làm hại cánh hoa, cũng vậy, người xuất gia thọ nhận thực phẩm để nuôi mạng sống tu hành chứ không tham đắm mùi vị.

Để hiểu sâu sắc, trước hết cần giải nghĩa hai chữ Quá đường (過堂):

Quá (過): Nghĩa là đi qua, vượt qua, không dừng lại hay dính mắc.

Đường (堂): Chỉ Trai đường, nơi đại chúng dùng bữa.

"**Quá đường**" nghĩa là đi qua trai đường mà tâm không khởi lòng tham đắm món ăn ngon, không sinh tâm chê bôi món ăn dở, xem việc ăn uống chỉ như một liều thuốc trị bệnh và nuôi thân [4].

Truy nguyên về thời đức Phật, Ngài và tăng đoàn không nấu ăn mà thực hiện truyền thống trì bình khất thực *(ôm bát xin ăn)* vào mỗi ngày, Đức Thế Tôn cùng các đệ tử ôm bát vào làng xóm để thọ nhận thực phẩm cúng dường từ những người có lòng tin Tam bảo.

Khi Phật giáo truyền sang các nước Bắc truyền (như Trung Hoa, Việt Nam), do điều kiện khí hậu và văn hóa xã hội đổi khác, hình thức khất thực không còn phổ biến như trước, chư Tổ sư đã thay đổi phương thức từ đi ra ngoài đường xin ăn chuyển sang hình thức nấu ăn tại chùa và tập trung dùng bữa tại Trai đường [5], đồng thời thiết lập những thanh quy nhằm tổ chức đời sống cộng trú và duy trì sự tu tập trong mọi sinh hoạt xuất gia. Tuy thay đổi về hình thức, nhưng tinh thần khất thực, tức là sự chính niệm, biết ơn và buông xả vẫn được bảo lưu trọn vẹn trong nghi thức "**Quá đường**".

Từ đó, nghi thức "**Quá đường**" được hình thành và trở thành một phần quan trọng trong sinh hoạt thiền môn.

Cần lưu ý rằng, trong truyền thống Nam truyền, hình thức khất thực vẫn được duy trì, và chư Tăng thọ trai theo nguyên tắc "*tam tịnh nhục*". Tuy nhiên, ở Bắc truyền, do sự thay đổi về văn hóa và khí hậu, chư Tổ đã chuyển hóa tinh thần khất thực thành nghi thức "**Quá đường**", đồng thời đề cao chế độ ăn chay như một hạnh từ bi của Bồ-tát. Dù khác biệt về hình thức, có thay đổi theo thời đại, cả hai truyền thống đều hướng đến mục đích chung là dùng bữa ăn trong chính niệm, không tham đắm vị ngon, xem thức ăn như phương tiện để nuôi dưỡng thân mạng tu hành, giữ đúng tinh thần mà Đức Thế Tôn dạy: ăn để tu, ăn để nuôi dưỡng đạo nghiệp, không phải ăn để hưởng thụ.

Quán thức ăn như dược phẩm trị bệnh

Mặc dù nghi thức "**Quá đường**" được hình thành sau này, nhưng tinh thần của nó đã được đức Phật dạy rất rõ trong kinh điển Bắc truyền.

Trong Kinh Tứ Thập Nhị Chương, đức Phật dạy về hạnh tiết chế của Sa môn: *"Cạo bỏ râu tóc để trở thành vị Sa môn, lãnh thọ giáo pháp của Phật thì phải xả bỏ của cải thế gian, mong cầu vừa đủ, giữa ngày ăn một bữa, dưới gốc cây ở một đêm, cẩn thận không trở lại lần thứ hai"[6].*



Hình minh họa. Nguồn: Internet

Câu "*giữa ngày ăn một bữa*" chính là nền tảng của hình thức "**Quá đường**", chỉ dùng một bữa chính trước ngọ. Điều này giúp hành giả giảm thiểu sự lệ thuộc vào vật chất, có nhiều thời gian cho thiền định và học hỏi.

Đức Phật dạy người xuất gia phải quán thức ăn như lương dược, chỉ để duy trì thân mạng, đoạn trừ cảm thọ cũ và không khởi thêm cảm thọ mới, nhằm hỗ trợ đời sống phạm hạnh. Người tu ăn không phải để hưởng thụ vị ngon (đam mê), không được xem việc ăn uống là mục đích của đời sống phạm hạnh, mà để có sức khỏe tu tập và thái độ chân chính khi thọ dụng món ăn:

Đức Thế Tôn dạy: *"Ta thọ dụng món ăn không phải để vui đùa, không phải để say mê, không phải để trang sức, không phải để tự làm đẹp mình, mà chỉ để thân này được duy trì, được bảo dưỡng, khỏi bị tổn hại, để hỗ trợ phạm hạnh..."* [7]

Lời dạy ấy đã trở thành nền tảng cho tinh thần thọ thực trong Phật giáo suốt hơn hai nghìn năm qua.

Người xuất gia ăn không phải để hưởng thụ, mà để nuôi dưỡng sắc thân như một phương tiện tu học và hoằng pháp lợi sinh.

Hơn nữa, trong tinh thần Phật giáo Bắc truyền, bữa ăn còn là cơ hội để quán tưởng và phát nguyện. Bài kệ thường tụng trong "**Quá đường**" trích từ Kinh Hoa Nghiêm, phẩm **Tịnh Hạnh**. "若飯食時□ 當願眾生□ 禪悅為食□ 法喜充滿." "**Nhược phạn thực thời, đương nguyện chúng sinh, thiền duyệt vi thực, pháp hỷ sung mãn**" (*Khi dùng cơm, nguyện cho chúng sinh, lấy thiền làm món ăn, lấy pháp làm sự vui đầy đủ*). Đây không chỉ là lời nguyện mà còn là phép biến thực phẩm vật chất thành "*Thiền thực*" nuôi lớn tinh thần.

Tam đề, Ngũ quán: Cốt tủy của "Quá đường"

Chư vị Tổ sư đã hệ thống hóa việc "**Quá đường**" thành một pháp tu nghiêm mật với Tám điều lợi ích mà Cổ đức đã dạy :

1. Không giải đãi: tiếng chuông, tiếng bảng nhắc nhở đúng giờ, chấm dứt phóng dật.

2. Tiết kiệm công sức: sinh hoạt tập thể giúp việc cúng dường và thu dọn nhanh chóng, tránh lãng phí.

3. Bình đẳng vô ngã: Hòa thượng hay Sa di đều dùng chung món ăn, thể hiện tinh thần Lục hòa.

4. Không thiên vị: món ăn được phân phối đồng đều, tránh tâm chấp trước.

5. Đồng cam cộng khổ: không kén chọn thức ăn, tùy duyên mà thọ nhận.

6. Ý niệm tồn tại: vừa ăn vừa quán tưởng về công đức của thí chủ, tự nhắc mình tu hành xứng đáng chưa.

7. Như pháp như lý: Duy trì trật tự, oai nghi tế hạnh, làm gương cho Phật tử.

8. Khởi chỉ oai nghi: Mỗi động tác cầm bát, đặt đũa đều là "*thân giáo*" sống động [8].

Đặc biệt, bài kệ "**Chính thân đoan tọa**" (*Ngồi ngay thẳng*) mở đầu cho bữa ăn nhắc nhở hành giả giữ tâm bất động, không bị cảnh ngon dở chi phối, đúng như lời Kinh Tứ Thập Nhị Chương: "**Bên trong không có cái để được, bên ngoài không có chỗ để cầu**" .



Hình minh họa. Nguồn: Internet

Vì vậy, trong truyền thống Phật giáo Bắc truyền, trước khi dùng cơm, Tăng Ni phải thực hiện **bạt thệ nguyện** (thề nguyện rộng lớn) qua "**Tam đề**" (ba muỗng cơm đầu) và "**Ngũ quán**" (năm điều quán tưởng) [9].

- **Tam đề** (三匙)**:**

1. Muỗng thứ nhất: Nguyện đoạn trừ các điều ác (Nguyện đoạn nhất thiết ác).

2. Muỗng thứ hai: Nguyện tu tập các điều lành (Nguyện tu nhất thiết thiện).

3. Muỗng thứ ba: Nguyện độ thoát hết thảy chúng sinh (Thệ độ nhất thiết chúng sinh)

- **Ngũ quán** (五觀):

+ Nhất kế công đa thiểu, lượng bỉ lai xứ. (一計功多少 量彼來處)

+ Nhị xứng kỷ đức hạnh, toàn khuyết ứng cúng. (二忖己德行 全缺應供)

+ Tam phòng tâm ly quá, tham đẳng vi tông. (三防心離過 貪等爲宗)

+ Tứ chính sự lương dược, vị liệu hình khô. (四正事良藥 爲療形枯)

+ Ngũ vị thành đạo nghiệp, ưng thọ thử thực. (五爲成道業 應受此食)

Năm phép quán này nhắc nhở người tu:

Thứ nhất, nhớ đến công lao của muôn người đã góp phần tạo nên bữa cơm này.

Thứ hai, xét lại đức hạnh của bản thân có xứng đáng nhận sự cúng dường hay không.

Thứ ba, phòng hộ tâm ý, ngăn ngừa tham dục và các lỗi lầm.

Thứ tư, xem thức ăn như vị thuốc chữa bệnh đói khát.

Thứ năm, vì thành tựu đạo nghiệp mà thọ nhận thức ăn.

Chỉ với năm phép quán ngắn gọn ấy, bữa cơm thường nhật đã trở thành một thời thiền quán đầy ý nghĩa.

Điều sâu xa của "**Quá đường**" không nằm ở hình thức tụng niệm dài hay ngắn, cũng không chỉ ở sự trang nghiêm bên ngoài của trai đường, mà nằm ở sự chuyển hóa nội tâm của người thọ thực. Nếu miệng niệm Ngũ quán mà tâm vẫn khen chê ngon dở, nếu thân ngồi trong đại chúng mà ý còn chạy theo phân biệt hơn thua, thì nghi thức chỉ còn là hình thức. Trái lại, chỉ một bát cơm đơn sơ, nếu được thọ dụng trong chính niệm, tri ân và tàm quý, cũng đủ trở thành một thời pháp sống động, giúp người xuất gia quay về với chí nguyện ban đầu.

Một hạt cơm chứa đựng ân sâu

Trong *Kinh Tứ Thập Nhị Chương*, **Đức Thế Tôn** dạy: *"Người ăn của tín thí mà không tu đạo thì như mang món nợ lớn."*[10]

Lời dạy ấy nhắc nhở người xuất gia phải luôn ý thức rằng từng hạt cơm mình thọ dụng đều được kết tinh từ công sức của nhiều người.

Người nông dân một nắng hai sương.

Người Phật tử phát tâm hộ trì Tam bảo.

Biết bao nhân duyên hội tụ mới có được một bữa cơm nơi thiền môn.

Tổ sư Độc Thể đã biên soạn các bài kệ chú nguyện cho tăng ni khi bưng bát, gắp thức ăn... nhằm cột tâm không cho phóng dật. Khi cầm bát lên, thầm niệm:

"**Chấp trì ứng khí, đương nguyện chúng sinh, thành tựu pháp khí, thọ thiên nhân cúng.**" (*Nâng bát chân chính, cầu nguyện chúng sinh, trở thành pháp khí, nhận người trời cúng*) [11].

Trong nhà Phật, tu tập không chỉ diễn ra nơi thiền đường hay giảng đường.

Mọi oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi đều là cơ hội thực tập tỉnh thức.

Bởi vậy, chư Tổ luôn xem trai đường là một đạo tràng.

Tinh thần ấy biểu hiện đời sống tự lực, tinh tấn và trách nhiệm.

Khi "**Quá đường**", người tu thực tập ăn trong chính niệm.

Biết mình đang nâng bát.

Biết mình đang nhai cơm.

Biết thân này đang được nuôi dưỡng.

Biết thân này rồi cũng sẽ già yếu, bệnh tật và vô thường.

Từ đó khởi tâm tinh tấn, không để thời gian trôi qua vô ích.

Thiền sư Quy Sơn Linh Hựu cũng dạy rất rõ về việc ăn uống thiếu chính niệm của người tu: *"Cứ lo đòi hỏi thức ăn ngon miếng lạ, ăn uống quá độ... Thọ dụng của cúng dường từ niềm tin của đàn na tín thí mà không suy xét nguồn gốc, cứ bảo là tự nhiên có sẵn. Ăn rồi xầm xì bàn tán, tìm cầu vui thú thế gian... Thật đáng tiếc cho một đời luống qua!"* [12]

Các Tổ sư Việt Nam, tiêu biểu như Thiền sư Hương Hải, cũng nhấn mạnh rằng " '**thực sắc' (***ăn uống và sắc dục***) là những chướng ngại lớn, nếu trong trai đường mà tâm trí để vào việc khen chê ngon dở thì công phu tu hành coi như sụp đổ tại chỗ**" [13].

Bài học đối với tăng ni thời nay

Ngày nay, điều kiện vật chất thuận lợi hơn rất nhiều so với thời đức Phật. Nhiều tự viện có đầy đủ tiện nghi và thực phẩm sung túc.

Tuy nhiên, điều đáng lo không phải là thiếu cơm ăn, mà là thiếu sự quán chiếu.

Không phải thiếu vật chất mà là thiếu chí nguyện ban đầu.

Không phải thiếu phương tiện mà là thiếu tâm cầu đạo.

Có khi thân ngồi trong trai đường nhưng tâm lại rong ruổi theo danh lợi, công nghệ và những bận tâm thế tục.

Xã hội ngày nay đang chuyển mình với tốc độ chóng mặt dưới sự bùng nổ của công nghệ và xu hướng vật chất hóa. Đời sống của tăng ni cũng được cải thiện rất nhiều về mặt vật chất, tự viện không còn chịu cảnh thiếu thốn như xưa. Chính trong bối cảnh "thuận lợi" này, pháp môn Quá đường lại càng trở nên vô

cùng ý nghĩa và mang giá trị thời đại sâu sắc.

Thứ nhất: Cảnh giác trước sự "vật chất hóa" và bẫy hưởng thụ

Thời xưa, việc có được bữa ăn chay thanh đạm đôi khi đã là khó khăn. Thời nay, các món chay được chế biến vô cùng phong phú, giả mặn tinh vi, đánh lừa vị giác. Nếu tăng ni trẻ bước vào trai đường mà không "Ngũ quán", tâm lý sẽ dễ sa vào việc lựa chọn món hợp khẩu vị, khởi tâm bực dọc khi món ăn không ngon. Khi "**Quá đường**" nhắc nhở tăng ni phải giữ tâm bình thản trước mọi thức thực, nhận diện món ăn chỉ là "năng lượng" nuôi cơ thể, không phải là đối tượng để thưởng thức nghệ thuật ẩm thực.

Thứ hai: Ý thức về Tri túc và Biết ơn

Trong nghi thức Quá đường chuẩn, hành động này thường được gọi là **Cử bát (** 舉鉢) hoặc **Đầu bát** (投鉢 / cúng dường), tăng ni đưa bát lên ngang trán. Tư thế này không chỉ là hành động cung kính Tam Bảo mà còn là giây phút để quán niệm về tứ trọng ân (Ân Tam Bảo, Ân Quốc gia, Ân Cha mẹ, Ân Chúng sinh). Trước những mâm cơm đầy đủ nhưng cũng lắm cạm bẫy của thị phi nơi thế giới phẳng, tâm tri túc giúp người xuất gia không bị dao động bởi vật chất, giữ vững bản hoài "*xuất trần*".

Thứ ba: Ý thức sâu sắc về "Hạt cơm đàn na"

Từng hạt gạo, cọng rau mà tăng ni thọ dụng đều kết tinh từ mồ hôi, nước mắt và niềm tin tâm linh của hàng thiện tín cư sĩ. Vì vậy, các Tổ sư thường nhắc nhở: 施主一粒米□ 大如須彌山□ 今生不了道□ 披毛戴角還□ "Thí chủ nhất lạp mễ, đại như Tu-di sơn; kim sinh bất liễu đạo, phi mao đới giác hoàn." (*Một hạt gạo của thí chủ, nặng lớn như núi Tu-di; đời này không lo tu đạo, mang lông đội sừng mà trả.*) [14]. Đây không phải là lời đe dọa mà là tiếng chuông cảnh tỉnh về trách nhiệm và luật nhân quả đối với người xuất gia.

Không chỉ khi ngồi Quá đường mà trong các buổi ăn thường nhật, người xuất gia phải luôn tự hỏi: "*Đức hạnh mình có vẹn toàn để xứng đáng ăn hạt cơm này?*" Sự hổ thẹn chân chính (tàm quý) ấy chính là động lực thúc đẩy sự tinh tấn, không dám lười biếng.

Thứ tư: Chính niệm trong kỷ nguyên số (Digital Detox)

Một căn bệnh chung của thời đại là con người thường vừa ăn vừa lướt điện thoại, vừa nhai vừa suy nghĩ vẩn vơ, khiến bữa cơm mất đi ý nghĩa nuôi dưỡng thân tâm. Trong khi đó, Trai đường chính là một "ốc đảo tỉnh thức" giữa cuộc sống ồn ào. Không chỉ là giới luật, sự im lặng tuyệt đối (tịnh khẩu) trong suốt

buổi Quá đường còn là một **phương pháp nhiếp tâm mạnh mẽ**, một liệu pháp "cai nghiện số" thiết thực. Nơi đây, Tăng Ni trẻ học cách buông bỏ thế giới ảo với những tin nhắn, âm thanh để trở về với chính mình. Chỉ có hành giả và chiếc bát, nhận diện rõ từng động tác nâng, nhai, nuốt. Mỗi thời Quá đường chính là một **"thời khóa tu trong một bữa ăn"**, giúp đoạn trừ thói quen phản xạ với xao động bên ngoài, rèn luyện năng lực tập trung và sống trọn vẹn với giây phút hiện tại. Đó là bài học thực tiễn để người xuất gia giữ gìn tâm thức an nhiên, thuần tịnh ngay giữa lòng thế giới hiện đại đầy cám dỗ.

Thứ năm: Tinh thần hòa hợp và bình đẳng (Lục hòa)

Trong trai đường Quá đường, từ vị Hòa thượng cho đến vị Sa-di mới xuất gia đều không có sự riêng tư, mọi người ngồi theo thứ tự hạ lạp, thọ dụng những thức ăn hoàn toàn như nhau. Không có sự phân biệt đối xử, không có đặc quyền trong ăn uống. Điều này nuôi dưỡng tinh thần "Lợi hòa đồng quân" (tài lộc chia đều) và "Thân hòa đồng trụ" trong sáu pháp hoà kính của đạo Phật, giúp dẹp tan cái ngã kiêu mạn của cá nhân để hòa vào biển cả đại chúng.

Đối với tăng ni trẻ, đây là cơ hội học hỏi oai nghi từ các bậc thượng tọa. Đối với tăng ni lớn tuổi, đây là cơ hội nuôi dưỡng từ tâm và lòng kiên nhẫn. Trong thời kỳ mà cá nhân hóa lên ngôi, việc duy trì nghi thức tập thể này giữ cho Tăng đoàn luôn là điểm tựa tâm linh vững chắc cho xã hội.

Bởi vậy, nghi thức quá đường càng trở nên cần thiết.

Mỗi lần nâng bát cơm lên, người xuất gia nên tự hỏi:

+ Mình đã sống xứng đáng với chiếc áo giải thoát chưa?

+ Mình đã báo đáp ân Tam bảo chưa?

+ Mình đã phụng sự chúng sinh được bao nhiêu?

+ Mình có đang phụ lòng đàn-na tín thí hay không?

Nếu giữ được những câu hỏi ấy trong tâm, mỗi bữa cơm sẽ trở thành một bài pháp sống động, giúp người tu không quên chí nguyện xuất trần.

Vào mùa An cư Kiết hạ, nghi thức "**Quá đường**" càng trở nên quan trọng, là sợi dây kết nối tăng, ni trong nếp sống thiền môn nghiêm mật và tinh tấn.

Kết luận

“**Quá đường**”không đơn thuần là nghi thức dùng cơm trong thiền môn, mà là một pháp tu chính niệm, tri ân và tỉnh giác. Mỗi hạt cơm là kết tinh của đất trời, công lao người lao động và niềm tin của đàn-na tín thí. Mỗi lần nâng bát là một lần người xuất gia tự soi lại mình: đã sống xứng đáng với chiếc áo giải thoát chưa, đã báo đáp ân Tam bảo chưa, đã phụng sự chúng sinh được bao nhiêu?

Giữ gìn nghi thức Quá đường không phải là bảo tồn một hình thức xưa cũ, mà là giữ gìn mạch sống đạo hạnh của Tăng đoàn. Khi bữa ăn được thọ dụng trong chính niệm, tri túc và tàm quý, trai đường liền trở thành đạo tràng, bát cơm trở thành pháp khí, và đời sống thường nhật trở thành con đường tu tập giải thoát. Qua chén cơm, ngụm nước trong chính niệm, tăng ni thời nay có thể tìm lại nguồn năng lượng tỉnh thức mạnh mẽ mà đức Phật đã truyền trao.

Mỗi lần “**Quá đường**” là một lần quay về với tâm ban đầu của người xuất gia. Giữ gìn và thực hành đúng đắn ý nghĩa “**Quá đường**” chính là cách hộ trì chính pháp thiết thực nhất, giúp cho mạng mạch Phật pháp luôn được tiếp nối một cách trong sáng và vững chãi mãi về sau.

Nguyện cho mỗi thời quá đường đều trở thành một thời thiền tập.

Nguyện cho mỗi bát cơm đều nuôi lớn đạo tâm.

Nguyện cho mỗi người con Phật luôn sống xứng đáng với niềm tin mà đàn-na tín thí đã gửi gắm nơi Tam bảo.

Tác giả: **Thích Chúc Xuân**

Chú thích và Tài liệu tham khảo:

[1] Nhất Hàm Thiền sư biên tập. (1311). *Thiền lâm Bị dụng Thanh quy [禪林備用清規]*. Cổng thông tin Phật giáo Việt Nam. https://phatgiao.org.vn/tu-dien-phat-hoc-online/thien-lam-bi-dung-thanh-quy-k86501.html,

[2] Vô Trước Đạo Trung Thiền sư, *Thiền lâm Tượng khí Tiên* [禪林象器箋], 1741, tại https://buddhism.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/sutra/B/B0103.pdf, PDF Khảo cứu thiền bản Nhật Bản - Đại học Hanazono, tại http://ga.hanazono.ac.jp/shokisen.pdf.

[3] Lý Xuân Trạch, s.v. “Quá” [过], trong *Cổ đại Hán ngữ từ điển* [古代汉语词典]. Tham khảo diễn dịch nghĩa tại Cổng thông tin Phật giáo Việt Nam.

[4] Phật học Khái luận, Thích Chơn Thiện (2000), NXB TP. HCM, Xem định nghĩa về ý nghĩa trai đường tại: Thư viện Hoa Sen - Ý nghĩa Trai Đường.https://thuvienhoasen.org/a25298/y-nghia-trai-duong

[5] Lịch sử Phật giáo Trung Quốc, Thích Thánh Nghiêm (2008), NXB Phương Đông. Tham khảo sự thay đổi từ khất thực sang bách trượng thanh quy tại: Phật Giáo Việt Nam - Lịch sử bách trượng thanh quy.

[6] *Kinh Tứ Thập Nhị Chương*, Chương 3: “剃除鬚髮而為沙門□ 受佛法者□ 去世資財□ 乞求足量□ 日中一食□ 樹下一宿□ 慎勿再矣”. Trích dịch giải bởi HT. Thích Viên Giác (tr. 11). tại: www.quanam.us/wp-content/uploads/2026/06/00-TU-THAP-NHI-CHUONG-KINH-DI-GIAO-KINH-T.-VIEN-GIAC-bookprint.pdf

[7] *Kinh Trung Bộ*, Tập 1, Bài kinh số 2: Kinh Tất cả các lậu hoặc (Sabbāsava Sutta), Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt. Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam, TP.HCM, 1992, tr. 19–20. tại: Kinh Tạng Kinh Điển - Kinh Tất Cả Lậu Hoặc.https://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trung02.htm

[8] “Tám điều lợi ích của Quá đường”, theo Cổ đức, trích dẫn từ https://phatgiao.org.vn/y-nghia-nghi-thuc-qua-duong-trong-mua-an-cu-kiet-ha-d53644.html

[9] Thích Trí Quang, dịch và chú giải. “Ngũ Quán Văn [五觀文]". *Sa Di Luật Nghi Yếu Lược* (Trích sách *Giới Sa Di & Giới Sa Di Ni*). Nxb. Tôn Giáo. *Thư Viện Hoa Sen*, www.thuvienhoasen.org/p18a30507/3/sa-di-luat-nghi-yeu-luoc.

[10] *Kinh Tứ Thập Nhị Chương*, Chương 10, bản dịch Hòa thượng Thích Thiện Siêu, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, 2005.

[11] *Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu*, Luật sư Độc Thể (Đời nhà Thanh), Sa-di luật giải. Bản dịch của Hoà Thượng Thích Trí Quang dịch giải. tại: https://www.thuvienhoasen.org/a2600/3-ty-ni-nhat-dung-thiet-yeu

[12] Quy Sơn Cảnh Sách Văn, Thiền sư Quy Sơn Linh Hựu, bản dịch và chú giải của HT. Thích Thanh Từ. truy cập ngày 1 tháng 7, 2026, tại: https://thuvienhoasen.org/images/file/DlKahJ1G0QgQAJsg/quisoncanhsach.pdf

[13] *Việt Nam Phật Giáo Sử Luận*, Nguyễn Lang (1974), Tập 2 (Chương về Thiền sư Hương Hải), NXB Lá Bối. tại: Thư viện Hoa Sen - Việt Nam Phật Giáo Sử Luận.https://thuvienhoasen.org/

[14] Viễn Môn Tịnh Trụ Thiền sư, *Ngũ Đăng Hội Nguyên Tục Lược* [五燈會元續略], quyển 2 hạ, tại: http://www.sutrapearls.org/proverbs/pr09/pr09_22.htm#sthash.0Dshdxim.dpbs,