

Lời nói đầu

Quyển này nhỏ được biên soạn ra chỉ có mục đích giúp các hành giả tại Tuệ Tâm Thiền Thư Quán có thể thực hiện sám hối hằng ngày đơn giản.

Tất cả các bài tập hợp nơi tiểu phẩm này được sao chép từ nhiều nguồn và có hiệu đính nhằm giúp đơn giản hoá và giúp hành giả có thể hiểu và thực hành trong đời sống hằng ngày để có thể thăng hoa tư cách nhân cách và thể nhập Niết Bàn an vui.

Xin các vị cao minh chỉ bảo cho những điều chưa hoàn chỉnh và sai sót.

Muôn vàn cảm tạ.

Tuệ Tâm Thiền Thư Quán 2018

Phiên bản Việt Ngữ

Biên Soạn và Hiệu đính: Tỳ kheo Minh Tâm

Nguồn trích dẫn:

- Huyền Không Sơn Thượng
- Làng Mai
- Kinh Tụng Phật Giáo Theravada
- Thích Thiện Hoa

Các phiên bản ngôn ngữ khác Pali, Anh Ngữ, Hoa Ngữ, xin liên hệ Tuệ Tâm Thiền Thư Quán. Hoàn toàn ân tống, không bán. Không bản quyền.

1. Ý NGHĨA CHỮ SÁM HỐI

Đại Từ điển Tiếng Việt giải nghĩa: Sám hối là ăn năn, hối hận về tội lỗi của mình. Nghĩa là, Sám là ăn năn lỗi trước, còn Hối là chừa bỏ lỗi sau. Thực ra, “sám” là lược âm của tiếng Phạn *kṣama*, đúng âm là “sám-ma (懺摩)”. Tàu dịch là “Hối quả”. Kinh nói: “Sám giả sám kỳ tiền khiên, Hối giả hối kỳ hậu quả”.

Sám 懺 gồm bộ tâm 忄 và chữ tiêm 釵, chữ tiêm chỉ dùng cho phát âm. Có người giải thích chữ tiêm 釵 nguyên thủy là hai chữ sơn-cửu 山 韭, nghĩa là rau hẹ rừng. Rau hẹ rừng mọc tùm lum, khi một người hối hận về một việc gì thì tâm trí cũng “tùm lum” như rau hẹ rừng, nên có bộ tâm. Hối 悔 có bộ tâm 忄 và chữ mỗi 每, chữ mỗi dùng cho phát âm, nghĩa là tiếc điều lỗi trước (do bởi từ trong lòng hối hận những lời nói hay việc làm có thiếu sót, nên có bộ tâm). Hối là tiếng thuần Hán, nói đủ là hối-quá 悔過, có nghĩa là: dt. (1) Thiếu sót; (2) Tiếc nuối; dt. (3) Hối lỗi, thừa nhận lỗi lầm; (4) Giận ghét; (5) Chừa cải.

Nhiều tác giả¹ cho rằng “sám” đồng nghĩa với “hối”, nghĩa là hối tiếc những việc sai lầm đã qua, nhưng theo ngài Nghĩa Tịnh² “sám” nghĩa là khoan thứ hoặc xin được khoan thứ (forgiveness, tolerance)³. Từ điển của Gérard Huet⁴ cũng cho nghĩa này:

¹ x. Sách tham khảo (Đoàn Trung Còn, Thích Minh Châu - Minh Chi, Lê Ngọc Trụ: tr. 740)

² Nghĩa Tịnh (義淨, 635-713) là vị cao tăng thời nhà Đường, ông cùng với Cưu Ma La Thập (Phạn: Kumārajīva, 鳩摩羅什, 344-413), Chơn Đế (Phạn: Paramārtha, Nhật: Shindai, 眞諦, 499-569) và Huyền Tráng (玄奘, 602-664), được xem như là 4 nhà phiên dịch vĩ đại trong văn học Phật giáo Trung Quốc.

³ x. Hương Thiên, Tìm hiểu về sám hối, trong Tập San Pháp Luân, PL.2548, số 8, tháng 10 năm Giáp Thân (2004)

“Sám” (dt. kṣamā) (1) Sự chịu đựng; (2) Tha tội, tha thứ; (tt. kṣama) (1) Kiên nhẫn, có sức chịu đựng; (2) Có thể; (3) Chịu đựng được, khoan thứ; (đt. kṣam) (1) Kiên trì, chịu đựng, nâng đỡ; (2) Cho phép; (3) Tha thứ, khoan dung với...

Như vậy, hai chữ “sám” và “hối” không đồng nghĩa với nhau mà chỉ có mối liên hệ gần nhau thôi. Nếu dùng một chữ Sám hay một chữ Hối không thì chưa đủ ý nghĩa, nên các Tổ xưa ghép hai chữ lại thành danh từ “Sám hối”, dịch theo tiếng Việt là “ăn năn chừa lỗi”. Như thế trong chữ Sám hối có hàm nghĩa ăn năn, hối hận vì những lỗi lầm trong quá khứ, và từ bây giờ cho đến về sau, nguyện là không tái phạm nữa.

2. QUAN NIỆM VỀ SÁM HỐI TRONG KITÔ GIÁO

Công đồng Trentô định nghĩa như sau: “*Sám hối là cảm thấy đau buồn, gớm ghét tội đã phạm và quyết chí chừa cải*”⁵. Đau buồn và chán ghét quá khứ, và còn quyết tâm chừa cải nhắm tới tương lai.

Sám hối là tâm tình và hành động mà người ta nhìn nhận và cố gắng sửa lại một sự sai trái để nhận được sự tha thứ nơi người mà họ xúc phạm. Trong nghĩa ngữ Kitô giáo, sám hối thường chỉ sự ăn năn về những tội xúc phạm đến Thiên Chúa. Nó bao gồm sự xác nhận có tội, và ít nhất một trong các điều sau: (1) Tuyên hứa hay quyết định không tái phạm; (2) Nỗ lực đền bù lại tác hại do

⁴ Gérard Huet, *Héritage Du Sanskrit, Dictionnaire Sanskrit- Français*, 1994, tr. 130.

⁵ “*Contritio, quae primum locum inter dictos paenitentis actus habet, animi dolor ac detestatio est de peccato commisso, cum proposito non peccandi de cetero*” (DZ.1676).

tội lỗi gây ra hoặc bằng cách nào đó. (3) Đảo ngược lại những hậu quả tai hại nếu có thể.

Trong Cựu Ước, có 2 động từ Hipri được dùng để diễn đạt nghĩa sám hối: (1) Shuv (đt. to turn, to return, quay (Is 6,10), quay trở lại (Tv 51,13), thay đổi và (2) Nicham (đt. to feel sorrow, cảm thấy hối hận). Ý nghĩa căn bản của nó được diễn tả trong trong tiếng Hy Lạp bởi danh từ metanoia, chỉ sự thay đổi (meta) của tư tưởng và tâm hồn (nous).

Trong Tân Ước, có 3 từ Hy Lạp được dùng để diễn đạt nghĩa sám hối: (1) Metamelomai (đt., được dùng 6 lần): Chỉ sự thay đổi tư tưởng, chẳng hạn như có ý hối tiếc hay thậm chí hối hận vì tội lỗi, nhưng không nhất thiết có sự thay đổi nội tâm. Chữ này được dùng trong trường hợp chỉ sự hối hận của Giuđa Iscariot (Mt 27,3). (2) Metaneo (đt., được dùng 34 lần): Chỉ sự thay đổi tư tưởng và chủ đích do kết quả của việc nhận thức. (3) Metanoia (đt., cùng gốc với đt. nói trên, được dùng 24 lần): Chỉ sự sám hối thực sự, một sự thay đổi tư tưởng, chủ đích và đời sống theo những đòi hỏi của việc xá tội.

Quan niệm về tội theo Kitô giáo:

Đối với Kitô hữu, Thiên Chúa là cứu cánh tối cao, là Thiện hảo, là Sự sống, là Hạnh phúc thật của con người. Và tội

- (1) là bất tuân luật lệ của Chúa;
- (2) là quay lưng chống lại Chúa, lấy thụ tạo làm cứu cánh;
- (3) là khước từ tình yêu Chúa và do đó
- (4) cũng là khước từ tình yêu anh em.

Xét kỹ thì luật lệ của Thiên Chúa không gì khác hơn là trí tuệ của Ngài vạch lối cho con người đi tới chỗ thành tựu đích thực, nhưng tội lỗi đã bẻ ngoặt con đường dẫn đến hạnh phúc thật, lấy chính mình làm cứu cánh. Tuy nhiên, cần phân biệt rõ hơn như sau. Nếu chỉ có những khoản luật vô tri, vô giác và thực sự bao giờ cũng trừu tượng, thì sẽ không có tội - được hiểu theo nghĩa Kitô giáo.

Cho nên câu định nghĩa thứ ba giúp sự quán xét sâu trong bản chất của tội hơn cả: *Tội luôn luôn mang ý nghĩa chống lại Thiên Chúa*: “Con đắc tội với Chúa, với một mình Chúa” (Tv 50). Tội luôn luôn dính đến những quan hệ liên vị, liên chủ thể: Tội làm ta đoạn tuyệt với Thiên Chúa và đồng thời cũng chia rẽ ta với anh em. Có thể hiểu khái quát Tội là một phạm trù thuộc mặc cảm tâm lý có đối tượng và chủ thể, và các mối liên quan tương tác.

Thế nên, dù mặc cảm tội lỗi chỉ là một trạng thái tâm lý không có đối tượng rõ rệt nhưng lại rất khắc nghiệt. Ngược lại, tâm tình sám hối phát sinh từ một nhận thức đúng đắn về thực trạng của mình trước mặt Chúa, thì có thể giải phóng được nỗi lòng u uẩn của người phạm tội.

Quan niệm về sám hối theo Kitô giáo

Sám hối theo Kitô giáo bao gồm những phạm trù tóm tắt sau đây:

- (1) Sự nhận biết đích thực về hành vi và tình trạng phạm tội của chủ thể.
- (2) Nhận thức về lòng thương xót của Chúa Kitô.

(3) Thật lòng ghê tởm ghét bỏ mọi tội lỗi (Tv. 119, 128; G 42,5-6; 2 Cr 7,10) và quay đầu về nương tựa với Chúa; và (4) kiên trì cố gắng theo đuổi một cuộc sống thánh thiện theo đường lối Chúa bằng cách tuân giữ các giới răn của Chúa.

Lòng sám hối thực sự là sự nhận thức về tội (Tv 51,4.9), về sự nhờ ứ của tội (51,5.7.10) và sự bất lực của bản thân (51,11; 109,21.22). Như vậy, kẻ sám hối phải nhận ra bản thể của mình như Chúa vẫn nhìn thấy và muốn kẻ ấy như thế. Nhưng ý thức sám hối không chỉ là một sự cảm nhận về tội lỗi mà thôi, nhưng còn là sự cảm nhận về lòng thương xót, và nếu thiếu yếu tố này trong Kitô giáo thì không thể có lòng sám hối thực sự được (51,1; 130,4). Trong ngôn ngữ thần học, sám hối cũng ám chỉ việc quay đầu trở lại (metanoia) của kẻ phạm tội (Mt 8,2; 4,17) với Thượng đế trong đức tin, cậy, mến nhờ ơn Chúa giúp và nương vào tình thương tha thứ của Chúa.

Tóm lại, trong Kitô giáo, sám hối không phải là sự tự cứu thoát mình, mà là một tác động hỗ tương giữa Thiên Chúa và kẻ phạm tội: Do Ơn Chúa kêu gọi và kẻ phạm tội thực tình đáp lại. Tình thương Chúa sẽ thắng mọi tội lỗi.

Mấy chục năm trước, linh mục Đắc Lộ cho rằng: “*sám hối là sự mê tín của người lương dân làm để được tha tội; bởi lẽ là họ dâng cho tượng thần vật gì để các vị tế lễ ăn, và như vậy họ được các vị ấy xá tội cho*”⁶, nên ngài đã không dùng từ sám hối để

⁶ Alexandre de Rhodes, Từ Điển Annam - Lusitan - Latinh (Từ Điển Việt - Bồ - La), Roma, 1651. Phiên dịch: Thanh Lãng, Hoàng Xuân Việt, Đỗ Quang Chính, NXB. Khoa Học Xã Hội, Hà Nội 1991, P.II, tr. 200.

dịch từ *contritio* hay *pænitentia* trong La tinh ngữ, mà dùng chữ “hối tội, ăn năn tội”⁷

Nhưng ngày nay, từ ngữ sám hối đã đi vào kho tàng ngôn ngữ Việt Nam, hoà nhập vào tiếng nói của toàn dân. Có lẽ mọi người Việt Kitô giáo đều hiểu sám hối như các từ điển lớn của Việt Nam giải nghĩa là “ăn năn, hối hận về tội lỗi của mình”⁸, “hối hận vì đã mắc lỗi và mong sửa chữa”⁹, cho nên người Kitô giáo cũng đã sử dụng thuật từ này trong đời sống đức tin của họ.

3. QUAN NIỆM VỀ SÁM HỐI THEO PHẬT GIÁO

Quan niệm về tội trong Phật giáo khác hẳn với Kitô giáo. Chữ “tội” tiếng Phạn là “*āpatti*”, có nghĩa là: cái bị rơi, do động từ “*pat*”: rơi, đi xuống mà thành. Về mặt từ ngữ, sám hối được sử dụng trong Phật giáo có nghĩa là thuyết tội (Phạn: *āpatti-deśanā*) hoặc thuyết ác (Phạn: *pāpa-deśanā*)¹⁰, tức là nói lên những lỗi lầm hay việc làm phi pháp của mình, Luật tạng thường gọi là phát lộ.

Vì thế, Phật giáo quan niệm kẻ phạm tội là người không theo kịp mọi người, bị rơi từ chỗ cao xuống chỗ thấp do phạm phải các điều xấu ác. Đối với những người “bị rơi” như thế - tức là những người yếu đuối, sự giúp đỡ từ những người “không bị rơi” là điều rất cần thiết, cho nên họ xưng thú (phát lộ) lỗi lầm của

⁷ Alexandre de Rhodes, sdd, P.I, tr. 334: *pænitentia peccatorum cum petitione venix*.

⁸ x. Nguyễn Như Ý (chủ biên), sdd.

⁹ Nguyễn Lâm, *Từ Điển Từ Và Ngữ Việt Nam*, Nxb. Tp.Hcm, Tp.Hcm, 2000.

¹⁰ Nguyễn Như Ý (chủ biên), *Đại Từ Điển Tiếng Việt*, NXB. Văn Hoá Thông Tin, Hà Nội, 1999.

mình trước vị cao tăng (những người không bị rơi) để cầu xin năng lực nâng đỡ. Nhờ những lời chỉ bảo và đức hạnh của các cao tăng, ý chí làm lành lánh dữ (thiện pháp) ở trong con người lầm lỗi sẽ được nâng đỡ và tăng cường.

Hơn nữa, xét về tâm lý, người phạm tội luôn mang cảm giác hối hận, bứt rứt, khiến cho tâm hồn bất an. Những cảm giác ấy nếu để lâu không giải toả sẽ chuyển thành trạng thái mặc cảm dưới dạng vô thức và tiếp tục ảnh hưởng đến tâm thái của người phạm tội. Việc sám hối (thuyết tội, thuyết ác) như thế trong một chừng mực nào đó sẽ giải toả cái tâm lý đang bị dồn nén ấy. Đây chính là ý nghĩa mang tính chữa trị tâm lý của việc sám hối.

Ngoài ý nghĩa chữa trị thuộc lĩnh vực tâm lý này, sám hối còn có ý nghĩa tu tập thuộc lĩnh vực tâm linh và là một trong những pháp tu tập khá phổ biến đối với Phật giáo Bắc Truyền.

Trong Kinh Pháp Bảo Đàn nói: “Sám giả sám kỳ tiền khiên, hối giả hối kỳ hậu quá: Sám là sám trừ tội trước, hối là hối cải lỗi sau”¹¹. Sám hối là tự mình ăn năn, hổ thẹn những lỗi lầm đã tạo trước đây và nguyện sửa đổi không dám tái phạm những lỗi lầm đó nữa.

Đồng thời cũng là một phương pháp nhằm ngăn ngừa việc tái phạm của 3 nghiệp¹² trong Phật giáo Theravada . Phật giáo

¹¹ Thích Thanh Từ, Kinh Pháp Bảo Đàn Giảng Giải, nxb. TP.HCM, tái bản lần III, TP.HCM, 1999, tr. 96.

¹² Nghiệp” là hành động, được chia làm ba loại: (1) Hành động của thân (thân nghiệp): gồm những động tác đi, đứng, nằm, ngồi và tất cả những động tác khác của tay, chân và thân thể (kể cả ăn uống và xúc chạm). (2) Hành động của miệng (khẩu nghiệp): gồm mọi lời nói và

Kinh Sám Hối – Tuệ Tâm Thiền Thư Quán

Therevada dùng phương pháp quan sát 3 nghiệp của chính mình làm phương pháp tu tập, có nghĩa là kiểm tra 3 nghiệp đã qua của mình, nghiệp nào trong 3 nghiệp ấy phạm phải sai lầm, người đó cần tìm thầy hay tương đương vị thầy để bộc bạch trình bày lỗi lầm của mình và phát nguyện từ đây về sau không tái phạm lầm lỗi đó nữa.

Tóm lại, trong Phật giáo, sám hối có mục đích chữa trị về tâm lý, tu tập về tâm linh và tuyệt nhiên không mang bóng dáng thần quyền.

4. CÁCH SÁM HỐI CHÂN CHÍNH.

Đức Phật dạy rằng tội lỗi do tâm của người tạo ra, không ai có quyền thưởng phạt được. Kẻ gieo giống xấu thì ăn trái dở, người trồng giống quý thì hưởng quả ngon. Tội lỗi đã từ tâm tạo, thì cũng phải từ tâm mà sám. Lời nói Phật rất rõ ràng, chí lý, hợp với thực nghiệm. Trong Đạo Phật, có 4 pháp sám hối sau đây, có pháp thuộc về sự, có pháp thuộc về lý:

a) **Tác pháp sám hối:** Pháp sám hối này thuộc về sự, phải lập giới đàn và thỉnh các thanh tịnh Tăng chứng minh, nên gọi là tác pháp. Khi vào giới tràng, mình phải thành thật tỏ bày tội lỗi một cách thành khẩn, chí tâm ăn năn và nguyện về sau không tái phạm nữa. Một lòng thành kính sám hối như vậy, thì giới thể sẽ được thanh tịnh.

âm thanh do miệng lưỡi phát ra. (3) Hành động của ý (ý nghiệp): gồm mọi tư tưởng phát xuất từ tâm ý.

b) **Thủ tướng sám hối:** Pháp này thuộc về sự, và khó hơn pháp trước. Phật chế pháp này, là sám hối thuộc quán tướng, cho những người tu hành có trình độ cao, hoặc ở chỗ không có Tăng, hay có, nhưng không được thanh tịnh. Muốn tu pháp này, hành giả phải đến trước Tượng Phật hay Bồ tát, thành tâm lễ bái, trình bày những tội lỗi đã phạm, và nguyện ăn năn chừa bỏ. Làm như thế từ 1 ngày, 3 ngày, 7 ngày, 49 ngày, và mãi mãi đến khi nào thấy được hảo tướng: như thấy hào quang, hoa sen báu, thấy Phật, Bồ tát đến xoa đầu v.v... thì mới thôi.

c) **Hồng danh sám hối:** Pháp sám hối này cũng thuộc về sự, do Ngài Bất Động Pháp Sư đời nhà Tống bên Trung hoa soạn ra. Ngài rút 53 danh hiệu Phật trong Kinh "Ngũ Thập Tam Phật" tức là từ Đức Phật Phổ Quang cho đến Đức Phật Như Thế Pháp Tràng Mãn Vương, và rút 35 hiệu Phật trong Kinh "Quán Dược Vương, Dược Thượng", với Pháp thân Đức Phật A-Di-Đà, sau thêm vào kệ Phổ Hiền Đại Nguyện, thành nghi thức sám hối này, tổng cộng là 108 lay, để ám chỉ trừ 108 phiền não.

Theo nghi thức sám hối này, nếu ai chí thành kính lễ, thì sẽ diệt trừ được những phiền não và tội lỗi đã tạo, trong đời hiện tại cũng như nhiều đời quá khứ. Đức Phật Tỳ-Bà-Thi nói: "*Nếu chúng sanh nào nghe danh hiệu 53 vị Phật này, thì trăm ngàn ức kiếp không đọa vào ba đường ác*". Đức Phật Thích Ca nói: "*Thuở xưa, đời Phật Diệu Quang, ta đi tu nhằm đời mạng pháp, nhờ được nghe danh hiệu 53 vị Phật này, và thành tâm lễ bái, mà tránh khỏi những đau khổ trong đường sanh tử luân hồi nhiều kiếp*". Còn 35 danh hiệu Phật sau, từ Đức Phật Thích Ca

cho đến Đức Phật Bửu-Liên-Hoa Thiện-Trụ-Ta-La-Thọ Vương, thì trong Kinh Bửu-Tích nói: "*Nếu tất cả chúng sanh, hoặc phạm tội ngũ nghịch hay thập ác, đến muôn kiếp không thể sám hối, chỉ xưng danh hiệu 35 vị Phật này và lễ bái, thì bao nhiêu tội chướng đều tiêu trừ*".

Hồng danh của Chư Phật có công đức không thể nghĩ bàn như vậy, nên Ngài Bất Động Pháp Sư mới soạn ra để làm nghi thức sám hối. Pháp hồng danh sám hối hiện nay, hầu hết các chùa Bắc Tông đều thực hành theo. Về sau Ngài Từ Vân Pháp Sư vì những người yếu đuối hoặc không quen lạ nhiều, nên đã soạn ra một nghi thức sám hối, rất gọn dễ và đầy đủ ý nghĩa, cũng gọi là pháp tiểu sám hối, để cho Phật tử hằng ngày có thể sám hối tội lỗi của mình.

d) Vô-sanh sám hối: Pháp này thuộc về lý sám hối, rất cao và khó, bậc thượng căn mới có thể thực hành được

- **Quán Tâm Vô Sanh:** Nghĩa là quan sát tự tâm mình hiện tiền không sanh. Như trong Kinh Kim-Cang nói: "*Tâm quá khứ không thể được, tâm hiện tại chẳng có, tâm vị lai cũng không*". Quán trong ba thời gian đều không có tâm, thì vọng niệm không từ đâu mà có. Nếu vọng niệm không có, thì các tội lỗi cũng không thể có. Kinh nói: "*Tội từ nơi tâm sanh mà cũng từ nơi tâm diệt. Nếu tâm này không sanh, thì tội cũng chẳng còn, thế mới thật là sám hối*".

- **Quán Pháp Vô Sanh:** Nghĩa là quan sát thật tướng (chơn tánh) của các pháp không sanh. Chữ "thật tướng", nghĩa là cái tướng ấy không sanh không diệt, không hư dối; từ xưa đến nay nó vẫn

thường như thế, không bị thời gian thay đổi, hay không gian chuyển dời, nên gọi là thật tướng (Tướng chân thật). Nó cũng có tên là chơn như hay chơn tâm... Khi nhận được thật tướng rồi, thì các giả tướng đều không còn. Lúc bấy giờ những tội lỗi (giả tướng) kia, không còn gá nương vào đâu mà tồn tại. trong Kinh Quán Phổ Hiền có chép: "*Muốn sám hối, phải quán thật tướng của các pháp, thì tội mới hoàn toàn tiêu diệt*".

5. NHỮNG LỢI ÍCH CỦA SÁM HỐI:

a. *Chuyển hóa nghiệp lực, tiêu trừ tội lỗi trong quá khứ/ hiện tại mang đến cho cuộc sống ngày càng thăng hoa, tiến bộ hơn và cũng đem lại những lợi ích tốt đẹp không thể nghĩ bàn.*

Vào thời Đức Phật vua A Xà Thế vốn mang tội ngũ nghịch vì giết cha. Nhưng nhờ Đức Phật giáo hóa, nhà vua đã biết ăn năn hối cải, sám hối trước Đức Phật và hóa giải được những sân hận trong lòng mình. Vua A Xà Thế sau đó đã quy y Tam Bảo, trở thành Phật Tử tại gia, phụng hành Chánh Pháp, làm nhiều phước thiện để chuyển hóa nghiệp xấu.

b. *Diệt trừ những tánh xấu ngăn chặn những lỗi mới phát sinh trong tương lai.*

Trường hợp Angulimalla là một thí dụ điển hình. Vì hiểu lầm và nghe lời xúy giục của kẻ xấu mà ông Angulimala, từ một dòng dõi quý tộc đáng kính trở thành một giết người khát máu để đạt được 1000 ngón tay. Khi đã lấy được 999 ngón tay, vì do duyên lành kiếp trước, ông đã gặp được Đức Phật.

Nhờ vào lòng từ bi và đức hạnh cao quý, Đức Phật đã giáo hóa và giúp xóa sạch sự vô minh đang hiện diện trong ý nghĩ của ông, khiến ông quay đầu và trở thành một bậc cao Tăng sau nhiều năm tu hành. Có thể nói, nếu không gặp được đức Phật, và nếu Angulimalla không nhận ra lỗi sai thì ông sẽ tiếp tục làm những tội ác hại nhiều mạng người.

c. Đem lại hạnh phúc an vui cho cuộc sống hiện tại và là điều kiện căn bản để đi đến chỗ giải thoát rốt ráo.

Những người gây ra tội lỗi thường cảm thấy không yên ổn trong cuộc sống bởi lương tâm ray rứt. Vì thế, họ cần sám hối một cách thành tâm sẽ làm cho tâm hồn được nhẹ nhàng thanh thản.

- (1). Tìm cách thiết thực làm cho tâm tánh con người được trong sạch, hết sự lỗi lầm ở trong đời hiện tại, và cũng tiêu trừ những tội ác trong những đời quá khứ.
- (2). Tìm cách phát triển những hạnh cao cả, noi theo những gương mẫu thanh cao của các bậc Thánh hiền.

Tóm lại, các pháp sám hối của Đạo Phật, nếu thực hành một cách đúng đắn, sẽ đem lại những kết quả quý báu sau đây:

- Làm phát triển lòng thành thật.
- Trau dồi đức tánh cương quyết trong sự diệt trừ tánh xấu.
- Dứt được tội, sanh phước.

- Mau thắng đến chỗ giải thoát an vui.

Nhờ pháp sám hối của Đạo Phật, con người có thể cải hóa tâm tánh tốt đẹp hơn. Từ đó, con người có thể làm cho đời sống cá nhân được hạnh phúc, và đời sống xã hội được hòa bình, an lạc.

*Nào ai tạo tội , nào ai tha
Vạn kiếp vô minh, mới thật là
Sáu căn mê mẩn, bụi trần vương
Tử Sinh oan trái, nẻo nào ra.*

*Sám hối xong rồi, tội tự tha
Trần không mảy vương, ngã vô tha
Một sát na sanh, tâm tự diệt
Ba cửa biệt tăm, chính là nhà.*

1. KÍNH LỄ TAM BẢO

Nhất tâm kính lễ Phật, Pháp và Tăng thường trụ trong mười phương (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bốn Sư Phật Thích Ca Mâu Ni (C)

Nhất tâm kính lễ Quá khứ Tỳ-bà-thi Phật (C).

Nhất tâm kính lễ Thi-khí Phật (C).

Nhất tâm kính lễ Tỳ-xá-phù Phật (C).

Nhất tâm kính lễ Câu-na-hàm Mâu-ni Phật (C)

Nhất tâm kính lễ Đương lai Di Lạc tôn Phật (C).

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Thượng Thủ Ma Ha Ca Diếp (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Đại Trí Trưởng Lão Xá Lợi Phật (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Luật Sư Ưu Ba Ly (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Tuyên Giáo A Nan Đà (C)

Nhất tâm kính lễ các liệt vị Tổ Sư qua các thời đại từ Thiên Trúc đến Việt Nam. (C)

Nam mô đức Bốn Sư Phật Thích Ca Mâu Ni (ba lần) (C) 3 lạy

2. TÁN DƯƠNG PHÁP

Pháp Phật cao siêu rất tịnh thanh
Cơ duyên con được học và hành
Nguyện đời đời xin tắm trong biển tuệ
Thực thông giáo nghĩa đạo vô sanh ©

3. KINH TRÍ TUỆ RÓT RÁO (C)

Ngài Quán Tự Tại
Khi thường xét thâm sâu
Trí Tuệ Ba La Mật
Tức diệu pháp Trí Độ
Rõ nhận biết năm uẩn
Đều không có tự tánh.
Hiểu thông điều ấy xong
Ngài vượt thoát tất cả
Mọi khổ đau ách nạn. (C)
“Nghe đây, Xá Lợi Tử :
Sắc chẳng khác gì Không
Không chẳng khác gì sắc
Sắc chính thực là không

Không chính thực là sắc
Còn lại bốn uẩn kia
Cũng đều như vậy cả. (C)
Xá Lợi Tử, nghe đây :
Tánh mọi pháp đều không
Không sanh cũng không diệt
Không như cũng không sạch
Không thêm cũng không bớt.
Cho nên trong tánh Không
Không có sắc, thọ, tưởng
Cũng không có hành thức
Không có nhãn, nhĩ, tỷ
Thiệt, thân, ý – sáu căn
Không có sắc, thanh, hương
Vị, xúc, pháp – sáu trần
Không có mười tám giới
Từ nhãn đến ý thức
Không có cái vô minh
Không có hết vô minh
Cho đến không lão tử
Cũng không hết lão tử
Không khô, tập, diệt, đạo
Không trí cũng không đắc. (C)

Vì không có sở đắc
Nên khi vị Bồ Tát (*Trí Tuệ*)
Nương diệu pháp Trí Độ
Trí Tuệ Ba La Mật
Tâm không vương chướng ngại
Vì tâm không vương ngại
Nên thoát ly sợ hãi
Xa lìa các mộng tưởng
Xa lìa mọi điên đảo
Đạt Niết Bàn tuyệt đối. (C)
Chư Phật trong ba đời
Y diệu pháp Trí Độ
Trí Tuệ Ba La Mật
Nên vào vô thượng giác.
Vậy nên phải biết rằng
Trí Tuệ Ba La Mật
Là diệu ngôn đại thân
Là diệu ngôn đại minh
Là diệu ngôn vô thượng
Là diệu ngôn tuyệt đỉnh
Là chân lý bất động
Có năng lực tiêu trừ
Tất cả mọi khổ nạn

Cho nên nay xin thuyết
Câu diệu ngôn trí độ
Trí Tuệ Ba La Mật”.
Nói xong đức Bồ Tát
Liên đọc thần chú rằng:
Gate, Gate
Paragate Parasamgate
Bodhi Svaha.2 (ba lần) (CC)

4. SÁM NGUYỆN

Trang nghiêm đài sen ngự tọa
Đại hùng từ phụ Thích Ca
Đệ tử lắng lòng thanh tịnh
Bàn tay chấp thành liên hoa
Cung kính hướng về Điều ngự
Dâng lời sám nguyện thiết tha.(C)

Đệ tử phước duyên thiếu kém
Sống trong thất niệm lâu dài
Không được sớm gặp chánh pháp
Bao nhiêu phiền lụy đã gây
Bao nhiêu lỗi lầm vụng dại

Vô minh che lấp tháng ngày
Vườn tâm gieo hạt giống xấu
Tham, sân, tự ái đầy đầy
Những nghiệp sát, đạo, dâm, vọng
Gây nên từ trước đến nay
Những điều đã làm, đã nói
Thường gây đổ vỡ hàng ngày.
Bao nhiêu nỗi phiền nghiệp chướng
Nguyện xin sám hối từ đây.(C)

Đệ tử thấy mình nông nổi
Con đường chánh niệm lãng xao
Chất chứa vô minh phiền não
Tạo nên bao nỗi hận sâu;
Có lúc tâm tư buồn chán
Mang đầy dằn vặt lo âu,
Vì không hiểu được kẻ khác
Cho nên hờn giận, oán cừu;
Lý luận xong rồi trách móc
Mỗi ngày mỗi chuốc khổ đau
Chia cách hổ kia càng rộng
Có ngày không nói với nhau
Cũng không muốn nhìn thấy mặt

Gây nên nội kết dài lâu;
Nay con hướng về Tam Bảo
Ăn năn khẩn thiết cúi đầu. (C)

Đệ tử biết trong tâm thức
Bao nhiêu hạt tốt lấp vùi:
Hạt giống thương yêu, hiểu biết
Và bao hạt giống an vui.
Nhưng vì chưa biết tưới tắm
Hạt lành không mọc tốt tươi
Cứ để khổ đau tràn lấp
Làm cho đen tối cuộc đời
Quen lối bỏ hình bắt bóng
Đuổi theo hạnh phúc xa vời
Tâm cứ bận về quá khứ
Hoặc lo rong ruổi tương lai
Quanh quẩn trong vòng buồn giận
Xem thường bảo vật trong tay
Dày đập lên trên hạnh phúc
Tháng năm sâu khổ miệt mài;
Giờ đây trăm xông bảo điện
Con nguyện sám hối đổi thay. (C)

Đệ tử tâm thành quy ngưỡng
Hương về chư Phật mười phương
Cùng với các vị Bồ Tát
Thanh văn, Duyên giác, thánh hiền
Chí thành cầu xin sám hối
Bao nhiêu lầm lỗi triền miên
Xin lấy cam lồ tịnh thủy
Tưới lên dập tắt não phiền
Xin lấy con thuyền chánh pháp
Đưa con vượt nẻo oan khiên
Xin nguyện sống đời tỉnh thức
Học theo đạo lý chân truyền
Thực tập nụ cười hơi thở
Sống đời chánh niệm tinh chuyên. (C)

Đệ tử xin nguyện trở lại
Sống trong hiện tại nhiệm màu
Vườn tâm thơm hạt giống tốt
Vun trồng hiểu biết, thương yêu.
Xin nguyện học phép quán chiếu
Tập nhìn tập hiểu thật sâu
Thấy được tự tánh các pháp
Thoát ngoài sinh tử trần lao

Nguyện học nói lời ái ngữ
Thương yêu, chăm sóc sớm chiều
Đem nguồn vui tới mọi nẻo
Giúp người vui nỗi sâu đau
Đền đáp công ơn cha mẹ
Ơn thầy nghĩa bạn dày sâu.
Tín thành tâm hương một nén
Đài sen con nguyện hồi đầu
Nguyện đức từ bi che chở
Trên con đường đạo nhiệm mầu
Nguyện xin chuyên cần tu tập
Vuông tròn đạo quả về sau. (CC)

5. BÀI SÁM HỐI

Trước bảo đài, chí thành phát nguyện,
Khói mây lành Phật hiện chứng tri,
Cúi đầu lạy đức Từ bi,
Con xin sám hối ngày rày ăn năn,
Xưa nay ô nhiễm bụi trần,
Bởi thân, khẩu, ý bị màn vô minh.

1- Tạo ra các việc chẳng lành,

Sát sanh hại vật chẳng tình xót thương,
Giết ăn, hoặc bán không lường,
Vì lòng tham lợi quên đường thiện nhơn,
Giận vì nó phạm đến thân,
Hoặc vì lợi ích, về ăn uống rày,
Sớm, mai cho chí tối ngày,
Bước chơn dậm chết, không hay cố lòng,
Hoặc là đánh đập tung bưng,
Hoặc là giam nhốt, chẳng tường vật nhơn,
Oan oan tương báo cõi trần,
Trầm luân biển tối chịu phần khổ lao,
Xét ra nhơn vật khác nào,
Hại nhơn, nhơn hại mắc vào trả vay.

2- Lại thêm trộm sản cướp tài,
Công người cực nhọc hằng ngày làm ra,
Hoặc của thường trụ, thí gia,
Của dân của nước khắp ra của người,
Dầu cho một vật nhỏ nhoi,
Không cho lén lấy, tội thời không xa,
Lòng tham tính bảy lo ba,
Mưu kia, kế nọ, lấy mà nuôi thân,

Hoặc nuôi quyền thuộc xa gần,
Làm cho người phải lấm lèn than van.

3- Tà dâm tội trọng muôn ngàn,
Liệu toan chức sách làm đàng chẳng ngay.
Vợ con người phải lấm tay.
Mất trinh thất tiết để tai tiếng đời,
Xấu cha, hổ mẹ ôi thôi,
Xa lìa chồng vợ, rã rời lúa đôi,
Hình dâm mỗi dục không nguôi,
Sa mê rồi đến như người thế gian,
Thần dâm tư tưởng bàng hoàng,
Chiêm bao tình tứ, sáu đường chơi vơi.

4- Vọng ngôn giả dối ngoài môi,
Chuyện không nói có, có thời nói không,
Dụng lời dâm thọc hai lòng,
Phân chia quyền thuộc, vợ chồng anh em,
Mắng nhiếc, chửi rửa pha gièm.
Xóm làng cô bác chị em không chừa,
Nói lời vô ích dây dưa,
Nói lời hoa nguyệt, đẩy đưa đủ chiều.

5- Uống rượu sanh hại rất nhiều,
Hãm ăn, mê ngủ, nói liêu chẳng kiêng,
Say sưa, ngã gió đi xiêu,
Năm bờ té bụi, như điên khác nào,
Loạn tâm cuồng trí mòn hao,
Ngu mê còn có chỗ nào biện phân !

6- Xan tham của cải, danh thân,
Mong sang đoạt được, lại ung hơn người.

7- Nết sân nóng giận không thôi,
Toan làm hại chúng không nguôi trong lòng.

8- Si mê tin chạ chẳng phòng,
Nghe đâu theo đó, không thông chánh tà,
Chê bai Phật Pháp Tăng già,
Quy y Tam bảo lòng tà chưa thôi.

9. Bối lòng ái dục thúc thôi,
Kiêu căng, ngã mạn, xem người không chi.

10. Lại thêm tật đố khinh khi,
Ghét người tài giỏi, chê dè kẻ thua,

Có ai tâng bốc thời ưa,
Lên chun, lớn giọng như vua trên đời.
Xưng ra tội lỗi khúc nô,
Bởi vì vô ý phạm lời dạy răn,
Hoặc sai kẻ khác làm xằng.
Hoặc nghe, hoặc thấy lòng hằng hân hoan.
Do nơi khẩu, ý cùng thân,
Trong lòng tham ái, si, sân nên làm,
Lại từ kiếp trước xa xăm.
Đến đời hiện tại, tối tăm đạo mâu,
Bởi do chẳng rõ buổi đầu,
Vô minh nên phải cuốn vào kéo xoay,
Khác nào bè bị gió vay,
Linh đình mặt nước, lầy quày khúc co,
Xét con tội nghiệp dày to,
Trải bao số kiếp ra vô sáu đường,
Con nay sám hối tỏ tường,
Tội xưa dứt hết, chẳng còn tăm hơi,
Tội nay chừa bỏ lần hồi,
Cải tà qui chánh, vun bồi thiện duyên,
Kiên trì giới hạnh tinh chuyên,
Thân tâm thanh tịnh, thoát miền trần gian,
Bước ra cảnh khổ ba đàng,

Thong dong tự tại, Niết bàn tiêu diêu,
Độ luân thất tổ thặng siêu,
Duyên lành rồi cũng ít nhiều kết xây,
Con xin hồi hướng từ đây,
Chí thành lạy Phật khắp nơi đạo tràng.
Cúi xin năm vóc đoan trang,
Diệt lòng ngã mạn, tăng hoàn phước duyên,
Chư Phật chứng lấy lời nguyện.
Bốn loài ba cõi, các miền hữu vô,
Thấy đều tội lỗi sạch khô,
Dứt rồi nghiệp chướng ra lò lửa than,
Sám hối, hối quá châu toàn
Đến nơi Thánh quả không hoàn không lui.

6. KỆ SÁM HỐI

Con đã gây ra bao lầm lỡ
Khi nói, khi làm, khi tư duy
Đam mê, hờn giận và ngu si
Nay con cúi đầu xin sám hối
Một lòng con cầu Phật chứng tri
Bắt đầu hôm nay nguyện làm mới

Nguyên sống đêm ngày trong chánh niệm
Nguyên không lập lại lỗi lầm xưa.

Nam mô Bồ Tát Cầu Sám Hối.(ba lần) (C)

6. CHÍ TÂM PHÁT NGUYỆN

Một nguyện nguồn linh thường trong lặng.
Hai nguyện tạng thức dứt lãng xãng.
Ba nguyện khối nghi đều tan nát.
Bốn nguyện trăng định mãi tròn đầy.
Năm nguyện pháp trần không khởi diệt.
Sáu nguyện lưới ái lìa buộc ràng.
Bảy nguyện suy nghĩ hành Thập thiện.
Tám nguyện nghe suốt bỏ tam thiên.
Chín nguyện tâm vượn thôi nhảy nhót.
Mười nguyện ý ngựa dứt cương yên.
Mười một nguyện mở lòng nghe Phật dạy.
Mười hai nguyện mến thích tổ sư Thiên.

7. TÙY HỖ HỒI HƯƠNG

Các đức Thế Tôn
Thường trú trên đời
Xin thương xót con:
Vì ngay trong kiếp này
Và những kiếp xa xưa
Từ đời vô thỉ
Con đã từng làm lẫn
Đã gây khổ đau
Cho chính bản thân
Và cho kẻ khác.
Tự mình gây ra làm lỗi
Hoặc xúi người khác
Làm nên làm lỗi
Hoặc tán đồng theo
Giết hại, trộm cắp
Dối trá, tà dâm
Vớ những tà nghiệp khác
Trong mười nghiệp bất thiện
Hoặc có che dấu
Hoặc không che dấu
Những tội lỗi ấy

Đưa về địa ngục
Ngạ quỷ, súc sinh
Làm cho kiếp sau
Sinh nơi biên địa
Sáu căn khiếm khuyết
Không có điều kiện
Lớn lên thành người
Những tội chướng ấy
Hôm nay con nguyện nhất tâm
Cầu xin sám hối.
Xin chư Phật Thế Tôn
Chứng biết cho con
Thương tưởng đến con
Con phủ phục trước mặt các ngài
Phát lời nguyện rằng:
Nếu trong vô lượng kiếp xa xưa,
Cũng như trong đời này
Nếu con đã từng bố thí
Dù chỉ một nắm cơm
Hoặc một manh áo,
Nếu con đã từng nói lời ái ngữ
Dù chỉ một vài câu,
Nếu con đã từng biết nhìn với con mắt từ bi

Dù chỉ trong chốc lát,
Nếu con đã từng có cử chỉ an ủi vỗ về
Dù chỉ một vài lần,
Nếu con đã từng lắng nghe diệu pháp
Dù chỉ một buổi,
Nếu con đã từng cúng dường trai tăng
Dù chỉ một lần,
Nếu con đã từng cứu mạng chúng sanh
Dù chỉ là vài con sâu con kiến,
Nếu con đã từng tụng đọc kinh văn
Dù chỉ một vài câu,
Nếu con đã từng xuất gia
Dù chỉ trong một kiếp,
Nếu con đã từng nâng đỡ kẻ khác trên đường tu
học
Dù chỉ giúp được vài người,
Nếu con đã từng tu tập tịnh giới
Dù chưa được hoàn toàn thanh tịnh,
Tất cả những công đức ấy
Đều là những thiện căn con đã gieo trồng
Hôm nay xin gôm thâu tất cả lại
Kính dâng lên chư Phật
Nhu một tràng hoa ngát hương

Và xin hồi hướng tất cả các công đức ấy
Về quả vị viên mãn Bồ Đề. (C)

Con xin mở lòng rộng lớn
Hướng về Vô Thượng Chánh Giác,
Nguyện đạt tới hiểu biết lớn
Nguyện thành tựu thương yêu sâu
Nguyện tu tập chuyên cần
Chuyển hóa khổ đau
Cho con và cho tất cả mọi loài
Tất cả mọi động tác của thân miệng ý
Đều xin hướng về
Làm hạnh phúc cho mọi người mọi loài.
Đó là ước mong sâu sắc nhất của con
Ngoài tâm Bồ Đề
Ngoài khao khát hiểu biết lớn
Ngoài nguyện ước thương yêu sâu
Con không còn ước mong nào nữa cả. (C)

Chư Phật trong mười phương và ba đời
Đều đã từng hồi hướng như thế
Hôm nay con cũng xin hồi hướng như thế.
Bao nhiêu lầm lỗi đều xin sám hối

Bao nhiêu công đức đều xin tùy hi
Biển công đức vô lượng
Cũng là núi trí tuệ cao vòi vọi
Chư Phật và thầy tổ
Là ánh sáng soi chiếu cho con
Trong giờ phút trang nghiêm
Xin đem thân mạng này
Quay về và đánh lễ. (CC)

8. QUAY VỀ NƯƠNG TỰA

Con về nương tựa Phật, người đưa đường chỉ lối
cho con trong cuộc đời.

Con về nương tựa Pháp, con đường của tình
thương và sự hiểu biết.

Con về nương tựa Tăng, đoàn thể của những người
sống cuộc đời tỉnh thức. (C)

Về nương Phật trong con, xin nguyện cho mọi
người,

thể nhận được giác tính, sớm mở lòng Bồ Đề.

Về nương Pháp trong con, xin nguyện cho mọi
người,

nắm vững các pháp môn, cùng lên đường chuyên

hóa.

Về nương Tảng trong con, xin nguyện cho mọi người,
xây dựng nên bốn chúng, nhiếp hóa được muôn loài. (CC)

9. PHỤC NGUYỆN (Chủ lễ đọc)

Cửa Thiên thường nghiêm tịnh,
Tứ chúng mãi thuận hòa.
Phật Tuệ chiếu sáng ngời,
Mưa Pháp hằng nhuần gội.
Phật tử lòng tin sâu,
Ruộng phước càng tăng trưởng.
Chúng sanh sống an lạc,
Vui hưởng cảnh thái bình.
Nơi nơi dứt đao binh,
Mỗi mỗi đều thành Phật.

Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

10. HỒI HƯƠNG

Hành Trì kinh vi diệu
Tạo công đức vô biên
Đệ tử xin hồi hương
Cho chúng sinh mọi miền. (C)

Pháp môn xin nguyện học
Ân nghĩa xin nguyện đền
Phiền não xin nguyện đoạn
Trí Phật xin rõ nên. (CCC)

THAM KHẢO

1. Alexandre de Rhodes, Từ Điển Annam - Lusitan - Latinh (Từ Điển Việt - Bồ - La), Roma, 1651. Phiên dịch: Thanh Lăng, Hoàng Xuân Việt, Đỗ Quang Chính, NXB. Khoa Học Xã Hội, Hà Nội 1991.
2. Albertus Schlicklin, Kinh Thánh - Cứ Bản Vulgata, Imprimerie de la Société des Missions-Étrangères, Hong Kong 1913-1916.
3. Nguyễn Khắc Xuyên, Phạm Đình Khiêm, Giáo Sĩ Đắc Lộ Và Tác Phẩm Chữ Quốc Ngữ Đầu Tiên, NXB. Tinh Việt Văn Đoàn, Sài Gòn, 1961.
4. Thích Minh Châu, Minh Chi, Từ Điển Phật Học Việt Nam, NXB. Khoa Học Xã Hội, Hà Nội, 1991.
5. Đoàn Trung Còn, Phật Học Từ Điển, in lần thứ..., NXB. TP.HCM, TP.HCM, 1992.
6. Lê Ngọc Trụ, Tầm Nguyên Từ Điển Việt Nam, NXB. TP.HCM, TP.HCM, 1993.
7. John Bowker, The Oxford Dictionary Of World Religions, Oxford University Press, 1997.
8. Nguyễn Như Ý (chủ biên), Đại Từ Điển Tiếng Việt, NXB. Văn Hoá Thông Tin, Hà Nội, 1999.
9. Thích Thanh Từ, Kinh Pháp Bảo Đàn Giảng Giải, nxb. TP.HCM, tái bản lần III, TP.HCM, 1999.
10. Tập San Pháp Luân, Số 8 - tháng 10 năm Giáp Thân, PL. 2548, Tu Thư Phật Học, 2004.
11. Gérard Huet, Héritage Du Sanskrit, Dictionnaire Sanskrit-Français, Version 228, 28/06/2008.

TUỆ TÂM THIỀN THƯ QUÁN

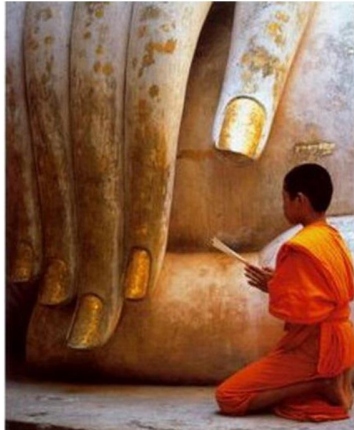
Facebook: Tuệ Tâm Thiền Thư Quán

Email: tuetam@abi.education

Website : tuetamthienvien@abi.education

(Chi nhánh của Applied Buddhism Institute)

BÀI KỆ SÁM HỐI



Biên soạn: Tỳ kheo Minh Tâm

Nhà Xuất Bản Tuệ Tâm

Tháng 7- 2018

Sám hối



NHÀ XUẤT BẢN TUỆ TÂM