

Sám hối như thế nào là đúng?

Đức Phật dạy ”Trên đời có hai hạng người đáng quý nhất, một là người không mắc phải lỗi lầm gì, hai là người có lỗi nhưng biết sai và sửa chữa”. Ít nhiều chúng ta thường mắc phải những lỗi lầm trong cuộc sống. Nhưng nhận ra lỗi sai và sửa lỗi sẽ khiến chúng ta nhận được sự kính trọng của người khác.

Sám hối là gì?

Trong Kinh Pháp Bảo Đàn nói: “Sám giả Sám kỳ tiền khiên, Hối giả hối Kỳ hậu quá”, nghĩa là: Ăn năn lỗi trước, chữa bỏ lỗi sau. Vậy Sám hối đúng nghĩa theo Chánh Pháp là nhận biết được lỗi đã gây tạo, ăn năn sửa lỗi và hứa không làm những điều này về sau.

Sám hối theo nghĩa thông thường là xin lỗi. Xét về mặt xã hội, xin lỗi là một hành vi đạo đức của con người, khi họ đã gây ra những lỗi lầm và muốn được người bị tổn thương tha thứ. Xin lỗi là một hành động được ba mẹ, nhà trường dạy dỗ khi chúng ta còn bé và đó là điều cần thiết trong cuộc sống. Các bậc Thánh hiền xưa đã dạy rằng: “Nếu mắc lỗi lầm thì công khai nhận lỗi đó, rồi tìm ra biện pháp và quyết tâm để sửa chữa. Thái độ đối với lỗi lầm như thế là thước đo một người chân chính, trung thực đáng cho mọi người tin cậy và kính trọng”.

Thế nhưng con người thường rất e dè trước lời xin lỗi bởi họ bị gắn chặt bởi chấp thủ và chấp ngã. Chấp thủ chính là việc gì cũng cho mình là đúng, người khác sai. Đó còn gọi là tính bảo thủ. Chấp ngã là đề cao cái tôi của mình, dù có biết lỗi nhưng không nhận lỗi vì sợ làm mất giá trị của bản thân, người khác coi thường. Vì thế nên đối những người nay, hai từ xin lỗi thường nặng nề và không được sử dụng đến. Nhưng thực tế:

Đó cũng là lý do vì sao chúng ta nên sám hối, xin lỗi khi sai lầm

Ý nghĩa sám hối trong đạo Phật

Đức Phật nói “Ý dẫn đầu các pháp” nên “Tội từ tâm sanh, tội từ tâm diệt”. Chúng ta thấy, ý thức của mình là sợi dây kéo những hành động, lời nói sai lầm. Cũng có nghĩa là những tội lỗi đều do thân, khẩu, ý mà gây tạo. Bởi

chúng ta còn là người phàm luôn bị chi phối bởi nghiệp lực và sống trong sự vô minh tâm tối nên luôn có những ý nghĩ và hành động sai trái, gây tổn thương cho mọi người xung quanh. Không những trẻ con gây lỗi lầm mà chính người lớn không thường mắc phải những lỗi lầm không ít.

Tuy nhiên, đạo Phật có cách nhìn xa hơn là những tội nghiệp chúng ta gây tạo thường không phải từ đời này mà nhiều đời nhiều kiếp trong quá khứ nên chúng ta luôn mãi luân hồi trong sanh tử để trả lại những tội nghiệp đã tạo lấy theo quy luật nhân quả. Do đó, là một người có đạo đức nói chung và là người Phật tử hiểu đạo nói riêng, sám hối là điều tất nhiên phải thực hiện. Sám hối có những lợi ích:

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 không thể nghĩ bàn.

Lợi ích này vào thời Đức Phật có thể thấy rõ qua hình ảnh của vua A Xà Thế vốn mang tội ngũ nghịch vì giết cha. Nhưng nhờ Đức Phật giáo hóa, vua đã biết ăn năn hối cải, sám hối trước Đức Phật và hóa giải được những sân hận trong lòng mình. Vì thế, 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.

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

Hình ảnh tướng cướp Angulimala Vô Não là minh chứng. Vì sự hiểu lầm và nghe lời xúi giục của kẻ xấu mà ông Angulimala, từ một dòng dõi quý tộc đáng kính trở thành một tướng cướp khát máu, luôn giết người 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 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 Phật, nếu Vô Não không nhận ra lỗi sai thì ông sẽ tiếp tục làm những tội ác hại mạng người.

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 tội lỗi thường cảm thấy không yên ổn trong cuộc sống bởi lương tâm ray dứt hoặc sau đó gặp những chuyện không may xảy ra. Vì thế, chỉ cần sám hối một cách thành tâm sẽ làm cho tâm hồn được nhẹ nhàng thanh thản.

Sám hối thế nào cho đúng Pháp?

Người đời thường có những hình thức sám hối với tư tưởng tà kiến như: lấy máu động vật để tạ tội với thần linh, đem lễ vật cúng tế để xin tội, tra tấn bản thân mình bằng đòn roi, ... Nhưng đạo Phật thì khác. Sám hối đúng Pháp trên tinh thần quán xét lại tội lỗi mình đã gây tạo và thành tâm ăn năn, tự mình cải thiện không lặp lại hành động đó. Đây chính là Ý nghĩa sám hối của đạo Phật.

Trong kinh Hoa Nghiêm Đức Phổ Hiền Bồ Tát đã nói: “Nếu tội của chúng sanh có hình tướng, thì tất cả hư không cũng không thể chứa hết”. Bởi tội từ tâm mà sanh ra, không hình tướng nên chúng ta phải diệt tội từ trong tâm có nghĩa là dùng tâm thành kính để hối lỗi.

Đạo Phật thường lấy ngày 14 Âm lịch và 30 Âm lịch để làm ngày Sám hối. Khi đó các Phật tử hội tụ đến chùa đọc kinh và lạy Hồng Danh 108 Đức Phật. Đây là hình thức của nghi thức Sám hối đúng pháp. Tuy nhiên, không có nghĩa là đọc kinh và lạy xong thì tội nghiệp tiêu trừ hẳn mà đây là phương tiện để thông qua kinh kệ giúp mọi người thức tỉnh lại những sai lầm của mình và biết ăn năn hối lỗi.

Lạy Phật để nhớ công hạnh của chư Phật để noi theo. Chính vì nhận thức được lỗi sai và có hành động sửa lỗi nên chính tự thân mỗi người mới tự diệt trừ những nghiệp xấu đã gây tạo trong đời sống hằng ngày và quá khứ.

Các hình thức sám hối trong đạo Phật

Tác pháp sám hối

Khi có lỗi lầm, phải lập đàn tràng, thỉnh các vị cao Tăng thanh tịnh đến chứng minh, chú nguyện. Điều chủ yếu là mình phải thành thật bày tỏ tất cả tội lỗi một cách thành khẩn. Chí tâm ăn năn, nguyện không tái phạm. Nhờ sự thành tâm này và sự chú nguyện của chư Tăng, thì khi giới thể được thanh tịnh tức là hết tội.

Hồng danh sám hối

Đây là pháp sám hối trì niệm nên danh hiệu Phật đồng thời nghĩ đến oai đức vô biên và những công hạnh cao đẹp, hoàn mỹ của chư Phật mà tự tâm ta phải nguyện thực hành theo để chuyển đổi tâm xấu ác của mình. Tổng cộng gồm 108 lay, cũng để ám chỉ 108 phiền não. Hồng Danh của chư Phật có công đức không thể nghĩ bàn nên Ngài Bất Động pháp sư đã soạn thành nghi thức sám hối mà hầu hết hiện nay các chùa đều thực hành.

Thủ tướng sám hối

Là một pháp sám hối thuộc về quán tưởng ở bậc rất cao và khó hơn pháp trước, dành cho người ta hành có trình độ cao hoặc ở chỗ không có Tăng. Trước tiên phải đến trước tượng Phật thành tâm lễ bái, cung kính, trình bày những tội lỗi đã phạm và nguyện ăn năn, chừa bỏ. Cứ làm như vậy đến khi nào thấy được hảo tướng như: Hào quang, Phật hay Bồ-tát đến xoa đầu thì mới có kết quả.

Vô danh sám hối

Thế nào gọi là vô danh các bậc Thánh không còn sanh tử, thanh tịnh hoàn toàn gọi là vô sanh. Đây là một phương pháp siêu việt rất cao và khó chỉ có bậc thượng căn mới có thể hành trì.

Ngoài ra còn rất nhiều cách sám hối phổ biến như : Lay Ngũ Bách Danh, lay Kinh Vạn Phật hay lay kinh Lương Hoàng Sám...tùy căn cơ mà dụng cho có kết quả trọn vẹn.

Bài viết: "Sám hối như thế nào là đúng?"

Châu Thanh Thùy