

**NGHI THỨC KHAI THỊ**  
**CHO NGƯỜI SẮP LÂM CHUNG**



TÂM CHƠN

(*Biên soạn*)

NGHI THỨC KHAI THỊ  
CHO NGƯỜI SẮP LÂM CHUNG

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC



# Lời tựa

---

Từ thối mắc của những người chưa phải là Phật tử, những bạn mới bắt đầu đến với đạo Phật và không ít đạo hữu chấp chững tập thiền; cũng như được sự khích lệ của các huynh đệ, tôi mạo muội cho lưu hành quyển “Nghị thức khai thị cho người sắp lâm chung”.

Quyển sách này được biên soạn từ những bài pháp của chư Tôn Đức mà tôi sưu tầm khi vô tình dạo qua “khu vườn” này.

Trước đây, khi còn ở Việt Nam, để tùy thuận với Phật sự địa phương, tôi có soạn cuốn “Nghị thức khai thị vong linh và sám hối ba nghiệp”.

Rồi từ cái duyên cớ con con ấy, khi sang Hoa Kỳ làm chút Phật sự, tôi thường được quý thầy lớn “chỉ định” đi khai thị cho người sắp mất. Khi thì ở bệnh viện, lúc nơi viện dưỡng lão và đôi lần tại tư gia.

Với những người sắp “ra đi” là Phật tử hoặc những vị thích tụng kinh, niệm Phật, nghe pháp, thậm chí là người chưa từng biết tới chùa chiền nhưng nhờ chút duyên lành của gia đình mà có được sự hộ niệm thì cũng không khó để chia sẻ, khuyên nhắc họ thấy ra vô thường, biết cách buông xả, vượt qua nỗi sợ hãi về cái chết để giữ tâm chánh niệm lúc “giã từ” cõi tạm.

Nhưng với người sắp mãn phần là các vị mới làm quen với Thiền tập hoặc thường ngày có thực hành “lắng nghe hơi thở” hay chỉ đến với đạo Phật qua lăng kính “tu tâm” thì không thể “kêu” họ tụng kinh niệm Phật theo truyền thống xưa nay chúng ta đã áp dụng.

Vậy thì phải khai thị như thế nào để “khế lý khế cơ” đối với những trường hợp này?

Về sách hướng dẫn cho người sắp lâm chung phương pháp để được “vãng sanh” thì in ấn khá nhiều và những lời khai thị quý báu của các bậc thức giả Tịnh độ tông cũng đã được phổ biến rộng rãi.

Còn sách giải nghi cho người tu thiền nhận ra “nơi chốn đi về” sau khi chết thì dường như tôi chưa đủ duyên tiếp cận. Có chăng chỉ một số bài giảng rải rác của chư Tôn đức mà tôi đã nghe, đọc và lưu lại làm tài liệu cho mình.

Hôm nay, trên tinh thần “kiến hoà đồng giải”, tôi xin phép được chia sẻ những “lời vàng” của các bậc minh sư đến với người hữu duyên hầu góp thêm chút “tư lương” phụng sự nhân sinh qua phương tiện hộ niệm.

Với thiện ý bé nhỏ này, những lợi ích có được, xin nguyện hồi hướng đến tất cả mọi người đều được thấu rõ vô thường, tin sâu nhân quả, cùng tinh tấn tu tập thiện pháp để hiện tại an vui, bất cứ lúc nào “trở về cát bụi” cũng được thanh thản.

Đồng thời, vì sợ học lan man, sợ hành lỡm lổm, người biên soạn rất mong được đón nhận những góp ý chân tình cho sự thiếu sót không tránh khỏi trong quyển sách này để lần tái bản sau được hoàn thiện hơn.

Ở đây, quyển “Nghị thức khai thị cho người sắp lâm chung” được chia làm hai phần. Phần đầu là Nghị thức sám hối cho khoá lễ cầu nguyện. Trong phần này còn có “Phụ lục các bài sám” để đọc tụng thêm hoặc để thay đổi bản văn khi cần. Phần cuối là những bài khai thị của quý Hoà thượng mà tôi mạn phép đưa vào để chúng ta cùng tham khảo.

Tuy phần Khai thị được xếp sau phần Nghị thức nhưng chúng ta phải xem trước và đọc kỹ để có thể “nắm ý” hầu “nhắc lại” theo lời chỉ dẫn hữu ích này. Bởi lẽ, khi bắt đầu khoá lễ, người tham

gia hộ niệm, đại diện là vị chủ lễ phải khai thị trước để giúp người đang bệnh được an tâm và chú ý lắng nghe tụng niệm.

### ***Về việc hộ niệm, xin lưu ý vài điều***

***Thứ nhất***, vị chủ lễ nên dành ra ít phút hướng dẫn cho thân nhân, cũng như chia sẻ thời pháp ngắn để tạo duyên cho gia chủ “tiếp xúc” lời Phật, tổ dạy. Nói “khai thị” cho người sắp mất hay “trò chuyện” với hương linh nhưng thực tế là nhắc nhở chính mình và gia quyến. Tránh trường hợp “lặng lẽ” tới tụng kinh rồi “âm thầm” ra về thì uổng phí thời gian và đánh mất ý nghĩa của việc hộ niệm.

***Thứ hai***, không nên tụng kinh quá dài. Khoảng 30 phút cho thời khoá hộ niệm tại nhà. Nếu ở Bệnh viện hay Viện dưỡng lão thì đọc tụng khoảng 15 phút. Sau đó hướng dẫn những người thân cùng ngồi lại tiếp tục hộ niệm cho người bệnh. Người nào ở lại chăm sóc hay chỉ tới lui thăm hỏi cũng nên vì người bệnh mà niệm Phật, nhắc lại những điều tốt, điều thiện mà họ từng làm trong cuộc sống... Tránh kể lể những việc tiêu cực, không vui của gia đình khiến người bệnh thêm bất an, ảnh hưởng tâm thức trong những giây phút sắp lìa đời.



Khi đến hộ niệm ở đám tang, thiết nghĩ, chúng ta không nên tụng niệm lâu quá làm mất thời gian của họ. Vì rằng, tang lễ “bối rối”, thân quyến chưa quen ngồi, quỳ lâu sẽ sinh mệt mỏi khó tập trung, lại còn phải lo tiếp đãi khách viếng, đôi khi họ đăng ký tổ chức lễ tang tại nhà quan chỉ vài tiếng đồng hồ thôi. Nếu là gia đình Phật tử thuần thành, hoặc có sự tha thiết yêu cầu thì chúng ta hoan hỷ tùy duyên, bằng không thì nên duy trì thời khoá gói gọn như nêu trên là tiện ích hơn hết.

**Thứ ba**, nếu chúng ta không rành về Nghi lễ thì chỉ cần đọc tụng bình thường, đừng bày vẽ thêm thắt này nọ khiến người am hiểu sinh tâm phỉ báng, chê cười, người bình dân thì lơ ngơ “đánh đồng” giá trị đạo Phật. (Quý thầy “kinh sư” chuyên về Nghi lễ còn giản lược thời khoá cho phù hợp với hoàn cảnh, hướng là chúng ta?)

Theo tôi, thời kinh dài hay ngắn không quan trọng. Đọc tụng bình thường hay tán tụng ngân nga trầm bổng cũng không quan trọng. Thành tâm thành ý hay thân tâm cùng có mặt ngay giây phút tụng kinh cầu nguyện mới là chính yếu.

Riêng phần khai thị, theo tôi, để có được những lời “nhấn nhủ” thiết thực đối với người sắp mất chưa Quy y Tam Bảo thì chúng ta phải tìm hiểu sơ qua về cuộc sống, hoàn cảnh gia đình của

họ. Nói chung, tuy hoàn cảnh mà chúng ta “chỉ ra” những điều nên và không nên sao cho hợp tình hợp lý.

Trở lại quyển Nghi thức này, như đã thưa, tôi biên soạn theo chút kinh nghiệm tự thân, chủ yếu để người sơ cơ học Phật và các bạn mới đến với thiên có thêm phương tiện hành trì khi hữu sự. (Bình thường, nếu thích, chúng ta vẫn có thể đọc tụng “Đại Bi - Bát Nhã” như thông lệ.)

Theo quan điểm của tôi, vấn đề khai thị trong việc hộ niệm là rất cần thiết, không chỉ cho người sắp mất, cho hương linh, mà còn cho thân bằng quyến thuộc, những người có mặt hiện tiền được kết duyên với Tam Bảo.

Thành ra, với quyển sách nhỏ này, tôi mong rằng, dù chỉ đọc lướt qua cũng ít nhiều tạo cơ hội cho người hữu duyên được học hỏi thêm chút pháp hành, cũng như được ôn lại lời Phật dạy qua sự chỉ giáo của chư Tôn Đức hầu biết cách sắp xếp hành lý cho chuyến “hồi hương” an lành mỗi ngày, mỗi phút giây, trong từng hơi thở của chúng ta.

*San Jose, rằm tháng 10, Nhâm Dần 2022.*

**TÂM CHƠN** kính soạn

## PHẦN NGHI THỨC

### NGHI THỨC SÁM HỐI

*(Tụng niệm khi có thời gian và không gian thích hợp, thường là tại nhà người bệnh.)*

#### KHAI THỊ

*(Trước khi tụng kinh, vị chủ lễ tới bên người bệnh thăm hỏi và nhắc nhở vài điều cần thiết để họ được yên tâm, hoan hỉ lắng nghe từng lời tụng niệm.)*

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Kính thưa chú (cô)... (Danh tánh người đang cần hộ niệm.)

Hôm nay, được sự thỉnh mời của gia đình, là những người thân yêu của chú (cô), chúng tôi đến đây, trước là viếng thăm, sau sẽ cùng gia đình hộ niệm thời kinh ngắn để trợ duyên cầu nguyện cho chú (cô) có thêm nghị lực, an tĩnh tinh thần ngõ hầu vượt qua nỗi đau thể xác.

Là người Phật tử, hẳn chúng ta đã biết thân xác này là do Tứ đại hợp thành, tức là bốn yếu tố đất - nước - gió - lửa cấu tạo nên. Trong đó, đất là chất rắn (xương, thịt), nước là chất lỏng (máu, mủ...), gió là sức động (hơi thở, mạch nhẩy...), lửa là sức nóng (nhiệt độ). Nhờ sự hoà thuận của bốn chất này mà thân thể được khoẻ mạnh bình thường. Khi bốn chất này chống trái nhau thì gây ra thân bệnh, dù tuổi già hay còn trẻ. Hoặc khi bất cứ lúc nào bốn chất này tan rã thì coi như kết thúc một kiếp người.

Cũng chính vì cái thân này do nhân duyên hợp lại mà thành nên chúng ta không có chủ quyền, không điều khiển được. Nó muốn bệnh ở đâu thì nó bệnh. Nó muốn đau chỗ nào thì nó đau. Rồi già. Rồi chết. Ngã ra, chúng ta bị lệ thuộc nó âu cũng là thuận theo quy luật tự nhiên của cuộc đời sinh-lão-bệnh-tử mà thôi.

Ngoài vấn đề Tứ đại bất hoà, theo quan điểm của Phật giáo, có một nguyên nhân sâu xa gây nên bệnh tật đó chính là nghiệp. Nghiệp lành hay nghiệp dữ mà chúng ta đã tạo ra trong quá khứ cũng như ở hiện tại có ảnh hưởng tới sức khoẻ và bệnh tật đời này. Muốn hoá giải chúng, hay nói đúng hơn là muốn căn bệnh được thuyên giảm thì chúng ta phải tu tập nghiệp nhân tốt để thay đổi nghiệp quả xấu. Nghĩa là chúng ta phải chỉnh đốn lại cách suy nghĩ, cách hành xử và lối sống theo hướng tích cực để được chuyển nghiệp.

Ở đây, bên cạnh việc khám chữa trị bệnh theo phác đồ của Y khoa, của thầy thuốc, người Phật tử còn tinh cần

thực hành các thiện pháp như tụng kinh, niệm Phật, sám hối... và phát tâm làm các việc phước thiện như bố thí, san sẻ yêu thương, tài vật đến với mọi người. Những việc thiện ích này được chúng ta làm bằng tất cả tấm lòng hẳn sẽ giúp thay đổi nghiệp quả xấu ác trong hiện đời.

Mặt khác, trong các phương tiện hành trì thiện pháp tối ưu hỗ trợ người đang thọ bệnh được tiêu trừ nghiệp chướng thì pháp sám hối là chính phương cách chuyển nghiệp tốt nhất và cần thiết nhất mà những người tu Phật đã áp dụng.

Vì vậy hôm nay, trên tinh thần trợ duyên, chúng ta sẽ cùng nhau đem tất cả lòng thành hướng về Tam Bảo mà phát lồ sám hối để hồi hướng công đức lành cho chú (cô)... được tội diệt phước sinh, căn lành tăng trưởng, bệnh tật thuyên giảm.

Còn chú (cô), ngay giờ phút này, hãy xả bỏ hết những lo lắng bất an, không nhớ nghĩ gì cả, chỉ một bề tập trung tâm ý, cố gắng lắng lòng duyên theo tiếng tụng niệm của đại chúng mà thôi.

Nam Mô A Di Đà Phật.

*(Vị chủ lễ quay trở lại bàn thờ Phật (nếu có) để cùng đại chúng tụng kinh.)*

## NGUYỆN HUƠNG

Xin cho khói trầm thơm  
Kết thành mây năm sắc  
Dâng lên khắp mười phương  
Cúng dường vô lượng Phật  
Vô lượng chư Bồ Tát  
Cùng các Thánh Hiền Tăng  
Nơi pháp giới dung thông  
Kết đài sen rực rỡ  
Nguyện làm kẻ đồng hành  
Trên con đường giác ngộ  
Xin mọi loài chúng sanh  
Từ bỏ cõi lãng quên  
Theo đường giới-định-tuệ  
Quay về trong tỉnh thức.

Hôm nay, đệ tử chúng con kính dâng tấc lòng thành hướng về Tam Bảo, chí tâm phát lồ Sám hối, nguyện đem công đức hồi hướng cho Phật tử..... được thấu tỏ nguồn tâm, giải trừ nghiệp chướng.

Chúng con cũng nguyện cho tất cả muôn loài hiểu sâu lý tánh, dứt sạch oan khiên, lên bờ giác ngộ. Đòi đòi, kiếp kiếp sanh vào những nơi có Phật pháp, gặp được minh sư, chánh tín tu hành, hằng ngày sống an vui trong chánh niệm.

Hương giới, hương định cùng hương huệ  
Hương giải thoát, giải thoát tri kiến  
Đài mây sáng rõ trùm pháp giới  
Cúng dường Tam Bảo khắp mười phương.

Nam Mô Hương Cúng Dường Bồ Tát Ma  
Ha Tát. (3 lần)

## TÁN THÁN PHẬT

Đấng pháp vương vô thượng  
Ba cõi chẳng ai bằng  
Thầy dạy khắp trời người  
Cha lành chung bốn loại  
Quy y tròn một niệm  
Dứt sạch nghiệp ba kỳ  
Xưng dương cùng tán thán  
Ưc kiếp không cùng tận.

## QUÁN TƯỚNG

Phật, chúng sanh tánh thường rỗng lặng  
Đạo cảm thông không thể nghĩ bàn  
Lưới đế châu ví đạo tràng  
Mười phương Phật bảo hào quang sáng ngời  
Trước bảo tọa thân con ảnh hiện  
Cúi đầu xin thệ nguyện quy y.



## ĐẢNH LỄ

- Chí tâm đảnh lễ: Tất cả chư Phật ba đời tốt hư không khắp pháp giới. (1 lạy)

- Chí tâm đảnh lễ: Tất cả Chánh pháp ba đời tốt hư không khắp pháp giới. (1 lạy)

- Chí tâm đảnh lễ: Tất cả Tăng bậc hiền thánh ba đời tốt hư không khắp pháp giới. (1 lạy)

## TÁN HƯƠNG

Lò hương vừa bén chiêm đàn

Khắp xông pháp giới đạo tràng mười phương

Hiện thành mây báu kết tường

Chư Phật rõ biết ngọn hương chí thiên

Pháp thân toàn thể hiện tiền

Chứng minh hương nguyện phước liền

ban cho.

Nam Mô Hương Vân Cái Bồ Tát Ma Ha Tát.

(3 lần)

Nam Mô Bát Nhã Hội Thượng Phật Bồ Tát Ma Ha Tát. (3 lần)

# TÂM KINH TRÍ TUỆ CỨU CẢNH RỘNG LỚN

Khi Bồ Tát Quán Tự Tại hành sâu Bát nhã ba la mật đa, Ngài soi thấy năm uẩn đều không liên qua hết thấy khổ ách.

Này Xá Lợi Phất! Sắc chẳng khác không, không chẳng khác sắc, sắc tức là không, không tức là sắc. Thọ, tưởng, hành, thức cũng lại như thế.

Này Xá Lợi Phất! Tướng không của các pháp không sanh không diệt, không nhớ không sạch, không thêm không bớt.

Cho nên trong tướng Không, không có sắc, không có thọ tưởng hành thức, không có mắt tay mũi lưỡi thân ý, không có sắc thính hương vị xúc pháp, không có nhãn giới, cho đến không có ý thức giới, không có vô minh cũng không có hết vô minh, cho đến không có

già chết, cũng không có hết già chết, không có khổ tập diệt đạo, không có trí tuệ cũng không có chứng đắc.

Vì không có chỗ được nên Bồ Tát y theo Bát nhã Ba la mật đa, tâm không ngăn ngại. Vì không ngăn ngại nên không sợ hãi, xa hẳn điên đảo mộng tưởng đạt đến cứu cánh Niết bàn.

Chư Phật trong ba đời cũng nương Bát nhã Ba la mật đa được đạo quả vô thượng chánh đẳng chánh giác.

Nên biết Bát nhã Ba la mật đa là đại thân chú, là đại minh chú, là vô thượng chú, là vô đẳng đẳng chú, hay trừ được hết thảy khổ chân thật không dối.

Vì vậy nói chú Bát nhã Ba la mật đa, liền nói chú rằng:

“Yết đế yết đế ba la, yết đế ba la tăng, yết đế bồ đề tát bà ha. (3 lần)

# VĂN SÁM HỐI

Chúng con đồng đến trước Phật đài,  
Tâm thành đánh lễ mười phương Phật,  
Tất cả Bồ-tát trong ba đời,  
Thanh văn Bích Chi chúng hiền Thánh,  
Đồng đến chứng minh con phát lồ:  
Bao nhiêu tội lỗi trong nhiều kiếp,  
Ba nghiệp gây nên chẳng nghĩ lường,  
Nổi chìm lặn lộn trong ba cõi,  
Tội ác chiêu hoài không biết dừng.  
Hôm nay tỉnh giác con sám hối,  
Hổ thẹn ăn năn mọi lỗi lầm,  
Cầu xin chư Phật đồng chúng giám,  
Bồ-tát Thanh văn thấy hộ trì.  
Khiến con tội cũ như sương tuyết,  
Hiện tại đời con đang sống đây,

Tuy có duyên lành gặp Phật pháp,  
Mà đã gây nên lắm nghiệp khiên.  
Lòng còn chứa chấp tham kiêu mạn,  
Sân si tật đố hạnh tà mê,  
Miệng nói điêu ngoa thêm dối trá,  
Gạt lường ác khẩu lời vu oan,  
Sát sanh hại vật thân gây tạo,  
Thương tổn sanh linh để lợi mình,  
Tam Bảo chứng minh con sám hối.  
Dứt tâm tương tục kể từ đây,  
Không hề tái phạm dù lỗi nhỏ,  
Nguyện gìn ba nghiệp như giá băng,  
Nguyện đạt chân tông giáo viên đốn,  
Kiến tánh viên minh tâm nhất như.  
Vọng tình ngoại cảnh dường mây khói,  
Nghiệp thức vốn không trí sáng ngời,  
Liễu sanh thoát tử không ngăn ngại,

Tam giới ra vào độ chúng sanh.  
Thuyền từ chống mãi không dừng nghỉ,  
Đưa hết sanh linh lên giác ngộ,  
Công đức tu hành xin hồi hướng,  
Tất cả chúng sanh đều Niết-bàn.  
Vào nhà chư Phật ngôi tòa báu,  
Mặc áo Như Lai chứng Pháp thân,  
Đồng phát Bồ-đề tâm bất thoái,  
Đồng ngộ vô sanh pháp giới chân,  
Đồng lên Phật quả vào Diệu giác,  
Đồng nhập Chân như thể sáng tròn.

## **THẤT PHẬT DIỆT TỘI CHƠN NGÔN**

Ly bà ly bà đế, câu ha câu ha đế, đà ra ni đế,  
ni ha ra đế, tỳ lê nễ đế, ma ha già đế, chơn  
lăng càn đế, ta bà ha. (3 lần)

# TÁN PHẬT

Trong vũ trụ không ai hơn Phật  
Khắp mười phương chẳng thể sánh bằng  
Thế gian con thấy hết rằng  
Không ai có thể ngang hàng Thế Tôn.

Chúng con nguyện theo đấng Đạo Sư,  
thầy dạy khắp trời, người; cha lành chung bốn  
loại, hiện trăm ngàn hóa thân, Bốn Sư Thích  
Ca Mâu Ni Phật.

Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

*(10 lần hoặc nhiều hơn)*

Nam Mô Đại Trí Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát.

*(3 lần)*

Nam Mô Đại Hạnh Phổ Hiền Bồ Tát.

*(3 lần)*

Nam Mô Hộ Pháp Chư Tôn Bồ Tát. *(3 lần)*

Nam Mô Đạo Tràng Hội Thượng Phật Bồ Tát.

*(3 lần)*

# KỆ SÁM HỐI

Con đã gây ra bao lầm lỗi  
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  
Nguyện sống đêm ngày trong chánh niệm  
Nguyện không lặp lại lỗi lầm xưa.

Bao nhiêu lầm lỗi cũng do tâm  
Tâm tịnh còn đâu dấu lỗi lầm  
Sám hối xong rồi lòng nhẹ nhõm  
Ngàn xưa mây bạc vẫn thong dong.  
Nam mô Cầu Sám Hối Bồ Tát Ma Ha Tát.  
(3 lần)



# NĂM ĐIỀU QUÁN TƯỚNG

Thế Tôn lời dạy tỏ tường  
Năm điều quán tướng phải thường xét ra  
Ta đây phải có sự già  
Thế nào tránh khỏi lúc qua tai nạn  
Ta đây bệnh tật phải mang  
Thế nào tránh khỏi đặng an mạnh lành  
Ta đây sự chết sẵn dành  
Thế nào tránh khỏi tử sanh đến kỳ  
Ta đây phải chịu phân ly  
Nhơn vật quý mền ta đi biệt mà  
Ta đi với nghiệp của ta  
Dù cho tốt xấu tạo ra tự mình  
Theo ta như bóng theo hình  
Ta thọ quả báo phân minh kết tường.

# HỒI HƯƠNG

Sám hối là hạnh tốt lành  
Vô biên phước đức sẵn dành chúng sinh  
Nguyện cho tất cả hàm linh  
Sớm về cõi tịnh nghe kinh diệu huyền  
Nguyện tiêu ba chướng não phiền  
Cầu chơn trí tuệ phá xiềng vô minh  
Nguyện trừ tội chướng điều linh  
Hạnh lành Bồ tát thường tinh tấn làm  
Nguyện sanh cõi tịnh siêu phàm  
Hoa sen chính phẩm là hàng mẹ cha  
Hoa nở thấy Phật hiện ra  
Vô sanh chứng ngộ bạn ta - Thánh hiền  
Nguyện đem công đức hiện tiền  
Hướng về khắp cả các miền gần xa  
Con và cha mẹ ông bà  
Chúng sanh giác ngộ chan hoà pháp thân.

# PHỤC NGUYỆN

Nam Mô Thập Phương Thường Trụ Tam Bảo tác đại chứng minh.

Đệ tử chúng con từ đời vô thủy cho đến ngày nay, bị vô minh che đậy nên điên đảo mê lầm, lại do sáu căn ba nghiệp quen theo pháp chẳng lành, rộng phạm mười điều dữ cùng năm tội vô gián và tất cả các tội khác, nhiều vô lượng vô biên nói không thể hết, hôm nay chúng con chí thành phát lồ sám hối.

Ngưỡng nguyện mười phương chư Phật ba đời chứng minh công đức, gia hộ cho Phật tử... (*tên họ, pháp danh, tuổi*) được tiêu tai tiêu tội, nghiệp chướng tiêu trừ, oan khiên dứt sạch, tăng trưởng lòng lành, tin sâu nhân quả.

Chúng con cũng xin nguyện cầu cho Tam Bảo được trường tồn mãi ở thế gian để chúng sanh nương nhờ phúc lạc, phát tâm thiện lành, tránh đường mê muội, ra khỏi trần lao, quay về chánh đạo.

Nguyện, nhà nhà được an lạc, người người tin sâu Phật pháp, thương yêu đùm bọc lẫn nhau.

Khấp nguyện, người sống yên vui, kẻ mất siêu độ, tất cả chúng sanh đều thoát vòng khổ não, tinh tấn tu hành, sớm thành Phật đạo.

Nam mô A Di Đà Phật.

## TỰ QUY Y

Tự quy y Phật

Xin nguyện chúng sanh

Thể theo Đạo cả

Phát lòng vô thượng. *(1 lay)*

Tự quy y Pháp

Xin nguyện chúng sanh

Thấu rõ Kinh tạng

Trí tuệ như biển. *(1 lay)*

Tự quy y Tăng  
Xin nguyện chúng sanh  
Tâm ý hoà hợp  
Tất cả không ngại. (1 lạy)

Nguyện đem công đức này  
Hướng về khắp muôn loại  
Cùng phát tâm sám hối  
Đồng chứng quả vô sanh.

*(Sau khi tụng kinh xong, vị chủ lễ khuyến tấn thêm vài lời cho người bệnh và gia đình. Đại khái là nhắc nhở họ giữ tâm thanh tịnh bằng cách thực hành pháp môn đang tu tập.)*

*Kính thưa chú (cô)... cùng toàn thể gia đình.*

Chúng ta vừa tụng niệm xong thời Sám hối. Tuy nhiên, đây chỉ là thời khoá hộ niệm phổ thông giúp chúng ta soi rọi lại nguồn tâm hầu hướng tới việc bỏ ác làm thiện.

Công năng của pháp sám hối nằm ở chỗ chính chúng ta phải thật sự trừ bỏ thói quen xấu cũ, không tạo thói quen xấu mới bằng sự chân thành ăn năn hối cải. Có như thế thì việc sám hối mới thành tựu tốt đẹp và mới chuyển được nghiệp (ngoại trừ định nghiệp).

Đại chúng và gia đình cũng chỉ là người trợ duyên, quan trọng vẫn là tự thân của chú (cô).

Cho nên, bên cạnh việc tịnh dưỡng điều trị theo thầy thuốc, chú (cô) ráng giữ tâm chánh niệm, một lòng hướng về Phật-Pháp-Tăng, là ngôi Tam Bảo vững chắc nhất ở thế gian để nương tựa. Chú (cô) có thể dùng câu niệm Phật, câu thần chú hay câu kinh Phật hoặc theo dõi hơi thở... để nhiếp tâm định tĩnh.

Việc chánh yếu của chú (cô) hiện giờ là làm sao giữ cho tinh thần được thư thái nhẹ nhàng, dẫu thân có đau đớn vì bệnh tật hoành hành nhưng tâm trí không còn khổ sở vì nó nữa. Chú (cô) có thể dùng các phương pháp tịnh tâm như trên để làm lắng dịu cơn đau, hoặc tập nhìn vào chỗ đau để vỡ về, ôm ấp nó giống như chú (cô) từng ôm ấp, vỗ về con cháu mình vậy.

Ngoài ra, chú (cô) nên buông bỏ những điều gì làm cho lòng mình phiền muộn lo âu. Ngay cả những chuyện trong gia đình như con cháu, nhà cửa hay tiền bạc... thì cũng chẳng bận tâm làm gì nữa. Những việc đó giờ đã được người nhà coi sóc chu toàn, ổn thoả hết rồi, chú (cô) chớ có bận lòng mà ảnh hưởng tới sức khoẻ. Việc của chú (cô) trong lúc này là chỉ một bề nghĩ tưởng tới Phật pháp và những việc phước thiện mà lúc khoẻ mạnh mình đã từng làm. Tuyệt đối không được suy nghĩ những điều tiêu cực, buồn phiền khiến thân tâm suy sụp...

Một lần nữa, ngưỡng nguyện Tam Bảo gia hộ cho chú (cô) được thân tâm an lạc, sớm mau hồi phục.

Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

# TÓM LƯỢC NGHI SÁM HỐI 1

*(Hộ niệm cho người tu Thiên khi không có thời gian và không gian thích hợp, thường là ở Bệnh viện hoặc Viện dưỡng lão)*

## KHAI THỊ

*(Như phần Khai thị mục Nghi thức sám hối trên, có thể thêm bớt tùy duyên)*

**Lưu ý:** Khi hướng dẫn người bệnh đọc bài kệ Sám hối, vị chủ lễ đọc chậm rãi từng câu để họ đọc theo. Nếu người bệnh không phát âm thành tiếng được hoặc đang mê man thì vị chủ lễ khuyên nhắc họ dùng tâm duyên theo lời sám hối.



# KỆ SÁM HỐI

Mô Phật! Bây giờ, chú (cô)... đọc theo chúng tôi bài kệ Sám hối.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Con tên là:.....

Chí tâm sám hối:

Con xưa đã tạo bao ác nghiệp

Đều do vô trí tham sân si

Từ thân, miệng, ý mà sanh ra

Tất cả, con nay xin sám hối.

Nam Mô Cầu Sám Hối Bồ Tát Ma Ha Tát.

*(sám hối 3 lần)*

Nam Mô Bát Nhã Hội Thượng Phật Bồ  
Tát Ma Ha Tát *(3 lần)*

# TÂM KINH TRÍ TUỆ CỨU CẢNH RỘNG LỚN

Khi Bồ Tát Quán Tự Tại hành sâu Bát nhã ba la mật đa, Ngài soi thấy năm uẩn đều không liên qua hết thủy khổ ách.

Này Xá Lợi Phất! Sắc chẳng khác không, không chẳng khác sắc, sắc tức là không, không tức là sắc. Thọ, tưởng, hành, thức cũng lại như thế.

Này Xá Lợi Phất! Tướng không của các pháp không sanh không diệt, không nhớ không sạch, không thêm không bớt.

Cho nên trong tướng Không, không có sắc, không có thọ tưởng hành thức, không có mắt tay mũi lưỡi thân ý, không có sắc thanh hương vị xúc pháp, không có nhãn giới, cho đến không có ý thức giới, không có vô minh

cũng không có hết vô minh, cho đến không có già chết, cũng không có hết già chết, không có khổ tập diệt đạo, không có trí tuệ cũng không có chứng đắc.

Vì không có chỗ được nên Bồ Tát y theo Bát nhã Ba la mật đa, tâm không ngăn ngại. Vì không ngăn ngại nên không sợ hãi, xa hẳn điên đảo mộng tưởng đạt đến cứu cánh Niết bàn.

Chư Phật trong ba đời cũng nương Bát nhã Ba la mật đa được đạo quả vô thượng chánh đẳng chánh giác.

Nên biết Bát nhã Ba la mật đa là đại thân chú, là đại minh chú, là vô thượng chú, là vô đẳng đẳng chú, hay trừ được hết thảy khổ chân thật không dối.

Vì vậy nói chú Bát nhã Ba la mật đa, liền nói chú rằng:

“Yết đế yết đế ba la, yết đế ba la tăng, yết đế bồ đề tát bà ha. (3 lần)

## QUÁN CHIẾU THỰC TẠI

Không truy tìm quá khứ,  
Không ước vọng tương lai  
Quá khứ đã qua rồi  
Tương lai lại chưa đến  
Chỉ có pháp hiện tại  
Tuệ quán chính là đây  
Không động, không lung lay  
Hãy thực hành như thế!  
Không một ai biết trước  
Cái chết đến lúc nào  
Tử thần có đợi đâu  
Làm sao điều đình được  
Vì thế nên nỗ lực  
Tỉnh tấn suốt đêm ngày  
Tỉnh thức từng phút giây  
An trú trong chánh niệm.

Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

(30 lần)

Nam Mô Đại Trí Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát.

(3 lần)

Nam Mô Đại Hạnh Phổ Hiền Bồ Tát.

(3 lần)

Nam Mô Hộ Pháp Chư Tôn Bồ Tát. (3 lần)

Nam Mô Đạo Tràng Hội Thượng Phật Bồ Tát.

(3 lần)

## **Chủ lễ xưng:**

Tánh tội vốn không, do tâm tạo

Tâm nếu diệt rồi, tội sạch trong

Tội trong tâm diệt, cả đều không

Thế ấy mới là chân sám hối.

Nam Mô Cầu Sám Hối Bồ Tát Ma Ha Tát.

## **HỒI HƯỚNG**

Chúng con hồi tâm về Thánh chúng,

Ân cần đầu cúi lễ Từ tôn.

Thêm thang Thập địa nguyện sớm lên,

Chơn tâm Bồ đề không thối chuyển.

## PHỤC NGUYỆN

Nam Mô Thập Phương Thường Trụ Tam Bảo tác đại chứng minh.

Chúng con nguyện đem công đức sám hối hôm nay hồi hướng cho Phật tử... (*tên họ, pháp danh, tuổi*), tai ách tiêu trừ, oan khiên dứt sạch, bệnh căn thuyên giảm, gia quyến an Khang, lòng tin Tam Bảo ngày càng sâu, tâm từ đối với chúng sinh tăng trưởng.

**Khấp nguyện:** Người mất siêu thăng, người còn phúc lạc, chúng sanh được thấm nhuần mưa pháp, mọi người đều chứng ngộ Phật thừa.

Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

*(Có thể tụng thêm bài Tự Quy Y và hồi hướng)*

## TÓM LƯỢC NGHI SÁM HỐI 2

*(Hộ niệm cho người tu Tịnh Độ khi không có thời gian và không gian thích hợp, thường là ở Bệnh viện hoặc Viện dưỡng lão)*

### KHAI THỊ

*(Như phần Khai thị mục Nghi thức sám hối trên, có thể thêm bớt tùy duyên)*

**Lưu ý:** Khi hướng dẫn người bệnh đọc bài kệ Sám hối, vị chủ lễ đọc chậm rãi từng câu để họ đọc theo. Nếu người bệnh không phát âm thành tiếng được hoặc đang mê man thì vị chủ lễ khuyên nhắc họ dùng tâm duyên theo lời sám hối.

# KỆ SÁM HỐI

Mô Phật! Bây giờ, chú (cô)... đọc theo chúng tôi bài kệ Sám hối.

Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Con tên là:.....

Chí tâm sám hối:

Con xưa đã tạo bao ác nghiệp

Đều do vô trí tham sân si

Từ thân, miệng, ý mà sanh ra

Tất cả con nay xin sám hối.

Nam Mô Cầu Sám Hối Bồ Tát Ma Ha Tát.

*(sám hối 3 lần)*



# NIỆM PHẬT

Quy mạng lễ A Di Đà Phật,  
Ở phương Tây thế giới an lành,  
Con nay xin phát nguyện vãng sanh,  
Cúi xin đức Từ bi tiếp độ.

Nam mô Tây phương Cực lạc Thế giới Đại  
từ đại bi tiếp dẫn Đạo sư A Di Đà Phật.

Nam mô A Di Đà Phật. *(108 lần hoặc nhiều hơn)*

Nam mô Đại bi Quán Thế Âm Bồ tát. *(3 lần)*

Nam mô Đại lực Đại Thế Chí Bồ tát. *(3 lần)*

Nam mô Đại nguyện Địa Tạng vương Bồ tát.  
*(3 lần)*

Nam mô Thanh tịnh Đại Hải chúng Bồ tát.  
*(3 lần)*

# SÁM DI ĐÀ

(Trích)

Nguyện sanh về cõi Bảo Liên  
Là nơi Cực Lạc ở miền Tây Phương  
Đến khi thọ mạng vô thường  
Thì Ngài phóng ngọn hào quang rước liền  
Biết bao phước đức như duyên  
Đã về Cực Lạc còn phiền não chi  
Sự vui trời cũng chẳng bì  
Đêm đêm thông thả, ngày ngày vui chơi  
Sống lâu kiếp kiếp đời đời  
Không già, không chết, không dời đi đâu.

# HỒI HƯƠNG

Sám hối công đức, hạnh nhiệm mầu  
Thắng phước bao nhiêu con nguyện cầu  
Tất cả chúng sanh trong pháp giới  
Hương về Phật Pháp tỏ đạo mầu.  
Nguyện cho ba chương tiêu tan  
Phiền não dứt sạch, huệ căn sáng ngời  
Cầu cho con được đời đời  
Hành Bồ Tát đạo, cứu đời lâm than.  
Nguyện sanh Tây Phương, cõi Lạc Bang  
Chín phẩm sen vàng, nơi hóa sanh  
Hoa nở, thấy Phật, quả viên thành  
Các vị Bồ Tát bạn lành với ta.  
Nguyện đem công đức lành  
Đệ tử hướng tâm thành  
Cầu cho khắp chúng sanh  
Đều chúng thành Phật quả.

# PHỤC NGUYỆN

Nam Mô Tây phương Cực lạc thế giới đại từ đại bi A Di Đà Phật tác đại chứng minh.

Hôm nay, đệ tử chúng con thành tâm niệm Phật, sám hối, nguyện đem công đức này hồi hướng cho Phật tử... *(tên họ, pháp danh, tuổi)* được tiêu trừ các tội lỗi, hoá giải tiền khiên nghiệp chướng do nhiều kiếp oán thân, hoặc phạm giới cấm, hoặc sát hại sinh mạng chúng sanh, cùng thân ba nghiệp tội, miệng bốn nghiệp ác và ý ba nghiệp xấu, lầm tạo điều quấy, gây các tội lỗi.

Ngưỡng mong oai đức Từ Bi, rủ lòng lân mẫn, gia hộ cho Phật tử....., tội chướng tiêu trừ, căn lành thêm lớn, cùng pháp giới chúng sanh, tu đạo Bồ đề, trang nghiêm phước huệ, một thời đồng chứng Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác.

Nam mô A Di Đà Phật.

*(Có thể tụng thêm bài Tự Quy Y và hồi hướng)*

# PHỤ LỤC CÁC BÀI SÁM

*(Nếu có thời gian và tùy thích, chúng ta có thể tụng thêm một bài sám trong phần Phụ lục này.)*

## SÁM PHÁT NGUYỆN (QUY Y TAM BẢO)

Đệ tử hôm nay quỳ trước điện  
Chí tâm đánh lễ đấng Từ Tôn  
Đã bao phen sanh tử dập dồn  
Trôi lăn mãi trong vòng lục đạo  
Thế Tôn đã định ninh di giáo  
Mà con còn đắm đuối mê say  
Mất ưa xem huyễn cảnh hàng ngày  
Tai thích tiếng mật đường dưa nịnh  
Mũi quen ngửi mùi thơm bất tịnh  
Lưỡi dẹt thêu lăm chuyện gay go  
Thân ham dùng gấm vóc sa sô

Ý mơ tưởng bao la vũ trụ  
Bởi lục đục lòng tham không đủ  
Lấp che mờ trí tuệ từ lâu,  
Hôm nay con giác ngộ hồi đầu  
Xin sám hối phơi bày tỏ rõ  
Nguyện tội ác từ nay lìa bỏ  
Chuyển sáu căn ra khỏi lầm mê  
Trước đài sen thành kính hướng về  
Tịnh tâm ý quy y Tam Bảo  
Phật giới cấm chuyên trì chu đáo  
Dứt tận cùng cội rễ vô minh  
Chí phàm phu tự lực khó thành  
Cầu đức Phật từ bi gia hộ  
Dù phải chịu muôn ngàn gian khổ  
Con dốc lòng vì đạo hy sinh  
Nường Từ quang tìm đến Bảo thành  
Đặng tự giác giác tha viên mãn.

# 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.  
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 dẫy 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 não phiền nghiệp chướng  
Nguyện xin sám hối từ đây.  
Đệ tử thấy mình nông nổi  
Con đường chánh niệm lãng xao  
Chất chứa vô minh phiền não  
Tạo nên bao nỗi hận sầu  
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 hố 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.  
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 tẩm  
Hạt lành không mọc tốt tươi  
Cứ để khổ đau tràn lấp  
Làm cho đen tối cuộc đời  
Quen lối bỏ hình bất 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 nguyên sám hối đổi thay.  
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.  
Đệ tử xin nguyện trở lại  
Sống trong hiện tại nhiệm mầu

Vườn tâm ươm 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 sanh tử trần lao  
Nguyện học nói lời ái ngữ  
Thương yêu, chăm sóc sớm chiều  
Đem nguồn vui tới mọi nẻo  
Giúp người vơi nỗi sầu đau  
Đền đáp công ơn cha mẹ  
Ôn 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.

# SÁM HỐI PHÁT NGUYỆN

Đệ tử kính lạy  
Đức Phật Thích Ca  
Phật A Di Đà  
Mười phương chư Phật  
Vô lượng Phật Pháp  
Cùng Thánh Hiền Tăng  
Đệ tử lâu đời lâu kiếp  
Nghiệp chướng nặng nề  
Tham giận kiêu căng  
Si mê lầm lạc  
Ngày nay nhờ Phật  
Biết sự lỗi lầm  
Thành tâm sám hối  
Thề tránh điều dữ  
Nguyện làm việc lành  
Ngửa trông ơn Phật

Từ bi gia hộ:  
Thân không tật bệnh  
Tâm không phiền não  
Hằng ngày an vui tu tập  
Phép Phật nhiệm mầu  
Để mau ra khỏi luân hồi  
Minh tâm kiến tánh  
Trí tuệ sáng suốt  
Thần thông tự tại  
Đặng cứu độ các bậc tôn trưởng  
Cha mẹ anh em  
Thân bằng quyến thuộc  
Cùng tất cả chúng sinh  
Đồng thành Phật đạo.

# PHÁT NGUYỆN SÁM HỐI

Đệ tử chúng con từ vô thi  
Gây bao tội ác bởi lầm mê  
Đắm trong sanh-tử đã bao lần  
Nay đến trước đài Vô thượng giác.  
Biển trần khổ lâu đời luân lạc  
Với sinh linh vô số điều tàn  
Sống u hoài trong kiếp lầm than  
Con lạc lõng không nhìn phương hướng.  
Đàn con dại từ lâu vất vưởng  
Hôm nay trông thấy đạo huy hoàng  
Xin hướng về núp bóng từ quang  
Lại Phật tổ soi đường dẫn bước  
Bao tội khổ trong đường ác trước  
Vì tham, sân, si, mạn gây nên  
Thì hôm nay giữ trọn lời nguyện  
Xin sám hối để lòng thanh thoát  
Trí Phật quang minh như nhật nguyệt

Từ bi vô lượng cứu quần sinh  
Ôi! Từ lâu, ba chốn ngục hình  
Giám giữ mãi con nguyên ra khỏi  
Theo gót Ngài vượt qua khổ ải  
Nương thuyền Từ vượt bể ái hà  
Nhớ lời Ngài: “Bờ giác không xa  
Hành thập thiện cho đời tươi sáng  
Bỏ việc ác để đời quang đặng  
Đem phúc lành gieo rắc phàm nhân”  
Lời ngọc vàng ghi mãi bên lòng  
Con nguyện được sống đời rộng rãi  
Con niệm Phật để lòng nhớ mãi  
Hình bóng người cứu khổ chúng sanh  
Để theo Ngài trên bước đường lành  
Chúng con khổ, nguyên xin cứu khổ  
Chúng con khổ, nguyên xin tự độ  
Ngoài tham lam, sân hận ngập trời  
Phá si mê, trí tuệ tuyệt vời  
Con nhớ đức Di Đà Lạc quốc

Phật A-Di-Đà thân kim sắc  
Tướng tốt chói sáng tự trang nghiêm  
Năm Tu di uyển chuyển bạch hào,  
Bốn biển lớn trong ngàn mắt biếc  
Trong hào quang hóa vô số Phật  
Vô số Bồ-tát hiện ở trong  
Bốn mươi tám nguyện độ chúng sanh  
Chín phẩm sen vàng lên giải thoát.  
Quy mạng lễ A Di Đà Phật  
Ở phương Tây thế giới an lành,  
Con nay xin phát nguyện vãng sanh,  
Cúi xin đức Từ bi tiếp độ.



# SÁM HỒNG TRẦN

Cõi trần thế sắc thân trôi nổi  
Mấy ai từng trăm tuổi được đâu  
Đời là bể khổ bấy lâu  
Chỉ vì mê muội ăn sâu khôn rời.  
Bởi vô minh từ thời vô thủy  
Thọ, tướng, hành, thức khởi nhân duyên  
Luân hồi sinh tử liên miên  
Ra vào ba cõi, xuống lên sáu đường.  
Lê Long Đĩnh khôn lường hoang đạo  
Giết dân lành, dâm bạo vô lương  
Nhãn tiền nghiệp báo liệt giường  
Oán hờn chồng chất, cùng đường bỏ thân.  
Lý Thái Tổ xuất thân học đạo  
Lấy đức lành dạy bảo dân yên  
Lấy lòng, phật Tống bình Chiêm  
Mấy trăm năm Lý, văn minh rạng ngời.

Trần Thái Tông dựa nơi Phật pháp  
Lấy tu hành trị nước, an dân  
Mấy lần đuổi giặc ngoại xâm  
Truyền ngôi kế vị mấy trăm năm liền.  
Hãy nhìn lại tôi hiền Nguyễn Trãi  
Tận trung mà vẫn phải oan gia  
Vì sao tru diệt cả nhà?  
Vì sao ba họ rồi ra bỏ đời?  
Vì sao được phục hồi chức tước  
Có phải vì nghiệp trước hay không?  
Anh hùng cái thế Quang Trung  
Vì sao mạng yếu não nùng non sông?  
Nhìn những cảnh vô thường khôn xiết,  
Tử sinh mà ai biết ra sao?  
Đời này, đời trước, đời sau,  
Người hiền tự thuở trông vào đức nhân.  
Hãy nhìn lại Lý, Trần, Lê, Nguyễn  
Người hiếu hiền thể hiện đức nhân

Dù cho danh lợi muôn phần  
Bất nhân thất đức xa gần ai khen?  
Giữa trần tục bon chen danh lợi  
Mùi thố trần sao vội cho thơm  
Vinh hoa phú quý chập chờn  
Như là bọt nước trong cơn sóng cồn.  
Thuốc tiên của Lãn Ông Hải Thượng  
Đã bao giờ cứu mạng mình đâu  
Sinh-già-bệnh-chết bấy lâu  
Đã thành quy luật gây bao khổ sầu.  
Dù vua chúa, công hầu, khanh tướng  
Hay nghèo hèn vất vưởng thương đau  
Cuối cùng ba tác đất sâu  
Yên mình một nắm cỏ khôu xanh rì.  
Đã biết vậy đừng mê muội nữa  
Kiếp nổi chìm lần lựa trôi qua  
Thành tâm niệm Phật Di Đà  
Làm lành tạo phúc để mà tu tâm.

Đã biết cảnh hồng trần trôi nổi  
Một ngày nào cát bụi buông xuôi  
Vô thường muôn sự rõ rồi  
Hoa sen chín phẩm là nơi an bình.  
Đã qui luật tử sinh không khỏi  
Sống cũng đừng nông nổi gian tham  
Chỉ vì nghiệp ác đã làm  
Chuồn vào quả báo lại càng đau thương.  
Quyên chức trọng đường đường tự đắc  
Chỉ một cơn gió lốc tiêu điều  
Của tiền tranh đoạt bao nhiêu  
Rồi hai thước đất ai nhiều hơn ai?  
Hãy về trước Phật đài sám hối  
Biết bao điều tội lỗi xưa nay  
Nhất tâm niệm Phật đêm ngày  
Nguyện về Cực Lạc ngồi đài hoa sen.

## PHÂN KHAI THỊ

# KINH ĐỘ NGƯỜI HẤP HỒI

*(Có thể trì tụng bản kinh này)*

Đây là những điều tôi được nghe hồi Bụt còn cư trú tại tu viện Cấp Cô Độc trong vườn cây Kỳ Đà gần thành Xá Vệ.

Một hôm trưởng giả Cấp Cô Độc bị bệnh nặng. Đại đức Xá Lợi Phất được báo tin, liền tìm đại đức A Nan và nói:

“Sư đệ nên cùng ta đi thăm cư sĩ Cấp Cô Độc.”

Đại đức A Nan khoác áo, cầm bát cùng đi vào thành Xá Vệ để khất thực với đại đức Xá Lợi Phất. Hai vị tuần tự đi từng nhà cho đến khi tới nhà trưởng giả Cấp Cô Độc thì ghé vào thăm. Ngồi trên ghế, đại đức Xá Lợi Phất hỏi trưởng giả Cấp Cô Độc:

“Bệnh tình của cư sĩ thế nào? Có tăng có giảm gì không? Những đau đớn trong cơ thể cư sĩ có từ từ bớt đi chút nào không hay là lại gia tăng?”

Trưởng giả Cấp Cô Độc trả lời:

“Thưa các đại đức, bệnh tình của con không thấy thuyên giảm. Những đau đớn trong cơ thể đã không bớt mà còn càng lúc càng tăng.”

Xá Lợi Phát bảo:

“Bây giờ đây cư sĩ nên cùng với chúng tôi thực tập quán niệm về Bụt, về Pháp và về Tăng. Chúng ta hãy quán niệm như sau:

- Bụt là Như Lai, là bậc giác ngộ chân chính và cao tột. Người là bậc Minh Hạnh Túc, Người là bậc Thiện Thệ, Người là bậc Thế Gian Giải, Người là bậc Vô Thượng Sĩ, Người là bậc Điều Ngự Trượng Phu, Người là bậc Thầy của Trời và người, Người là Bụt, Người là đức Thế Tôn.

- Pháp là giáo lý do Như Lai chỉ dạy, rất thâm diệu, rất đáng tôn kính, rất đáng quý trọng, không có đạo lý nào sánh bằng. Pháp đó là con đường thực tập của các bậc hiền thánh.

- Tăng là đoàn thể tu học dưới quyền chỉ dẫn của Như Lai, trên thuận dưới hòa, không có tranh chấp, pháp nào cũng tu tập thành tựu. Đoàn thể tôn nghiêm thánh thiện này thành tựu được Giới, thành tựu được Định, thành tựu được Tuệ, thành tựu được Giải Thoát. Tăng là phước điền vô thượng của thế gian.”

“Này cư sĩ, thực tập quán niệm như thế về Bụt, về Pháp và về Tăng thì công đức không thể nghĩ lường được. Quán niệm như thế thì tiêu diệt được tội chướng và phiền não, thu hoạch được những kết quả ngọt ngào tươi mát như cam lộ. Vị thiện nam tử hoặc thiện nữ nhân nào biết quán niệm về Tam Bảo thì chắc chắn sẽ không bao giờ đọa vào ba con đường ác là địa ngục, ngạ quỷ và súc sinh, trái lại sẽ được sinh ra trong những hoàn cảnh tốt ở cõi trời và cõi người.”

“Bây giờ đây chúng ta hãy quán niệm như sau về sáu giác quan:

- Con mắt này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào con mắt này.

- Cái tai này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào cái tai này.

- Cái mũi này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào cái mũi này.

- Cái lưỡi này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào cái lưỡi này.

- Thân thể này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào thân thể này.

- Ý căn này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào ý căn này.”

“Cư sĩ quán niệm tiếp như sau về sáu đối tượng giác quan:

- Những hình sắc này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào những hình sắc này.

- Những âm thanh này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào những âm thanh này.

- Những mùi hương này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào những mùi hương này.

- Những vị nếm này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào những vị nếm này.

- Những xúc chạm này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào những xúc chạm này.

- Những ý tưởng này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào những ý tưởng này.”

“Cư sĩ hãy quán niệm tiếp như sau về sáu thức:

- Cái thấy này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào cái thấy này.

- Cái nghe này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào cái nghe này.

- Cái ngửi này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào cái ngửi này.

- Cái nếm này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào cái nếm này.



- Cái xúc chạm này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào cái xúc chạm này.

- Cái ý thức này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào cái ý thức này.”

“Cư sĩ hãy quán niệm tiếp như sau về sáu yếu tố trong cơ thể:

- Yếu tố đất không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào yếu tố đất.

- Yếu tố nước không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào yếu tố nước.

- Yếu tố lửa không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào yếu tố lửa.

- Yếu tố gió không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào yếu tố gió.

- Yếu tố không gian không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào yếu tố không gian.

- Yếu tố tâm thức không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào yếu tố tâm thức.”

“Cư sĩ hãy quán niệm tiếp như sau về năm uẩn:

- Hình sắc không phải là tôi, tôi không bị giới hạn bởi hình sắc.

- Cảm thọ không phải là tôi, tôi không bị giới hạn bởi cảm thọ.

- Tri giác không phải là tôi, tôi không bị giới hạn bởi tri giác.

- Tâm hành không phải là tôi, tôi không bị giới hạn bởi tâm hành.

- Nhận thức không phải là tôi, tôi không bị giới hạn bởi nhận thức.”

“Cư sĩ hãy quán niệm như sau về thời gian:

- Quá khứ không phải là tôi, tôi không bị giới hạn bởi quá khứ.

- Hiện tại không phải là tôi, tôi không bị giới hạn bởi hiện tại.

- Tương lai không phải là tôi, tôi không bị giới hạn bởi tương lai.”

“Này cư sĩ! Các pháp đều do nhân duyên sinh khởi và do nhân duyên mà hoại diệt; thật ra tự tính của các pháp là không sanh cũng không diệt, không tới cũng không đi. Khi con mắt phát sinh, nó phát sinh, không từ đâu tới cả; khi con mắt hoại diệt, nó hoại diệt, không đi về đâu cả. Con mắt không phải là không trước khi phát sinh, con mắt không phải là có trước khi hoại diệt. Tất cả các pháp đều do nhân duyên hội tụ mà thành. Nhân duyên đầy đủ thì con mắt có mặt, nhân duyên thiếu vắng thì con mắt vắng mặt. Điều này cũng đúng với tai, mũi, lưỡi, thân và

ý; hình sắc, âm thanh, mùi hương, vị nếm, xúc chạm và ý tưởng; cái thấy, cái nghe, cái ngửi, cái nếm, xúc chạm và ý thức, và cũng đúng với sáu yếu tố, năm uẩn và thời gian.

Trong năm uẩn không có gì có thể được gọi là ta, là người, là thọ mạng. Không thấy được sự thực đó tức là vô minh. Vì vô minh mà có vọng động, vì có vọng động mà có vọng thức, vì vọng thức mà có sự phân biệt chủ thể và đối tượng nhận thức, vì có chủ thể và đối tượng nhận thức mà có sự phân biệt sáu căn và sáu trần, vì có sự phân biệt sáu căn và sáu trần mà có xúc chạm, vì có xúc chạm mà có cảm thọ, vì có cảm thọ mà có tham ái, vì có tham ái mà có vướng mắc, vì có vướng mắc mà có hiện hữu rồi sinh tử, khổ não và u sầu không thể kể xiết.”

“Cư sĩ! Ông đã quán niệm để thấy được rằng mọi pháp đều do nhân duyên mà phát hiện và không có tự tánh riêng biệt. Đó gọi là phép quán niệm về KHÔNG, một phép quán niệm cao siêu vào bậc nhất.”

Thực tập đến đây, trưởng giả Cấp Cô Độc khóc, nước mắt chan hòa. Đại đức A Nan hỏi ông:

“Cư sĩ, vì sao mà ông khóc? Ông thực tập không thành công sao? Ông có tiếc nuối gì không?”

Trưởng giả Cấp Cô Độc trả lời:

“Thưa đại đức A Nan, con không tiếc nuôi gì hết, con thực tập rất thành công. Con khóc là vì con cảm động quá. Con có cơ duyên phụng sự Bụt và các bậc cao đức từ lâu rồi mà con chưa từng được nghe một giáo pháp nào vi diệu, mâu nhiệm và quý báu như giáo pháp hôm nay con được đại đức Xá Lợi Phát trao truyền.”

Lúc ấy đại đức A Nan bảo trưởng giả Cấp Cô Độc:

“Cư sĩ nên biết giáo pháp này các vị khát sĩ và nữ khát sĩ được nghe Bụt giảng dạy rất thường.”

Trưởng giả Cấp Cô Độc thưa:

“Bạch đại đức A Nan, xin đại đức bạch lại với đức Thế Tôn để giới cư sĩ chúng con cũng có dịp được nghe những giáo pháp vi diệu như giáo pháp này. Có những người cư sĩ không có đủ sức nghe, hiểu và hành trì những giáo pháp như giáo pháp này nhưng cũng có những người cư sĩ có đủ sức nghe, hiểu và hành trì những giáo pháp thâm diệu ấy.”

Nghe và thực tập với hai thầy xong, cư sĩ Cấp Cô Độc cảm thấy trong người nhẹ nhàng, thanh thoát; ông phát được tâm Vô Thượng. Các đại đức Xá Lợi Phát và A Nan vừa từ giã ra về thì cư sĩ Cấp Cô Độc mệnh chung và sinh lên cõi trời Tam Thập Tam Thiên.

*(Thiền sư Thích Nhất Hạnh dịch)*

---

\* ***Kinh Độ Người Hấp Hối:*** Kinh này dịch từ bộ Tăng Nhất A Hàm của tạng Hán, kinh số 8, phẩm 51. Tăng Nhất A Hàm là kinh số 125 của tạng kinh Đại Chính, do thầy Tăng Già Đề Bà dịch vào cuối thế kỷ thứ tư. Thực tập quán chiếu để thấy được tính cách không sinh, không diệt, không tới, không đi, không có, không không, v.v... của thực tại, ta có thể vượt được sự sợ hãi, và ngồi bên giường người hấp hối ta có thể hướng dẫn cho người bệnh thiết lập sự an bình trong cơ thể và tâm hồn, giúp người ấy buông bỏ sâu khổ, sợ hãi và thoát hóa một cách an nhiên. Hành giả có thể tham khảo kinh Anathapindikovada, kinh số 143 của Trung Bộ (Majjhima Nikàya) và kinh số 28 của bộ Trung A Hàm (26, tạng kinh Đại Chính).

# KHI SẮP LÂM CHUNG

(Hoà thượng *Thích Thanh Từ*)

**T**rước hết nói về cái chết không đáng sợ. Mọi người đều có quan niệm sanh là vui, chết là khổ; sanh là mừng, chết là sợ. Vì vậy ngày sinh nhật gọi là ngày ăn mừng sinh nhật, còn ngày chết con cháu cúng giỗ gọi là ngày cúng kỵ, tức ngày sợ sệt.

Quý Phật tử hiểu đạo thì ngày chết là ngày đáng sợ hay không đáng sợ? Thật tình cái chết không đáng sợ. Già, bệnh là hai thứ khổ trong bốn thứ khổ Phật nói: sinh, lão, bệnh, tử. Đã mang hai thứ khổ này vào mình là một gánh nặng đau khổ. Nếu gánh nặng đau khổ được quăng đi thì nó được nhẹ nhàng. Vậy chết là quăng được gánh nặng của già và bệnh. Lúc đó chúng ta thanh thoi nhẹ nhàng, có gì đâu mà phải sợ. Nên chúng tôi nói chết là không đáng sợ.

Điểm thứ hai, như kinh Phật thường nói, có sanh là có tử. Có sanh ra thì phải có chết, đây là chuyện thường, không ai tránh khỏi. Như đức Phật tu hành rốt cuộc tám mươi tuổi Ngài cũng chết. Các ông tiên

mà chúng ta đọc được trong truyện Tàu như Bát tiên v.v... nói trường sinh bất tử, nhưng sự thật tám chín trăm năm rồi cũng mất, cũng chết. Do đó tám ông tiên mà bây giờ tìm một ông cũng không ra.

Nên biết dù cho tu đắc đạo như Phật, thân này tới khi hoại cũng phải hoại. Dù luyện được thuốc trường sinh bất tử như thần tiên, thân này đến lúc hoại cũng phải hoại, chớ không bao giờ giữ được mãi mãi. Vì vậy chết là lẽ thường, là việc chung cho tất cả, không ai tránh khỏi. Cái không tránh khỏi mà mình sợ là chuyện vô ích, nếu không nói đó là chuyện khờ khạo. Chúng ta là người hiểu đạo rồi biết rằng có sanh là phải có tử. Ngày chết là ngày sẽ đến, bất cứ người nào cũng phải nhận. Chết là chuyện thường, đã là thường thì không sợ.

Điểm thứ ba, người Phật tử hiểu đạo khi tu ít nhất cũng giữ năm giới, nhiều hơn thì Thập thiện. Biết giữ năm giới, biết tu Thập thiện thì khi chết chúng ta sẽ sanh về đâu? Nếu giữ năm giới trọn vẹn thì sau khi chết chúng ta sẽ trở lại làm người đầy đủ phước đức. Tức là do giữ giới không sát sanh nên được tuổi thọ; giữ giới không trộm cướp nên được nhiều của cải; giữ giới không tà dâm nên được đẹp đẽ oai nghi; giữ giới không nói dối nên lời nói thanh tao, được mọi người tín nhiệm; giữ giới không uống rượu nên có trí tuệ sáng suốt. Thế nên sinh làm người được

đầy đủ phần tốt đẹp của con người, không có gì thiếu thốn hết. Như vậy thân này hoại rồi được thân kế tốt đẹp hơn, phước đức hơn, có gì mà chúng ta phải sợ. Còn nếu tu Thập thiện khi bỏ thân này sẽ được sanh lên cõi trời, hưởng phước đức thù thắng nhiều hơn cõi này, tức là đẹp đẽ hơn gấp bao nhiêu phần.

Chúng tôi thường nói chết như đổi chiếc xe cũ lấy chiếc xe mới. Chiếc xe cũ xấu hư, chúng ta lấy chiếc xe mới tốt đẹp, hoàn hảo hơn. Cho nên chúng ta hoan hỷ bỏ thân này, vì biết rằng khi bỏ thân này chúng ta sẽ được thân sau tốt đẹp hơn, có gì đâu phải lo buồn. Thật ra chết không đáng sợ, chỉ sợ mình không biết tu. Đó là điều tôi muốn nhắc tất cả quý vị đang ở trong hoàn cảnh bệnh hoạn đau ốm, không thể tin tưởng rằng mình còn sống lâu, ráng nhớ mà tu hành.

...

Tiếp theo, tôi sẽ nói những điều cấm kỵ của người khi sắp lâm chung.

Một là lúc sắp lâm chung cấm kỵ không nên sân giận. Dù cho có điều gì trái ý cũng phải bỏ qua để lo cho cái chết của mình, không nên sân giận làm gì. Nếu sân giận thì chúng ta sẽ đọa vào cõi dữ, làm những con vật hung dữ khó thể tránh khỏi. Đó là điều thứ nhất.



Thứ hai là phải dứt tâm oán thù. Nếu ôm tâm oán thù thì khi nhắm mắt chúng ta sẽ theo nghiệp oán thù, đền đền trả trả không có ngày cùng. Nghĩa là mình thù người, sanh ra gặp lại nhau rồi hại nhau, đau khổ chồng chất không biết đến đâu cho hết. Vì vậy chúng ta phải dứt tâm oán thù.

Thứ ba là tâm yêu mến con cháu, tiếc của cải, v. v... Đó là mối hiểm họa, nghĩa là vì yêu tiếc mà đôi khi bị trầm luân hay là trở lại làm những con vật không tốt.

....

Nếu khi sắp lâm chung mà khởi tâm thiện thì sẽ được điều lành, điều tốt. Tâm thiện là tâm gì? Điều thứ nhất, khi sắp lâm chung phát tâm bố thí, giúp đỡ người nghèo kẻ bệnh. Mình có phương tiện tới đâu phát tâm tới đó. Điều thứ hai đối với người quy y rồi thì phát tâm cúng dường Tam Bảo; còn chưa quy y thì phát tâm quy y Tam Bảo để tâm thiện tăng trưởng. Làm như vậy là đã hướng về điều thiện và sẽ đi theo con đường thiện. Ba là phát tâm phóng sanh, nghĩa là cứu những con vật bị người ta bắt và sẽ bị giết. Mình cứu nó bằng cách mua lại đem thả, hoặc tìm cách nào cứu cho con vật không bị chết. Đó là phát tâm phóng sanh.

Bố thí, cúng dường, phát tâm phóng sanh là tâm lành. Nhờ phát tâm lành, tự nhiên lần lần chúng ta

sẽ đi theo con đường lành. Đó là những điều tâm nên khởi khi sắp lâm chung.

Người Phật tử biết tu, khi sắp lâm chung, cần biết ứng dụng pháp Phật dạy, gìn giữ tâm mình luôn luôn đi đúng đường, không bị lệch lạc. Đối với người tu Tịnh độ, lâu nay chuyên niệm Phật, khi bệnh nhiều phải ráng nhớ niệm Phật, không quên. Lúc nào tâm mình cũng hướng về Phật không lơ lửng, không nghĩ tới con, không nghĩ tới cháu, cũng không nghĩ tới tài sản gì hết. Được như vậy thì nhất định sẽ đi theo Phật không nghi ngờ. Đó là điều thứ nhất.

Thứ hai, đối với người không chuyên niệm Phật mà thường hay xem kinh sách thì phải nhớ một bài kệ. Chẳng hạn, nếu quý vị thường tụng kinh Kim Cang, thì phải nhớ một bài kệ, tức là nhớ tới Pháp giống như nhớ tới Phật, niệm Phật vậy. Chúng ta nghiên cứu kinh điển, học pháp của Phật thì phải nhớ pháp, như tụng bài kệ sau đây trong kinh Kim Cang:

“Nhất thiết hữu vi pháp

Như mộng huyễn bào ảnh

Như lộ diệc như điện

Ứng tác như thị quán”.

Nghĩa là tất cả pháp hữu vi như mộng, như huyễn, như bọt, như bóng, như sương mai, như điện chớp, phải luôn quán như thế. Chúng ta tụng mãi bài kệ này thì tâm chúng ta được trong sáng, không kinh hoàng khi sắp lâm chung. Đó là trường hợp thứ hai.

Trường hợp thứ ba, nếu người biết tu thiền, tâm được yên tĩnh phần nào thì nhớ lúc sắp lâm chung, mình hằng sống với tâm thanh tịnh, đừng chạy theo tâm vọng tưởng điên đảo. Nghĩa là nhớ ngay trong thân người bại hoại này có cái không bại hoại. Nhờ vậy chúng ta không kinh hoàng, không sợ sệt mà hằng sống với tâm bất sinh bất diệt của mình. Thân này chẳng qua là tướng hư ảo, có đó rồi mất đó, chớ không bền. Chỉ cái thể chân thật của mình là thanh tịnh, không sanh, không diệt muôn đời. Đó là chúng ta biết tu.

Trong ba trường hợp tôi kể ở trên, người tu niệm Phật thì chuyên niệm Phật, không nhớ chuyện đời. Người chuyên nghiên cứu Pháp thì nhớ một bài kệ. Người tu Thiền thì nhớ ngay nơi mình có cái chẳng sanh diệt, hằng thanh tịnh, không có gì đáng sợ, không có gì đáng lo. Người biết tu nhớ được những điều này thì không bị mê muội, không có gì sợ hãi, ra đi êm ái nhẹ nhàng. Đó là những điều tôi nhắc cho quý vị khi sắp lâm chung.

Bây giờ tôi nói tới hậu sự, tức là việc sau khi mình chết. Nhiều vị nghĩ rằng khi mình chết phải trở trăn lại với con cháu làm thế này, làm thế kia cho mình. Điều đó dư. Tại sao? Bởi vì thân này do tứ đại hòa hợp mà thành, chúng ta sống cũng mượn tứ đại mà sống: uống nước giúp cho thủy đại, ăn giúp cho địa đại, thở giúp cho phong đại, v. v... Như vậy bốn đại đó nhờ vay mượn bên ngoài mới tồn tại.

Đến khi chết là không vay mượn nữa thì trả về cho tứ đại. Tứ đại trả về tứ đại thì chỗ nào cũng là tứ đại hết. Tại xứ người, tứ đại cũng là tứ đại; ở quê hương mình thì tứ đại cũng là tứ đại. Đừng nghĩ bỏ thân ở xứ người là thiệt thòi. Thiệt thòi nhất là cái tâm, tinh thần của mình ra đi mà không sáng suốt, đó mới thật thiệt thòi. Còn thân tứ đại này bỏ ở đâu cũng được hết. Người ta hay nói thân này là thân cát bụi cho nên khi chết trả về cho cát bụi, chứ không phải trả về xứ mình, thành vàng thành ngọc gì, cho nên đừng quan trọng nó.

Thân này để cho con cháu giải quyết bằng cách nào thuận lợi nhất thì tốt, mình khỏi cần dằn dò gì hết, khỏi cần bắt buộc gì hết. Dằn dò bắt buộc nhiều khi làm cho con cháu càng thêm lúng túng. Thí dụ nơi đó không có lò thiêu mà bảo phải thiêu, trong khi có đất chôn mà không chịu chôn. Hay ngược lại, chỗ

đó không có đất chôn mà có lò thiêu, mình lại không chịu, nói thiêu nóng lắm, phải tìm đất chôn. Như vậy con cháu lo sợ không biết tìm đất đâu mà chôn, càng làm cực khổ cho người sống chớ không có ích lợi gì. Đã là thân tứ đại hoại rồi thì còn biết gì nữa mà sợ nóng, còn biết gì nữa mà đòi đem về quê hương. Biết chẳng là cái tinh thần, cái tâm của mình. Do đó quý vị đừng có lầm lẫn thân này phải trở về quê mình mới tốt. Nghĩ như vậy là sai lầm. Chính cái tâm của chúng ta, tâm sáng thì đi tới chỗ tốt, điều đó mới quan trọng.

Đó là những lời nhắc nhở để quý vị biết sau khi chúng ta có trăm tuổi, không làm phiền hà cho con cháu.

*(Trích “Cho người già bệnh”,  
Hoa Vô Ưu tập 3-HT. Thích Thanh Từ)*

# NGƯỜI TU THIÊN, CHẾT VỀ ĐÂU?

(*Hoà thượng Thích Thanh Từ*)

Có nhiều người thắc mắc hỏi tôi, người tu Tịnh độ niệm Phật, sau này chết sanh về Cực Lạc, thầy tu Thiên chết về đâu. Hết chỗ về! Nghe nói vậy, ta tưởng như mình đã lạc lõng rồi. Nhưng sự thật, tại sao chúng ta không nhớ gốc của đạo Phật là cứu kính Niết-bàn. Niết bàn là chỗ cứu kính, là vô sanh, không còn sanh thì lấy gì có tử?

Người tu Thiên, nếu theo thiên Nguyên thủy thì tới Diệt tận định, không còn thọ tướng hành thức gì nữa, tới chỗ đó mới gọi là vô sanh, chúng A-la-hán, nhập Niết-bàn. Còn người tu thiên theo Thiên tông, tới chỗ không còn niệm đối đãi sanh diệt nữa là vô sanh, vô sanh là Niết-bàn. Kẻ không biết, cứ nói về Cực Lạc mới cứu kính, còn nhập Niết-bàn chưa phải. Như vậy không biết đức Phật phải dạy sao bây giờ? Đó là cái thấy nông cạn của người học Phật, họ không biết chỗ nào là gốc, chỗ nào ngọn, cứ bị kẹt

trong phương tiện, rồi trở lại chống đối người khác. Vì lẽ đó, chấp cái hiểu, cái tưởng, cái nhận định của mình là đúng, đó là bệnh rất lớn.

Trong kinh A-hàm, Phật nói một câu tuyệt vời làm sao: “Khi chúng ta nghĩ tưởng điều gì, thì nói lên rằng đây là cái tưởng của tôi” thôi. Không nói cái nghĩ tưởng của mình đúng. Tại sao? Vì nghĩ tưởng hay suy tưởng là tướng sanh diệt, nó không phải chân lý, không phải chân lý thì không có cái nào đúng tuyệt đối hết. Nó chỉ đúng một phần, một góc cạnh mà chúng ta lại tưởng là tuyệt đối. Từ đó bám vào suy tưởng hạn hẹp của mình mà sát phạt nhau.

Người tu Phật phải dẹp hết tất cả những suy tưởng, còn kẹt hai bên là còn sanh tử. Bởi thấy còn đúng còn sai là sanh tử, thấy mình phải người quấy là sanh tử. Tối chỗ cứu kính Tâm chân thật là tâm không còn hai, còn hai là chưa phải chân thật. Cái cao siêu của đạo Phật là như vậy. Nghĩa là không cho chúng ta có cái nhìn đối đãi, so sánh đây hơn kia thua, có trọng có khinh. Vì thấy hay, sanh ra ngạo mạn, thấy dở, sanh ra khinh miệt, như vậy là tâm không tốt, phải bỏ tâm đó. Còn đối đãi là còn sanh diệt, còn sanh diệt thì chưa phải chân lý. Chân lý là không còn hai.

Quý vị thấy chấp thân, chấp tâm nguy hiểm như thế nào rồi. Nếu ai nhìn cũng như Phật dạy hết, thì thế gian này còn tranh đua giết hại nhau nữa hay không? Không giành nhau về vật chất, không giành nhau về lý tưởng, thì cuộc đời bình đẳng. Mọi người có mặt đều biết chúng ta có tạm đây nên thương nhau không hết, đâu có gì phải giành giật hơn thua. Hiểu như vậy, biết như vậy thì cả thế gian này là Cực Lạc rồi.

*(Trích “Phật pháp tại thế gian tập 3”  
- HT. Thích Thanh Từ)*



# “TU THIÊN” CHẾT SANH VỀ ĐÂU?

(Hoà thượng *Thích Thanh Từ*)

**C**hủ yếu của Phật giáo, người tu đạt được Niết-bàn là cứu kính. Nghĩa chánh của Niết-bàn là vô sanh.

Mục đích người tu nhắm thẳng đến chỗ vô sanh, mà hỏi sanh về đâu, trái hẳn với mục đích của mình rồi.

Nếu còn sanh tức chưa viên mãn công phu, công phu chưa viên mãn thì tùy phước nghiệp cao thấp, dày mỏng, đến cảnh tương ưng thọ sanh.

Nếu công phu đã viên mãn, mà hỏi sanh về đâu, như các vị A-la-hán tịch, chư Tỳ-kheo hỏi Phật “vị ấy sanh về đâu” thì Phật trả lời “như củi hết lửa tắt”.

Đống lửa cháy sập tàn do không thêm củi, khi củi hoàn toàn hết thì lửa tắt. Không thể hỏi lửa đi về đâu, vì hiện tượng mất trở lại Bản thể. Bản thể của lửa không tướng mạo, làm sao chỉ chỗ nơi cho người

thấy biết được. Củi ví dụ cho nghiệp, còn nghiệp thì còn sanh, hết nghiệp hỏi sanh ở đâu?

Riêng về người tu Thiên, khi công phu viên mãn đạt được vô sanh tự tại giải thoát, tùy duyên ứng hóa, không thể hỏi đi đâu hay về đâu?

Nếu công phu chưa viên mãn, khi sắp tịch cần làm chủ được mình, chỉ nhớ sống với Tâm thể thanh tịnh, không bị vọng tưởng chi phối, lúc ra khỏi thân tùy chọn lựa nơi nào đủ duyên thì đến, không cố định ở đâu.

Lại nữa nếu người tu công phu còn tầm thường, chỉ cần gan dạ khi đau liền nhìn thẳng cái đau nó đang hoành hành thế nào, thấy được cái đau hoành hành thì mình không đau.

Khi sắp chết cần nhìn thẳng xem cái chết đang tiến hành ra sao, thấy cái chết đang tiến hành thì mình không chết.

Bởi vì chúng ta cứ đồng hóa cái thân hoại diệt với tâm bất hoại diệt làm một, nên bị nó chi phối. Giờ đây chúng ta thấy rõ sự hoại diệt của nó, tức nó không chi phối được mình.

Chúng ta nghe lời đối đáp của Thiền sư Lương Giới, Tổ tông Tào Động về việc này:

Thiền sư Lương Giới sắp tịch, có vị Tăng hỏi:

“Hòa thượng bệnh lại có cái chẳng bệnh chẳng?”

Sư đáp:

“Có.”

Tăng hỏi:

“Cái chẳng bệnh lại thấy Hòa thượng chẳng?”

Sư đáp:

“Lão tăng xem y có phân.”

Tăng hỏi:

“Chưa biết Hòa thượng làm sao xem y?”

Sư đáp:

“Khi Lão tăng xem, chẳng thấy có bệnh.”

Bấy nhiêu đó cũng đủ thấy rõ, biết được cái bệnh, cái chết là chúng ta khỏi bệnh, khỏi chết.

Hỏi chết sanh về đâu là hỏi theo nghiệp, theo duyên.

Người tu thiền nỗ lực buông xả động cơ tạo nghiệp là vọng tưởng, mong mỗi một nơi nào đó cũng là vọng tưởng.

Người tu thiền là dứt sự mong cầu, hỏi sanh về đâu thật là ngộ ngẩn vô cùng.

*(Trích “Yếu Chỉ Thiền Tông - Những Nghi Vấn Về Thiền Tông”, HT. Thích Thanh Từ)*

# LÀM THẾ NÀO ĐỂ GIÚP NGƯỜI THÂN ĐANG HẤP HỐI?

*(Thiền Sư Thích Nhất Hạnh)*

**Đ**ây là một câu hỏi khó. Trong thời Bụt còn tại thế, có những thầy bị bệnh, họ rất đau đớn, khổ sở. Bụt đã hướng dẫn nhiều phương pháp tu tập cho các thầy ấy thực tập trong những ngày còn lại của đời mình. Những lời dạy ấy đã được ghi chép lại trong tạng kinh. Chúng ta có thể học hỏi các kinh ấy để giúp cho những người khổ đau, đang vướng vào những chứng bệnh nan y và đang hấp hối. Chúng ta cũng có thể học cách áp dụng những lời dạy ấy vào trong đời sống hàng ngày của mình nếu mình đang có những nỗi lo sợ, ám ảnh về cái chết của bệnh tật.

Đức Thế Tôn đã hướng dẫn chúng ta những phương pháp thực tập cụ thể để làm thuyên giảm niềm đau trong thân và tâm của ta. Có những phương cách làm thuyên giảm những niềm đau về thân. Chúng ta

nhận diện sự có mặt của niêm đau nhức về thể xác và ôm ấp, làm êm dịu niêm đau của ta mà không nên phóng đại nó vì nỗi lo sợ và tuyệt vọng.

Đức Thế Tôn có dạy khi một người bị trúng tên, người ấy đau đớn vô cùng. Nhưng nếu có mũi tên thứ hai cũng lao trúng vào vết thương của mũi tên thứ nhất, thì cơn đau không phải chỉ tăng gấp đôi mà nó tăng lên gấp mười lần, hai mươi lần hoặc ba mươi lần hoặc nhiều hơn. Cũng thế, khi một người phóng đại niêm đau nhức về thể xác của mình bằng niềm lo sợ, giận hờn và tưởng tượng của mình, thì niêm đau ấy sẽ tăng lên gấp trăm ngàn lần.

Vì vậy chúng ta cần phải trở về với hơi thở chánh niệm, thở vào và thở ra thật sâu sắc và nhận diện niêm đau của thể xác như nó đang là, mà không nên thổi phồng, phóng đại nó vì nỗi lo sợ, giận hờn và tưởng tượng của mình. Cái đó gọi là nhận diện đơn thuần, không sinh tâm lo sợ, chán nản và tuyệt vọng, không suy tưởng về nó.

Nếu có một bác sĩ hoặc một người bạn biết về bệnh tình của quý vị, quý vị có thể nhờ người ấy nói cho mình biết rằng đây chỉ là niêm đau thuộc về thể xác. Bác sĩ chẩn đoán một cách chính xác về bệnh tình của mình và cho mình biết để mình yên tâm mà không vì quá lo sợ, tuyệt vọng mà phóng đại, suy tưởng ra

thêm. Có những phương cách thực tập khác để đối trị với niềm đau, nỗi khổ của thân và tâm. Quý vị có thể phục hồi trở lại sự thăng bằng của nội tâm để có khả năng chấp nhận và ôm lấy niềm đau của mình.

Khi biết thực tập tiếp xúc, tự tưới tẩm những niềm vui, những yếu tố tích cực, những hạt giống tốt, quý vị sẽ bớt khổ rất nhiều và sẽ cảm thấy rằng mình có thể sống hòa bình và an vui với niềm đau ấy. Khi quá khổ, quá tuyệt vọng, mình có cảm tưởng rằng mình không đủ năng lực để tự chăm lo cho chính mình. Nhưng khi có một người bạn đạo đến cầm tay mình, chuyên cho mình năng lượng thương yêu, chăm sóc và khích lệ, thì mình cảm thấy dễ chịu và có đủ khả năng để chấp nhận, ôm ấp niềm đau nỗi khổ của mình và vượt thắng được.

Sự thật là trong tự thân của ta luôn có sẵn tiềm năng tự chữa trị rất lớn. Nếu ta trở về với tự thân để tiếp xúc với những yếu tố lành mạnh, hiểu biết, thương yêu và trị liệu, thì những năng lượng tốt đẹp trong ta sẽ có cơ hội biểu hiện và giúp ta phục hồi lại sự thăng bằng trong cuộc sống. Ta sẽ có khả năng chấp nhận và ôm ấp niềm đau nỗi khổ của ta một cách dễ dàng mà không cần phải trốn chạy, loại trừ hay tuyệt vọng về chúng.

Tôi nhớ vào năm nọ, khi chị của sư cô Chân Không đang bị hấp hối trên giường bệnh tại bệnh viện ở Mỹ, cái lá gan nhân tạo của chị sư cô đã bắt đầu bị hư sau hơn ba năm hoạt động. Trong giờ phút lâm chung, bà đau đớn khôn xiết. Cuối cùng bà rơi vào cơn hôn mê; chồng bà, con cái của bà và các bác sĩ, y tá đã cố gắng làm đủ cách để làm thuyên giảm niềm đau nhức trong bà nhưng đều bó tay. Trong cơn đau quằn quại, bà vằn vẹo, rên rĩ và khóc than không ngừng. Sau đó sư cô Chân Không tới, sư cô biết mình không thể nói chuyện được với chị mình vì chị đang ở trong cơn hôn mê trầm trọng. Tuy thế, sư cô vẫn biết cách giúp chị mình.

Sư cô biết chị từ nhỏ thường ưa tới chùa nghe các thầy, các sư cô tụng kinh, niệm Phật và những hạt giống ấy đã được gieo trồng trong tâm thức của chị từ nhỏ. Sư cô đã mang theo bên mình một băng cassette niệm danh hiệu của đức Bồ Tát Quán Thế Âm do các thầy, các sư cô Làng Mai niệm và mở lên cho chị nghe. Sư cô đặt ống nghe vào tai của chị rồi tăng âm thanh lên thật lớn. Mầu nhiệm thay, sau đó khoảng ba mươi giây, phép lạ đã xảy ra, chị của sư cô trở nên yên bình trở lại và từ lúc đó cho đến giây phút lâm chung, bà không còn khóc rên hoặc vằn vẹo nữa.

Tâm thức của chị sư cô đã được gieo trồng những hạt giống tốt, hạt giống tu tập, chánh pháp từ nhỏ

đến lớn. Bà đã từng được nghe tiếng tụng kinh cho nên tâm thức của bà đã nhận ra được những lời tụng quen thuộc mà mình đã từng được nghe trong truyền thống tâm linh của mình.

Những lời kinh tụng ấy đã trở thành nguồn suối an lạc, hạnh phúc và trị liệu cho đời sống của bà trong những năm tháng qua, trong khi đó những người thân chung quanh, trong đó có cả bác sĩ, y tá đã không biết làm thế nào để giúp bà tiếp xúc với những hạt giống tốt như thế trong tâm thức của bà. Những hạt giống này đã từ lâu không được chạm đến, không được tưới tắm mỗi ngày nên chúng đã bị hao mòn và ngủ yên trong chiều sâu tâm thức, không có cơ hội phát triển và cũng không có ai có khả năng đánh thức chúng dậy. Và trong cơn đau nhức, sợ hãi, bà đã bị trấn ngự bởi những năng lượng của sâu khổ và tuyệt vọng.

Những lời tụng kinh, niệm Bụt và Bồ Tát đã thâm nhập vào tâm thức bà và đã chạm tới được nguồn năng lượng tâm linh trong bà. Khi nghe được những lời tụng niệm ấy, tự nhiên bà tiếp xúc được với nguồn năng lượng lành mạnh, mẫu nhiệm của Bồ Tát Quán Thế Âm - năng lượng của tình thương, an bình trong bà. Nguồn năng lượng ấy đã cho bà đủ sức mạnh để thiết lập lại sự an bình. Nhờ vậy mà bà đã có khả năng nằm yên cho tới lúc ra đi.



Trong khi thân thể có những niềm đau nhức, chúng ta phải nhớ thực tập tiếp xúc với những yếu tố lành mạnh có khả năng nuôi dưỡng và trị liệu như năng lượng của sự vững chãi, hạnh phúc và niềm tin; những hạt giống này luôn có sẵn trong mình và chung quanh mình. Ta cần phải tiếp xúc với những hạt giống ấy để có thể thiết lập sự thăng bằng, vững chãi và thanh thoi trong ta. Nếu thực tập những lời dạy của đức Thế Tôn thành công, ta sẽ biết làm gì trong giây phút đó để giúp những người đang hấp hối hoặc đang khổ đau có thể phục hồi lại sự bình an hoặc giúp họ ra đi một cách nhẹ nhàng.

Chúng ta đã được nghe, được đọc kinh Độ Người Hấp Hối trong cuốn Nhật Tụng Thiên Môn 2000 của Làng Mai. Kinh Độ Người Hấp Hối cống hiến cho chúng ta rất nhiều phương pháp thực tập cụ thể để ta thực tập và hướng dẫn những người đang hấp hối vượt qua giây phút khó khăn của cơn bệnh trong giờ phút lâm chung.

Mỗi khi đức Thế Tôn hoặc các đệ tử lớn của Ngài viếng thăm những người đang hấp hối, các Ngài luôn luôn biết mình phải làm gì để giúp những người đang hấp hối phục hồi lại sự thăng bằng, vững chãi để họ vượt được cơn đau nhức của thể xác và thoát được nỗi sợ hãi về tử sinh. Phép thực tập là tưới tắm những hạt giống lành mạnh, thương yêu và hạnh phúc trong

người kia. Phép thực tập này luôn luôn đem lại hiệu quả tốt. Chính tôi cũng thực tập phương pháp này mỗi ngày và luôn luôn có hiệu quả, đem lại rất nhiều lợi lạc.

Khi hỏi rằng nếu đời sống của mình có quá nhiều khổ đau, bế tắc, không thể chịu đựng được nữa, nhất là khi thân mình phải mang những chứng bệnh nan y, đau đớn vô cùng thì mình nên chọn cái chết hay không nếu có sự chấp thuận của những người thân trong gia đình và tăng thân? Hành động ấy sẽ đem lại những kết quả nào? Theo tôi, chúng ta nên cố gắng hết lòng tìm cách chữa trị trước. Chúng ta phải tin vào khả năng tự chữa trị của bản thân ta.

*(Trích “Hơi thở nuôi dưỡng và trị liệu, chương 14, phần Câu hỏi và trả lời” - Thiền sư Thích Nhất Hạnh.)*

# KHI CHẾT, TA SẼ ĐI VỀ ĐÂU?

(*Thiền sư Thích Nhất Hạnh*)

**T**rong khóa tu cho người Việt ở Washington, có người hỏi:

“Chúng con tu theo Tịnh độ. Khi niệm Bụt A Di Đà chúng con biết khi chết chúng con sẽ về đâu. Tăng thân Làng Mai tu chỉ biết thở ra thở vô, không biết mai một chết rồi sẽ đi về đâu?”

Sư Ông Làng Mai (TS. Thích Nhất Hạnh) trả lời:

Có một điều rất rõ ràng là: ta được biểu hiện ra từ trái đất thì ta sẽ về với trái đất. Đất Mẹ đưa ta ra một lần thì đất Mẹ đón ta trở về, rồi ta sẽ đi-về hàng nghìn lần như vậy, ta có chỗ về rõ ràng. Nhưng như vậy không có nghĩa là chúng ta chối bỏ giáo lý Tịnh độ.

Tịnh độ không phải là cái gì mơ hồ, chỉ có ở nơi khác hay trong tương lai. Tịnh độ có mặt trong giây phút hiện tại. Trong mỗi hơi thở vào và hơi thở ra, ta trở về tiếp xúc với giây phút hiện tại ngay bây giờ, tại vì đất Mẹ là một Tịnh độ.

Đức Thích Ca là con của đất Mẹ, Đức Thích Ca nhận đây là quê hương, “xin nhận nơi này là quê hương”. Là học trò của Đức Thích Ca, không lý chúng ta lại đi tìm một chỗ nào khác? Tại sao ta không nhận quê hương của thầy mình là quê hương của mình mà lại đi tìm một chỗ nào khác chưa chắc đã có thật? Chỗ này đang có thật, đang là một hiện thực rất mâu nhiệm.

... Không phải chỉ khi nào xác thân ta tan hoại và những tác dụng tâm lý của ta không còn biểu hiện nữa thì ta mới về với đất Mẹ. Sự thật là ta đang về với đất Mẹ trong từng giây từng phút. Mỗi khi thở, mỗi khi bước đi là chúng ta đang trở về. Khi chúng ta già, những tế bào khô rớt xuống đất là ta đã trở về đất Mẹ. Luôn luôn có những cái cho vào và cho ra đang xảy ra, vì vậy chúng ta đừng nghĩ rằng chỉ sau khi xác thân tan hoại rồi ta mới trở về. Chúng ta đang trở về và trở ra trong từng giây phút của đời sống hằng ngày.

Con người tự hào mình là những chiến sĩ dũng cảm, nhưng trái đất mới là một chiến sĩ dũng cảm đã trải qua 4 tỷ năm kiên nhẫn, hào hùng chờ đợi cho tới khi sự sống phát hiện.

Nói về tình thương, chúng ta thấy đất Mẹ đã cho ra đời không biết bao nhiêu chủng loại và đã tìm cách để nuôi dưỡng các chủng loại đó. Đất Mẹ cho ta ra đời, cho ta không khí để thở, cho ta nước để

uống, thực phẩm để ăn, cho ta cây cỏ để trị liệu, tình thương đó là một tình thương rất lớn. Ta có thể nhận diện hành tinh của ta là một bà mẹ. Đất Mẹ luôn có đó và đón ta trở về với hai bàn tay từ mẫu, để rồi sẽ đưa chúng ta ra đời trở lại. Chúng ta có một bà mẹ tuyệt vời và xinh đẹp như vậy mà không biết trân quý, chúng ta đi tìm một bà mẹ khác trong đầu óc tưởng tượng của chúng ta.

Đất Mẹ đã đưa chúng ta ra đời một lần, khi chúng ta trở về, đất Mẹ sẽ đưa hai tay ra ôm lấy và sẽ đưa chúng ta ra đời muôn vạn lần khác. Không có gì mà ta phải lo sợ.

*(Trích “Tâm tình với đất Mẹ” của Sư Ông Làng Mai)*

# LỜI KHUYÊN CHUẨN BỊ CHO PHÚT LÂM CHUNG.

(*Thiền Sư Ajahn Chah*)

*(Sau đây là những lời khuyên đơn giản nhưng sâu sắc mà Thiền Sư Ajahn Chah dành cho một đệ tử lớn tuổi của mình khi cô cận kề với cái chết.)*

Hôm nay, tôi không mang đến cho bạn bất kỳ một món quà gì về mặt vật chất, mà tôi sẽ tặng bạn món quà Pháp bảo, những lời dạy của Đức Phật. Hãy nghe cho kỹ đây, bạn của tôi.

Bạn nên hiểu rằng ngay cả đối với Đức Phật, Đấng đã tích lũy công đức và phước báu trong vô lượng kiếp cũng không thể tránh được cái chết về mặt thể xác. Khi đến tuổi già, Ngài đã từ bỏ thân xác của mình như buông bỏ một gánh nặng.

Giờ đây, bạn cũng phải học để hài lòng với ngần ấy năm bạn đã chung sống với thân xác này. Bạn nên cảm thấy rằng như vậy là đã đủ. Bạn có thể so sánh

thân xác này như một món đồ gia dụng mà bạn đã sử dụng trong một thời gian dài như chén, bát, tách, đĩa,... vv.

Lần đầu tiên khi bạn có chúng, chúng sạch sẽ, tinh tươm và sáng bóng biết bao, nhưng bây giờ sau khi sử dụng một thời gian quá lâu, chúng bắt đầu sứt mẻ và hư hao. Một số bị hỏng, một số biến mất và những món còn lại đang dần trở nên tệ hại và hoạt động không ổn định. Bản chất của chúng là như thế.

Cơ thể của bạn cũng vậy. Nó đã liên tục thay đổi ngay từ khi bạn mới sinh ra, qua thời thơ ấu và tuổi trẻ, cho đến bây giờ nó đã đến tuổi già.

Bạn phải chấp nhận điều đó.

Đức Phật nói rằng đó là các hành (sankharas), là chu kỳ phát triển. Cho dù đó là nội tại của một sự vật, cơ thể con người hoặc là các sự việc bên ngoài... bản chất của mọi vật là thay đổi, là vô thường. Hãy chiêm nghiệm về sự thật này cho đến khi bạn hiểu nó rõ ràng.

### **Phân biệt giữa thân và tâm.**

Thân xác nằm đây đang suy tàn được gọi là saccadhamma, là sự thật, là diệu pháp và là giáo lý không thay đổi của Đức Phật. Đức Phật dạy chúng ta

phải nhìn vào cơ thể để chiêm nghiệm và thấu hiểu bản chất vô thường của vạn vật. Chúng ta phải chấp nhận cơ thể này cho dù là khi nó còn trẻ trung tươi mát hay là già nua yếu đuối và bệnh tật.

Đức Phật dạy chúng ta phải luôn luôn tỉnh thức nhận biết rằng chỉ có cơ thể này đang bị cầm giữ bởi lẽ vô thường, bởi sinh lão bệnh tử; chứ không phải là tâm ta.

Giờ đây khi cơ thể của bạn đang xuống dốc và trở nên già đi, hãy luôn tỉnh giác để tâm bạn vẫn luôn trẻ trung tươi mới, không bị tàn tạ vì năm tháng như cơ thể của bạn.

Hãy tách biệt thân và tâm của bạn. Hãy tiếp sức cho tâm hồn của bạn bằng cách nhận ra sự thật về lẽ vô thường đang diễn ra trên cơ thể đang già đi này chứ không phải tâm của bạn. Tâm của bạn vẫn có thể luôn trẻ trung, tinh khôi và tươi mới.

Đức Phật dạy rằng đây là bản chất của cơ thể, không có cách nào khác. Sinh, Lão, Bệnh và Tử, bạn đang trải nghiệm sự thật vĩ đại đó. Hãy nhìn vào cơ thể của bạn với con mắt trí huệ và nhận ra sự thật.

Giả sử khi căn nhà của bạn bị ngập nước, hỏa hoạn, hay bất kỳ một mối nguy hiểm nào đang đe dọa nó, chỉ là cái xác nhà bị đe dọa hủy hoại, không phải tâm của bạn.



Nếu có một trận lụt, đừng để tâm trí của bạn bị nhấn chìm theo ngôi nhà. Nếu có hỏa hoạn, đừng để nó đốt cháy luôn trái tim của bạn. Hãy để cho ngôi nhà, là vật ngoại thân, chịu đựng những điều đó, lũ lụt, hỏa hoạn, thiên tai... để cho tâm bạn được an nhiên và tự do khỏi những ràng buộc của bám chấp. Việc gì đến sẽ đến đúng vào lúc nó phải đến. Không mong cầu cũng đừng sợ hãi.

Bạn đã sống trên cõi đời này đủ lâu để đôi mắt của bạn thưởng ngoạn những cảnh tượng, màu sắc đẹp đẽ, yêu kiều và ngoạn mục cũng như chứng kiến những điều tồi tệ, đáng buồn hay xấu xí.

Tai của bạn cũng đã từng nghe qua những âm thanh du dương êm dịu, trùi mền cũng như những tiếng chói tai và làm bạn khổ sở. Từ đó, bạn có một số kinh nghiệm. Và tất cả những điều đó chỉ là kinh nghiệm.

Bạn đã từng nếm qua những món ăn ngon và vị ngon chỉ là vị ngon, chỉ vậy thôi. Các vị đắng và dở chỉ là khẩu vị khó chịu. Đơn giản là như vậy.

Đức Phật nói rằng giàu hay nghèo, già hay trẻ, con người hay động vật, loài hữu tình hay vô tình trong thế giới này; tất cả mọi thứ đều thay đổi và vô thường. Đây là một thực tế của cuộc sống mà chúng ta phải chấp nhận.

Nhưng Đức Phật cũng nói rằng chúng ta hãy chiêm nghiệm thân và tâm để thấy được vô ngã. Không có cái gì là “tôi” hay “của tôi” ở đây cả. Mọi việc ta thấy chỉ là tạm thời. Giống như ngôi nhà này: trên danh nghĩa nó là của bạn, nhưng bạn lại không thể mang nó theo đến bất cứ đâu.

Cũng vậy, tài sản “của bạn”, sự giàu có “của bạn” và gia đình “của bạn”, tất cả đều là trên danh nghĩa, chúng thực sự không có vật gì là của bạn. Chúng không thực sự thuộc về bạn. Không chỉ bạn mới đối diện với sự thật này, kể cả Đức Phật và các đệ tử đã giác ngộ của Ngài cũng thế.

Nhưng họ khác với chúng ta là vì họ tôn trọng và chấp nhận sự thật này như là bản chất của chúng và không tìm cách tránh né.

### **Đừng mong quy luật sẽ không xảy ra với bạn.**

Đức Phật dạy chúng ta hãy kiểm tra toàn bộ thân này, từ chân lên đến đỉnh đầu, rồi sau đó kiểm tra lại một lần nữa từ đỉnh đầu xuống chân để xem thân này có những gì?

Có bất cứ yếu tố nào có bản chất trong sạch không? Bạn có tìm thấy được bất kỳ điều gì mang tính vĩnh hằng không?

Toàn bộ cơ thể này đang dần bị thoái hóa và Đức Phật nói rằng cả thân này cũng không thuộc về chúng ta, ta nên biết điều đó. Cơ thể chúng ta phát triển và thoái hóa, bị chi phối bởi luật vô thường. Làm sao ta có thể mong nó khác đi được?

Thực ra khi cơ thể của bạn trở nên già đi và thoái hóa như thế này, không có gì sai hay là trực trặc cả, mà đó là quy luật tự nhiên. Vì thế đừng vọng tưởng sai lầm và lấy đó làm đau khổ. Khi tâm ta vọng tưởng, chúng sẽ dễ dàng đưa ta đến vô minh. Giống như nước sông luôn chảy xuống chỗ thấp hơn thay vì chảy ngược lên, đó là quy luật tự nhiên.

Nếu một người đứng bên bờ sông, thấy nước chảy xuôi dòng lại u mê kỳ vọng nó chảy ngược về đầu nguồn, anh ta sẽ thấy vô vọng và cực kỳ đau khổ vì những suy nghĩ sai lầm đó. Cho dù anh ta có làm gì đi chăng nữa, những sai lầm vọng tưởng sẽ không để cho tâm anh ấy một phút an lành.

Nếu anh ta có hiểu biết và chánh kiến, anh sẽ thấy rằng nước chắc chắn phải chảy xuống dốc. Chừng nào anh ta chưa nhận ra và chấp nhận thực tế này, anh ta vẫn còn bị rơi vào khủng hoảng và đau buồn. Dòng sông phải chảy xuống dốc; giống như cơ thể của bạn vậy. Nó đã từng trẻ trung, xinh đẹp và tràn đầy sức sống, giờ đây cơ thể của bạn trở nên già

nua, đi ngang qua những đoạn gập ghềnh và hướng về sự chết.

Đừng mong muốn nó sẽ khác đi, hay ít ra là sẽ không xảy đến với bạn. Bạn không có năng lực để quay ngược thời gian.

Đức Phật khuyên chúng ta hãy nhận biết bản chất của sự vật rồi buông bỏ những chấp thủ của chúng ta đối với sự vật trên thế gian này.

Hãy nương tựa và ẩn náu nơi sự buông xả. Hãy thiền định ngay cả khi bạn cảm thấy mệt mỏi và kiệt sức. Hãy để tâm trí của bạn hòa nhịp với hơi thở. Hít thở sâu và sau đó để tâm vào hơi thở bằng cách niệm Phật hoặc các câu chú. Hãy thực hành điều này thường xuyên.

### **Buông xả tất cả các sự vật bên ngoài.**

Khi càng cảm thấy kiệt sức, bạn càng phải nên tập trung định tâm cao độ để có thể đối phó với những cảm giác đau đớn về thể xác đang phát sinh.

Khi bắt đầu cảm thấy mệt mỏi, bạn nên tập trung tất cả các suy nghĩ của bạn lại một chỗ và dừng chúng lại, để cho tâm trí lắng đọng, và rồi tập trung vào hơi thở.

Chỉ cần tập trung niệm Phật. Buông bỏ hết tất cả mọi sự. Đừng bị phân tâm bởi những suy nghĩ hay lo lắng về con cái, họ hàng hay bất cứ điều gì khác. Buông xả hết!

Hãy để cho tâm bạn tập trung vào một điểm duy nhất, làm cho thân và tâm bạn trở nên một nhờ vào việc quán sát hơi thở, và chỉ quán sát hơi thở mà thôi.

Tập trung cho đến khi tâm bạn ngày càng trở nên tinh rỗng, lắng đọng, cho đến khi bạn cảm thấy quen thuộc với cảm giác này và thấy nó bình thường. Lúc đó sự tỉnh giác và sáng tỏ sẽ xuất hiện bên trong bạn, rồi các cảm giác đau đớn sẽ dần dần tự biến mất. Cuối cùng bạn sẽ thấy hơi thở đến với bạn thân thiện như thể là một người thân quen đến viếng thăm.

Khi người thân ấy đi, ta tiễn họ và đứng nhìn họ đi xa khuất hoặc lên xe và rời đi. Rồi chúng ta trở lại vào trong nhà. Chúng ta quán sát hơi thở theo cùng một cách như vậy.

Nếu hơi thở nặng nề, chúng ta biết rõ chúng nặng nề.

Nếu hơi thở của ta nhẹ nhàng, chúng ta biết chúng nhẹ nhàng.

Khi hơi thở của bạn trong lúc thiền định ngày càng đều đặn và hòa nhịp với việc thiền định sâu

hơn, cứ tiếp tục như thế, trong khi giữ tâm mình tỉnh giác.

Cuối cùng ý thức về nhịp hít thở ra vào sẽ biến mất (nghĩa là bạn không còn để ý đến chúng nữa mà hít thở một cách tự nhiên như ta vẫn thường hít thở mỗi ngày không cần đếm hay lưu tâm) và chỉ còn ý thức về sự tỉnh giác, hay còn gọi là Biiddlio, ai đạt đến cảnh giới này là người tỉnh giác, kẻ chói sáng.

Đó là sự hòa nhập, khai mở Phật Tính, tuy có sẵn nhưng ẩn sâu trong ta, với trí huệ và sự rõ ràng trong tâm trí.

Trong lịch sử chỉ có Đức Phật Thích Ca Mâu Ni là bậc toàn giác thực sự nhập Niết Bàn.

Còn chúng ta đang trên con đường tìm kiếm sự giác ngộ; cũng có thể có những trải nghiệm về Phật tính, Niết bàn tùy theo mức độ thực hành mà ta đạt được.

### **An Nhiên Tự Tại.**

Khi đang thực hành thiền định, cho dù bạn thấy hình ảnh đẹp rực rỡ, âm thanh du dương như tiếng Phạm âm, hãy cứ để chúng tự đến rồi tự đi, còn tâm ta vẫn giữ an nhiên tự tại, đừng bám chấp vào bất cứ điều gì.

Hãy buông xả và đặt mọi thứ xuống, tất cả mọi thứ, chỉ tập trung an trú trong sự tỉnh giác bất nhị trong tâm.

Đừng lo lắng về quá khứ hay tương lai. Chỉ cần an nhiên tự tại, bạn sẽ đạt đến cảnh giới không tăng tiến, thoái chuyển hay ngăn ngại, và cũng không còn gì để bám chấp.

Tại sao? Bởi vì cái tôi này thực sự không có, và bạn đang ở trạng thái tỉnh giác nên cảm nhận và hiểu được điều này một cách chính xác, rõ ràng nhất.

Đức Phật dạy chúng ta nhận biết tánh Không trong mọi sự vật theo cách này, đừng bám chấp, đừng nặng lòng cũng đừng mang theo điều gì trong tâm trí. Để đạt được cảnh giới này, hãy buông xả.

Việc nhận biết Giáo Pháp, con đường dẫn đến giải thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi, là một nhiệm vụ mà tất cả chúng ta phải tự làm một mình. Vì vậy, hãy cố gắng buông xả mọi thứ và học hiểu lời Phật dạy. Thực sự chí thành nỗ lực chiêm nghiệm và thực hành.

Đừng lo lắng về gia đình của bạn. Tại thời điểm này họ là họ; trong tương lai họ sẽ được như bạn. Không có ai trên thế giới này có thể thoát khỏi số phận.

Đức Phật dạy chúng ta đặt mọi thứ vô thường xuống. Khi bạn buông xả, bạn sẽ thấy chân lý và sự thật. Còn không thì sẽ không thể.

Đó chính là con đường mà mọi người trên thế giới này phải đi qua nếu muốn đạt được sự Giác Ngộ.

Vì vậy, đừng lo lắng và đừng bám chấp vào bất cứ điều gì.

(*Việt dịch Diệu Liên Hoa*)

\*\*\*\*\*

Ajahn Chah (1918-1992) là một cao tăng Phật giáo người Thái Lan, thuộc dòng tu khổ hạnh trong rừng của Thượng tọa bộ.



## *Thay lời bạt*

# HỘ NIỆM

**H**ồi nhỏ, mỗi lần có duyên sự đến hộ niệm ở đâu đó, tôi đều được quý sư cho đi theo. Khi thì tụng kinh sám hối hoặc cầu an cho người đang bệnh nặng, lúc thì tụng kinh cầu siêu cho người vừa mới mất.

Lớn lên, đủ duyên xuất gia, thỉnh thoảng tôi cũng đi hộ niệm. Lúc này thì tôi hiểu thêm rằng, với tinh thần nhập thế “tùy duyên”, đạo Phật đã đi vào đời, dung nhiếp cả tín ngưỡng dân gian, hòa cùng phong tục tập quán, gắn bó tốt đẹp với truyền thống dân tộc mà vẫn giữ được tính “bất biến” của mình. Đồng thời tôi cũng thấy được việc có mặt một vị Tăng trong những lúc gia đình gặp hũu sự, người thân đang hấp hối hay vừa qua đời cũng là một tục lệ phổ biến của người Việt Nam ta.

Hộ thỉnh vị sư về nhà, trước là để cho gia đình được yên tâm, kế nữa là để tụng kinh cầu nguyện cho thân nhân. Đối với người bệnh thì tụng kinh Phổ Môn để cầu cho họ được tai ách tiêu trừ, bệnh căn thuyên

giảm. Đối với người hấp hối thì sám hối, khai thị cho họ thức tỉnh, xả tâm luyện ái để ra đi nhẹ nhàng, tránh sa đọa vào ba đường khổ (địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh). Đối với người qua đời thì tụng kinh Di Đà, giới thiệu cảnh giới Tây phương Cực lạc, niệm danh hiệu Phật A Di Đà, nhằm giúp cho thân thức vong linh hướng về Phật pháp, nhớ nghĩ các điều thiện lành và xả ly tham dục, để sớm được vãng sanh.

Tuy nhiên, hai chữ hộ niệm không chỉ hạn cuộc trong phạm trù của phương tiện cầu an hay cầu siêu thôi, mà còn bao gồm cả sứ mệnh “hoằng pháp vi gia vụ, lợi sanh vi sự nghiệp” của hành giả tu Phật. Bởi lẽ, việc độ sanh mới là hoài bão của chư Phật, là nhiệm vụ của hàng xuất gia. Còn vấn đề độ tử chỉ là phương tiện dùng để độ sanh, gieo mối duyên lành, dẫn dắt thân nhân người mất quay về Chánh đạo.

Về ý nghĩa hộ niệm, Phật học tự điển của Đoàn Trung Còn giải thích: “Hộ là giúp đỡ, giữ gìn, che chở. Niệm là tưởng nhớ. Hộ niệm chính là giúp đỡ và tưởng nhớ. Như Phật và Bồ Tát hộ niệm các kinh và các nhà tu hành chơn chánh.

Đối với người chưa tin Phật pháp, thì đem giáo lý mà giảng cho họ phát khởi lòng tin, nhớ tới sự lành.

Đối với người mới phát tâm, thì phương tiện giáo hóa cho họ tinh tấn tu hành.

Đối với người tu lâu, thì trợ giúp cho họ bước lên đường bất thối.

Đối với người bệnh hoạn, thì cầu nguyện cho họ tránh khỏi sự đau đớn, tai ách.

Đối với người lâm chung, thì cầu nguyện cho linh hồn họ minh mẫn, biết niệm nhớ Phật pháp đặng khỏi sa vào các ác đạo.

Trong các kinh Phật thường có ghi rằng: Ai thường đọc tụng tôn kinh, ắt được chư Phật, Bồ tát và chư thiện thần hộ niệm, giữ gìn, che chở cho đặng dễ bề tu học.

Trong kinh A Di Đà, Đức Phật nói với ngài Xá Lợi Phất rằng: “Như có thiện nam tử, thiện nữ nơn nào nghe được kinh này mà thọ trì; và cũng nghe luôn danh hiệu chư Phật, thì các bậc thiện nam tử, thiện nữ nơn ấy đều được tất cả chư Phật hộ niệm, đều chẳng thối bước đối với quả Phật”.

Nói chung, các phương thức trợ giúp, nhắc nhở đối tượng hộ niệm thức tâm tỉnh giác, quay về chánh niệm thì đều được gọi là hộ niệm.

Thế nhưng, làm cách nào để việc hộ niệm đạt được kết quả?

Tôi đem thắc mắc của mình thưa hỏi thì được nghe kể lại một giai thoại như vậy:

Bữa nọ, nhà sư đi làm pháp sự ở làng bên. Sau thời tụng kinh cầu siêu xong, có một người trong thân bằng quyến thuộc đã cung kính bày tỏ mối hoài nghi về việc tụng kinh siêu độ. Ông thưa:

- Bạch thầy! Kính xin thầy từ bi chỉ dạy, tụng kinh như thế có chắc được siêu thoát không?

Nhà sư nhìn ông ta, miệng nở nụ cười hiền hậu đáp:

- Về vấn đề này, cổ đức đã từng dạy:

“Tụng niệm làm sao đắc vãng sanh?

Đàn tràng thanh tịnh với tâm thành

Giới sư đức hạnh thanh cao tỉnh

Đàn chủ tâm trai dạ chí thành”.

Vâng! Chỉ bốn câu thơ thôi nhưng đã khai mở rõ ràng lối đi nẻo về cho người hộ niệm. Nhưng ở đây, chư Tổ không nói tới sự thức tỉnh, chuyển hóa tâm thức của chính vong linh, một yếu tố quyết định của sự vãng sanh cũng là để cho chúng ta thấy rằng, sự trợ duyên hộ niệm của chư Tăng và lòng thành của gia quyến cũng không kém phần quan trọng, nếu không nói là điều thiết yếu.

Cho nên, để phương pháp hộ niệm được thành tựu tốt đẹp, một buổi lễ cầu siêu có kết quả như nguyện thì phải hội đủ bốn yếu tố:

- 1- Chư Tăng trai giới nghiêm cẩn.
- 2- Phẩm vật cúng dường thanh tịnh.
- 3- Gia chủ thành tâm thành ý.
- 4- Tâm người quá vãng cảm ứng và biến chuyển.

Nói rõ hơn, nhờ bi nguyện độ sanh của chư Phật và Bồ tát, nhờ công năng tu hành và đức hạnh thanh tịnh của chư Tăng tác động, nhờ gia chủ thành tâm cung kính nguyện cầu và dốc lòng làm việc phước thiện trợ duyên, nhờ tự thân vong linh khai mở tâm thức, xả ly tham ái và chấp thủ mà sự vãng sanh, siêu thoát được thành tựu.

Đại sư Ấn Quang nói: “Trợ giúp thành tựu cho một chúng sanh được vãng sanh, tức là thành tựu cho một chúng sanh tương lai thành Phật. Công đức này thật không thể nghĩ bàn”.

Thế thì còn ngần ngại gì không tích cực tham gia hộ niệm để tự tha đều lợi lạc. Nhưng cũng xin nhận hiểu rằng, việc hộ niệm cầu siêu không chỉ nhắm vào

người đang hấp hối hay vừa từ già cõi đời, mà còn phải tạo cơ duyên cho thân nhân, những người đang hiện hữu, biết bỏ tà về chánh, đồng tâm hiệp lực trợ niệm cùng nhau.

Hơn thế nữa, có những chúng sanh cũng đang rất cần đến sự hộ niệm, bây giờ, ở đây, đó chính những chúng sanh tâm của chính chúng ta!

(Tâm Chơn)

## GÓC NHÌN VỀ HỘ NIỆM

Với cái nhìn ở lứa tuổi thiếu niên trong những năm đầu chập chững bước vào cửa Đạo của tôi hồi ấy, cũng như các bạn sơ cơ học Phật bây giờ, hai tiếng “hộ niệm” đơn thuần là đi cầu siêu cho người đã mất, cầu an cho người đang bệnh nặng và cầu sám hối cho người sắp lâm chung được nhẹ nhàng về cõi Phật.

Lớn lên một chút, tôi hiểu thêm rằng, hộ niệm là phương tiện trợ giúp tinh thần cho người sắp chết hoặc người mới “tắt hơi” có được sự định tĩnh, sáng suốt ngay lúc từ giã trần gian để về “bên kia thế giới”.

Một thời gian sau, tôi chợt nhận ra hộ niệm không chỉ “nhằm” vào người mới mất hay người đang hấp hối mà còn vì hàng thân quyến của họ mà giáo hoá. Cho nên, ngoài việc tụng kinh niệm Phật, khai thị cho người sắp mất hay người vừa mới mất thì việc chính yếu là phải chia sẻ vài câu đạo lý, hướng dẫn những điều cần thiết cho cả những người ở lại. Có

như thế mới tạm gọi là đủ ý nghĩa “mượn tử độ sinh” của việc hộ niệm.

Hiện giờ, tôi lại nhìn Phật sự này với một quan điểm khác. Thưa, bên cạnh dùng lời kinh tiếng kệ, nhắc vài câu Phật pháp trợ duyên cho người bệnh hay người vừa lâm chung được vững vàng tâm thức khi đối diện giữa cái chết và sự tái sinh, cũng như bày tỏ lòng thương tiếc, phân ưu với tang quyến thì việc hộ niệm chủ yếu thể hiện cái tình giữa người và người, giữa Đạo và Đời trong cuộc sống tương quan tương duyên này.

Nghĩa cử cao đẹp đó luôn hiện hữu trong cuộc sống hàng ngày, là truyền thống tương thân tương ái của người Việt Nam, “nghĩa tử là nghĩa tận”. Như khi trong xóm có người bệnh nặng hoặc người vừa “ra đi”, đôi khi họ sống ở làng bên chưa từng quen biết, thậm chí là người trước đây có sự hiểu lầm hiềm khích mà nay cần tới sự giúp đỡ thì không một ai nỡ quay lưng từ chối.

Cho nên, trong tình làng nghĩa xóm, khi một gia đình có tang sự, mọi người đều chung tay lo liệu; và nhà sư cũng thế, tới phúng viếng một thời kinh cầu nguyện, chia buồn bằng lời Phật dạy thì thật ý nghĩa biết bao. Nếu có sự thỉnh mời, nhà sư sẽ đứng ra phụ giúp phần “tâm linh” trong mấy ngày “tang gia bối



rối” để thân bằng quyến thuộc được an tâm lo những việc khác như đãi đằng khách khứa...

Không câu nệ phong tục vùng miền, hễ có sự xuất hiện của một nhà sư, hình ảnh đại diện cho “Đạo gốc” của người Việt Nam, đạo Phật, hẩn tang lễ sē ẩm cúng, bớt lạnh lẽo tóc tang. Về chuyện này, dân miền Tây Nam bộ quan niệm đơn giản, chỉ cần có mặt “ông thầy” và được tụng mấy bài kinh thì coi như gia đình “có phước”.

Mặc dù những con người chân phương đó chỉ dừng lại ở chỗ “có thầy là tốt, thầy nào cũng được”, nhưng niềm kính tin quý mến “ông thầy” thì không hề giới hạn. Họ tìm đến chùa bằng sự chân thành khi hữu sự nên dễ dàng hoà hợp với nếp sống mộc mạc của một tu sĩ Phật giáo vốn không cầu kỳ chấp trước hay bày vẽ khoa trương.

Sự gần gũi một cách tự nhiên cộng với tấm lòng từ bi của người con Phật đã tạo được cảm tình trong lòng dân chúng. Từ đấy, dù không chủ trương gọi mời, dụ dỗ hay vụ lợi, mưu cầu nhưng đạo Phật đã nhẹ nhàng đi vào đời, lan toả trong dân gian bá tánh qua nguồn đạo lý hiếu nghĩa của người Việt Nam, bởi “tâm hiếu là tâm Phật, hạnh hiếu là hạnh Phật”.

Ngang đây, có thể đúc kết như Thượng toạ Phước Đạt đã dẫn trong bài “Đạo Phật là đạo hiếu” rằng

“triết lý sống của người Việt là triết lý thực thi đạo hiếu”; “ở trong nhà thì hiếu thảo với mẹ cha, ra ngoài đường thì giúp nước hộ dân, khi ngồi một mình thì biết tu thân” ...

Dẫu thế, đó cũng là chuyện ở quê nhà, nơi đạo Phật đã có mặt, đồng hành và trở thành đạo của dân tộc hơn hai ngàn năm thì việc hộ niệm cũng chỉ là vun thêm phân, tưới thêm nước cho cây đạo pháp ngày càng sum sê, dậu dàng toả bóng mát.

Ở đây, điều tôi muốn chia sẻ trong bài viết này chính là việc hành đạo ở Hoa Kỳ, chủ yếu là bang California, nơi có cộng đồng người Việt đông đúc.

Theo Tâm Huy-Huỳnh Kim Quang khảo luận trong “50 năm Phật giáo Việt Nam tại Mỹ” thì “sau tháng 4 năm 1975, hàng chục ngàn người Việt bỏ nước ra đi đợt đầu đã định cư tại miền Nam California. Vì đáp ứng nhu cầu truyền bá Phật Pháp cho cộng đồng người Mỹ cũng như người Việt mới định cư, Hòa thượng Thích Thiên Ân (1926-1980) đã xây dựng chùa Phật giáo Việt Nam, thành phố Los Angeles. Đây là ngôi chùa Phật giáo Việt Nam đầu tiên tại Mỹ.” Và, “hầu như ai cũng biết rằng Hòa Thượng là người đầu tiên định cư và truyền bá Phật giáo Việt Nam tại Mỹ.”

Tác giả còn cho biết, “xây dựng một ngôi chùa tại Mỹ là một quá trình hy sinh lớn lao vì trải qua nhiều thử thách khó khăn về mặt tài chánh, giấy phép xây dựng, v.v...” Nhưng “dù khó khăn trăm bề, hiện nay cũng có hàng chục ngôi chùa Việt tại Mỹ được xây dựng khang trang, rộng lớn, và mỹ thuật tại khắp các tiểu bang. Các ngôi chùa Việt tại Mỹ hầu hết đều xây dựng theo kiến trúc chùa tại Việt Nam. Đây cũng là một trong những cách bảo tồn và phát huy nét văn hóa dân tộc và Phật giáo Việt Nam tại Mỹ.”

Cụ thể hơn, tác giả tóm yếu “chùa chiền ở Mỹ còn là nơi giữ gìn các tập tục, lễ nghi, và văn hóa truyền thống của dân tộc và Phật giáo Việt Nam. Chùa cũng là những trung tâm dạy tiếng Việt cho thế hệ con em người Việt. Chùa còn là nơi để những người Việt đến sinh hoạt và tìm lại không khí quê hương Việt Nam xa cách, nhất là vào những dịp lễ lộc cổ truyền như Vu Lan, Tết, Rằm Tháng Giêng, v.v...”

Sở dĩ tôi trích dẫn dài dòng như vậy cốt để thấy rằng việc “phụng sự chúng sanh” ở Mỹ là một trọng trách cho hàng Phật tử chúng ta, dù tại gia hay xuất gia. Nghĩa là cùng với việc truyền bá giáo pháp của đức Thế Tôn tại các cơ sở thờ tự của Phật giáo thì tinh thần hộ niệm tại tư gia, bệnh viện, viện dưỡng lão và nhà tù là phương cách đem đạo vào đời, khuyến tấn mọi người giữ gìn truyền thống dân tộc khá hiệu quả.

Đối với một tu sĩ Phật giáo khi được thỉnh mời đi hộ niệm thì luôn xem đây là “cái duyên” để khơi dậy hạt giống tâm linh vốn bị cuộc sống mưu sinh nơi đất khách che phủ. Bởi lẽ, nhờ sự có mặt cho nhau trong lúc hữu sự này mà tình đồng hương được gắn kết, nghĩa đạo-đời được dung thông, cơ duyên nhân nhủ nhau bảo lưu nguồn cội Việt nơi xứ người được un đúc.

Bàn về vấn đề này, trong một bài giảng nói rõ ý nghĩa thờ cúng tổ tiên, Thiên sư Nhất Hạnh đã chỉ dẫn “nếu là sinh viên đi du học, dù chỉ có một cái phòng nhỏ thì cũng phải tìm cách thiết lập bàn thờ, để một cái hình của bà Nội hay ông Ngoại để tượng trưng, đại diện cho tất cả tổ tiên...” Theo ngài, “có bàn thờ trong nhà là cái cụ thể để nhắc mình tiếp xúc với tổ tiên”.

Thiên sư căn dặn, “mỗi ngày dành ra ít phút để tiếp xúc với tổ tiên” qua việc lau quét bàn thờ chẳng hạn. Và “trong khi quét bụi là ta đang tiếp xúc với ông bà... nghĩ tới ông bà...” vì ngay lúc đó là “con mắt tiếp xúc với hình ảnh một vị tổ tiên”; cũng như khi “thở ra thở vào mình thấy tổ tiên đang có mặt trong mình”... Như vậy, theo lời dạy của Thiên sư, thờ cúng tổ tiên là việc nên làm vì đó không chỉ là nhu cầu tín ngưỡng mà còn là phép thực tập trở về “gốc rễ tâm linh, suối nguồn huyết thống”.

Nơi xứ cờ hoa, cùng với chư Tôn đức, Hoà thượng Chơn Minh cũng luôn thao thức với cội nguồn, văn hoá và lịch sử dân tộc dù gần 50 năm du hoá ngài chưa một lần về nước. Quanh vùng San Jose, hầu như đám tang nào có nhân duyên thỉnh ngài thì y như rằng ngoài việc tụng kinh niệm Phật cầu siêu cho người mới mất, trong phần khai thị, ngài luôn chú trọng việc hoá độ và khuyên nhắc gia quyến giữ gìn truyền thống thờ cúng tổ tiên. Trong các lễ hội hay các buổi thuyết pháp, ngài thường xuyên “dặn dò” các bậc cha mẹ cố gắng chỉ dạy lại cho thế hệ con cháu nét đẹp văn hoá này. Với ngài, “còn lập bàn thờ cúng bái tổ tiên là còn nề nếp văn hoá” mà “văn hoá còn thì dân tộc còn”.

Thật vậy, bàn thờ tổ tiên không chỉ là hình thức nhắc nhở con cháu nhớ về nguồn cội mà còn biểu thị lòng thành với các bậc tiền nhân, là sợi dây liên kết giữa quá khứ và hiện tại. Do đó, đã là người Việt Nam thì chúng ta phải lưu ý “nền tảng tinh thần” này khi sống nơi đất khách để làm gương cho con cháu thấy được tấm lòng hiếu kính và nghĩa tình sau trước đối với quê hương xứ sở cũng như truyền thống tri ân báo ân, đạo lý “uống nước nhớ nguồn” của dân tộc Việt.

Thành ra, ngoài trách nhiệm và bổn phận đồng hành san sẻ nỗi khổ niềm đau với cộng đồng, một nhà

sư hành đạo nơi xứ người còn phải tha thiết góp tiếng nói duy trì truyền thống văn hoá Việt.

Ở khía cạnh này, phải công nhận rằng việc “hoá đạo” bằng phương tiện hộ niệm thì không nơi nào “khế cơ”, hợp thời hợp cảnh hơn chỗ tang lễ. Nơi đó, khi nhà sư đến hộ niệm, với hình ảnh trang nghiêm giản dị trong đi-đứng-nói-cười và lòng chí thành gửi vào từng lời kinh tiếng kệ cùng sự nhiệt tình hỗ trợ chu đáo việc ma chay đã ít nhiều tạo được cảm tình trong lòng dân chúng không phải là Phật tử. Rồi nhờ sự cảm thông quý mến ấy, nhà sư tùy duyên hướng dẫn quần chúng quay về nẻo Đạo, cùng duy trì và phát huy “hồn nước Việt” nơi đất khách.

Tóm lại, theo góc nhìn của tôi, hộ niệm là một trong rất nhiều phương tiện hoằng pháp lợi sinh, vừa giúp người sắp mất hay người mới mất nương theo giáo pháp của đức Phật để vững niềm tin trở về cố quận, vừa gieo duyên lành, dẫn dắt thân nhân của họ quay về chánh đạo. Và trên hết, hộ niệm là cách vun đắp tình người, tình đạo cao đẹp qua mỗi đoạn nhân duyên gặp gỡ nơi cõi Ta bà này. Chỉ thế thôi!...

**Tâm Chơn**

*San Jose, mùa Đông 2022*

# MỤC LỤC

---

❖ Lời tựa.....	5
❖ Phần nghi thức.....	11
❖ Tóm lược nghi sám hối 1.....	32
❖ Tóm lược nghi sám hối 2.....	39
❖ Phần khai thị.....	61
Kinh độ người hấp hối.....	61
❖ Khi sắp lâm chung.....	70
(Hoà thượng Thích Thanh Từ)	
❖ Người tu thiền, chết về đâu?.....	78
(Hoà thượng Thích Thanh Từ)	
❖ “Tu thiền” chết sanh về đâu?.....	81
(Hoà thượng Thích Thanh Từ)	
❖ Làm thế nào để giúp người thân đang hấp hối?.....	84
( <i>Thiền Sư Thích Nhất Hạnh</i> )	
❖ Khi chết, ta sẽ đi về đâu?.....	91
( <i>Thiền sư Thích Nhất Hạnh</i> )	
❖ Lời khuyên chuẩn bị cho phút lâm chung.....	94
( <i>Thiền Sư Ajahn Chah</i> )	
❖ Thay lời bạt hộ niệm.....	105

# NGHI THỨC KHAI THỊ CHO NGƯỜI SẮP LÂM CHUNG

T Â M C H Ớ N  
(Biên soạn)

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM  
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC  
65 Tràng Thi - Q.Hoàn Kiếm - Hà Nội  
Email: nhaxuatbanhongduc65@gmail.com  
Điện thoại: 024.39260024 - Fax: 024.39260031

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**  
Kỹ thuật vi tính: **Thanh Tranh**  
Thiết kế bìa: **Thanh Tranh**

Thực hiện liên kết xuất bản:  
**Công ty TNHH TM & DV VH Hương Trang**  
416 Nguyễn Thị Minh Khai - P.5, Q.3 - TP.HCM  
ĐT: 028.38340990 - Fax: 028.38249739

Số lượng in: 2.000 bản, khổ 14.5x20.5cm. In tại: Công ty TNHH VH In SX-TM-DV Thuận Liên Tường, 490 Hương Lộ 2, P.Bình Trị Đông, Q.Bình Tân, TP.HCM. Số ĐKXB: 638-2023/CXBIPH/33-14/HĐ. QĐXB số: 421/QĐ-NXBHĐ, ngày 7 tháng 3 năm 2023. Mã ISBN: 978-604-398-344-9. In xong và nộp lưu chiểu năm 2023.