

## Pháp tu sám hối

ISSN: 2734-9195 08:25 15/11/2024

Nếu không biết sám hối, cứ sống cuộc đời buông lung, buông thả, kết quả chúng ta cứ phải lặn ngụp đời đời, kiếp kiếp trong ba cõi sáu đường, bởi vì có pháp Phật đưa ra mà chúng ta không chịu bám lấy để tự cứu mình thì không ai cứu mình cả!

Trong kinh có ghi lại lời cảnh giác của đức Phật, Ngài đã từng nói rằng: *“Phàm tất cả chúng sinh còn lên xuống trong ba cõi, lăn lộn trong sáu đường thì không một loài nào được hoàn toàn trong sạch, không một giống nào dứt hết tội lỗi sai lầm”*. Lời nói của bậc toàn giác thật chính xác. Chúng sinh còn trầm luân trong ba cõi, sáu đường, là còn gây nhiều nghiệp xấu. Cho nên, dù chúng ta là ai của những đời trước, kiếp trước? Kiếp này, tuy chung sống ở cõi Ta-Bà nhưng mỗi người ôm vào đời một biệt nghiệp riêng, do tội lỗi hay phước báo đã gây ra trong đời trước. Nhưng nói chung, dù ở trong bất cứ hoàn cảnh nào thì con người cũng đã từng bị vô minh che mờ lý trí xúi quẩy tạo ra muôn ngàn tội lỗi, và tội lỗi đó cứ chồng chất mãi theo thời gian.

Sống trong cuộc đời, nhiều người vì tham lam, ích kỷ đã mãi mê lặn ngụp trong sự tranh giành, chiếm đoạt mọi thứ về cho mình, đã không từ nan những hành động tội lỗi ác độc, đến một lúc nào đó quả ác trở, phải chịu khổ sở. Nếu phạm pháp nặng nề thì khó tránh bị tù tội. Sống trong tù, có người ăn năn hối cải, nhưng cũng có người xem chuyện ác là bình thường. Trong xã hội có không ít người như thế! Tuy nhiên cũng có nhiều người sớm tỉnh cơn mê. Họ cảm thấy ăn năn hối hận những việc làm gây khổ lụy cho người khác. Họ sớm quay về với đường ngay nẻo chính kịp thời, nhưng tâm trí họ vẫn luôn bị dằn vặt, lương tâm họ luôn bị cắn rứt vì không quên được những tội lỗi họ đã gây ra. Trong nhà Phật có phương pháp giúp cho họ xóa bỏ những ám ảnh đó, giúp họ lấy lại sự quân bình an vui trong cuộc sống. Đó là *“Pháp tu sám hối”*.



Ảnh sưu tầm

## Sám hối là gì?

“Sám” tiếng Phạn là Samma. Người Tàu dịch là “*hối quá*”. Trong Pháp Bảo Đàn Kinh nói: “*Sám giả sám kỳ tiền khiên, Hối giả hối kỳ hậu quá*” có nghĩa “*ăn năn lỗi trước, chừa bỏ lỗi sau*”. Như vậy Sám hối đúng nghĩa theo Chính pháp là biết xấu hổ, ăn năn, hối cải những lỗi lầm mình vừa mới phạm hay đã phạm trước đó, và tự nguyện từ giờ trở đi không tái phạm nữa.

Thông thường sám hối có nghĩa là “*xin lỗi*”. Mình làm việc gì sai quấy, phiền lòng người khác, muốn được tha thứ thì mình xin lỗi. Xin lỗi là một hành vi đạo đức, được ông bà, cha mẹ trong gia đình hay thầy cô ở trường học dạy dỗ. Tuy nhiên, có nhiều người rất ngại ngùng khi phải thốt lên lời xin lỗi, bởi vì những người này chấp “*cái tôi, cái ngã*” rất lớn. Lúc nào cũng nghĩ hành động, lời nói của mình đúng, người khác sai. Hoặc vả, trong thâm tâm họ biết họ sai dữ lắm, nhưng nhất quyết không nhận lỗi. Ôm ấp tội lỗi như vậy, tháng này qua năm nọ chồng chất thêm nhiều tội lỗi khác, đến một lúc nào đó, từ một người hiền lương biến thành một kẻ gian ác không hay!

Trong nghi thức quy y Tam bảo, trước khi lĩnh thọ Quy Giới, các giới tử phải thực hành nghi thức “*sám hối*”. Tại sao phải sám hối? Bởi vì từ vô thủy cho đến ngày nay, không ai là không tạo những điều tội lỗi gây nhiều phiền não, tổn thương cho mọi người. Vì thế, trước khi quy thọ giới để chính thức trở thành đệ tử của đức Phật, giới tử phải thành tâm sám hối, nguyện hứa từ nay trở đi tránh làm điều dữ, chỉ làm điều lành, nguyện gìn giữ ba nghiệp thân, lời và ý được trong sạch, biết tha thứ lỗi lầm của người khác. Sau đó mới lĩnh thọ năm giới: không sát sinh, không trộm cướp, không tà dâm, không nói dối, không say mê rượu

men, rượu nấu.

Là Phật tử, chúng ta nên cẩn thận hành trì giới luật mà chúng ta đã phát nguyện thọ trì. Giữ được giới nào chúng ta đỡ phải phạm lỗi lầm của giới đó. Thật vậy, nếu không khéo giữ gìn, con người rất dễ dính vào mười điều ác gây khổ sở cho bản thân mình, cho thân nhân mình và những người chung quanh. Những lỗi lầm đó phát xuất từ thân, khẩu, ý như:

Ba tội lỗi gây ra từ thân là: Sát sinh, trộm cướp, hành dâm bất chính.

Bốn tội lỗi gây ra từ miệng lưỡi là: Nói dối, nói hai chiều, nói thêu dệt, nói lời hung ác.

Ba tội lỗi gây ra từ ý là : Tham, sân, si (tà kiến).

Những lỗi lầm này chính là tội ác, lâu ngày biến thành nghiệp lực. Nghiệp đã gây ra thì nó sẽ theo dính với mình như hình với bóng, rồi một ngày nào đó đủ duyên thì mình phải trả nghiệp chịu khổ!



Ảnh sưu tầm

## Lợi ích của việc sám hối

Người theo đạo Phật tin vào thuyết luân hồi, tin vào nhân quả nghiệp báo. Cho nên con người không chỉ chịu trách nhiệm về những tội lỗi của mình gây ra trong đời hiện tại, mà còn phải gánh vác thừa tự tội lỗi nghiệp chướng mà mình đã gây ra từ nhiều đời trong quá khứ theo quy luật nhân quả. Để chuyển hóa nghiệp lực, tiêu trừ tội lỗi trong quá khứ cũng như hiện tại, người Phật tử hiểu đạo đều mong muốn thực hiện “*Pháp tu sám hối*”. Sám hối mang lợi ích tích cực

giúp con người chuyển đổi nhận thức, dựng lại lòng tự tin, chừa bỏ, không tái phạm những lỗi lầm xấu ác cũ.

1. Sám hối có thể chuyển hóa nghiệp lực, tiêu trừ tội lỗi, tu hành đạt quả vị giải thoát an vui: Lịch sử Phật Giáo có ghi nhiều sự kiện sám hối như việc vua A-Xà-Thế vốn mang tội ngũ nghịch, vì muốn soán ngôi hoàng đế, nên đã ra lệnh giết chết vua cha Tần-Bà-Sa-La thật tàn nhẫn. Thời gian sau đó, nhà vua sống trong ngày đêm đau khổ vì hối hận. Nghe lời khuyên của trung thần, vua A-Xà-Thế đã đến yết kiến Đức Phật và bày tỏ lòng sám hối về tội ác do mình gây ra. Với lòng đại từ đại bi, Đức Phật đã ân cần ban pháp nhủ và an ủi nhà vua rằng: *“Trên thế gian có hai loại người có thể có hạnh phúc chân chính, một là người tu thiện pháp không tạo tội, hai là người tạo tội mà thành tâm sám hối”*. Ngài cũng giảng thêm rằng: *“Trên đời này có ai là người không phạm tội? Biết lỗi thì sửa đổi, không tái phạm, đó là cách hành xử của người đứng đắn”*. Tiếp theo đức Phật khuyên vua hãy bỏ qua chuyện quá khứ, để chuộc lại lỗi lầm, từ nay nên lấy chánh pháp, lấy đức độ cai trị nhân dân, nên làm việc thiện lành, tránh xa việc ác thì tâm trí nhà vua sẽ được an ổn, hạnh phúc.

Nghe Đức Phật giáo huấn như thế, vua A-Xà-Thế cảm thấy hơi thở mình phút chốc được nhẹ nhàng như vừa trút bỏ được tảng đá đè nặng trên lồng ngực trong thời gian qua. Và ngay trong giây phút đó, thâm tâm nhà vua lóe lên một niềm hy vọng, một niềm tin tưởng mới. Vua xin quy y Tam Bảo, trở thành đệ tử của Phật. Và từ đó vua A-Xà-Thế vâng lời Phật dạy, luôn thực hiện nhiều việc công ích, phước thiện, nổi tiếng là một vị vua hộ pháp rất mạnh mẽ trong thời đó.

2. Sám hối giúp ngừng ngay việc làm xấu ác trong hiện tại và ngăn chặn những việc xấu ác phát sinh trong tương lai: Trong kinh Trung Bộ số 86 kể lại vào thời Phật, có một tên sát thủ nổi tiếng, biệt danh là Daku Angulimala (nghĩa là đeo râu chuỗi bằng ngón tay người). Angulimala còn có tên là Vô Não, chuyên chặn bắt và giết người ở ven rừng để thu hoạch 1000 ngón tay, dùng làm lễ vật dâng vị thầy hứa dạy thần thông cho ông ta. Khi đã giết được 99 người, thì không còn tìm thấy một ai lảng vảng ở ven rừng, nên hẳn ta quay về nhà định giết mẹ ruột của mình. Ngay khi đó, đức Phật quán chiếu thấy hẳn ta có duyên với Ngài vào đời trước, nên Ngài xuất hiện với tâm từ muốn độ hẳn ta buông đao thoát tội ngũ nghịch. Lúc gặp Phật, Angulimala chuyển ý nghĩ giết mẹ sang giết Phật để cắt lấy 10 ngón tay của Ngài cho đủ số. Câu chuyện kể rằng chỉ một chút thần thông *“đi nhanh”* khiến tên tướng cướp không đuổi theo kịp. Và khi Ngài dừng lại, chỉ vài câu đối thoại hai bên, đức Phật đã giúp cho Angulimala giạt mình tỉnh ngộ, tâm trí thiện lương bị vô minh che lấp bấy lâu, bỗng chốc bừng sáng. Angulimala xin được theo Phật, một lòng sám hối, từ bỏ ác nghiệp.

Kinh Trung Bộ cho biết sau đó Angulimala trở thành một vị tỳ kheo tu hành tinh tấn, tôn giả nhẫn nhục chịu nhiều quả báo đau khổ. Sau cùng cũng đạt thánh quả A-La-Hán. Nếu không gặp Phật và không được Ngài thu phục thì người kế tiếp bị Angulimala giết chính là mẹ của mình, và ông sẽ tiếp tục chìm đắm trong ác đạo, tiếp tục là mối họa kinh hoàng cho dân chúng thời đó.

3. Phát triển tính thành thật, hạnh thanh cao, hiện tiền được hạnh phúc an vui: Người gây tội lỗi dù lớn hay nhỏ, nếu có lương tâm chắc chắn phải trải qua những ngày tháng sống trong day dứt lo âu. Nếu thành tâm sám hối, không làm việc ác nữa mà làm những điều thiện lành sẽ khiến cho tâm hồn được phần nào nhẹ nhàng an ổn. Tâm an ổn là điều kiện cần thiết cho những quyết định sáng suốt đưa tới thành công trong nghề nghiệp, mang niềm vui, hạnh phúc cho mình và cho gia đình. Tâm an ổn, không lo âu, không phiền não, cũng chính là mục tiêu của việc tu tập trên con đường tâm linh đưa tới giải thoát giác ngộ. Vì thế “*Pháp tu sám hối*” rất quan trọng và cần thiết cho tất cả mọi người.

## Sám hối trong đạo Phật

Kinh Pháp Cú, phẩm Song Yếu mở đầu Phật dạy: “*Trong các pháp, tâm dẫn đầu, tâm làm chủ, tâm tạo tác. Nếu nói hoặc làm với tâm ô nhiễm. Sự khổ sẽ theo nghiệp kéo đến như bánh xe lăn theo chân con vật kéo*”. Đoạn cuối phẩm này, Phật dạy: “*Tuy tụng ít kinh mà thường y giáo hành trì, hiểu biết chân chính, từ bỏ tham sân si, tâm hiền lành, thanh tịnh, giải thoát, xa bỏ thế dục, thì dù ở cõi này hay cõi khác, người kia vẫn hưởng phần lợi ích của sa-môn*”. Như vậy, pháp lành hay dữ, tốt hay xấu, hiền lương hay độc ác đều khởi phát từ tâm. Điều này có nghĩa tội lỗi là kết quả do tâm của con người tác ý tạo ra, nên muốn sám hối thì phải từ tâm mà sám hối.

Trong kinh điển cũng có nhắc tới câu “*Tâm sinh muôn pháp*” nghĩa là từ nơi tâm mà phát sinh ra muôn pháp lành và muôn pháp ác. Nếu tâm không biết xấu hổ thì con người dễ dàng có hành động ngông cuồng, buông lời ác độc gây tổn hại cho mình và tổn thương người khác. Người biết tầm quý hay sám hối là người biết khắc phục lỗi lầm, là người khiêm cung. Người khiêm cung thường hay “*phản quan tự kỷ*” tức tự phản ảnh, tự kiểm soát thân tâm và tự chỉnh đốn thay đổi mình cho tốt hơn. Như thế mới thăng tiến trên con đường đạo hạnh.

Sám hối trong đạo Phật không phải là lời xin lỗi suông để xóa đi sự day dứt trong lòng. Sám hối cũng không phải là hành động mua chuộc dâng cúng, lễ lạy hành xác tạ tội, rồi sau đó tính nào tặc nấy, mà sám hối đây là một pháp môn tu tập. Cách sám hối chân chính là con đường tu tập Tứ Diệu Đế để biết hiện tượng thế gian là vô thường, duyên sinh, vô ngã. Hiểu biết rõ ràng pháp Phật, hành giả

mới tin sâu vào Phật pháp, tin sâu vào nhân quả không dám làm các điều ác, chỉ làm các việc lành (chư ác mạc tác, chúng thiện phụng hành). Nhờ đó, những việc xấu ác xưa cũ sẽ sớm được tiêu trừ.

Có người hỏi sám hối xóa được hết tội nghiệp hay không? Để trả lời thắc mắc này, trong kinh có nêu ẩn dụ: Một nắm muối chúng ta không thể ăn được vì quá mặn, nhưng nếu chúng ta cho nắm muối đó vào một lít nước, khi nếm sẽ thấy hơi mằn mằn, nhưng nếu pha muối vào một nồi hay thùng nước lớn, khi uống nước ấy, chúng ta sẽ cảm thấy bình thường.

Cũng vậy, khi chúng ta phạm lỗi lầm. Lỗi lầm này xem như là nắm muối. Chúng ta nhận lỗi, biết sám hối và không tái phạm, ngược lại mỗi ngày chúng ta tu tập tạo nhiều công đức. Công đức được xem như nồi nước lớn. Công đức ngày càng gia tăng, sẽ từ từ xóa hẳn tội lỗi. Tóm lại, nếu như người phạm lỗi gặp thẳng duyên sám hối, từ bỏ được gốc rễ tham, sân, si thì mãi mãi không còn khổ đau, các nghiệp xấu cũng tan biến không còn trở lại nữa.

## Hình thức sám hối

Trong đạo Phật có nhiều hình thức sám hối, nhưng có bốn pháp sám hối thông dụng. Ba pháp thuộc về Sự. Một pháp thuộc về Lý.

A. Về Sự: Tức là về hình thức bề ngoài như lễ lạy, tụng kinh, sám hối. Lạy Phật ở đây là để tưởng nhớ đến công hạnh của chư Phật mà học hỏi noi theo. Là người hiểu đạo, chúng ta cần nhớ là chư Phật hay chư Bồ Tát không xóa được tội lỗi do chúng ta gây tạo, mà phải do chúng ta tu tập mới chuyển đổi được nghiệp xấu của tự thân chúng ta mà thôi.

Về Sự có các pháp như sau:

1) Tác pháp sám hối: Khi có lỗi lầm phải lập đàn tràng, thỉnh các vị Cao tăng thanh tịnh đến chứng minh nên gọi là tác pháp. Khi vào giới tràng, phải thành thực trình bày những tội lỗi mình đã gây ra. Điều quan trọng là người sám hối phải thành tâm hối lỗi một cách khẩn thiết, nguyện không tái phạm. Một lòng tha thiết sám hối, khi “*giới thể*” được thanh tịnh thì hết tội.

2) Lạy Hồng danh sám hối: Đây là pháp tu sám hối bằng cách trì niệm danh hiệu Phật với tâm thành kính nghĩ đến oai đức không thể nghĩ bàn và những công hạnh toàn mỹ vì lợi lạc, hạnh phúc chúng sanh của các Ngài, và nguyện theo gương các Ngài mà tu tập để chuyển đổi tâm xấu ác của mình. Tổng cộng gồm 108 lạy, ám chỉ 108 phiền não. Lễ lạy hồng danh chư Phật có công đức không thể nghĩ bàn, nên Ngài Bất Động pháp sư đã soạn thành nghi thức sám

hối, hiện nay đa số các chùa đều thực hành pháp sám hối này. Nghi thức lạy hồng danh Phật sám hối, nếu ai chí thành kính lễ, thì sẽ diệt trừ được những phiền não và tội lỗi đã gây ra trong hiện tại cũng như nhiều đời quá khứ.

3) Thủ tướng sám hối: Là một pháp môn sám hối thuộc về quán tưởng, dành cho những người tu hành có trình độ cao, hoặc ở những nơi không có Tăng, hoặc có Tăng nhưng không thanh tịnh. Muốn tu pháp này hành giả phải đến trước tượng Phật hay Bồ-tát thành tâm lễ bái, cung kính tác bạch những tội lỗi đã phạm và nguyện ăn năn, hối lỗi, chừa bỏ. Tiếp tục sám hối như thế cho đến khi nào thấy được hào tướng như: Hào quang, Phật hay Bồ Tát đến xoa đầu thì mới thôi.

4) Vô sinh sám hối: Pháp này thuộc về Lý sám hối, rất cao và khó. Người thực hành phải có Nhận thức về Chân Như, Tính Không, Tính Huyền của vạn pháp. Nhận ra Vô thường, duyên sinh vô ngã v.v... Vì pháp này đi vào Chân đế, phải bậc thượng căn mới có thể thực hành. “*Vô sinh sám hối*” gồm hai pháp:

a) Quán tâm vô sinh: “*Kinh Kim Cang*” dạy rằng: “*Tâm hiện tại, quá khứ, vị lai bất khả đắc*” tức là cả ba tâm này đều không có, (chỉ có hiện tại bây giờ và ở đây là Tính giác, là Chân tâm). Quán tâm ba thời tức vọng tâm (vọng niệm) không có mặt thì tội lỗi cũng vắng mặt.

Kinh “*Nhất Dạ Hiền Giả*” cũng không chấp nhận tâm ba thời, an trú trong Tính giác tức Chân tâm là tâm vô sinh vô diệt. “*Quá khứ không truy tìm/ Tương lai không ước vọng/Quá khứ đã đoạn tận/ Tương lai lại chưa đến/ Chỉ có pháp hiện tại/Tuệ quán chính là đây/ Không động không rung chuyển.....*” . An trú trong chỗ không động không rung chuyển là an trú trong Tính Giác. Trong Tính Giác không có niệm tốt hay xấu thì làm gì có tội lỗi.

Cũng vậy, tu tập theo Đạo đế (Bát Chính Đạo), an trú trong Chính định thì vọng tâm biến mất. Vọng tâm bị diệt rồi thì tội lỗi cũng tiêu luôn. Tóm lại, đúng như lời Phật dạy trong kinh: “*Tội từ nơi tâm sinh, mà cũng từ nơi tâm diệt. Nếu tâm này không sinh, thì tội cũng không còn, thế mới thật là chân sám hối*”.

2) Quán pháp vô sinh: Quán vạn pháp, nhận ra trạng thái Như, Như Vậy hay Chân Như là cái “*thực tại tuyệt đối*” là cái “*chân thật như vậy*”, là cái “*thật tướng phi tướng*” của vạn pháp (tâm con người cũng là một pháp). Tâm Như hay Chân Như không hình dáng, không thuộc tính, không màu sắc, không có đường nét gì để nhận ra bằng mắt thường, hay bằng trí năng suy luận, hoặc bằng tư duy biện luận, hoặc bằng ý thức phân biệt đúng sai, phải quấy. Nó ngoài phạm vi luận lý (attakavàsara) theo cách nhìn trong thế gian.

Thực ra, khi nói đến hai tiếng “*Chân Như*”, nó không còn là “*Chân Như*” nữa, bởi lý do đơn giản là vạn pháp từ khởi thủy đã “*không có tên gọi*”, nó là nó, tạm gọi là “*như vậy*” là “*như*”. Trong nó không có chứa một nội dung gì. Chỗ đó hoàn toàn bất động, trống rỗng, không lời, nên không có gì để thể phô bày. Cho nên tội lỗi, bất quá cũng chỉ là ý nghĩ, hành động hay lời nói xấu xa...là một loại vọng tướng, giả tướng không thanh tịnh thì làm gì có mặt trong Tâm Như bất động? Trong “*Kinh Quán Phổ Hiền*” cũng xác nhận: “*Muốn sám hối, phải quán thật tướng của các pháp, thì tội mới hoàn toàn tiêu diệt*”.

## Kết luận

Trong các cách sám hối cả về Sự lẫn Lý, tùy theo căn cơ và hoàn cảnh, hành giả tự chọn để áp dụng, đừng xem thường những lỗi lầm nhỏ, nghĩ rằng không ai biết, nên bỏ mặc không quan tâm. Chúng ta đừng quên có thể người ngoài không hay, không biết, nhưng chúng ta biết, tâm chúng ta đã ghi nhận tất cả những lỗi lầm đó vào trong ký ức rồi, khó mà tẩy xóa. Có thể chúng ta cố ý chôn vùi giấu nhẹm đi, nhưng nhân quả thì rất công bằng, mình gieo nhân nào sẽ gặt quả nấy. Chúng ta cũng đừng quên dù tội lỗi mình gây ra rất nhỏ, nhỏ như hạt bụi, hạt cát, nhưng lâu ngày những hạt bụi, hạt cát ấy tụ lại thành một đồi cát to cao. Giống như nước nhỏ từng giọt lâu ngày cũng soi mòn tảng đá hoặc nước rỉ từng giọt lâu ngày cũng đầy lu. Cho nên chúng ta phải “*xử lý*” ngay từ ban đầu lúc mới phạm tội bằng cách tu ngay “*Pháp sám hối*”.

Thật ra, chúng ta ai cũng biết trong cuộc sống hằng ngày, đôi khi chỉ một cử chỉ, một lời nói ra không khéo là đã tạo nghiệp xấu rồi. Vì thế, chúng ta thật khó mà đòi hỏi mọi người và ngay bản thân chúng ta không phạm lỗi. Có điều đã phạm lỗi thì phải biết tầm quý, hổ thẹn, ăn năn, thành tâm sám hối và nguyện chừa bỏ không tái phạm lần thứ hai. Làm được như thế, thì con đường tu của chúng ta mỗi ngày một tiến bộ thêm một chút.

Phạm lỗi mà biết sám hối, thì từ con người phàm phu chúng ta sẽ từ từ vươn lên thành bậc hiền thánh. Nếu không biết sám hối, cứ sống cuộc đời buông lung, buông thả, kết quả chúng ta cứ phải lặn ngụp đời đời, kiếp kiếp trong ba cõi sáu đường, bởi vì có pháp Phật đưa ra mà chúng ta không chịu bám lấy để tự cứu mình thì không ai cứu mình cả!

Tóm lại, “*Pháp tu sám hối*” trong đạo Phật không phải là nghi thức rửa tội để được sạch tội, mà sám hối mang đủ hai yếu tố “*nhận lỗi và sửa lỗi*”. Nhờ có sửa lỗi nên tội trước được giải trừ, tội sau mới không sinh khởi. Ngoài sám hối, chúng ta cần phát tâm thực hiện các hạnh tu khác như: Bồ thí, nhẫn nhục, trì giới, phát huy lòng “*từ-bi-hỷ-xả*” để tính tốt luôn phát triển và tính xấu không có



cơ hội nảy mầm. Nếu kết hợp được như vậy thì “*Pháp tu sám hối*” sẽ đạt hiệu quả cao, và tạo được công đức vô lượng.

**Tài liệu:**

(\*) Phật Học Phổ Thông: Cách Sám Hối, Cố HT. Thích Thiện Hoa.

Tác giả: **Thích Nữ Hằng Như**

Nguồn: [thuvienhoasen.org](http://thuvienhoasen.org)