

BÀI DẪN THIỀN SÁM HỐI, RẢI TÂM TỪ VÀ HỒI HƯỚNG THẦY HƯỚNG DẪN Ở LỚP

Sám Hối, Rải Tâm Từ Và Hồi Hướng

Anh chị đọc bài đầu tiên này nhé ^^

Thả lỏng toàn bộ cơ thể, thả lỏng toàn bộ tâm trí, đưa tâm quay trở về quan sát hơi thở, thuần túy quan sát hơi thở, để hơi thở tự nhiên như nó vốn là, không cố gắng điều chỉnh hơi thở theo ý mình, chỉ nhận biết, thanh thoi quan sát.

Vì làm lạc và không minh mẫn nên tôi đã có... những lời nói, hành động và ý nghĩ sai lầm... làm tổn hại và gây ra đau khổ cho người khác... cho các chúng sinh khác. Xin tất cả... hãy mở rộng lòng từ bi ...và trí tuệ... tha thứ cho tôi. (đọc 2 lần)

Tôi xin thành thật tha thứ... cho tất cả những ai... đã có những lời nói, hành động và ý nghĩ sai lầm... làm tổn hại và gây ra đau khổ cho tôi. (đọc 2 lần)

Tôi xin thành thật tha thứ cho chính tôi... và nguyện từ nay... làm lành,... lánh dữ ...giữ tâm trong sạch. (đọc 2 lần)

Nguyện cầu cho tất cả những phước lành... mà chúng ta tu tập được... trong ngày hôm nay... xin hồi hướng đến cho cha mẹ, cho thầy tổ, cho thân bằng quyến thuộc.... còn hiện tiền cũng như đã quá vãng... cho bạn bè thân hữu gần xa...cho tất cả các vị chư thiên, đại phạm thiên, các vị hộ pháp, các vị thiện thần xung quanh nơi đây ...và cho tất cả chúng sinh trên khắp 31 cảnh giới.

Nguyện cầu cho tất cả chúng sinh, cho tất cả chúng sinh... không còn oan trái lẫn nhau, thoát khỏi sự hận thù và hiểm nguy,... thoát khỏi sự khổ thân, thoát khỏi sự khổ tâm,... giữ gìn thân tâm được trong sạch.

Nguyện cầu cho tất cả chúng sinh, cho tất cả chúng sinh... đều có duyên may gặp được chánh pháp, phát khởi lòng tin trong sạch nơi Tam Bảo, tinh tấn, dũng mãnh... tu tập theo con đường .. Giới - Định - Tuệ để phát sinh trí tuệ và từ bi, giải thoát tất cả khổ đau, chúng ngộ được Niết-bàn... bình an mãi mãi...

Con đem hết lòng thành kính tri ân Đức Thế Tôn.

Con đem hết lòng thành kính tri ân Pháp Bảo.
Con đem hết lòng thành kính tri ân Tăng Bảo.
Nguyện cầu cho mọi người có 1 giấc ngủ thật bình an và 1 ngày mai thật tinh tấn,
chánh niệm, tỉnh thức.
Lành thay! Lành thay! Lành thay! (vái 3 cái)

BÀI DÀI HƠN

Thả lỏng toàn bộ suy nghĩ, đưa tâm quay trở về quan sát hơi thở, thuần túy quan sát hơi thở, để hơi thở tự nhiên như nó vốn là, không điều chỉnh hơi thở theo ý mình, chỉ nhận biết, thành thoi, quan sát.

SÁM HỐI

Vì lầm lạc và không minh mẫn nên tôi đã có những lời nói, hành động và ý nghĩ sai lầm làm tổn hại và gây ra đau khổ cho người khác, cho các chúng sinh khác. Xin tất cả hãy mở rộng lòng từ bi và trí tuệ tha thứ cho tôi.

Vì lầm lạc và không minh mẫn nên tôi đã có những lời nói, hành động và ý nghĩ sai lầm làm tổn hại và gây ra đau khổ cho người khác, cho các chúng sinh khác. Xin tất cả hãy mở rộng lòng từ bi và trí tuệ tha thứ cho tôi.

Tôi xin thành thật tha thứ cho tất cả những ai đã có những lời nói, hành động và ý nghĩ sai lầm làm tổn hại và gây ra đau khổ cho tôi.

Tôi xin thành thật tha thứ cho tất cả những ai đã có những lời nói, hành động và ý nghĩ sai lầm làm tổn hại và gây ra đau khổ cho tôi.

Tôi xin thành thật tha thứ cho chính tôi và nguyện từ nay làm lành, lánh dữ, giữ tâm trong sạch.

Tôi xin thành thật tha thứ cho chính tôi và nguyện từ nay làm lành, lánh dữ, giữ tâm trong sạch.

NIỆM RẢI TÂM TỪ

Mong cho tôi không bị hận thù và hiểm nguy.
Mong cho tôi thoát khỏi sự khổ tâm.

Mong cho tôi thoát khỏi sự khổ thân.
Mong cho tôi giữ gìn thân tâm được an lạc.
Mong cho cha mẹ, thầy tổ, thân quyến và bằng hữu
Không bị hận thù và hiểm nguy
Thoát khỏi sự khổ tâm
Thoát khỏi sự khổ thân
Giữ gìn thân tâm được an lạc.

Mong cho tất cả học viên trong lớp học này
Không bị hận thù và hiểm nguy
Thoát khỏi sự khổ tâm
Thoát khỏi sự khổ thân
Giữ gìn thân tâm được an lạc.

Mong cho tất cả các vị Chư Tăng, Sa Di, cư sĩ nam, cư sĩ nữ ở xung quanh đây
Không bị hận thù và hiểm nguy
Thoát khỏi sự khổ tâm
Thoát khỏi sự khổ thân
Giữ gìn thân tâm được an lạc.

Mong cho các thí chủ cúng dường tứ vật dụng
Không bị hận thù và hiểm nguy
Thoát khỏi sự khổ tâm
Thoát khỏi sự khổ thân
Giữ gìn thân tâm được an lạc.

Mong cho các vị chư thiên, hộ pháp, nơi trung tâm, nơi cư ngụ này và nơi đây
Mong cho các vị chư thiên, hộ pháp
Không bị hận thù và hiểm nguy
Thoát khỏi sự khổ tâm
Thoát khỏi sự khổ thân
Giữ gìn thân tâm được an lạc.

Mong cho tất cả chúng sanh, chúng sanh có hô hấp, các sinh vật, động vật, mọi chúng sinh
có thân và tâm, tất cả đàn bà, đàn ông, các bậc thánh, người phàm, chư thiên,
loài người, những ai không còn hạnh phúc
Không bị hận thù và hiểm nguy
Thoát khỏi sự khổ tâm
Thoát khỏi sự khổ thân
Giữ gìn thân tâm được an lạc
Hết khổ đau
Không bị tước đoạt đi hạnh phúc đã có.

Tất cả chúng sinh là chủ nhân của nghiệp do mình tạo ra
Nơi Phương Đông
Nơi Phương Tây
Nơi Phương Bắc
Nơi Phương Nam
Nơi hướng Đông Nam
Nơi hướng Tây Bắc
Nơi hướng Đông Bắc
Nơi hướng Tây Nam
Ở hướng dưới
Ở hướng trên

Mong cho tất cả chúng sinh, chúng sinh có hô hấp, các sinh vật, động vật, mọi chúng sinh
có thân và tâm, tất cả đàn bà, đàn ông, các bậc thánh, người phàm, chư thiên,
loài người, những ai không còn hạnh phúc
Không bị hận thù và hiểm nguy
Thoát khỏi sự khổ tâm
Thoát khỏi sự khổ thân
Giữ gìn thân tâm được an lạc
Hết khổ đau
Không bị tước đi hạnh phúc đã có.
Tất cả chúng sanh là chủ nhân của nghiệp do mình tạo ra

Xa như cảnh giới cao nhất
Đến xuống cõi thấp nhất
Trong toàn thể vũ trụ
Bất cứ chúng sanh nào đi trên mặt đất
Mong cho thoát khỏi khổ tâm và thù hận
Và những khổ thân và hiểm nguy.

Xa như cảnh giới cao nhất
Đến xuống cõi thấp nhất
Trong toàn thể vũ trụ
Bất cứ chúng sanh nào di chuyển trong nước
Mong cho thoát khỏi khổ tâm và thù hận
Những khổ thân và hiểm nguy.

Xa như cảnh giới cao nhất
Đến xuống cõi thấp nhất
Trong toàn thể vũ trụ
Bất cứ chúng sinh nào di chuyển trong không khí
Mong cho thoát khỏi khổ tâm và thù hận
Và những khổ thân và hiểm nguy.

BÀY TỎ LÒNG TÔN KÍNH ĐẾN TAM BẢO BẰNG HÀNH THIỀN

Với sự thực tập theo đúng giáo pháp, con xin hết lòng tôn kính Phật
Với sự thực tập theo đúng giáo pháp con xin hết lòng tôn kính Pháp
Với sự thực tập theo đúng giáo pháp con xin hết lòng tôn kính Tăng
Với sự thực tập theo đúng giáo pháp con xin hết lòng tôn kính Cha Mẹ
Với sự thực tập theo đúng giáo pháp con xin hết lòng tôn kính Thầy Tổ.

PHÁT NGUYỆN VÀ HỒI HƯỚNG

Với sự hành thiền, nghe pháp mong cho tôi được thoát khỏi sự khổ của già và chết.
Mong cho phước báu của tôi sẽ đem lại sự đoạn tận các lậu hoặc.
Mong cho giới hạnh của tôi sẽ là duyên lành cho sự thành đạt Đạo và Quả.

Chúng tôi xin hồi hướng Phước báu đến tất cả chúng sinh
Mong tất cả chúng sinh mạnh khỏe và an vui.
Lành thay, lành thay, lành thay!!!

QUY Y TAM BẢO (TIẾNG PHẠN)

Buddham saranam gacchami (Con đem hết lòng thành kính quy y Phật)
Dharmam saranam gacchami (Con đem hết lòng thành kính quy y Pháp)
Samgham saranam gacchami (Con đem hết lòng thành kính quy y Tăng)