

PHƯƠNG PHÁP THỰC HÀNH THIỀN THA THỨ VÀ THIỀN TỪ ÁI

(Thiền rải Tâm Từ)

Thiền Sư: Mahasi Sayadaw

1. Hành Thiền Tha Thứ

Khi hành Thiền Tha Thứ, xin bạn chắp hai tay đọc **5 đến 10 lần** :

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

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

Con thành thật tha thứ cho chính con và nguyện từ nay về sau làm lành, lánh dữ, giữ tâm ý trong sạch.

2. Hành Thiền Từ Ái

Sau khi hành Thiền Tha Thứ, bạn có thể hành Thiền Từ Ái như sau:

a. Rải Tâm Từ đến chúng sanh theo nơi chốn:

Bạn có thể niệm thầm trong tâm vào khoảng **10 lần** những câu sau đây:

Nguyện cho con thoát khỏi thù hận, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không bệnh tật, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sanh trong nhà này thoát khỏi thù hận, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không bệnh tật, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sanh trong khu vực này thoát khỏi thù hận, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không bệnh tật, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sanh trong thành phố này thoát khỏi thù hận, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không bệnh tật, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sanh trong đất nước này thoát khỏi thù hận, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không bệnh tật, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sanh trên thế giới thoát khỏi thù hận, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không bệnh tật, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sanh trong vũ trụ thoát khỏi thù hận, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không bệnh tật, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sanh thoát khỏi thù hận, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không bệnh tật, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

b. Rải Tâm Từ qua từng hạng người:

Bạn có thể niệm thầm trong tâm vào khoảng **10 lần** những câu sau đây:

Nguyện cho con thoát khỏi thù hận, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không bệnh tật, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho Thầy Tổ con thoát khỏi thù hận, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không bệnh tật, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho cha mẹ con thoát khỏi thù hận, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không bệnh tật, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho những người trong gia đình thoát khỏi thù hận, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không bệnh tật, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho thân bằng quyến thuộc con thoát khỏi thù hận, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không bệnh tật, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho bạn bè con thoát khỏi thù hận, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không bệnh tật, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho những đồng nghiệp của con thoát khỏi thù hận, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không bệnh tật, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả thiện sinh thoát khỏi thù hận, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không bệnh tật, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho những người không quen biết con thoát khỏi thù hận, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không bệnh tật, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho những người không có thiện cảm với con thoát khỏi thù hận, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không bệnh tật, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sanh thoát khỏi thù hận, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không bệnh tật, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sanh trong mười phương không oan trái lẫn nhau, tránh khỏi các rủi ro, tai hại, được an vui và thành tựu những hạnh phúc, khiến cho tất cả sự khổ não, kinh sợ và bệnh hoạn đều được tiêu tan.

❖ **Lợi ích khi thực hành Thiền Từ Ái (Thiền Tâm Từ):**

Ngủ an lành, không gặp ác mộng; Thức dậy an lành; Được mọi người và phi nhân thương mến; Được chư thiên bảo vệ; Lửa, thuốc độc và vũ khí không làm hại được; Dễ tập trung tâm ý; Mặt mày trong sáng dễ mến; Không bối rối trong khi chết và nếu Tâm từ được phát triển cao hơn thì được tái sanh về cõi Phạm Thiên.