

Bài Sám Hối

The Repentance Chant



Mục Đích của Bài Học

Sau khi học bài Sám Hối, chúng ta sẽ:

- Hiểu thế nào là Sám Hối.
- Hiểu ý nghĩa chính cho từng phân đoạn của bài Sám Hối Phát Nguyện.
- Thực tập phương pháp Sám Hối trong đời sống hàng ngày.

Sám Hối là:

- Con biết lỗi đã làm.
- Con nhận và sửa lỗi.
- Con hứa không phạm lỗi nữa.

Bài Sám Hối Phát Nguyện có 3 đoạn:

Đoạn 1:

Đệ tử kính lạy
Đức Phật Thích Ca,
Phật A Di Đà,
Thập phương chư Phật,
Vô lượng Phật Pháp
Cùng Thánh Hiền Tăng.

Ý Nghĩa của Đoạn này:

Chúng con một lòng xin cúi lạy Phật, Pháp, Tăng.

- **Phật:** Phật Thích Ca, Phật A Di Đà, và các Đức Phật ở mười phương.
- **Pháp:** Tất cả lời dạy của Phật.
- **Tăng:** Các Thầy, các Cô đã và đang sống theo con đường, giáo lý của Phật dạy.

Đoạn 2:

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,

Lesson Objectives

After studying this lesson, one should:

- Understand the meaning of Repentance.
- Understand the meaning of each section of the Repentance Chant.
- Apply the lesson of Repentance to one's daily life.

Repentance means:

- I recognize that I have made mistakes.
- I acknowledge my mistakes and will fix them.
- I promise not to repeat my mistakes.

The Repentance Chant has 3 sections:

Section 1:

We, Buddha's disciples, respectively bow to
Sakyamuni Buddha,
Amita Buddha,
Buddhas of the Ten Directions,
Immeasurable Dharma teachings,
And to the noble Sanghas.

Meaning of this Section:

We respectfully bow to the Buddhas, Dharmas, and Sanghas.

- **Buddhas:** Sakyamuni Buddha, Amita Buddha, and all the Buddhas in the 10 directions.
- **Dharmas:** All of Buddha's teachings.
- **Sanghas:** Monks and nuns whom have devoted their lives to practicing Buddha's teachings.

Section 2:

In our past and present lives,
We have many hindrances,
Greed, anger, pride,
Ignorance and false perception,
Today, with Buddha's help,
We recognize our mistakes,

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,
Hàng ngày an vui tu tập,
Phép Phật nhiệm màu,
Để mau ra khỏi luân hồi,
Minh tâm kiến tánh,
Trí huệ sáng suốt,
Thần thông tự tại.

Ý Nghĩa của Đoạn này:

- Nhờ Phật dạy nên con biết được những lỗi lầm.
- Con nguyện xin sám hối, nguyện sửa đổi và không tái phạm lỗi lầm nữa; từ nay chỉ làm việc thiện, không làm việc ác.
- Nhờ Phật giúp đỡ để con an vui tu tập.

Đoạn 3:

Đặng cứu độ các bậc tôn trưởng,
Cha mẹ anh em,
Thân bằng quyến thuộc,
Cùng tất cả chúng sanh,
Đều trọn thành Phật đạo.

Ý Nghĩa của Đoạn này:

Con nguyện giúp đỡ, hướng dẫn gia đình và chúng sanh thực hành những lời Phật dạy, để giải thoát được vòng khổ nạn và được thành Phật như Ngài.

Tóm Lược

Bài Sám Hối Phát Nguyện có nghĩa là: Ở trước Phật, Pháp, Tăng con nhận ra lỗi lầm của mình và hứa chừa bỏ, nguyện theo lời Phật dạy làm những điều thiện, lánh xa những điều ác, cố gắng tu tập để cứu độ bản thân, gia đình cùng tất cả mọi loài đều được thành Phật.

Sincerely repent our wrong-doings,
Vow to avoid doing bad deeds,
Vow to only do good deeds,
We look towards the Buddha,
To compassionately assist us,
Our body is not in pain,
Our mind is not afflicted,
We happily practice Buddhism each day,
Buddha's great teaching,
Quickly free us from the Cycle of Life,
Awakening our Buddha-nature and true-self
Giving us clear wisdom,
Great abilities and strength.

Meaning of this Section:

- Through the Buddha's teachings, we recognize our mistakes.
- We vow to correct and not repeat our mistakes. From now on, we will only do good deeds and avoid bad deeds.
- We look to Buddha to help us practice happily and peacefully.

Section 3:

We vow to help our elders,
Parents, brothers and sisters,
Relatives near and far,
And all living beings
Achieve the Buddha's Path.

Meaning of this Section:

We vow to help our family and all living beings follow and practice Buddha's teachings in order to be free from suffering and to attain Enlightenment like the Buddha.

Summary

The meaning of the Repentance Chant: In front of the Buddhas, Dharmas, and Sanghas, we recognize our mistakes and repent our wrong-doings. We vow to follow Buddha's teachings to only do good deeds, avoid doing bad deeds, and diligently practice in order to help ourselves, our family, and all beings attain Enlightenment.



Bài Sám Hối The Repentance Chant

Áp dụng bài học vào cuộc sống (Applying the lesson to our daily lives):

Em suy nghĩ và trả lời những câu hỏi sau đây:

1. Sám hối là gì?
2. Tại sao phải Sám Hối?
3. Tại sao phải một lòng xin cúi lạy Phật, Pháp, Tăng?
4. Làm sao em có thể giải thoát được vòng khổ nạn và được thành Phật như Ngài?
5. Tại sao phải làm việc thiện và tránh điều dữ?

Em tập:

1. Mỗi tối trước khi đi ngủ, em đến bàn thờ Phật lạy 3 lạy để sám hối những lỗi lầm đã vô tình tạo ra.
2. Trong gia đình khi em làm lỗi với Anh Chị, Cha Mẹ, Ông Bà, em phải biết nhận lỗi và phải xin lỗi và hứa là cố gắng không làm buồn lòng họ nữa. Once we under
3. Đối với bạn bè hoặc bất cứ ai nếu em làm sai thì phải biết thành tâm xin lỗi và hứa không làm sai.
4. Khi bạn của các em làm sai thì các em phải biết nhắc nhở bạn rằng: phải biết Sám Hối (đó là nhận biết đã làm sai, sửa chữa lỗi lầm và hứa không tái phạm lỗi lầm nữa).

I contemplate the following questions:

1. What is the Repentance Chant?
2. Why do you have to perform Repentance Chant?
3. Why do you have to practice for achieving Enlightenment like Buddha?
4. How do you free yourself from suffering and become Enlightenment?
5. Why do you have to do good will and avoid bad action/motivation?

I practice:

1. Before going to bed, stand in front of the Buddha altar and prostrate 3 times to repent mistakes we have unknowingly made.
2. When we have done something to make our brothers and sisters, parents, or grandparents unhappy, we need to recognize and apologize for our mistakes. We should promise to try our best to not make them unhappy again.
3. Always sincerely apologize for any mistakes we have made toward our friends or anyone else. Promise to not repeat those mistakes.
4. When our friends make mistakes, help remind them to repent (by recognizing their mistakes, acknowledging their mistakes and fixing them, and promising to not repeat those mistakes).

