

# Bốn Lời Nguyện

## The Four Great Vows



### Mục Đích của Bài Học

Sau khi học bài này, chúng ta sẽ:

- Hiểu được ý nghĩa của Bốn Lời Nguyện
- Ghi nhớ và thực hành Bốn Lời Nguyện trong đời sống

### Giới Thiệu

Bốn Lời Nguyện là bốn lời hứa với chính bản thân mình dưới sự chứng minh của chư Phật và Bồ Tát, quyết tâm cố gắng tu tập và giúp chúng sanh cùng thực hành giáo pháp của Đức Phật. Để thực hành 4 lời nguyện này chúng ta cần phải có sự tinh tấn đồng mãnh và tấm lòng Từ Bi thật rộng lớn.

### Bốn Lời Nguyện

#### 1. Chúng sanh không số lượng thế nguyện đều độ khắp.

Chúng sanh nhiều không thể đếm hết, nay con sẽ cố gắng tu tập và nguyện cứu giúp tất cả mọi người và mọi loài thoát khỏi khổ đau.



#### 2. Phiền não không cùng tận thế nguyện đều dứt sạch.

Nhiều sự phiền não, lo lắng, sợ hãi, mong muốn, buồn giận của chúng con đều xuất phát từ sự tham lam, sân hận và si mê. Để có sự an

### Lesson Objectives

After studying this lesson, one should:

- Understand the meaning of the Four Great Vows
- Practice and apply the Four Great Vows to one's daily life

### Introduction

The Four Great Vows are solemn promises made to oneself, with guidance from the Buddha and Bodhisattvas. We promise to be diligent in our practice and help others practice Buddha's teachings. They are called *great* because of the incredible effort and Compassion involved in fulfilling them.

### The Four Great Vows\*

#### 1. Beings are infinite in numbers, I vow to save them all.

Within the six realms of existence beings are born in four ways. Some are born from eggs, like chicken, geese, and other fowl. Some are born from the womb, like cattle, horses, and human beings. Some are born in moisture, like mosquitoes, gnats, and other insects. Some simply become manifest, like deities, immortals, and other supernatural beings. All these innumerable and limitless beings are drowning in the ocean of suffering, and death, hoping to be set free by someone powerful. It is said of being a bodhisattva: "It is only for the sake of freeing sentient beings from suffering, and not for the sake of seeking one's own peace and joy." The vow to liberate all sentient beings is the Mahayana spirit of benefiting others

#### 2. The obstructive passions are endless in number, I vow to end them all.

Since the beginning, sentient beings have been beset by ignorance and have forgotten their intrinsic nature and been lost in delusion. Acts of killing, stealing, and sexual misconduct, along with greed, anger, ignorance, sadness, jealousy, and wrong views produce negative

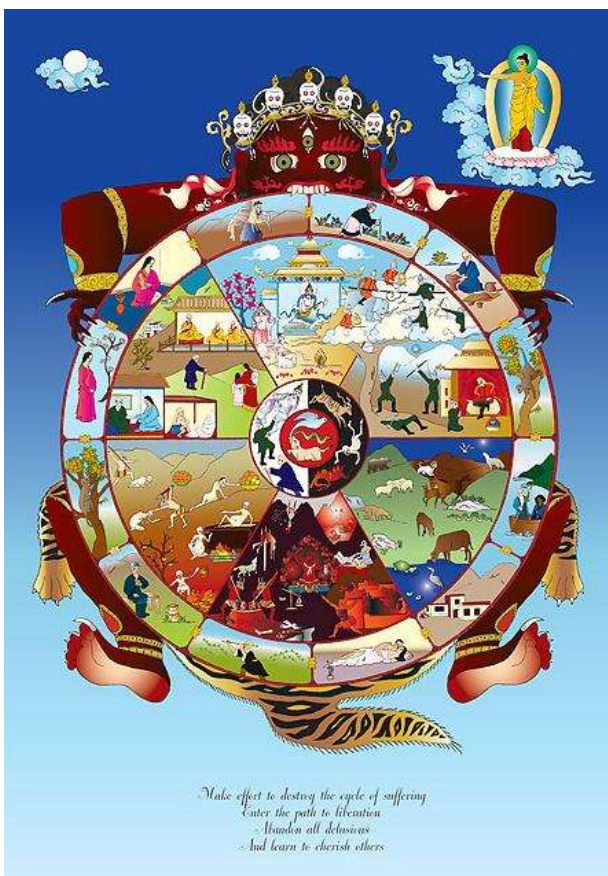
lạc chân thật, con quyết tâm tu tập và giúp đỡ chúng sanh dứt trừ tất cả những điều phiền não.

3. **Pháp môn không kể xiết thệ nguyện đều tu học.**

Đức Phật dạy nhiều phương pháp khác nhau để chúng sanh tu tập để được an lạc và giải thoát. Chúng con xin nguyện học hỏi và tu tập tất cả các pháp môn để làm lợi ích cho mình và cho người

4. **Phật đạo không gì hơn thệ nguyện được viên thành.**

Giáo Pháp mà Phật dạy là cao cả hơn hết. Chúng con quyết tâm tu tập và hành trì theo lời Phật dạy để mau chóng được giác ngộ, thành Phật độ chúng sanh.



karma which results in suffering. Because of this, beings continue to be reborn in the cycle of birth and death without pause. There is a saying that one must, "Forge resolve even in the face of death, so that the Dharmakaya may live." The vow to end all afflictions is the wisdom of realization that can end all unwholesome qualities..

3. **Buddha teachings for saving others are countless, I vow to learn them all.**

After the Buddha attained awakening he taught the Dharma for forty-nine years in over three hundred assemblies. His teachings including both the Mahayana and Hinayana, the essence and characteristics, and both emptiness and existence. In China, eight schools of Buddhism developed: Chan, Pure Land, Vinaya, Esoteric, Tiantai, Huayan, Faxiang, and Three Treatise. Regardless of which of these teachings is followed, their purpose is the same: elucidate the truth of the universe and human life, and reveal, proclaim, realize, and attain the wisdom of the Buddha. A profound understanding of the sutras leads to developing wisdom as vast as the ocean. To liberate sentient beings a bodhisattva must first liberate himself. The vow to learn the infinite teachings of Buddhism supplies us with the power to benefit both ourselves and others.

4. **Buddhahood is the supreme achievement, I vow to attain it.**

Sakyamuni Buddha practiced over many lifetimes for three great kalpas to perfect his virtue and wisdom and one hundred small kalpas to perfect the thirty-two marks of excellence and eighty notable characteristics. In his final rebirth, the Buddha attained awakening under the bodhi tree while staring at the bright stars of the night; he realized the five eyes and six supernatural powers, and came to understand the past, present, and future. We should learn how the Buddha brought an end to the cycle of birth and death, attained the Dharmakaya, and came to abide always within the liberated state of nirvana. There is a saying that, "In heaven and earth, there is nothing like

the Buddha. Throughout the worlds of the ten directions, nothing can compare to him." The vow to attain Buddhahood means to awaken oneself, awaken others, and complete the mission of awakening.

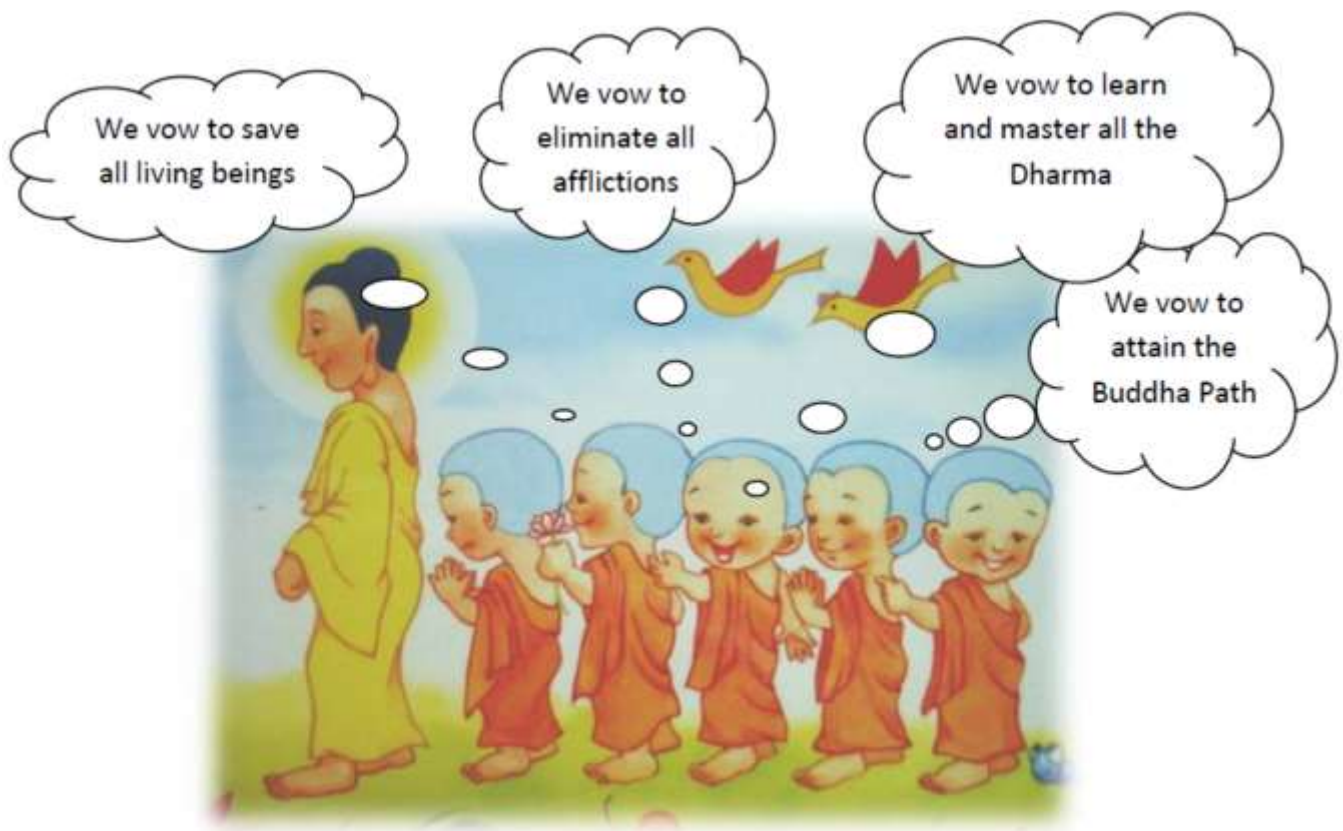
### Tóm Lược

Em phát tâm làm theo Bốn Lời Nguyện rộng lớn này bằng cách học hỏi và tu tập theo lời Phật dạy để trước là tự mình dứt trừ mọi khổ đau, phiền não và nhanh chóng thành tựu đạo quả và sau là giúp đỡ tất cả chúng sanh cũng được thành tựu như mình.

### Summary

We apply the Four Great Vows, by learning and practicing Buddha's teachings. Doing so, we can help ourselves and others eliminate suffering and afflictions in life in order to attain Enlightenment.

\*: English translation from <https://youtu.be/h8Ze0XjG9tA>



## Bốn Lời Nguyện The Four Great Vows



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

#### Em học và làm theo Lời Phật dạy:

##### 1. Dứt Sạch Phiền Nã - không Tham Lam, không Sân Hận, không Si Mê:

- Đừng đòi hỏi, mong cầu những thứ mà không đem lại lợi ích cho em ví dụ như áo quần thời trang, game điện tử,...tốn tiền chỉ thỏa mãn tạm thời lòng tham muốn của mình.
- Luôn vui vẻ, hòa nhã với những người xung quanh.
- Tha thứ cho lỗi lầm của người khác.
- Mỗi khi buồn giận, hãy hít thở thật sâu và chậm để làm cho tâm trí được bình tĩnh.
- Sẵn sàng học hỏi những điều hay mà thầy và bạn chỉ dạy với lòng biết ơn.

##### 2. Tu Học Pháp Môn:

- Tìm hiểu Phật Pháp bằng cách đọc truyện, xem phim truyện Phật giáo; nghe kể truyện, đọc tài liệu Phật pháp.
- Nếu có những điều em chưa hiểu về Phật pháp, hãy đến nhờ quý Thầy Cô, hoặc Anh Chị Huỳnh Trường giải thích giúp em hiểu rõ hơn.
- Nếu bạn bè cần, em vui lòng giúp bạn học hiểu những gì mà em đã học được.
- Cố gắng học hỏi tất cả những điều hay lẽ phải mà Ông Bà, Cha Mẹ, Anh Chị, Thầy Cô Giáo dạy bảo.
- Luôn biết lắng nghe, không nói chuyện khi người khác đang nói.
- Luôn tôn trọng người khác, không nói hoặc làm những hành động thiếu lễ phép.

##### 3. Viên Thành Phật Đạo (thành tựu Phật Quả)

- Lễ Phật và niệm Phật trước khi đi học buổi sáng và trước khi đi ngủ mỗi tối.
- Mỗi tối em ngồi theo dõi hơi thở vào, hơi thở ra khoảng 5-15 phút.

#### I learn and follow the Buddha teaching:

##### 1. Eliminate Afflictions - end desire, greed, anger, delusion, and ignorance:

- Do not demand or expect things that do not truly benefit us, such as the latest fashion, electronic gadgets and games, etc. These high cost items only temporarily satisfy our greed.
- Always be happy; live in harmony, and be kind to those around us.
- Forgive other people's mistakes.
- When sad or angry, take slow and deep breaths to calm ourselves down.
- Readily learn good things from our teachers and friends, and be appreciative.

##### 2. Practice the Teachings:

- Learn Buddhism by reading books, watching documentaries on Buddhism, and listening to stories.
- Ask the monks/nuns or Buddhist Youth Association leaders to explain things that we don't understand or have questions on, so we can build on our understanding of Buddhism.
- If needed, kindly help our friends understand the things that we had just learned.
- Learn right from wrong, from our elders, grandparents, parents, brothers, sisters, and teachers.
- Always listen and do not interrupt when others are talking.
- Always respect other people; avoid actions that are disrespectful.

##### 3. Achieve the Buddha Path

- Reflect and pray to Buddha before going to school and before going to bed at night.

- Khi gặp quý Thầy Cô hoặc quý bác Phật tử trong chùa, em chấp tay búp sen cuối đầu nói “A Di Đà Phật” để tỏ lòng kính trọng.
- Khi gặp các anh chị Huỳnh Trường, Thiếu Nam, Thiếu Nữ và các bạn, em bắt ấn Cát Tường chào để chúc mọi người được mạnh khỏe, an lành.
- Cố gắng sinh hoạt, tu học thật đều, học thật giỏi để vượt bậc học của mình.

#### 4. **Thề Nguyện Độ Chúng Sanh**

- Khi học được những điều gì hay, chia sẻ và hướng dẫn cho mọi người cùng biết.
- Em rủ bạn đoàn đi sinh hoạt chuyên cần.
- Em khuyến khích bạn đi trại huấn luyện, tham dự các khóa tu học để nâng cao sự hiểu biết về Gia Đình Phật Tử và Đạo Phật.
- Em kể cho bạn nghe những câu chuyện Đạo mà em biết để nhắc nhở bạn làm những việc thiện, lành và học theo những đức tính tốt.

- Practice following our in-breaths and out-breaths for 5-15 minutes each night.
- Show respect when meeting the monks/nuns and elders at the temple, by putting our palms together like a lotus, bowing our heads, and saying “A Di Đà Phật”.
- Salute our leaders and friends in the Buddhist Youth Association with the Wisdom Seal, to wish them peace and well-being.
- Study hard and have good attendance, in order to pass our classes.

#### 4. **Help all beings**

- Share good things with others; help others to learn new beneficial things.
- Encourage our friends to attend the Buddhist Youth Association regularly.
- Encourage our friends to attend the training camps and classes, in order to better understand the Buddhist Youth Association and Buddhism.
- Share Buddhist stories that we know with our friends, to help remind them to do good deeds and practice good virtues.

Bài Tập 1 / Assignment 1:



# Bốn Lời Nguyện The Four Great Vows

**A. Dùng những từ sau đây để điền vào chỗ trống trong đoạn văn bên dưới:**

**Use the words in the box to fill in the blanks below:**

infinite          teachings          achievement          endless          learn  
phiền          nguyện          dứt          sanh          học

- Chúng \_\_\_\_\_ không số lượng thế \_\_\_\_\_ đều độ khắp  
Beings are \_\_\_\_\_ in numbers, I vow to save them all
- \_\_\_\_\_ não không cùng tận thế nguyện đều \_\_\_\_\_ sạch.  
The obstructive passions are \_\_\_\_\_ in number, I vow to end them all.
- Pháp môn không kể xiết thế nguyện đều tu \_\_\_\_\_.  
Buddha \_\_\_\_\_ for saving others are countless, I vow to \_\_\_\_\_ them all.
- Phật đạo không gì hơn thế nguyện được viên thành.  
Buddhahood is the supreme \_\_\_\_\_, I vow to attain it.

**B. Make 4 placards: Fingerprint then write each of the 4 Great Vows on each placard.**



# Bốn Lời Nguyện

## The Four Great Vows



**A. Help the students further understand the Four Great Vows with common examples:**

**1. Beings are infinite in numbers, I vow to save them all.**

Even though there are countless beings, I vow to save them all by first saving myself from all the sufferings in life.

What we need to do: Practice what I learn and share what I learn with my friends; help my friends to practice Buddha's teachings.

**2. The obstructive passions are endless in number, I vow to end them all.**

Even though there are lots of attachments and desires, I vow to eliminate them one by one.

“Attachments and desires” are defined as all your wants, not needs. When you don't get what you “want”, you get upset, you suffer and your unhappiness also affects those around you. Some may even do bad things to get what they “want”. This will also cause more sufferings.

“Attachments” can make us suffer if we have to part from our attachments or if someone touches/violates/takes-away our attachments.

What we need to do?: Think of others. For example, before we get upset because we didn't get what we want from our parents for our birthday, think about how much harder our parents may have to work to afford the things we want. If our parents have to work extra to afford us the things that we want, there is less time for us to see and spend time with them.

**3. Buddha teachings for saving others are countless, I vow to learn them all.**

Even though there are a lot of Buddha's teachings, we vow to learn them all and practice a little every day.

What we need to do: Practice being nice to others, respect others, reduce my wants, think and be considerate of others, ...

**4. Buddhahood is the supreme achievement, I vow to attain it.**

Buddhism is the ultimate way of life that teaches us how to become a good person; therefore, we vow to live according to Buddha's teaching.

What we need to do? Practice our 3 Rules (3 Điều Luật): be respectful to Buddha, our parents, older people and friends. Love our parents and families. Be nice to our friends and animals. Be thankful for what we have and not ask for what we don't need.

**B. Để mở đầu cho bài học, kể cho các em câu chuyện này (Start the lesson with this story):**

Three men were walking through the desert. They were lost and about to die from thirst and hunger. They come to a very high wall and the first one climbs up, shouts for joy and jumps over the wall never to return. The next man climbs up the wall and he too, exclaims in ecstasy,

jumps off the wall and never comes back. Now the third man climbs up the wall. He gets to the top and sees a sort of paradise place with water and lots of fruit trees. He smiles, turns, goes back down the wall, returning to the desert to help others find their way to this paradise. He chooses to go back into the desert of the world and help others find their way. This last man had the great compassion of a Bodhisattva and Buddha. He found his “treasure” and shared it with others. By helping everyone alleviate their suffering, they all found the path to happiness.

### C. Thảo luận trong lớp (*Class Discussion*):

- Thệ nguyện là gì? (*What are vows?*)
- Tại sao chúng ta phải thệ nguyện? (*Why do we need to take the vow?*)
- Chúng sanh có nhiều không? Có bao nhiêu loại chúng sanh? (*Are there many living beings? How many kinds?*)
- Tại sao chúng ta phải độ các chúng sanh này? (*Why do we need to save these beings?*)
- Các đồ vật, cỏ cây có phải là chúng sanh không? (*Are things, trees, and grass considered “living beings”?*)
- Pháp môn là gì? Trong Phật Pháp chúng ta có nhiều pháp môn không? (*What are Buddha's teachings? Are there various Buddhist teachings?*)
- Tại sao chúng ta muốn học theo Đức Phật? (*Why do we want to learn from the Buddha?*)  
*Because his teachings can help us attain true peace and happiness. Otherwise, if we still continue to get caught up in things that make us sad, worry, fear, mad, etc. we will only continue to cycle in suffering, endlessly.*
- Phật đạo là gì? Chúng ta có muốn tu thành Phật không? (*What is Buddha's Path? Do we want to attain Enlightenment and become Buddha?*)

### D. Trò Chơi

1. Bốn Lời Nguyện: Chia lớp thành 4 nhóm. Mỗi nhóm có tên là: Phiền Nã, Pháp Môn, Phật Đạo, và Chúng Sanh. Khi Huỳnh Trường thổi còi chỉ nhóm nào thì nhóm đó phải nhanh chóng trả lời như sau:
  - Nhóm Phiền Nã: “Dứt Sạch (hoặc Đoạn Trừ) Phiền Nã”
  - Nhóm Pháp Môn: “Học Hết (hoặc Tu Học) Pháp Môn”
  - Nhóm Phật Đạo: “Viên Thành (hoặc Thành Tựu) Phật Đạo”
  - Nhóm Chúng Sanh: “Độ Khắp (hoặc Tu Cùng) Chúng Sanh”Có thể biến tấu 1 tí bằng cách ngoài lời nói các em còn phải làm động tác cùng với lời nói.

*The Four Great Vows: Divide the class into 4 groups. Each group has the names: Afflictions, Buddhist Teaching, Buddha's Path, and Living Beings. When the teacher blows the whistle and point to a group, that group has to quickly respond in unison:*

- *Affliction Group: “Eliminate Affliction”*
- *Buddhist Teaching Group: “Learn all Buddhist Teaching”*
- *Buddha's Path Group: “Achieve the Buddha's Path”*
- *Living Beings Group: “Together practice with all Living Beings”*

*Another variation to this game: Have the students do an action to go along with their response.*

2. Em học thuộc “Bốn Lời Nguyện”:
  - Anh/Chị Huỳnh Trường bắt đầu đọc một câu trong bài “Bốn Lời Nguyện” và sau đó chạy tới một em chấp tay cuối đầu thì em đó phải đọc tiếp câu kế tiếp. Nếu em đó không thuộc

thì phải vỗ vai người bạn đứng bên phải rồi em không đọc được phải phạt chính mình bằng cách thụt/bơm dầu 5 cái. Nếu bạn kế tiếp không thuộc thì vỗ vai nhờ bạn đứng kế bên rồi cũng phải thi hành hình phạt. Em nào đọc được thì sau khi đọc xong chạy tìm người khác cuối đầu chào như thể mời bạn đọc tiếp. Cứ thế tiếp tục cho hết bài tụng “Bốn Lời Nguyện”.

- Có thể chơi thêm một lần nhưng lần này thì phải nhờ bạn bên trái cứu nguy. Huỳnh Trường khi cho chơi trò chơi này có thể phải đọc to và hướng dẫn các em đọc theo để các em ôn nhớ lại bài “Bốn Lời Nguyện” để giúp trò chơi được hào hứng, tránh các em bị phạt quá nhiều không vui.

*I memorize “The Four Great Vows”:*

- *The Teacher reads a phrase in “The Four Great Vows”, and approaches one student and bows to him to continue reading the next phrase. If that student does not know the next phrase, he taps the person’s shoulder on his right. If that person that was tapped cannot do it, the original student has to punish himself by doing sit-up/push-up 5 times. Continue doing this until someone can read the next phrase. After that student reads correctly the next phrase, he goes and finds another person and bows his head, and that person has to continue saying the next phrase. Continue with the game until all “The Four Great Vows” have been said aloud.*
- *Perhaps, play this game again, but this time tap the person on the left. When playing this game, have the students read the phrase slowly and loudly and have the class repeat saying it to help them remember “The Four Great Vows”; this helps make the game more fun, and avoids the kids from being punished too much.*

E. **Chọn Supplements** (bài tập làm ở nhà, thủ công, quiz, v.v.) nào mà thấy thích hợp để giúp các em hiểu bài học dễ dàng hơn. (*Choose any of the Supplements (homework, crafts, quiz, etc.) to help your students better understand the lesson.*)