

# Em Lạy Phật

## (I Prostrate the Buddha)

---

### I) Em Lạy Phật (*I Prostrate the Buddha*)

Em lạy Phật để tưởng nhớ Phật, khi đứng trước bàn thờ Phật. (*I prostrate the Buddha to pay respect to Him, when I stand in front of the Buddha's altar.*)



### II) Cách Thức Lạy Phật (*How to Prostrate the Buddha*)

1. Em đứng thẳng và tưởng nhớ Đức Phật (*I stand straight and think about Buddha*).
2. Em chắp tay như một búp sen ngang ngực, hai gót chân sát vào nhau, cúi đầu, và từ từ quỳ xuống.  
(*I put my hands together like a lotus in front of my chest, keep my feet together, bow my head, and slowly kneel to the ground.*)
3. Em cúi người xuống, hai đầu gối chạm đất sau khi hai bàn tay chạm đất, và em đặt trán mình lên hai lòng bàn tay. (*I bend forward, with my knees touching the ground very shortly after my palms touch the ground. I lay my forehead into the palms of my hands.*)
4. Em đếm 1-2-3 hay nghe tiếng chuông ngưng trước khi em từ từ đứng dậy.  
(*I count silently 1- 2- 3 or hear the Bell pause before I slowly stand back up.*)
5. **Khi đứng lên**, đầu rời khỏi mặt đất, sau đó đầu gối, và cuối cùng là bàn tay.  
(**When standing up**, first my head leaves the ground, then my knees, and finally my hands.)
6. Rồi em chắp tay ngang ngực, cúi đầu, xá Phật.  
(*With hands together in front of my chest, I bow my head to Buddha.*)

### Giảng Viên:

- Cho mỗi em đứng trước lớp và chỉ cách lạy (Each person stands in front of the classroom and demonstrate how to prostrate the Buddha).
- Cho nguyên lớp tập lạy Phật theo tiếng chuông (Have the whole class practice prostrating the Buddha, along with the sound of the Bell).