



Em Niệm Phật I Reflect and Recite the Buddha's Name



Mục Đích của Bài Học

Sau khi học bài này, chúng ta sẽ:

- Hiểu được ý nghĩa của Niệm Phật.
- Biết cách Niệm Phật.
- Thấy được lợi ích từ sự Niệm Phật.
- Biết áp dụng bài học vào cuộc sống.

Giới Thiệu

Là một Phật Tử, một đoàn sinh trong tổ chức Gia Đình Phật Tử, em cần phải hiểu vì sao mình Niệm Phật và các phương pháp Niệm Phật, từ đó em có thể tưởng nhớ đến Đức Phật như điều luật thứ nhất của Ngành Oanh Vũ "*Em Tưởng Nhớ Phật*".

Niệm Phật

Niệm Phật là tưởng nhớ tới danh hiệu, hình tướng và đức hạnh của Phật, từ đó em cố gắng noi theo tu tập lời dạy của Phật.

Khi niệm Phật lòng em phải thanh tịnh, chăm chú tưởng nhớ Đức Phật, không nghĩ đến bất cứ một điều gì khác.

Niệm Phật có nhiều cách, có thể niệm lớn tiếng, niệm thầm, niệm bằng cách im lặng và tưởng nhớ v.v.

Nhưng các em chỉ cần biết hai cách căn bản nhất:

1. **Mật Niệm:** Niệm thầm danh hiệu Đức Phật mà không cần phát ra âm thanh.
2. **Tụng Niệm:** Niệm lớn danh hiệu Đức Phật mà bản thân mình có thể nghe như lúc tụng kinh lễ Phật.

Lesson Objectives

After studying this lesson, one should:

- Understand the meaning of Reflecting and Reciting the Buddha's name.
- Know how to Reflect and Recite the Buddha's name.
- Recognize the benefits of Reflecting and Reciting the Buddha's name.
- Know how to apply this lesson to one's daily life.

Introduction

As a Buddhist and as a member of the Buddhist Youth Association, it is important to understand how and why we reflect and recite the Buddha's name. In doing so, we can better practice the First Rule of the Preteen unit: "*I revere the Buddha.*"

Reflecting and Reciting the Buddha's Name

Reflecting and reciting the Buddha's name is a way to learn and remember the Buddha's name, his special features, his virtues, and his teachings in order to follow his footsteps.

When we reflect and recite the Buddha's name, we should try to focus on the Buddha; do not think of anything else.

There are several ways to reflect and recite the Buddha's name. We can reflect and recite the Buddha's name aloud, quietly to ourselves, or by closing our eyes and visualizing the Buddha's image in our mind.

The two basic methods for Preteen to learn:

1. **Silent reflection:** Reciting the Buddha's name silently to ourselves.
2. **Chanting Reflection:** Reciting the Buddha's names out loud, similar to chanting Buddha's teaching (sutras).

Niệm Phật có rất nhiều lợi ích, sau đây là những lợi ích chính mà em sẽ có được mỗi lần niệm Phật:

- Khi niệm Phật sẽ làm cho lòng mình lắng dịu, không suy nghĩ những điều xấu, chỉ nghĩ điều lành nên tâm được bình an hạnh phúc.
- Khi niệm Phật sẽ làm tâm trí của em được sáng suốt, biết phân biệt đúng sai, để tránh xa điều ác, không hại người hại mình, tạo được phước lành về sau.
- Khi niệm Phật các em cảm thấy được gần Phật, ánh sáng từ bi và trí huệ của Phật giúp em hết buồn phiền, biết kiềm chế sự tức giận và có thể vượt qua những trở ngại trong cuộc sống.

Tóm Lược

Niệm Phật là để giúp em luôn luôn nghĩ đến Phật, làm việc lành, tránh xa việc dữ, thực hành những đức hạnh cao quý của chư Phật và chư Bồ Tát. Những lợi ích của sự niệm Phật giúp cho cuộc sống của em mỗi ngày tốt đẹp hơn, được gia đình thương yêu, và bạn bè quý mến.

Reflecting and reciting the Buddha's name has many benefits, such as:

- It helps calm our mind. By avoiding bad thoughts and only focusing on good deeds, we are more peaceful and happier.
- It helps us remember Buddha's teachings in order to expand on our wisdom. We can use this knowledge to differentiate right from wrong. By avoiding bad deeds that bring harm to ourselves and others, our life will be better.
- It helps us feel closer to Buddha. We feel His compassion and wisdom, which helps us forget our sorrow. We become better at recognizing and controlling our anger in order to overcome obstacles in life.

Summary

When we reflect and recite the names of the Buddhas and Bodhisattvas, we are reminded of the virtues they represent and the lessons they teach. We are reminded to do good deeds and avoid bad actions. The continuous practice of reflecting and reciting their names helps us become more lovable and respected by family and friends.



Em Niệm Phật I Reflect and Recite the Buddha's Name



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. Niệm Phật có lợi ích gì? Em hãy cho một vài ví dụ.
2. Khi nào em sẽ niệm Phật? tại sau?
3. Khi em buồn hoặc lo lắng, em cần làm gì, tại sau?
4. Điều luật thứ nhất của đoàn Oanh Vũ là gì?
5. Em cho biết một vài tên Đức Phật mà em biết được?

Em học và làm theo Lời Phật dạy:

1. Mật Niệm:

Buổi sáng khi thức dậy, em ngồi yên tĩnh 3 phút trước khi xuống giường đi rửa mặt. Nhắm mắt lại, không suy nghĩ bất cứ điều gì và ngồi giống như là Đức Phật (trong hình thức "thiền"). Im lặng, tưởng nhớ tới hình ảnh của Đức Phật và sự Tinh Tấn tu học của Ngài. Em niệm thầm danh hiệu của Đức Phật 3 lần.

2. Tụng Niệm:

Buổi tối trước khi đi ngủ, ngồi yên tĩnh, chắp tay lại, và tưởng nhớ tới danh hiệu của các Đức Phật và Bồ Tát, hình dung các tướng tốt và lời dạy của chư Phật để noi theo tu học. Niệm lớn mỗi danh hiệu Phật 3 lần. Khi niệm Phật lòng em phải thanh tịnh và chăm chú tưởng nhớ chư Phật, không nghĩ đến bất cứ một điều gì khác.

I contemplate the following questions:

1. What are the benefit of Reflect & Recite the Buddha's name? Please provide few samples.
2. When should you recite the Buddha's name? why?
3. When you are sadden or worriness, what do you need to do and why?
4. What is the first rule of the Preteen unit?
5. Please provide few Buddha's name that you know?

I learn and follow the Buddha teaching:

1. Silent Reflection:

In the morning, sit quietly for 3 minutes before getting out of bed to brush our teeth. Close our eyes and sit in a lotus position like the Buddha. Silently visualize the Buddha, his diligence virtue, and his special features. Recite the Buddha's name 3 times silently to ourselves.

2. Chanting Reflection:

At night before going to bed, sit quietly and put our palms together. Reflect on the names of the Buddhas and Bodhisattvas by visualizing their special features and teachings. Recite aloud 3 times the names of each Buddha and Bodhisattva. When we reflect and recite the names of the Buddhas and Bodhisattvas, we focus on the Buddhas and do not think of anything else.



Thích Ca Mâu Ni Phật
(Tinh Tấn – Diligence)

Em niệm “**Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật**”, để noi theo hạnh **Tinh Tấn** của Đức Phật, giúp tâm em được vững vàng có thể vượt qua những khó khăn trở ngại trong đời sống.

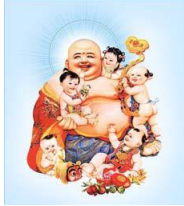
I recite “Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật (Namo Shakyamuni Buddha)” and practice being **Diligent** like the Buddha so I can be strong in order to overcome all difficulties in my life.



A Di Đà Phật
Thanh Tịnh - Purity & Calm

Em niệm “**Nam Mô A Di Đà Phật**”, để noi theo hạnh **Thanh Tịnh** của Phật A Di Đà, giúp tâm em được bình an, không lo lắng buồn phiền.

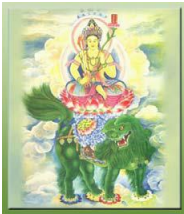
I recite “Nam Mô A Di Đà Phật (Namo Amitabha)” and practice being **Calm and Pure** like Phật A Di Đà (Amitabha Buddha) to help me reduce my worries and sorrow so I can be at peace.



Đương Lai Hạ Sanh
Di Lặc Tôn Phật
Hy Xả - Forgiveness & Joy

Em niệm “**Nam Mô Đương Lai Hạ Sanh Di Lặc Tôn Phật**”, để noi theo hạnh **Hy Xả** của Phật Di Lặc, giúp tâm em luôn được an vui và biết tha thứ lỗi lầm của người khác.

I recite “Nam Mô Đương Lai Hạ Sanh Di Lặc Tôn Phật (Namo Maitreya Honored Future Buddha)” and practice being **Joyous and Forgiving** like Phật Di Lặc (Maitreya Buddha) to help me be happy and forgiving to others’ mistakes.



Đại Trí
Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát
Trí Tuệ - Great Wisdom

Em niệm “**Nam Mô Đại Trí Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát**”, để noi theo hạnh **Trí Tuệ** của Ngài, giúp tâm em được sáng suốt, biết suy nghĩ đúng sai.

I recite “Nam Mô Đại Trí Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát (Namo Manjusri Great Wisdom Bodhisattva)” and practice having Wisdom like Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát (Manjusri Bodhisattva) to help me be smart and to know right from wrong.



Đại Hạnh

Em niệm “**Nam Mô Đại Hạnh Phổ Hiền Bồ Tát**”, để noi theo Hạnh Nguyên của Ngài, em biết quan tâm và giúp đỡ người khác trên con đường tu học Phật Pháp.

I recite “Nam Mô Đại Hạnh Phổ Hiền Bồ Tát (Namo Samantabhadra Great Conduct Bodhisattva)” and practice having Great Conduct like Phổ Hiền Bồ Tát (Samantabhadra Bodhisattva) to help others on their

Phổ Hiền Bồ Tát Hạnh Nguyên - Great Conduct	journey in learning and practicing Buddhism.
 Đại Bi Quán Thế Âm Bồ Tát Từ Bi - Great Compassion	Em niệm “Nam Mô Quán Thế Âm Bồ Tát”, để noi theo hạnh Từ Bi của Ngài, em biết đem lòng thương yêu và quan tâm đến tất cả chúng sanh. I recite “Nam Mô Đại Hạnh Phổ Hiền Bồ Tát (Namo Bodhisattvas of Compassion or Namo Avalokitesvara)” and practice having Loving-kindness and Compassion like Quán Thế Âm Bồ Tát (Bodhisattvas of Compassion or Avalokitesvara), to help love and care for all beings.
Linh Sơn Hội Thượng Phật Bồ Tát (Assembly of Bodhisattvas and disciples at Linh Sơn Mountain to hear Buddha's teachings)	

Bài Tập 1 / Assignment 1:

Em Niệm Phật I Reflect and Recite the Buddha's Name



Làm Chung trong Lớp (Work together as a class):

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).

- Chư Phật
- Mật Niệm
- Gia Đình Phật Tử
- Em Tưởng Nhớ Phật
- Chủ Nhật
- Oanh Vũ
- Chùa
- Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật
- A Di Đà
- An Vui
- Tụng Niệm
- Nam Mô A Di Đà Phật
- Bồ Tát

Bà nội của em niệm “_____” vì bà thường nói muốn về cõi Thanh Tịnh của Đức Phật _____. Nhưng bà lại khuyên em nên niệm “_____” để khi học tập được Tinh Tấn.

Ngoài ra các anh chị Huynh Trưởng cũng dạy em mỗi sáng thức dậy nên _____ danh hiệu Phật 3 lần. Em luôn nghe lời và thực tập theo những lời dạy đó, vì em muốn trở thành _____ ngoan, biết giữ đúng điều luật “_____”.

Mỗi sáng _____ em đến _____, đi sinh hoạt _____, em cùng với các bạn làm Lễ Phật, _____ danh hiệu _____ và các vị _____. Em cảm thấy lòng mình nhẹ nhàng và _____.

Bài Tập 2 / Assignment 2:

Em Niệm Phật I Reflect and Recite the Buddha's Name



Em hãy đọc xem những câu sau đây và cho biết câu nào đúng và câu nào sai:
(True or False)

1. _____ Mỗi khi gặp Quý Thầy và Sư Cô, em chắp tay xá.
When greeting the monks and nuns, I put my palms together and respectfully bow to them.
2. _____ Lúc lòng mình thấy buồn phiền, lo lắng em niệm “Nam Mô A Di Đà Phật”
When I feel sorrow or worry, I reflect and recite “Nam Mô A Di Đà Phật (Namo Amitabha)”.
3. _____ Em quên học bài thì niệm danh hiệu của Đức Bồ Sư Thích Ca để được 100 điểm.
When I forget to study my homework, I recite “Namo Shakyamuni Buddha”
so I can get 100% on my assignment.
4. _____ “Em tưởng nhớ Phật” là điều luật thứ hai của Ngành Oanh Vũ.
“I revere the Buddha” is the Oanh Vu’s 2nd Rule.
5. _____ Mật Niệm danh hiệu các vị Bồ Tát thì những điều ước của em sẽ thành sự thật.
Everything we wish for will come true if we silently recite the names of all the Bodhisattvas.
6. _____ Khi niệm Phật lòng em phải chăm chú tưởng nhớ chư Phật.
When reciting the Buddha’s name, I have to revere and reflect on the Buddha.
7. _____ Niệm Phật có ba lợi ích là được sức khỏe tốt, giàu sang và thành công.
Reflecting and reciting the Buddha’s name gives us 3 benefits: good health, wealth, and success.
8. _____ “Tụng Niệm” là niệm lớn như lúc tụng Kinh
“Tụng Niệm” is reflecting and reciting the Buddha’s name out loud, similar to chanting the sutra.
9. _____ Đức Phật rất thương yêu em và tất cả chúng sanh.
Buddha loves me and all beings.
10. _____ Khi biết cách niệm Phật, thì em phải học tập theo các Đức Hạnh của Phật.
Once we know how to reflect and recite the Buddha’s name, we need to practice
following the Buddha’s way and conduct.

Bài Tập 3 / Assignment 3:

Em Niệm Phật I Reflect and Recite the Buddha's Name



Em hãy đi tham quan trong Chánh Điện và xung quanh sân Chùa, đếm xem có bao nhiêu hình và tượng của các Đức Phật và các vị Bồ Tát. Nhớ ghi danh hiệu của các Đức Phật và các vị Bồ Tát.

1. Ngôi Chùa này có:
___ hình Đức Phật và ___ tượng Phật
Tên của những Đức Phật đó là:

2. Ngôi Chùa này có:
___ hình Bồ Tát và ___ tượng Bồ Tát

Tên của những Bồ Tát đó là:

How many pictures and statues of the Buddha and Bodhisattvas are there in your temple's Main Hall and around your temple? Write down their names.

1. My temple has:
___Buddha's pictures and ___Buddha's statues
The names of the Buddha are:

2. My temple has:
___Bodhisattvas's pictures and ___Bodhisattvas's statues

The names of the Bodhisattvas are:

(Lưu ý: Anh chị giảng viên nên đi xem trước các hình tượng trong Chùa, nếu có hình tượng nào không có trong bài học thì quý anh chị nên tìm hiểu để giải thích cho các em biết.)

Em hãy tìm ra 12 điểm khác nhau giữa 2 tấm hình của Đức Phật dưới đây



Find 12 things that are different between these 2 Buddha images below



Em Niệm Phật

I Reflect and Recite the Buddha's Name



I. Giúp các em hiểu các từ khó:

- Mật = Silently
- Tụng là đọc lớn thành tiếng danh hiệu Đức Phật như lúc tụng Kinh theo âm điệu. Chanting is reciting aloud the Buddha's names similar to reading aloud the sutra in a rhythmic fashion.
- Kinh = Sutra (Buddha's teachings).
- Niệm (Phật) là tưởng nhớ đến các danh hiệu của Đức Phật và nguyện luôn cố gắng thực hành theo những Đức Hạnh của Phật (Reflection (of the Buddha) is reciting the Buddha's name and vowing to follow in His example).

II. Cho các em ngồi trong vòng tròn và thực tập "Niệm Phật". Để hướng dẫn đề tài này, Huỳnh Trưởng hướng dẫn cần phải chọn một nơi thật thanh tịnh và trang nghiêm, ngay tại Phật đường càng tốt. Cố gắng ổn định tinh thần của các em cho thật lắng dịu trước khi vào bài học.
(Have everyone sit in a circle and practice the "reflecting and reciting the Buddha's name". Recommend choosing a quiet and peaceful place to practice this lesson. Help the students to calm down and have inner-peace, before beginning):

Mật Niệm:

Các em im lặng và tưởng nhớ tới hình ảnh của Đức Phật, trong khi Giảng Viên đọc bài này (Have the student sit still and visualize the image of the Buddha, while the teacher reads the following passage):

- Em Tưởng Nhớ Phật: Phật rất thương yêu em và tất cả chúng sanh. Khi tưởng nhớ Phật em sẽ được gần Phật và noi theo tánh tốt của Phật.
- *I revere the Buddha: Buddha loves me and all beings. By revering and reflecting on the Buddha, I feel that He is always with me. I will follow in his steps to do good deeds in life.*

Cho các em ngồi thêm 3 phút nữa để nghĩ tới và niệm thầm danh hiệu của Đức Phật. (Allow the students to sit still for an additional 3 minutes, to continue reflecting and reciting silently the Buddha.)

Tụng Niệm:

Các em chấp tay lại, tưởng nhớ Phật, và niệm lớn mỗi danh hiệu 3 lần:

Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Nam Mô A Di Đà Phật

Nam Mô Đại Trí Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát

Nam Mô Đại Hạnh Phổ Hiền Bồ Tát

Nam Mô Đại Bi Quán Thế Âm Bồ Tát

Nam Mô Linh Sơn Hội Thượng Phật Bồ Tát

III. Thảo luận những cảm tưởng của em trong khi Mật Niệm và Tụng Niệm, các em có thấy lòng mình lắng dịu không?

Discuss how they feel when they practice Chanting Reflection and Silent Reflection. Do they feel more calm and at peace?

- IV. Trò Chơi: Dùng một trái banh, các em thầy cho nhau, em nào nhận được banh thì niệm 1 danh hiệu Phật hay Bồ Tát, sau đó thầy qua cho bạn khác. Nếu niệm sai hay không biết niệm thì đứng lên chạy một vòng.
Game: Use a ball to pass among the students. The person who receives the ball has to recite the name of 1 Buddha or Bodhisattva, and then toss the ball to the next person. Anyone who doesn't know or recites the name incorrectly has to run around the circle once.
- V. Chọn Supplements (bài tập làm ở nhà, thủ công, quiz, v.v.) nào mà thầy 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.)*

