



Ý Nghĩa Lễ Phật và Tụng Niệm

The Meaning of Worshipping the Buddha and Chanting Reflection

Mục Đích của Bài Học

Sau khi học bài này, chúng ta sẽ:

- Hiểu được ý nghĩa của Lễ Phật và Tụng Niệm.
- Biết cách lễ lạy Phật.
- Áp dụng Lễ Phật và Tụng niệm vào cuộc sống để có niềm an lạc thật sự.

Giới Thiệu

Ngày xưa khi Đức Phật còn tại thế, các đệ tử Phật từ vua quan tới dân chúng mỗi khi may mắn gặp Phật đều cúi xuống ôm chân Phật và đặt trán lên bàn chân Phật để tỏ lòng cung kính. Ngày nay khi nhìn thấy hình tượng của Phật, chúng ta cũng đánh lễ Phật tương tự như vậy.

Lễ Phật

Trước khi lễ Phật chúng ta nên mặc áo quần nghiêm chỉnh. Trước khi lễ Phật, chúng ta đốt hương, rồi đứng ngay ngắn, chấp tay trước ngực và nhìn về hình tượng đức Phật rồi niệm danh hiệu của Phật. Sau đó cắm hương vào lư hương, và bắt đầu lạy Phật. Lúc lạy Phật chúng ta tỏ lòng thành kính và vui sướng như là chúng ta đang được may mắn gặp Phật vậy.

Cách Thức Lạy Phật

Có nhiều cách lạy Phật. Cách thức lạy Phật không quan trọng bằng thành tâm lạy Phật. Sau đây là một trong những cách đơn giản:

1. Đứng thẳng, giữ lòng trong sạch và tưởng nhớ Đức Phật.
2. Chấp tay như một búp sen ngang ngực, hai gót chân sát vào nhau, bàn chân mở ra hình chữ V, cúi đầu, và từ từ quỳ xuống.
3. Cúi người xuống; hai đầu gối chạm đất sau khi hai bàn tay chạm đất. Đặt trán mình giữa hai

Lesson Objectives

After studying this lesson, one should:

- Understand the meaning of Worshipping the Buddha and Chanting the Sutra.
- Know how to prostrate before the Buddha.
- Apply this lesson to one's daily life to attain true peace.

Introduction

When the Buddha was still alive, he had many disciples ranging from monarchs to ordinary men/women. Each time they see the Buddha, they would kneel down, embrace his feet, and lay their foreheads upon his feet to express their utmost respect. Today, we pay the same respect to the Buddha when we see his statue or picture.

Worshipping the Buddha

When paying respect to the Buddha, we should be dressed properly and respectfully. We light incense, stand straight with our palms together in front of us, and look to the statue of the Buddha to reflect on his virtues. Then, we placed the incense into the incense holder on the altar and prostrate before the Buddha. When prostrating, express our happiness and respect towards the Buddha, feeling his presence here with us.

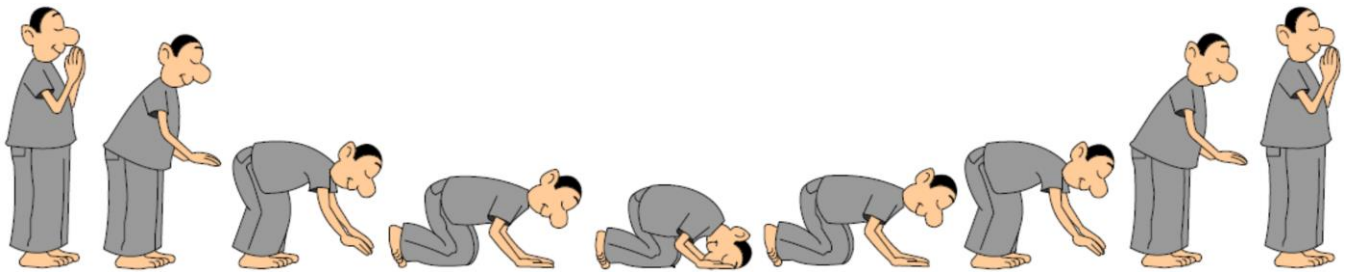
How to Prostrate before the Buddha

There are various ways to prostrate before the Buddha. How we prostrate is not as important as how we feel in our heart and mind when we prostrate. Below are the basic steps on how to prostrate:

1. Stand straight, keep our mind pure and revere (reflect on) the Buddha.
2. Put our hands together like a lotus in front of our chest. With the heels together, keep our feet in a V-shape position. Bow our head and slowly kneel to the ground.
3. Bend forward, with our knees touching the

lòng bàn tay.

4. Thầm niệm “Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật” hoặc đếm chậm 1-2-3 hay nghe tiếng chuông rồi em từ từ đứng dậy.
5. Khi đứng lên, đầu rời khỏi mặt đất, sau đó đầu gối, và cuối cùng là hai bàn tay.
6. Rồi chắp tay ngang ngực, cúi đầu, xá Phật, rồi nhìn lên Đức Phật với lòng thành kính.



Tụng Niệm

- **Tụng** (Kinh) là đọc lớn thành tiếng những lời Kinh theo âm điệu, và đọc một cách thành kính, trang nghiêm những lời Đức Phật đã dạy trong kinh sách.
- **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.
- **Tụng Niệm** là đọc, ghi nhớ và nguyện thực hành theo những lời Phật dạy.

Những lời dạy của Đức Phật là những lời quý báu, có thể làm tiêu trừ tội lỗi, giảm bớt lòng ham muốn. Luôn ghi nhớ và thực hành theo những lời Phật sẽ giúp thân tâm được thanh tịnh và an lạc.

Tóm Lược

Lễ Phật là chúng ta bày tỏ lòng tôn kính Đức Phật. Mỗi lần lạy Phật là em tập từ bỏ tính kiêu căng, ngạo mạn, trở nên khiêm tốn và giúp tâm mình được bình an mà tinh tấn tu tập.

Tụng Niệm giúp cho em luôn ghi nhớ và thực hành lời Phật dạy; không làm các việc ác, chỉ làm những việc lành có lợi ích cho chúng sanh.

ground very shortly after our palms touch the ground. Lay our forehead into the palms of our hands.

4. Silently say “Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật (Namo Sakyamuni Buddha)” or count silently 1-2-3 or hear the Bell pause, before slowly standing back up.
5. When standing up, first lift our head from the ground, then our knees, and finally our hands.
6. With hands, together in front of our chest, bow our head; then respectfully look up to the Buddha.

Chanting Reflection

- **Chanting** (the Sutra) is to respectfully read aloud the sutra in a rhythmic fashion. The sutra contains the teachings of the Buddha.
- **Reflection** (of the Buddha) is to recite the names of the Buddhas and revere their special features, virtues, and conducts, so that we can follow in their examples.
- **Chanting Reflection** is reflecting and revering the Buddhas as we read aloud the teachings of the Buddhas.

Buddha’s teachings are valuable and can help us eliminate our wrong-doings and desires. Remembering and practicing His teachings will help bring us peace and joy.

Summary

Worshipping the Buddha allows us to show our respect to Him. Each time we prostrate before the Buddha, we lessen our pride and arrogance, becoming humbler. We are then more peaceful and diligent in our practice.

Chanting the Sutra and Reflecting on the Buddha helps us to remember His teachings; we only do good deeds and avoid doing bad deeds in order to bring benefits to all beings.

Em Tu Tập – I Practice:

Ý Nghĩa Lễ Phật và Tụng Niệm The Meaning of Worshipping the Buddha and Chanting Reflection



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. Em cho biết sự khác biệt giữa Lễ Phật và Tụng Niệm?
2. Trước khi Lễ Phật em cần chuẩn bị những gì?
3. Em cho biết một vài cách lễ Phật?
4. Khi nào em cần phải lễ Phật?
5. Tụng Niệm có lợi ích gì?

Em học và làm theo Lời Phật dạy:

1. Mỗi sáng thức dậy, trước khi đi học em đến bàn thờ lạy Phật, em nghĩ đến Trí Tuệ và sự Tinh Tấn của Ngài mà noi theo chăm chỉ học hành.
2. Mỗi buổi ăn, thầm đọc “*Năm quán niệm trước khi ăn*”:
 - Thức ăn này là tặng phẩm của đất trời, và công phu lao tác.
 - Xin nguyện sống xứng đáng thọ nhận thức ăn này.
 - Xin nhớ ngăn ngừa những tật xấu, nhất là tật ăn uống không có chừng mực.
 - Chỉ xin ăn những thức có tác dụng nuôi dưỡng và ngăn ngừa tật bệnh.
 - Vì muốn thành tựu đạo nghiệp nên thọ nhận thức ăn này.
3. Mỗi đêm, trước khi đi ngủ, đứng trước bàn thờ Phật và lạy 3 lần. Khi lạy hãy nghĩ đến tình thương của Đức Phật đối với chúng sanh, và nguyện như Phật tha thứ lỗi lầm cho những người gây ra cũng như tự sám hối những điều sai trái mình đã làm.

I contemplate the following questions:

1. Please describe the difference between worshipping the Buddha and chanting reflection?
2. Before worshipping the Buddha, what do you need to prepare?
3. Please describe few worshipping the Buddha techniques?
4. When should you perform worshipping the Buddha?
5. What are the benefits for Chanting Reflection?

I learn and follow the Buddha teaching:

1. Each morning, before going to school, stand in front of the Buddha altar and prostrate before the Buddha. Think of Buddha’s virtues of great Wisdom and Diligence, and follow his example to do our best in school.
2. Before each meal, silently read the “*Five Contemplations*”:
 - This food is a gift of the earth, the sky, numerous living beings and much hard work.
 - May we eat with mindfulness and gratitude so as to be worthy to receive it.
 - May we recognize and transform our unwholesome mental formations, especially our greed, and learn to eat with moderation.
 - May we keep our compassion alive by eating in such a way that we reduce the suffering of living beings and preserve our planet.
 - We accept this food so that we may nurture our brotherhood and sisterhood, strengthen our Sangha and nourish our ideal of serving all beings.



3. At night, before going to sleep, stand in front of the Buddha altar and prostrate 3 times. Reflect Buddha's love for all beings and forgive other people's mistakes, as well as repent our own mistakes.

Bài Tập 1 / Assignment 1:

Ý Nghĩa Lễ Phật và Tụng Niệm The Meaning of Worshipping the Buddha And Chanting Reflection

A. Em hãy kể ra thứ tự cách lạy Phật mà em đã được học (Write the 6-steps to correctly prostrate before the Buddha):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

B. Em hãy chọn câu trả lời đúng nhất (Choose the best answer):

Trước khi Lạy Phật, em phải làm những điều gì?

- a. Em nên mặc áo quần mới và mang giày dép mới
- b. Em nên mặc áo quần nghiêm chỉnh
- c. Em mặc đồ gì cũng được cả

Before worshipping Buddha, what do you have to do?

- a. Wear new clothes and new shoes
- b. Wear clothes that are proper and respectful
- c. Wear anything you want

Khi Lễ Phật, em cần phải làm ba cái gì?

When worshipping Buddha, you must do what 3

- Em đem thức ăn đến cúng Phật, đem ly nước cúng Phật, và đốt hương.
- Em đốt đèn cây, rồi ngồi thiền, sau đó nhìn về hình tượng Phật.
- Em đốt hương, rồi đứng ngay ngắn, chắp tay trước ngực và nhìn về hình tượng Đức Phật.

things?

- Offer food to the Buddha, offer water to the Buddha, and light incense
- Light the candle, sit down to meditate, and then look at the Buddha's image
- We light incense, stand straight with palms together in front of us, and look to the statue of the Buddha in order to reflect and revere Him

Em lạy Phật với tâm lòng như thế nào?

- Em thành tâm và giữ lòng thanh thản
- Em suy nghĩ đến tương lai
- Em giữ lòng lo lắng

What do you feel in your heart and mind, when prostrating before the Buddha?

- sincere and peaceful
- thoughts of the future
- worries

Mỗi lần lạy Phật là em tập từ bỏ tính _____, trở nên khiêm tốn

- kiêu căng và ngạo mạn
- thành tâm và sự an lạc
- hiếu thảo và tôn kính

When we prostrate before the Buddha, we lessen our _____, becoming humbler.

- pride and arrogance
- sincerity and peace
- pious and respect

Tụng Niệm là gì?

- Đọc những lời Phật dạy và tưởng nhớ đến Phật cùng một lúc
- Đọc và học thuộc 3 điều luật của Ngành Oanh Vũ
- Lúc nào cũng ghi nhớ lời Ba Mẹ dạy

What does Chanting Reflection mean?

- Reading the teachings of the Buddhas, while reflecting and revering the Buddhas
- Reading and memorizing the Three Oanh Vũ Rules
- Always remembering what your parents taught

Tụng kinh giúp mình:

- Xóa sạch tội lỗi và ghi nhớ lời dạy của Đức Phật
- Được bình tĩnh và tránh các việc ác
- Làm việc lành và giúp đỡ người khác
- B và C đều đúng

Chanting the sutra (Buddha's teaching) helps us

- Erase our sins and memorize Buddha's teachings
- Be calm and avoid bad things
- Do good things and help others
- Both B and C

Tụng Niệm giúp cho em luôn ghi nhớ và thực hành lời _____ dạy; không làm các việc ác, chỉ làm những việc lành có lợi ích cho chúng sanh.

- Phật
- Cha mẹ
- Anh chị

Chanting the Sutra and Reflecting on the Buddha helps us to remember _____ teachings; we only do good deeds and avoid doing bad deeds in order to bring benefits to all beings.

- Buddha's
- parents'
- siblings'

Bài Tập 2 / Assignment 2:

Ý Nghĩa Lễ Phật và Tụng Niệm The Meaning of Worshipping the Buddha And Chanting Reflection



Em hãy tìm và ghép các câu bên trái với các câu bên phải mà có ý nghĩa đúng nhất
(Match and complete the sentence):

A. Tụng niệm giúp chúng ta	Chanting and Reflecting helps us
B. Khi gặp hình tượng của Đức Phật	When we come upon a picture of the Buddha
C. Em chắp tay như một búp sen ngang ngực, hai gót chân,	Put our palms together like a lotus, keep our two feet,
D. Lúc lạy Phật em tưởng nhớ đến	When prostrating the Buddha, think about
E. Những lời dạy của Đức Phật	Buddha's teaching
F. Cách thức lạy Phật không quan trọng	How we prostrate isn't important
G. Mỗi lần lạy Phật là tập từ bỏ	Each time we prostrate the Buddha, we eliminate
H. Khi tụng kinh,	When chanting the sutra,
I. Trước khi lạy Phật	Before prostrating the Buddha,

_____ em đọc lớn thành tiếng có âm điệu và đọc một cách thành kính.

_____ we rhythmically and respectfully read aloud the sutra

_____ là những lời quý báu có thể làm tiêu trừ các tội lỗi

_____ are valuable and can help us eliminate our wrong-doings.

_____ Em mặc áo quần nghiêm túc

_____ we wear clothing that are proper and respectful

_____ Em cúi lạy Phật

_____ we bow to Buddha

_____ bằng thành tâm lạy Phật

_____ as sincerely prostrating the Buddha

_____ tính kiêu căng, ngạo mạn.

_____ pride and arrogance

_____ sát vào nhau, cúi đầu, và từ từ quỳ xuống

_____ together, bow our head, and slowly kneel to the ground

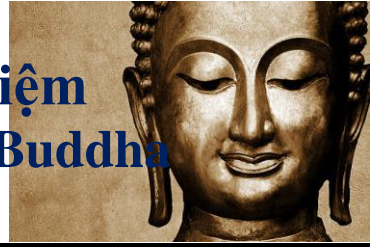
_____ Đức Phật

_____ Buddha

_____ tưởng nhớ đến Đức Phật, đến những lời Phật dạy.

_____ revere and reflect the Buddha and His teaching

Ý Nghĩa Lễ Phật và Tụng Niệm The Meaning of Worshipping the Buddha And Chanting Reflection



I. Giúp các em hiểu các từ khó:

<ul style="list-style-type: none">• cung kính/thành kính: offer respect• Hương/Nhang: incense• Đánh Lễ: commence ceremony• Thành tâm: sincerely• Kiêu căng: pride	<ul style="list-style-type: none">• Ngạo mạn: arrogance• Khiêm tốn: humble, humility• Nghiêm túc: serious, proper, respectful• Tha thứ: forgive• Đạo nghiệp: religious ideals
---	---

II. Thảo luận trong lớp (*Class Discussion*)

- Trong trường học, bạn bè của em theo các tôn giáo khác (không phải Đạo Phật), họ tặng em những hình tượng không phải là Đức Phật, thì em phải làm sao?
(At school, if your non-Buddhist friends give you a statue or picture of a god or someone that is not Buddha, what should you do?)
- Khi em lạy Phật, em có nghĩ Đức Phật sẽ mang đến cho em tất cả những điều em mong ước (như là tiền, đồ chơi, làm bài được 100 điểm)? Và tại sao có hoặc tại sao không?
(When you prostrate before the Buddha, do you think Buddha will bring you everything you wish for (such as money, toys, 100 points on your homework, etc)? Why or why not?)
- Khi tụng Kinh trong GDPT, em nên đọc lớn nhất cho tất cả các bạn nghe được tiếng của mình hay nên đọc vừa đủ cho mình nghe? Xin giải thích.
(When reading the Sutra in the Buddhist Youth Association, should you read the loudest so everyone can hear your voice or read it just loud enough for you to hear? Please explain.)
- Ngoài những điều đã học được về lợi ích của sự Tụng Niệm, thì theo em Tụng Niệm có thêm điều lợi nào nữa cho bản thân em?
(In addition to the benefits listed in this lesson when Chanting and Reflecting the Buddha, what other benefits does it bring you?)

III. Giúp các em thực hành (*Practice*)

- Dành một buổi hướng dẫn các em thực hành cách đốt nhang, cắm nhang, và cách lạy Phật. Sau đó cho từng em thực tập.
(Reserve class time to show the students how to light incense, properly put the incense into the incense holder, and prostrate before the Buddha. Afterwards, let each student practice.)
- Hướng dẫn các em cách chào/xá Quý Chư Tăng Ni, mỗi khi em gặp Chư Tăng/Sư Cô thì em phải đứng nghiêm chỉnh chắp tay và cúi đầu xá các vị này. Vì Quý Thầy Cô trao truyền những lời dạy của Phật đến chúng ta.
(Show the students how to respectfully greet the monks and nuns, by standing still, putting our palms together and bowing our head. We should show respect in this manner because the monks and nuns transfer Buddha's teaching to all of us; by respecting them, we respect the Buddha.)

IV. 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.*)