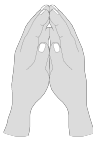
____NIỆM PHẬT____



Là người Phật Tử và là đoàn viên của Gia Đình Phật Tử cần hiểu rỏ tầm quan trọng của lý do và cách thức niệm Phật đúng. Do đó các anh chị Trưởng đầu tiên hướng dẫn các em biết và thực hành điều luật thứ nhất: **Em luôn luôn tưởng nhớ Phật**.

Đức Phật là đấng giác ngộ hoàn toàn. Ngài đã truyền dạy giáo pháp và hướng dẫn chúng ta trở thành người chân chính. Vì thế để tưởng nhớ Ngài nên các em phải làm những gì để tưởng nhớ Phật: việc đầu tiên các em phải biết cách niệm Phật. Trước khi niệm, các em cần phải biết rõ ý nghĩa và phương pháp niệm Phật.

I. Ý Nghĩa

- Niệm Phật là tụng, đọc các kinh Phật, danh hiệu Phật và các vị Bồ Tát.
- Niệm Phật là sám hối những lỗi lầm, nguyện làm việc lành theo lời Phật dạy.
- Niệm Phật là quán tưởng tướng tốt của chư Phật và Bồ Tát.
- Niệm Phật là để cầu xin chư Phật gia hộ.

II. Vì Sao Các Em Phải Niệm Phật

Niệm Phật mang lại rất nhiều lợi lạc, điển hình như:

- Niệm Phật giúp tinh thần của chúng ta bình tĩnh. Ngăn ngừa những suy nghĩ xấu và tập trung hơn vào những việc thiện. Chúng ta sẽ được bình an và hạnh phúc hơn.
- Niệm Phật giúp chúng ta nhớ những điều Ngài dạy để phát triển trí tuệ của chúng ta. Trí tuệ sẽ giúp chúng ta phân biệt đúng hay sai. Ngăn ngừa những việc ác làm hại chúng ta và những người xung quanh. Cuộc sống của chúng ta sẽ tốt hơn.
- Niệm Phật giúp chúng ta gần gủi Chư Phật hơn. Chúng ta sẽ trừ được những buồn phiền của mình khi cảm nhận được Trí Tuệ và lòng Từ Bi của Đức Phật. Chúng ta sẽ nhận ra và điều khiển được những cơn phiền giận để dễ dàng vượt qua những chướng ngại của chúng ta.

III. Các phương pháp niệm Phật

Có nhiều cách niệm Phật thuận tiện cho các em:

- **Tụng niệm**: Tụng trước bàn Phật có chuông mõ
- **Mật niệm**: Là niệm thầm
- **Khấn niệm**: Niệm Phật để cầu xin tai qua nạn khỏi
- **Quán niệm**: Là đứng trước tượng Phật để quán tưởng
- **Chuyên niệm**: Là trong những lúc đi, đứng, nằm, ngồi, làm việc gì cũng cố niệm Phật.

IV. Kết Luận

Phương pháp niệm Phật là để các em luôn luôn nghĩ đến Phật, tăng trưởng việc tốt, trách xa việc xấu ác, tập làm theo các đức tính của chư Phật và chư Bồ Tát. Siêng năng niệm Phật giúp chúng ta trở thành những con người được yêu thương và được tôn trọng hơn bởi gia đình và bạn bè của mình.

PRAYING TO BUDDHA

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 Oanh Vũ: "**I revere the Buddha**."

Buddha is the one who understands everything completely (the Enlightened One); He is the one who teaches all of us on how to become a good person, therefore, you must always think of Buddha. The first thing you must learn to do is how to pray to Buddha. Before praying, you must understand the meaning and techniques of praying to Buddha.

I. Meaning

- Praying to Buddha is chanting or reading the various Buddhist sutras and the Buddhas' or Bodhisattvas' names
- Praying to Buddha is repenting your wrongdoing (accepting and vowing to change and never repeat those mistakes) and vowing to do good deeds taught by Buddha
- Praying to Buddha is to reflect and concentrate upon all the good qualities of the Buddhas and Bodhisattvas
- Praying to Buddha is asking for the Buddha's advancement and guidance

II. Why you must pray/reflect to Buddha

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.

III. Techniques for praying to Buddha

There are many techniques available:

- **Tụng niệm** (*Verbal praying/Chanting reflection*): Standing in front of the Buddha altar, Reciting the Buddha's names out loud along with the sounding of the bell and wooden drum; similar to chanting Buddha's teaching (sutras).
- **Mật niệm** *(Silent praying/reflection)*: Chanting softly or silently to oneself.
- **Khấn niệm** *(Devotionally praying/reflection)*: Chanting the names of the Buddhas to help overcome fatal accidents and sufferings.
- **Quán Niệm** (*Visual praying/reflection*): Standing before a Buddha statue and reflecting.
- **Chuyên niệm** *(Diligent praying/reflection)*: Praying and thinking of Buddha while walking, standing, lying, sitting, or doing other activities

IV. Conclusion

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.