



CHANTING AMITABHA BUDDHA (peaceful Buddha)

Teacher Instruction and Notes:

Each lesson will be 30min in duration. The chanting component will be a 10min introduction to each lesson. Teacher must always emphasise the following points.

-Hướng dẫn và ghi chú của giáo viên:

Mỗi bài học kéo dài trong 30 phút. Phần trì tụng có 10 phút mở đầu cho mỗi bài. Giáo viên luôn nhấn mạnh các điểm sau đây :

Benefit of Chanting

Chanting the Amitabha name helps concentration, focus, purify the mind and calmness. It helps reduce:

- Anxiety
- Our existing worries
- Unsettled mind
- Miserable thoughts
- Distressing thoughts

and eventually all negative thoughts will be eliminated (go away, no longer exist).

Lợi lạc của việc trì niệm:

Trì niệm Hồng danh của Đức Phật A Di Đà giúp cho việc tập trung, tịnh hoá tâm. Nó giúp tiêu trừ:

- Lo âu
- Các điều lo lắng trong chúng ta
- Tâm bất an
- Những ý nghĩ bất hạnh
- Những ý nghĩ đau buồn

Và cuối cùng tất cả những tư tưởng tiêu cực sẽ bị tiêu trừ (không còn nữa, không còn hiện hữu).

The Name of Buddha

Amitabha Buddha name in different languages:

- Sankrit(Indian ancient language) is “Amitabha Buddhaya”
- Chinese language-“Amituofo”
- Thai language-“Amitabh”
- Vietnamese language-“A Di Đà Phật”
- Japanese language-“Amid Butsu”.

Hồng danh của Đức Phật A Di Đà

Hồng danh của Đức Phật A Di Đà theo các ngôn ngữ khác nhau:

- Tiếng Sankrit (tiếng Ấn Độ cổ) là “Amitabha Buddhaya”
- Tiếng Hoa là -“Amituofo”
- Tiếng Thái là-“Amitabh”
- Tiếng Việt là -“A Di Đà Phật”
- Tiếng Nhật là -“Amid Butsu”.

Meaning of the Chant

Ý nghĩa của Trì Niệm

The meaning of Amitabha Buddha (peaceful Buddha)

Ý nghĩa của Đức Phật A Di Đà (Đức Phật từ hoà)

- Amitabha-(unlimited)
- Buddha-*wisdom and awakening*
- **Unlimited wisdom and awakening. (The Buddha-nature exists within of all living beings).**
- While chanting our mind must be: SINCERE, MINDFUL and CONTINUOUSLY FOCUSED

- A Di Đà-(không giới hạn)
- Đức Phật – *trí tuệ và giác ngộ*
- **Trí tuệ và giác ngộ vô lượng. (Phật tánh luôn hiện hữu trong mọi chúng sinh).**
- Trong khi trì tụng, tâm ta phải: CHÂN THÀNH, TỈNH THỨC và LUÔN TẬP TRUNG.

Lesson Steps (10min):

- 1- Recite name of Master Buddha-express gratefulness to the Buddha**
Nam Mô Sakyamuni Buddha (3 times)
- 2- Breathing meditation-connect mind and body to the present**
Next breath in, breath out breath meditation (3 times),
- 3- Chanting Amitabha-peaceful Buddha-lead to complete mindfulness**
followed by Chanting Amitabha student repeat after teacher (3 times)

Các bước của bài học (10 phút):

- 1- Trì niệm hồng danh của Đức Thế Tôn- thể hiện lòng tri ân đối với Đức Phật**
Nam Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật (3 lần)
- 2- Thiền qua hít thở – kết nối tâm và thân đến hiện tại**
Sau đó hít vào, thở ra theo cách thiền theo nhịp hít thở (3 lần),
- 3- Trì niệm Phật A Di Đà – Đức Phật từ hoà – dẫn đến hoàn toàn Chánh niệm**
Tiếp theo cho học sinh lặp lại theo giáo viên bằng các trì niệm Phật A Di Đà (3 lần)

Method:

- Sitting on the floor, legs cross in a comfortable position, shoulders relaxed, keep middle back straight, place right hand over left hand, eyes either half-closed or looking down to the floor, focus on one spot, begin breathing technique:
- One breath in through nose
- One breath out from the mouth gently, being softly aware of each breath in and out (*repeat 3 times*).

-Next begin chanting, as teaching time only for 30mins. (Allow 5 mins - 10mins).

***While chanting:**

We should pronounce each syllable clearly and distinctly so that we can hear the chant, hear our voice or we could quietly recite in mind no matter walking, standing, sitting and lying (in every state).

Phương pháp :

- Ngồi trên sàn nhà, hai chân bắt chéo theo tư thế thoải mái, hai vai xuôi xuống, giữ lưng

thẳng, đặt bàn tay phải lên trên bàn tay trái, hai mắt khép hờ hoặc nhìn xuống sàn nhà, tập trung vào một điểm, bắt đầu kỹ thuật thở:

- Hít vào qua đường mũi
- Thở ra nhẹ nhàng qua đường miệng, ý thức nhẹ nhàng mỗi nhịp hít vào, thở ra (*lặp lại 3 lần*).
- Tiếp theo là bắt đầu trì niệm vì thời gian dạy chỉ có 30 phút (Cho phép từ 5 – 10 phút).

*** Trong khi trì niệm:**

Chúng ta nên phát âm rõ ràng sao cho chúng ta có thể nghe được lời trì niệm, nghe được giọng nói của chúng ta hoặc chúng ta có thể đọc thầm trong tâm bất kể chúng ta đang đi, đứng, nằm, ngồi (ở mỗi trạng thái).

Extension:

Once students are competent, try having students chant by themselves by dividing them into two groups, each group takes a turn and each chanting repeating three times. This can be done just for a few times.

Remind student they can do this at anytime no matter walking, standing, sitting or lying down.

Phần mở rộng:

Một khi các học sinh đã đủ năng lực, cố gắng để các học sinh tự trì niệm bằng cách chia họ làm hai nhóm, mỗi nhóm lần lượt trì tụng 3 lần rồi đến nhóm kia. Điều này có thể được thực hiện chỉ vài lần là đủ.

Nhắc nhở các học sinh rằng họ có thể làm điều này bất kỳ lúc nào bất kể đang đi, đứng, nằm hoặc ngồi.

IMPORTANT NOTES FOR TEACHER:

Chanting can be taught from K-6.

It is recommended that K-4 time could be around 5 to 8 mins, students this age enjoy chanting).

5/6 breathing meditation time is recommended 5 to 10 mins (as they are older they tend to enjoy breathing in/out meditation).

CÁC ĐIỀU GHI CHÚ QUAN TRỌNG CHO GIÁO VIÊN:

Việc trì tụng có thể dạy cho trẻ từ K-6.

Thời gian khuyên dạy cho trẻ K-4 có thể từ 5-8 phút vì các trẻ ở tuổi này thích trì niệm.

Thời gian thở qua việc thiền cho các trẻ 5/6 được khuyên là từ 5-10 phút (vì chúng lớn tuổi hơn nên chúng thích việc thiền hít thở hơn).