

The Five Contemplations

This food is the gift of the whole universe: the earth, the sky, numerous living beings, and much hard, loving 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 reduces the suffering of living beings, stops contributing to climate change, and heals and preserves our precious planet.

We accept this food so that we may nurture our sisterhood and brotherhood, strengthen our community, and nourish our ideal of serving all living beings.

Năm Quán

1. Thức ăn này là tặng phẩm của đất, trời, của muôn loài và công phu lao tác.
2. Xin nguyện ăn trong chánh niệm và với lòng biết ơn để xứng đáng thọ nhận thức ăn này.
3. Khi ăn, xin nhớ nhận diện và chuyển hóa những tâm hành xấu, nhất là tật ăn uống không có chừng mực.
4. Xin nguyện ăn như thế nào để giảm thiểu khổ đau của muôn loài, bảo hộ được trái đất và chấm dứt những nguyên nhân gây biến đổi khí hậu bất thường.
5. Vì muốn xây dựng tăng thân, nuôi dưỡng tình huynh đệ và thực hiện con đường hiểu và thương nên chúng con xin thọ nhận thức ăn này.