

Ba TỰ QUY The Three Refuges

Mục Đích của Bài Học

Sau khi học bài này, chúng ta sẽ:

- Hiểu được như thế nào là Ba TỰ Quy.
- Hiểu được những từ: Quy Y, Tam Bảo: Phật, Pháp, Tăng.
- Biết được sự quan trọng của Quy Y.
- Nhớ và đọc được Ba TỰ Quy.

Giới Thiệu

Tam Bảo là Ba Ngôi Báu: Phật, Pháp, và Tăng. *Quy Y* tức là quay về nương tựa một nơi an toàn, một nơi có thể che chở cho chúng ta tránh khỏi những trở ngại, sợ hãi, thất vọng, v.v.

Đối với người Phật tử, *Quy Y* vào Tam Bảo là:

- Quay về nương tựa Phật, vì Ngài là đấng hoàn toàn Giác Ngộ. Chúng ta nương tựa Phật để nhận sự che chở, hướng dẫn của Ngài, từ đó chúng ta biết sống tốt đẹp hơn.
- Quay về nương tựa Pháp, vì đó chính là lời Phật dạy. Pháp của Phật có khả năng giúp chúng ta giải thoát, hoặc giảm bớt khổ đau của chính mình và những người xung quanh.
- Quay về nương tựa Tăng, vì đó là Quý Thầy, Cô nguyện sống theo lời Phật dạy. Chúng ta nương tựa vào Quý Thầy, Cô để nhận được sự giúp đỡ trên con đường thực tập Giáo Lý của Đức Phật.

Lesson Objectives

After studying this lesson, one should:

- Understand the meaning of the Three Refuges.
- Know the definitions of the terms: Taking Refuge, Three Jewels: Buddha, Dharma, Sangha.
- Know the importance of Taking Refuge.
- Memorize and recite the Three Refuges.

Introduction

The Three Jewels of Buddhism, also known as the *Triple Gems, Three Treasures, or Three Precious Jewels*, are the Buddha, Dharma, and Sangha. *Taking refuge* means to return and seek shelter and protection from obstacles, fear, frustration, etc.

To a Buddhist, *taking refuge* in the Three Jewels means to:

- Take refuge in the Buddha, because he is the Enlightened One. We rely on the Buddha to guide and show us the way, so that we know how to live better.
- Take refuge in the Dharma, because this is the Buddha's teachings. We rely on the Dharma to help lessen or free us from our sufferings and to bring joy and happiness to ourselves and those around us.
- Take refuge in the Sangha, because the monks and nuns who have devoted their lives to the teachings of the Buddha. We rely on the Sangha to help guide and support us in our Buddhist practice.

Ba Tụ Quy

*Tụ quy y Phật,
xin nguyện chúng sanh,
thể theo đạo cả,
phát lòng vô thượng.*



The Three Refuges

*I take refuge in the Buddha,
wishing for all living beings to
understand the great way and
bring forth the Bodhi mind.*

Tự mình trở về nương tựa Phật, và nguyện cùng với tất cả chúng sanh học theo Đức Phật mở rộng lòng Từ Bi, phát tâm Bồ Đề.

Taking refuge in the Buddha, I rely in the Buddha as my teacher. I pray for all living beings to understand the Buddha's Path and to direct our efforts and compassion in helping ourselves and others.

*Tụ quy y Pháp,
xin nguyện chúng sanh,
thâu rõ kinh tạng,
trí huệ như biển.*



*I take refuge in the Dharma,
wishing for all living beings,
deeply delve into the Sutra treasury,
gaining an ocean of knowledge.*

Tự mình trở về nương tựa chánh Pháp, và nguyện cùng với tất cả chúng sanh nắm vững tất cả kinh sách, cùng lên đường chuyển hóa, trí tuệ được rộng lớn như biển.

Taking refuge in the Dharma, I vow to learn and practice Buddha's teachings. I pray for all living beings to fully understand Buddha's teachings, so together we can transform and open our hearts and minds to attain boundless wisdom.

*Tụ quy y Tăng,
xin nguyện chúng sanh,
thông lý đại chúng,
hết thấy không ngại.*



*I take refuge in the Sangha,
wishing for all living beings
to form together a great assembly,
all in harmony without obstructions.*

Tự mình trở về nương tựa Tăng, và nguyện cùng tất cả chúng sanh sống hòa hợp để có thể vượt qua tất cả những khó khăn trở ngại.

Taking refuge in the Sangha, I vow to respect and follow the examples of the monks and nuns practicing Buddha's teachings. I pray for all living beings to practice and live in harmony and awareness in order to overcome all obstacles.

Tóm Lược

Ba Tụ Quy hay Quy Y Tam Bảo là *quay về nương tựa Phật, Pháp và Tăng* để có được sự che chở an toàn và nhận sự hướng dẫn đến cuộc sống bình an và hạnh phúc.

Summary

Taking Refuge in the Three Jewels refers to *returning, seeking shelter, and believing in the Buddha, Dharma, and Sangha* to help show us the way to live more peacefully and happily.



Ba TỰ QUY The Three Refuges



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. Tại sao em phải Quy Y?
2. Quy Y có lợi ích gì?
3. Phật là ai? Tại sao em phải Quy Y Phật?
4. Pháp là gì? Tại sao em phải Quy Y Pháp?
5. Tăng là ai? Tại sao em phải Quy Y Tăng?
6. Em có tin Thần Thánh hay không và tại sao?

Em học và làm theo Lời Phật dạy:

- Đối với Phật: Em tưởng nhớ đến Đức Phật.
- Đối với Pháp: Em tìm đọc những câu chuyện tiền thân của Đức Phật và tập làm theo.
- Đối với Tăng: Em tôn kính và nghe theo lời dạy quý Thầy và Sư Cô.

I contemplate the following questions:

1. Why do you have to take Refuges?
2. What are the benefit for taking Refuges?
3. Who is Buddha? Why do you need to taking refuge to Buddha?
4. What is Dharma? Why do you need to taking refuge to Dharma?
5. Who are the Sangha? Why do you need to taking refuge to Dharma?
6. Do you believe in God/angles and why?

I learn and follow the Buddha teaching:

- Toward the Buddha: I revere and reflect on the Buddha, by keeping Him in my mind and heart.
- Toward the Dharma: I find and read stories about the Buddha and practice following his examples.
- Toward the Sangha: I respect and listen to the monks and nuns' teachings.

Bài Tập 1 / Assignment 1:

Ba Tụ Quy The Three Refuges



You may use some words *more than once*:

- | | | | |
|------------|--------------|--------------|----------------------------------|
| a) Sangha | e) Teacher | i) Practice | m) Living beings |
| b) Buddha | f) Way | j) Harmony | n) Efforts and compassion |
| c) Dharma | g) Wisdom | k) Returning | o) Monks and nuns |
| d) Teacher | h) Knowledge | l) Friend | p) the Sutra (Buddha's teaching) |

1. **Tự quy y Phật, xin nguyện chúng sanh, thể theo đạo cả, phát lòng vô thượng.**
I take refuge in the _____, wishing for all _____ to understand the great _____ and bring forth the Bodhi mind.

This means: Taking refuge in the _____, I rely in the Buddha as my _____. I pray for all _____ to understand the Buddha's Path and to direct our _____ to helping ourselves and others.

2. **Tự quy y Pháp, xin nguyện chúng sanh, thấu rõ kinh tạng, trí huệ như biển.**
I take refuge in the _____, wishing for all living beings to deeply delve into the _____ treasury, gaining an ocean of _____.

This means: Taking refuge in the _____, I vow to learn and practice _____. I pray for all living beings to fully understand _____, so together we can transform and open our minds and hearts to attain boundless _____.

3. **Tự quy y Tăng, xin nguyện chúng sanh, thống lý đại chúng, hết thảy không ngại.**
I take refuge in the _____, wishing for all living beings to form together a great assembly, all in _____ without obstructions.

This means: Taking refuge in the _____, I vow to respect and follow the examples of the _____ practicing Buddha's teachings. I pray for all living beings to _____ and live in _____ and awareness, in order to overcome all obstacles.

4. Taking Refuge in the Three Jewels refers to _____, seeking shelter, and believing in the _____, _____, and _____ to help show us the way to live more peacefully and happily.

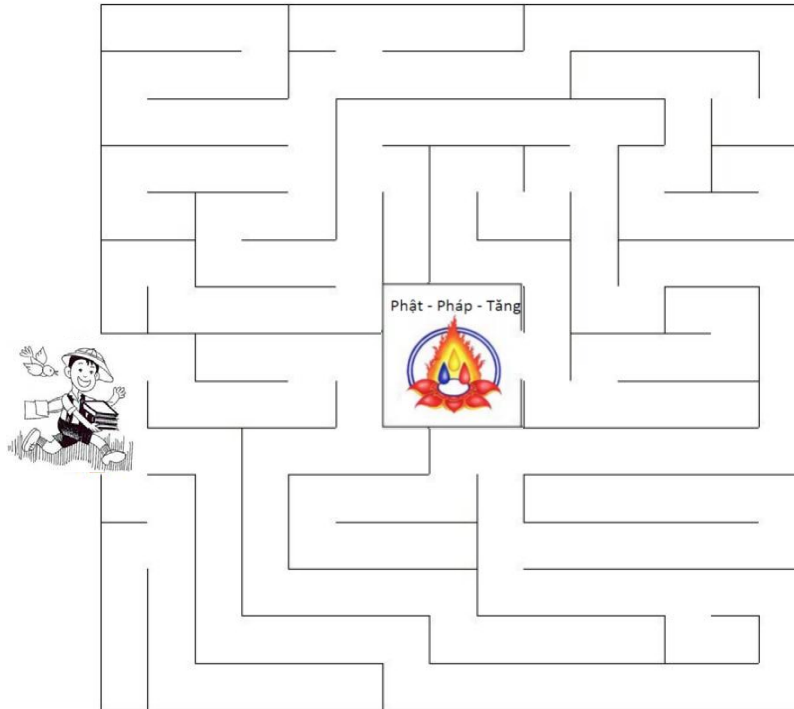
Bài Tập 2 / Assignment 2:

Ba Tự Quy

The Three Refuges



I. Đi tìm Phật Pháp Tăng (Looking for Buddha-Dharma-Sangha)



II. Find Word:

Bồ Đề	Quy Y
Buddha	Refuge
Buddhist	Return
Dharma	Sangha
Pháp	Tam Bảo
Phật	Three Jewels
Quay về	Tăng

J	T	C	A	T	S	I	H	D	D	U	B
G	R	N	X	D	B	N	Y	J	T	S	X
R	E	L	G	H	C	R	G	Y	H	L	Y
E	F	X	L	A	M	U	X	Y	P	E	G
V	U	S	J	R	B	T	V	Y	B	W	N
Y	G	A	Q	M	G	E	U	U	C	E	M
A	E	N	S	A	Q	R	D	Q	L	J	X
U	B	G	X	C	O	D	G	O	T	E	E
Q	I	H	I	S	H	V	L	B	W	E	P
G	N	A	T	A	Q	U	O	M	J	R	H
B	O	D	E	U	Q	P	H	A	P	H	A
K	E	O	H	V	H	U	V	T	Y	T	T

Teacher's Guide – Tài Liệu Tham Khảo cho Giáo Viên

Ba Tự Quy The Three Refuges



- I. 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.*)
- II. Giúp các em hiểu rõ thêm những từ trong bài học (*Help students further understand these terms, in the lesson*):

Ba Tự Quy	Ba sự quay về (<i>Taking refuge in the Three Jewels</i>)
Tam Bảo	Tam là ba (<i>three</i>) Bảo là Ngôi Báu (<i>precious jewels</i>) <ul style="list-style-type: none">• 3 Ngôi Báu: Phật, Pháp, Tăng (<i>Three Jewels: Buddha, Dharma, Sangha</i>)
Quy Y	Quy là quay về (<i>to return</i>) Y là nương tựa (<i>to seek shelter or protection, rely</i>) <ul style="list-style-type: none">• Quay về nương tựa (<i>return and seek refuge or shelter</i>)
Giải thoát	Ra khỏi sự sinh tử, khổ đau và ràng buộc (<i>to free ourselves from the cycle of Birth and Death, suffering, afflictions, attachment</i>)
Chuyển hóa	Chuyển đổi -- xấu thành tốt, dở thành hay v.v... (<i>transform, change from bad to good</i>)
Thấu Rõ	<i>delve, deeply examine</i>
Kinh Tạng	<i>Sutra-Pitaka or Sutra treasury, collection of Buddha's teachings</i>
Tâm Bồ Đề	Tâm luôn mong đạt được giác ngộ cho mình, đồng thời cũng đạt được giác ngộ cho người. Tâm Bồ Đề là cửa ngõ giác ngộ và đạt thành quả vị Phật. Đây là trí huệ bẩm sinh hay là sự khao khát giác ngộ. Nhận biết rõ mọi sự, mọi việc. Bodhi Mind: <i>A mind which wishes to achieve attainment for self as well as achieve enlightenment for all other sentient beings. The Bodhi mind is the gateway to Enlightenment and attainment of Buddha-hood. It's the intrinsic wisdom or the aspiration toward perfect enlightenment -- acknowledge, accept, and recognize everything clearly</i>

III. Dạy các em 3 bài hát sau đây (*Three songs to help teach the lesson*):

Ba Sự Quay Về Taking Refuge <i>Sư Ông Thích Nhất Hạnh</i>	
Con về nương tựa Phật Người đưa đường chỉ lối cho con trong cuộc đời. Namo Buddhaya.	I take refuge in the Buddha, the one who shows me the way in this life. Namo Buddhaya.
Con về nương tựa Pháp Con đường của tình thương và sự hiểu biết. Namo Dharmaya.	I take refuge in the Dharma, the way of understanding and of love. Namo Dharmaya.
Con về nương tựa Tăng Đoàn thể của những ai nguyện sống cuộc đời tỉnh thức. Namo Sanghaya	I take refuge in the Sangha, the community that lives in harmony and awareness. Namo Sanghaya.

Hải Đảo Tự Thân <i>Sư Ông Thích Nhất Hạnh</i>	
Quay về nương tựa hải đảo tự thân Chánh niệm là Phật, soi sáng xa gần Hơi thở là Pháp, bảo hộ thân tâm Năm uẩn là Tăng, phối hợp tinh cần	
<p><i>Sau đó cho các em thiền tập. Mỗi lần thở vào, thở ra đọc thầm trong đầu những câu trong bài kệ ở trên:</i></p>	
Thở vào, Quay về nương tựa Thở ra, Hải đảo tự thân Thở vào, Chánh niệm là Phật Thở ra, Soi sáng xa gần Thở vào, Hơi thở là Pháp Thở ra, Bảo hộ thân tâm Thở vào, Năm uẩn là tăng Thở ra, Phối hợp tinh cần	

The Three Jewels <i>(hát theo nhạc Kia Con Bướm Vàng)</i>	
Who is Buddha? Who is Buddha? Tell me please, tell me please, Buddha is my teacher, Buddha is my teacher, Helping me, to be free. Helping me, to be free. What is Dharma? What is Dharma? Tell me please, tell me please, Dharma is the teaching, Dharma is the teaching,	Helping me, to be free. Helping me, to be free. Who is Sangha? Who is Sangha? Tell me please, tell me please, Sangha is my brother, Sangha is my sister, Helping me, to be free. Helping me, to be free.