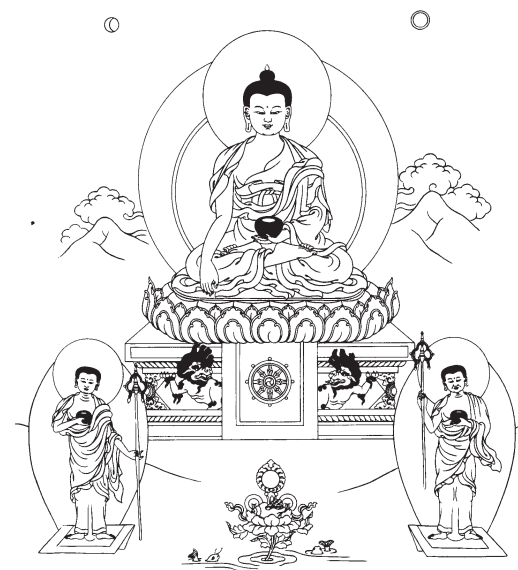




Mọi sai sót là của người dịch
Mọi công đức xin hồi hướng pháp giới chúng sinh

Qui Y Tam Bảo



Công phu hàng ngày
và Giới Hạnh sau khi Qui Y Tam Bảo



Bổn Sư truyền thọ: _____

Phật tử qui y: _____

Pháp danh: _____

Ngày tháng năm: _____

Địa Điểm: _____



Đức Thích Ca Mâu Ni thuyết pháp cho chúng đệ tử

Không làm các điều ác

Làm hết mọi điều lành

Tự thanh tịnh hóa tâm

Đó là lời Phật dạy



Qui Y Tam Bảo

Công Phu Nhật Tụng Đơn Giản

*Nghi thức qui y Phật, Pháp, Tăng
để giải thoát khổ đau và nguyên nhân tạo khổ.*



Qui Y Tam Bảo - Phát Tâm Bồ Đề

Từ nay cho đến khi / con đạt được giác ngộ
Xin quay về nương dựa / nơi Phật Pháp và Tăng
Với công đức có được / nhờ tu hành hạnh Thí / cùng hạnh
Toàn hảo khác, / nguyện vì khắp chúng sinh / mà trọn
thành Phật đạo. (3x)

Tứ Vô Lượng Tâm

Ước gì chúng sinh có được tâm xả
Để thoát vòng ràng buộc của hận thù, tham đắm.
Nguyện chúng sinh khai mở tâm xả.
Nguyện con có khả năng giúp chúng sinh khai mở tâm xả
Nguyện đấng Bổn sư Pháp chủ gia trì cho con có đủ khả
năng làm nên việc này.



Ước gì chúng sinh được hạnh phúc và nhân duyên tạo hạnh phúc.

Nguyện chúng sinh đều được như vậy.

Nguyện con có khả năng giúp chúng sinh đều được như vậy.

Nguyện đấng Bốn sư Pháp chủ gia trì cho con có đủ khả năng làm nên việc này.

Ước gì chúng sinh thoát khổ và thoát cả nhân duyên tạo khổ.

Nguyện chúng sinh đều được như vậy.

Nguyện con có khả năng giúp chúng sinh đều được như vậy.

Nguyện đấng Bốn sư Pháp chủ gia trì cho con có đủ khả năng làm nên việc này.

Ước gì chúng sinh vĩnh viễn không xa lìa niềm an lạc của thiện đạo và giải thoát.

Nguyện chúng sinh vĩnh viễn không xa lìa an lạc.

Nguyện con có khả năng khiến chúng sinh không xa lìa an lạc.

Nguyện đấng Bốn sư Pháp chủ gia trì cho con có đủ khả năng làm nên việc này.

Hành Nguyện

Mục tiêu đời sống của tôi là giải thoát chúng sinh ra khỏi khổ đau, đến với hạnh phúc an lạc, nhất là niềm an lạc không gì sánh nổi của giác ngộ viên mãn.

Tất cả an vui hạnh phúc của tôi - trong cả ba thời quá khứ hiện tại và vị lai, bao gồm cả giác ngộ viên mãn - đều tùy thuộc nơi chúng sinh, vì vậy niềm an vui hạnh phúc của chúng sinh cũng tùy thuộc nơi bản thân tôi.

Nếu bây giờ tôi phát khởi tâm từ, thương yêu hết thảy chúng sinh không giới hạn thì như vậy chúng sinh sẽ không còn bị tôi làm hại, ngược lại, được lợi lạc bình an. Do đó trách nhiệm gánh vác hạnh phúc chúng sinh nằm ở nơi tôi.



Tôi đến đây là để giúp đỡ tất cả, dù là kẻ thiện hay kẻ ác, nguyện không phân biệt.

Để làm được điều này, tôi phải thành tựu giác ngộ viên mãn, phải làm sao cho hành động, lời nói, ý nghĩ của mình lợi lạc tối đa đến cho tất cả, và như vậy cũng có nghĩa là tôi cần phải mau chóng đạt giác ngộ, càng nhanh càng tốt. Nguyện việc tôi làm không gây hại nhỏ nhen nào cho ai, ngược lại mang lợi ích về cho tất cả. Nguyện tất cả chúng sinh mau chóng thành tựu vô thượng bồ đề.

Hồi Hương

Có được chút công đức gì phải nên hồi hướng liền ngay sau đó. Nếu không, ít nhất phải hồi hướng công đức trước khi đi ngủ. Hồi hướng công đức mà mình đã tích tụ được từ ba thời quá khứ hiện tại vị lai cùng với công đức của tất cả chư Phật và chư Bồ tát:

Nguyện nhờ công đức này, / con sớm thành địa vị /
của đức Phật đạo sư. / Nguyện giải thoát chúng sinh / ra
khỏi mọi khổ đau / không chừa sót một ai.

Nguyện cho bồ đề tâm / nơi nào chưa phát triển, / sẽ nảy
sinh lớn mạnh, / nơi nào đã phát triển / sẽ tăng trưởng
không ngừng / không bao giờ thoái chuyển.

Nguyện tất cả chúng sinh / là cha mẹ nhiều đời / vĩnh viễn
được hạnh phúc. / Nguyện ba cõi ác đạo / vĩnh viễn
không còn ai. / Nơi nào có Bồ tát / nguyện lời nguyện
các ngài / tức thì thành sự thật.

Có được thiện nghiệp gì / xin hồi hướng cho con / đủ khả
năng hộ trì / chánh pháp trong kinh điển / chánh pháp
trong chúng ngộ. / Nguyện tất cả tâm nguyện / cùng tất
cả thiện hạnh / của Phật và Bồ tát / khắp ba thời mười
phương / tức thì thành sự thật.



Nhờ vào công đức này / nguyện mọi kiếp tương lai / con sẽ
không lìa xa / bốn bánh xe đại thừa. / Nguyện sẽ đi trọn
vẹn / hành trình về nẻo giác. /

Nguyện phát tâm buông xả, / nguyện phát tâm bồ đề, /
nguyện trực chứng tánh không, / và hoàn thành cả hai /
giai đoạn trong Mật pháp.



Đức Phật Thích Ca Mâu Ni (Shakyamuni Buddha)



Giới Hạnh của người Qui Y Tam Bảo



Điều cần tránh

1. Phật tử qui y **Phật**, nguyện không qui y chư thiên, chư thần, chư quỷ, ví dụ không qui y Phạm thiên, không qui đánh lễ ảnh tượng của thiên, thần, quỷ, cũng không đặt lòng tin tưởng nơi ác tri thức, nơi những vị thầy giảng pháp ngoại đạo.
2. Phật tử qui y **Pháp**, nguyện không gây hại cho bất cứ một ai, cho dù là tự mình làm, hay khiến người khác làm.
3. Phật tử qui y **Tăng**, nguyện không đặt lòng tin cũng không thân gần bạn bè ác đảng, cùng những người theo chủ nghĩa khoái lạc [hedonism].

Điều cần làm

1. Phật tử qui y **Phật**, nguyện xem ảnh tượng Phật chính là Phật Bảo, luôn qui đánh lễ tôn kính.
Nguyện tránh thái độ bất kính đối với ảnh tượng Phật, không để nằm lê dưới đất, cũng không khen chê phân biệt mặc rẻ tốt xấu.
2. Phật tử qui y **Pháp**, nguyện xem kinh sách chính là Pháp Bảo.
Nguyện dù một âm một chữ cũng không để nằm lê dưới đất,



không xem là món vật tầm thường, không cầm bán, không xách chung với giày dép...

3. Phật tử qui y **Tăng**, dù chỉ một vị trong Tăng đoàn cũng nguyện xem vị ấy chính là Tăng Bảo.

Nguyện không giữ tinh thần phân biệt bè phái, nguyện tôn kính đồng đều tất cả.

Nguyện cố gắng làm theo những điều cần phải làm, ví dụ như đến cả áo của người xuất gia cũng không bước dẫm lên trên, không vất vào chỗ dơ bẩn, luôn xếp gọn đặt vào nơi thanh sạch.

Lời khuyên tổng quát

Nói chung khi tu theo Phật Pháp có bốn điểm chính Phật tử cần làm theo:

1. Phải nương dựa nơi bậc thánh trí và nghe theo chánh pháp. Một khi hiểu đúng, phải sống và hành trì theo chánh pháp.
2. Không để sáu căn thả lỏng theo sáu trần [nói vậy có nghĩa là cần phải tự chủ không để sáu căn tạo ác nghiệp]. Giữ được bao nhiêu giới thì nhận bấy nhiêu giới.
3. Phải mở tâm từ bi đối với tất cả chúng sinh.
4. Khi ăn uống, phải gắng nhớ cúng dường Tam Bảo, cần giữ giới hạnh qui y, trong đó có cả sự nỗ lực cúng dường Tam Bảo.

Ngoài ra, mỗi sáng và mỗi tối phải ba lần đánh lễ Tam Bảo.



Năm Giới Cư Sĩ (ngũ giới)

Năm giới dành cho cư sĩ tại gia, gọi là U bà tắc, U bà di [phạn. *upasika*, tạng. *ge nyen*, dịch nghĩa là “cận tánh đức”]:

1. không sát sinh;
2. không lấy của người khác;
3. không tà dâm;
4. không dối láo;
5. không uống rượu.

Phá Giới

Giới bị phá hủy từ gốc, phải thọ giới trở lại, nếu làm những việc sau đây:

1. giết người;
2. lấy cắp món đồ mà người khác trân quý;
3. quan hệ tình dục với chồng hay vợ của người khác;
4. dối láo điều hệ trọng - nghĩa là chưa giác ngộ mà dối rằng mình đã giác ngộ.

Phạm Giới

Giới chưa bị phá hủy nhưng bị phạm, cần sám sám hối thanh tịnh, nếu làm những việc sau đây:

1. Giết loài không phải người, ví dụ giết súc sinh;
2. lấy cắp món đồ vô giá trị;
3. quan hệ tình dục trái chỗ (ở nơi có biểu tượng của thân ngữ ý Phật), trái thời (ngày rằm hay mừng tám âm lịch, ngày vía Phật v.v.), hoặc nhằm lúc đang thọ bát quan trai giới;
4. dối láo việc thế tục;
5. uống rượu.



Giới bị phạm thì phải sám hối và quyết tâm không tái phạm.

Phải giữ gìn nghiêm mật đừng để phạm sáu ác nghiệp còn lại (trong mười ác nghiệp): tránh nói dối hai chiều, nói lời thô ác, nói lời nhàn rỗi, tham lam, ác ý và tà kiến.



Lợi Ích Giữ Giới

Giữ giới thì được nhiều lợi ích như sau:

- không phải đọa sinh ác đạo (địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh);
- trước mắt sẽ luôn sinh vào cõi trời hay cõi người;
- về sau sẽ đạt niết bàn giải thoát.

Hơn nữa, công đức giữ giới sẽ tự tăng trưởng không ngừng, ngay cả lúc ngủ hay khi bị ngắt xiu.

Thêm vào những điều nói trên, người giữ giới thì được đức Phật Giáo Chủ Thích Ca Mâu Ni luôn hộ niệm giữ gìn; được chư thiên thiện thần hộ pháp trong cõi thế gian và xuất thế gian luôn tán dương hộ vệ; loài không phải người không thể xâm phạm tác hại; mọi tánh đức sẽ tăng trưởng không giới hạn; và đến lúc mạng chung sẽ rời bỏ đời này không nuôi tiếc.

Không sát sanh thì nhiều kiếp tái sinh vị lai thọ mạng luôn dài lâu.



Không lấy cắp của người thì nhiều kiếp tái sinh vị lai tài sản luôn dồi dào.

Không dối láo chuyện thế gian thì nhiều kiếp tái sinh vị lai không bị người khác dối gạt, trách móc.

Không tà dâm thì nhiều kiếp tái sinh vị lai gặp nhiều bạn tốt, được phối hợp với người bạn đời xứng ý hợp duyên.

Không uống rượu thì tâm sẽ trong sáng bén nhạy.

Kinh *Nguyệt Đăng* [The Lamp of the Moon] dạy rằng:

Lấy tâm thành kính mà cúng dường tràng phan, bảo cái, tràng đèn, thức ăn ẩm thực cho số lượng đức Phật nhiều như số lượng cát sông Hằng có trong hàng vạn ức thời kỳ, công đức này vẫn không thể sánh với công đức của người chỉ giữ một giới trong thời gian một ngày vào thời mạt pháp.





Lời Cầu Nguyện của Thánh Francis of Assisi

(phần Lama Zopa Rinpoche thêm vào đặt trong ngoặc vuông)

Lạy đấng tối cao [Phật], xin nhận con làm công cụ hòa bình.

Nơi nào hận thù, xin cấy trồng yêu thương.

Nơi nào tổn thương, xin cấy trồng tha thứ.

Nơi nào tranh chấp, xin cấy trồng kết đoàn.

Nơi nào nghi ngại, xin cấy trồng niềm tin.

Nơi nào mê lầm, xin cấy trồng chân lý.

Nơi nào tuyệt vọng, xin cấy trồng mong đợi.

Nơi nào muộn phiền, xin cấy trồng niềm vui.

Nơi nào tối tăm, xin cấy trồng ánh sáng.

Kính lạy Sư phụ thần linh,

Xin cho con không an ủi người vì muốn được người an ủi
[để thỏa mãn tự ngã];

Không thông cảm người để được người cảm thông;

Không yêu thương người để được người yêu lại.

Vì chính sự cho đi đã là điều nhận được;

Ngay từ lòng thứ tha mà con được ân xá;

Và từ sự chết đi [sau khi tu hành] mà sinh vào vĩnh cửu [từ
hạnh phúc đến hạnh phúc cho đến giác ngộ viên mãn].



*Nguyện cho chúng sinh
Không chút dụng công
Đạt đến địa vị
An lạc siêu việt
Của trí Toàn giác*

Lời Ghi Xuất Xứ

Nghi thức qui y này nguyên được các Phật tử tại Trung Tâm Phật Giáo A Di Đà, Singapore, sưu tập và chuyển [Anh] ngữ theo lời khuyên của Lama Thubten Zopa Rinpoche và dựa vào lời giảng của đức đại giác Pabongka.

Nghi thức này được sửa chữa chút đỉnh để cho vào Nghi Thức Tụng Niệm Tập Yếu FPMT ấn bản tháng 01/1999. Sau đó lại được Ven. Constance Miller ở ban Giáo dục FPMT hiệu đính vào tháng 07/2000, dựa theo lời giảng bổ xung của Lama Zopa Rinpoche. Venerable Gyalten Mindrol tại ban Giáo dục FPMT đọc lại và thay đổi cách trình bày tháng 12/2005.

[Hong Như chuyển từ Anh ngữ sang Việt ngữ. Quảng Văn soát bản thảo, tháng 07/2005.
Hong Như cập nhật theo ấn bản FPMT 2006]