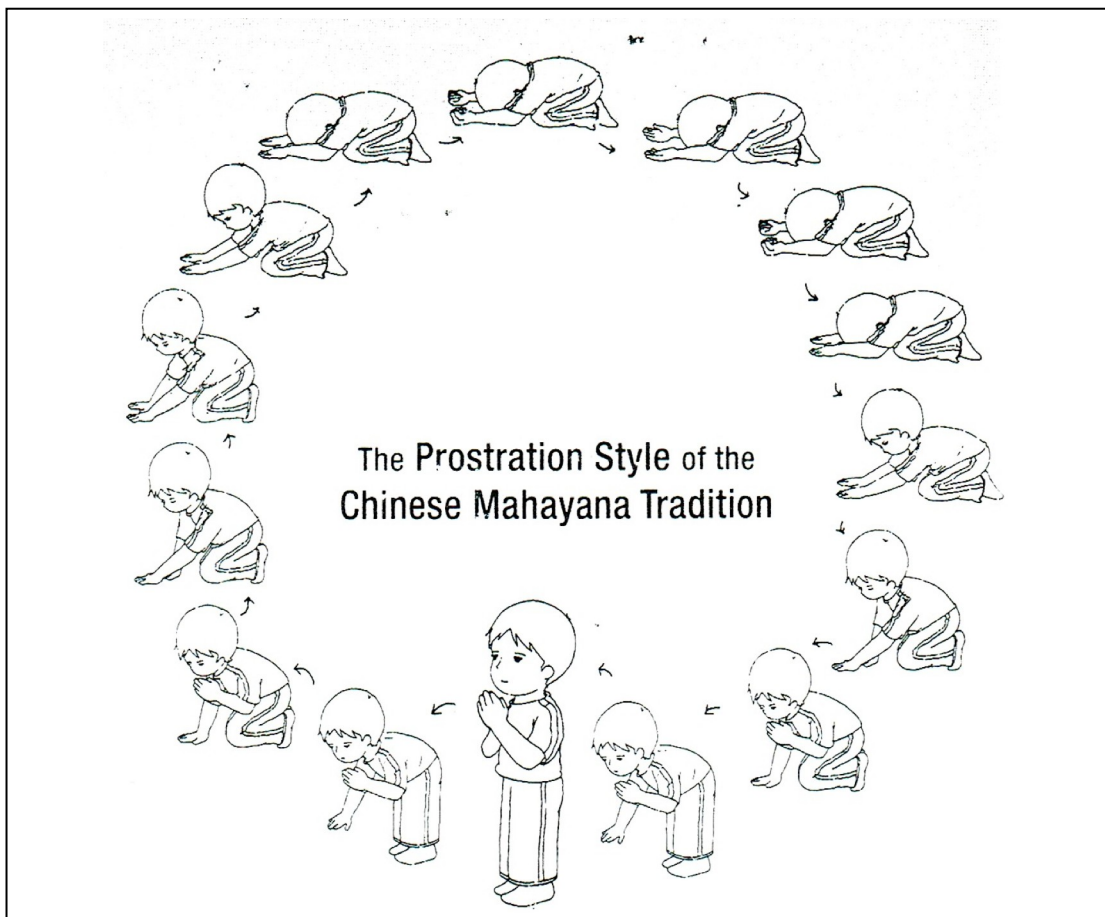


Prostration Style of the Chinese Mahayana Tradition



Picture taken from: *Buddhism for Beginners*, Kong Meng San Phor Kark See Monastery 2009

Prostration is in the style of the Chinese Mahayana Tradition. It is repeated before an image of a Buddha statue.

A layperson **takes refuge** (the act of prostration) in **The Triple Gem**.

The **Three Jewels** are-

- The Buddha,
- The Dharma,
- The Sangha.

Whilst taking refuge, a layperson prostrates to an image of Shakyamuni Buddha or a monk.

During prostration thoughts are focused on the first Gem, which is the Shakyamuni Buddha, who has attained supreme and perfect enlightenment (Buddhahood).

The second thought is to the Dharma, which is the true path that leads to wisdom as taught by Shakyamuni Buddha.

The third thought is to the Sangha, which is a community of harmonious leaders. Their daily being is based on keeping a pure mind and living in harmony. They have an insight to the means of ending suffering.

Taking refuge is the first step on the path to enlightenment. Developing confidence in **The Triple Gem** can lead to Happiness.

Lễ lạy theo cách Truyền thống Đại thừa Trung Quốc.
***Phương thức* này được thực hiện trước biểu tượng hình ảnh của Đức Phật.**

Một cư sĩ thọ lãnh quy y (hành động lễ lạy) **Tam Bảo**.

Tam bảo là:

- **Phật**
- **Pháp**
- **Tăng**

Trong buổi lễ quy y, cư sĩ dành lễ Đức Phật Thích Ca hoặc một nhà sư.

Trong khi lễ lạy, đầu tiên tập trung tư tưởng suy nghĩ về Đức Phật, đó là Đức Phật Thích Ca, người đã đạt được giác ngộ tối cao và hoàn hảo (Quả vị Phật).

Ý nghĩ thứ hai là hướng về Pháp, Pháp là con đường chân chính dẫn đến trí tuệ như Đức Phật Thích Ca đã dạy.

Ý nghĩ thứ ba là hướng về Tăng đoàn, Tăng đoàn là một cộng đồng gồm những người lãnh đạo hòa hợp.

Cuộc sống hàng ngày của họ dựa trên việc giữ một tâm hồn trong sáng và sống hòa thuận. Họ có một cái nhìn sâu sắc về các phương thức đưa đến sự chấm dứt đau khổ.

Thọ lãnh Quy y là bước đầu tiên trên con đường dẫn đến giác ngộ. Phát triển lòng tin trong **Tam Bảo** sẽ dẫn đến Hạnh phúc.

The 15 Steps of Prostration Style of the Chinese Mahayana Tradition

1	Respectfully standing up straight, heels together, feet in a V shape, palms together, hands at chest level, eyes looking forward.
2	Bend your torso forward, legs together, right arm stretched down to the ground, right hand reaching down to touch the ground, and left hand below the chin.
3	Knees bent on the ground, heels arched up, and toe to the ground, right palm touching the ground, left hand under chin.
4	Slide left arm down, beside right arm.
5	Slide both hands side by, move body backwards, rear facing down to the heels.
6	Slide body down, pull arms back with the body, and rest on heels, Top of foot flat on the ground.
7	Forearms on the ground, drop head down between the arms, forehead touching the ground, drop body down to rest on the back of the feet in a relaxed position.
8	Keeping head down, rear rested on heels, turn palms around to face up.
9	Open palms facing up, head remaining down, body keep rested.
10	Gently bring fingers together, slowly bring fingers towards your palm
11	Gently turn palms back around facing the ground, fingers stretched out comfortably on the ground.
12	Gently lift head up, start sliding back, lifting elbows off the ground.
13	Continue lifting head up, slide body upwards and back, arch toes up, rear resting on heels, right palm on the ground, begin sliding left hand towards body.
14	Lift left hand towards chin.
15	Keep torso facing down and body bent, knees up and off the ground, right arm straight down in front of the body, left hand at chest level, gently bring body and head up to stand straight, right hand up and back to the start position.

15 bước Lễ lạy theo Truyền thống Đại Thừa Trung Quốc

1	Giữ tư thế đứng thẳng, gót chân chụm lại, bàn chân hình chữ V, lòng bàn tay úp vào nhau, tay ngang ngực, mắt nhìn về phía trước.
2	Cúi người về phía trước, hai chân khếp vào nhau, cánh tay phải duỗi thẳng xuống chạm đất, tay phải đưa xuống chạm đất, tay trái để dưới cằm.
3	Quỳ gối trên mặt đất, gót chân cong lên và mũi chân chạm đất, lòng bàn tay phải chạm đất, tay trái đặt dưới cằm.
4	Kéo cánh tay trái xuống bên cạnh cánh tay phải.
5	Trượt cả hai tay sang nhau, di chuyển cơ thể về phía sau, đổ người xuống gót chân.
6	Trượt người xuống, kéo cánh tay về phía sau với cơ thể và đặt trên gót chân, mu bàn chân phẳng trên mặt đất.
7	Đặt cẳng tay trên mặt đất, hạ đầu xuống giữa hai cánh tay, trán chạm đất, hạ người xuống đặt trên mu bàn chân ở tư thế thả lỏng.
8	Giữ đầu cúi xuống, phía sau tựa vào gót chân, xoay lòng bàn tay để ngửa.
9	Mở lòng bàn tay hướng lên trên, đầu vẫn cúi xuống, cơ thể được giữ nguyên.
10	Nhẹ nhàng khếp các ngón tay lại với nhau, từ từ đưa các ngón tay về phía lòng bàn tay của bạn
11	Nhẹ nhàng xoay lòng bàn tay úp xuống mặt đất, các ngón tay duỗi thẳng thoải mái trên mặt đất.
12	Nhẹ nhàng nâng đầu lên, bắt đầu trượt ra sau, nâng khuỷu tay lên khỏi mặt đất.
13	Tiếp tục nâng đầu lên, trượt cơ thể lên trên và ra sau, cong các ngón chân lên, dựa vào gót chân, lòng bàn tay phải úp trên mặt đất, bắt đầu trượt tay trái về phía cơ thể.
14	Nâng tay trái về phía cằm.

15	Giữ thân người hướng xuống và cơ thể uốn cong, nhấc đầu gối lên khỏi mặt đất, cánh tay phải thẳng xuống phía trước cơ thể, tay trái ngang ngực, nhẹ nhàng đưa cơ thể và đầu lên để đứng thẳng, tay phải đưa lên và trở lại vị trí ban đầu.
----	--