Giáo trình Kỹ năng Sống và Giá trị Sống - Đạo Đức Phật Giáo - Lớp 2 (TT TS Thích Nhật Từ chủ biên; ThS Cù Minh

Giáo trình Kỹ năng Sống & Giá trị Sống — Đạo Đức Phật Giáo (Lớp 1–12)

ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO LỚP 2

daoducphatgiao.com/tap-02

Ban Chứng minh
Trưởng lão HT. THÍCH TRÍ QUẢNG
(Đệ nhất Phó Pháp chủ kiêm Giám luật Hội đồng Chứng minh)
Trưởng lão HT. THÍCH THIỆN NHƠN
(Chủ tịch Hội đồng Trị sự GHPGVN)
Ban Cố vấn
.TS. THÍCH ĐỨC THIỆN
(Phó Chủ tịch - Tổng thư ký Hội đồng Trị sự GHPGVN)
HT. THÍCH THANH HÙNG
(Trưởng Ban hướng dẫn Phật tử trung ương GHPGVN)
Chủ biên .TS. THÍCH NHẬT TỪ

Ban biên soạn .TS. THÍCH NHẬT TỪ S. CÙ MINH THẮNG

Minh họa tranh VIỆN PHÁT TRIỂN NGHỆ THUẬT TRUYỆN T NH VÀ PHIM HOẠT HÌNH (CMA)

GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM BAN HƯỚNG DẪN PHẬT TỬ TRUNG ƯƠNG

ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO GIÁO TRÌNH KỸ NĂNG SỐNG VÀ GIÁ TRỊ SỐNG Lớp 2

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

v

MỤC LỤC

Lời giới thiệu của Hội đồng Trị sự GHPGVN vii Lời giới thiệu của Ban hướng dẫn Phật tử trung ương ix Lời nói đầu xiii Bài 1: Học tập, sinh hoạt, tu tập đúng giờ 1 Bài 2: Biết nhận lỗi và sửa lỗi Bài 3: Gọn gàng, ngăn nắp 15 Bài 4: Chăm làm việc nhà 20 Bài 5: Chăm chỉ học tập 25 Bài 6: Quan tâm, giúp đỡ bạn 32 Bài 7: Bỏ rác đúng nơi quy định Giữ gìn trường lớp, cơ sở Phật giáo sạch đẹp 38 Bài 8: Giữ gìn trật tự, vệ sinh nơi công cộng 46 Bài 9: Trả lại của rơi 53 Bài 10: Biết nói lời yêu cầu, đề nghị 59 Bài 11: Nói chuyện lịch sự 65 Bài 12: Lịch sự khi đến nhà người khác 71 Bài 13: Giúp đỡ người khuyết tật 77 Bài 14: Bảo vệ loại vật có ích 83

vi

LỜI GIỚI THIỆU CỦA HỘI ĐỒNG TRỊ SỰ GHPGVN vii

LỜI GIỚI THIỆU CỦA HỘI ĐỒNG TRỊ SỰ GHPGVN

Trong gần bốn thập niên qua, Giáo hội Phật giáo Việt Nam (GHPGVN) đã nỗ lực xây dựng và phát triển hệ thống giáo dục Phật giáo gồm sơ cấp, trung cấp, cao đẳng, cử nhân, thạc sĩ và tiến sĩ Phật học. Hiện tại, GHPGVN có 4 Học viện Phật giáo Việt Nam tại Hà Nội, Huế, TP. Hồ Chí Minh và Cần Thơ, 9 lớp Cao đẳng Phật học và 36 Trường Trung cấp Phật học trên toàn quốc. Đó là thành quả nỗ lực tập thể của quý tôn đức Tăng, Ni lãnh đạo GHPGVN ở cấp toàn quốc và các tỉnh thành. Các thành quả này đáng được trân trọng, kế thừa và tiếp tục phát huy để góp phần đào tạo các thế hệ Tăng, Ni đầy đủ đức, tài, truyền bá đạo Phật tới công chúng Việt Nam một cách hiệu quả hơn. Bên cạnh các thành quả đạt được trong việc giáo dục đạo đức, thực tập thiền định, phát triển trí tuệ và hoàn thiện nhân cách con người thì nền giáo dục Phật giáo Việt Nam vẫn đang bỏ ngỏ các sách giáo khoa về đạo đức Phật giáo phù hợp với các nhóm lứa tuổi. Trước tình hình thực tế đó, tôi đã gợi ý, yêu cầu Ban Hướng dẫn Phật tử Trung ương GHPGVN sớm biên soạn bộ sách giáo dục Đạo đức Phật giáo - Giáo trình giá trị sống & Kỹ năng sống gồm 14 tập, từ lớp mầm non đến lớp 12, phù hợp tâm lý lứa tuổi mầm non, nhi đồng, thiếu niên và thanh niên. Tôi rất vui khi Ban Hướng dẫn Phật tử Trung ương đã tin tưởng giao trọng trách này cho TT. Thích Nhật Từ (Ủy viên Hội đồng Trị sự GHPGVN, Phó Ban giáo dục Phật giáo trung ương, Phó Viện trưởng thường trực Học viện Phật giáo Việt Nam tại TP. Hồ Chí Minh), một vị tăng sĩ có nhiều đóng góp cho giáo dục Phật giáo Việt Nam, tích cực dấn thân, tổ chức nhiều chương trình tu học bổ ích cho các lứa tuổi mầm non, thiếu nhi, thiếu niên, thanh niên trong hai thập niên qua, góp phần phát triển giới trẻ Phật tử tại Việt Nam. Bộ sách này được biên soạn nhằm hưởng ứng "Tuyên bố Hà Nam 2019" như kết quả của Đại lễ Vesak Liên Hợp Quốc lần thứ 16 do GHPGVN tổ chức tại chùa Tam Chúc, Hà Nam, nhấn mạnh đến việc "Phối kết các nguyên tắc đạo đức Phật giáo vào hệ thống giáo dục quốc gia trong

từng cấp học, từ thấp đến cao". Mục đích của bộ giáo trình này không gì khác hơn là nhấn mạnh và kêu gọi áp dụng triết lý Phật giáo vào việc giáo dục hình thành nhân cách giới trẻ theo Phật giáo nói riêng và giới trẻ Việt Nam nói chung. Giáo dục đạo đức không phải là trách nhiệm duy nhất của các thầy, cô giáo trong các trường học, mà cần có sự kết hợp và chia sẻ trách nhiệm giữa nhà trường, gia đình và xã hội, trong đó các Tăng, Ni tại các tự viện Phật giáo. Ngoài việc dạy đạo đức, kỹ năng sống và giá trị sống cho các cháu học sinh từ tuổi nhỏ đến trưởng thành, theo học bộ giáo trình này tại các Chùa và cơ sở tự viện Phật giáo thì các bậc cha mẹ cần có bộ sách này để giáo dục nhân cách sống cho con, cháu tại nhà. Tôi cho rằng, những nỗ lực trong bộ sách này góp phần gắn kết giới trẻ với chương trình học Phật và sinh hoạt Phật pháp tại các Chùa. Nhờ đó, giúp các cháu mầm non và thanh thiếu niên vượt qua các thói quen tiêu cực như ma túy, rượu, bia, cờ bạc, game điện tử, những trò giải trí vô bổ, hâm mộ thần tượng mù quáng; hướng đến lối sống tích cực và có giá trị. Thông qua việc học giáo trình này, các cháu thanh thiếu nhi Phật tử sẽ học được các kỹ năng sống, giá trị sống, có tinh thần sống tự lập, tự kỷ luật, biết nhớ ơn và đền ơn, sống có mục đích và lý tưởng, nhờ đó, trở thành con ngoan, trò giỏi và công dân hữu ích cho gia đình, xã hội và đất nước. Để giúp con, cháu hiểu rõ lời Phật dạy trong bộ sách này, kính mong các

bậc cha, mẹ, ông, bà, hãy đọc trước từng bài học tại nhà rồi giải thích giúp các cháu hiểu rõ lời Phật dạy, thực hành Phật pháp, xây dựng hạnh phúc và tương lai tươi sáng. Tôi trân trọng giới thiệu bộ giáo trình này đến các Ban Hướng dẫn Phật tử tại 63 tỉnh thành và đặc biệt là các Gia đình Phật tử trên toàn quốc. Tất cả góp ý của quý vị góp phần hoàn thiện bộ giáo trình này đều được hoan nghênh và trân trọng.

Nhân ngày quốc tế thiếu nhi
Hà Nội, ngày 01-6-2020
TT.TS. THÍCH ĐỨC THIỆN
Phó Chủ tịch - Tổng thư ký GHPGVN
LỜI GIỚI THIỆU CỦA BAN HƯỚNG DẪN PHẬT TỬ TRUNG ƯƠNG ix

LỜI GIỚI THIỆU CỦA BAN HƯỚNG DẪN PHẬT TỬ TRUNG ƯƠNG

Trong bốn thập niên qua, Ban Hướng dẫn Phật tử Trung ương GHPGVN với vai trò và trọng trách của mình đã thực hiện đúng theo sự chỉ đạo của Trung ương GHPGVN về việc hướng dẫn sinh hoạt, tu học cho hàng cư sĩ, Phật tử và những người yêu mến đạo Phật trong và ngoài nước, đạt được những thành tựu tốt đẹp. Trong sự thành công đó có sự phát triển tu học của giới trẻ ngày một khởi sắc. Giới trẻ đến chùa tu học ngày một đông hơn, ngày một phát triển. Các mô hình nổi bật như Khóa tu mùa hè, Hội trại tuổi trẻ và Phật giáo, các khóa tu dành cho sinh viên, nhất là sự hình thành các Câu lạc bộ thanh thiếu nhi Phật tử ở các Tự viện khắp các tỉnh thành trong cả nước. Vì thế, đến nhiệm kỳ 6 (2007-2012), Phân ban thanh thiếu nhi Phật tử Trung ương được chính thức thành lập là một trong năm Phân ban của Ban Hướng dẫn Phật tử Trung ương, chịu trách nhiệm hướng dẫn sinh hoạt, học Phật và tu Phật cho thanh thiếu nhi Phật tử và những người có cảm tình với đạo Phật. Sinh hoạt của Phân Ban thanh thiếu nhi Phật tử rất đa dạng, phong phú nhưng chủ yếu ở hai hình thức sau. Thứ nhất là các sự kiện được tổ chức theo mùa như Khóa tu mùa hè, Hội trại tuổi trẻ và Phật giáo, Trại hè, Tiếp sức mùa thi, Hoa hồng xuống phố và Trung thu yêu thương v.v... Thứ hai là các chương trình tu học thường kỳ ở các Câu lạc bộ thanh thiếu nhi Phật tử và các Gia đình Phật tử được tổ chức hằng tuần tại các Tự viện trong cả nước. Hiện nay, việc giáo dục tri thức, đạo đức, kỹ năng sống cho giới trẻ đang được xã hội, nhà trường và gia đình quan tâm, nhằm hạn chế các thói hư tật xấu, các tệ nạn xã hội, góp phần xây dựng nhân cách đạo đức cho các cháu ngay từ nhỏ. Trong nhiều bài Kinh từ Tam tạng Thượng tọa bộ cho đến Tam tạng Phật giáo Bộ phái và Tam tạng Đại thừa, đức Phật đã nhiều lần nhấn mạnh tầm quan trọng của việc gieo thiện nghiệp và hạt giống thiện lành vào tâm

x ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

thức của giới trẻ như bài kệ số 43 của Kinh Pháp cú sau đây: Khi cha mẹ muốn con hưởng phước, Thương cỡ nào chẳng được dài lâu; Tâm lành nhân tốt gieo sâu, Tự mình tạo dựng, quả mau lớn dần. Tuy nhiên, công tác hướng dẫn giảng dạy, sinh hoạt và tu học cho giới trẻ Phật giáo Việt Nam còn gặp nhiều khó khăn khách quan, chưa đồng bộ, do thiếu giáo trình thống nhất từ thấp đến cao. Trước tình hình cấp bách đó, Thượng tọa Thích Đức Thiện, Phó Chủ tịch kiêm Tổng Thư ký Hội đồng Trị sự GHPGVN đã trực

tiếp chỉ đạo cho Ban Hướng dẫn Phật tử Trung ương, cụ thể là Phân ban thanh thiếu nhi Phật tử, tiến hành biên soạn giáo trình thống nhất nhằm giúp giới trẻ đến chùa, học Phật và tu Phật hiệu quả hơn. Thực hiện theo chỉ đạo của Hội đồng Trị sự GHPGVN, Phân ban thanh thiếu nhi Phật tử đã tin tưởng mời Thượng tọa Thích Nhật Từ (Ủy viên Hội đồng Trị sự GHPGVN, Phó Ban giáo dục Phật giáo trung ương, Phó Viện trưởng thường trực Học viện Phật giáo Việt Nam tại TP. Hồ Chí Minh) làm chủ biên, tiến hành biên soạn bộ giáo trình "Giáo dục đạo đức Phật giáo". Sau gần 2 năm thực hiện (2019-2020), bộ giáo trình giáo dục đạo đức Phật giáo quan trọng này đã được hoàn tất và được Quỹ Đạo Phật Ngày Nay phát tâm ấn tống rộng rãi trên toàn quốc. Sau khi thẩm định bộ giáo trình này, tôi thấy đây là tài liệu hướng dẫn vừa thể hiện tính sư phạm, vừa phù hợp với tâm sinh lý từng lứa tuổi của giới trẻ Phật giáo Việt Nam, từ mầm non, thiếu niên, thanh niên, kể cả người trưởng thành. Vì thế, Phân ban thanh thiếu nhi Phật tử đã xin ý kiến Hòa thượng Thích Thanh Hùng (Trưởng Ban hướng dẫn Phật tử Trung ương GHPGVN) chính thức đưa bộ giáo trình này vào chương trình giáo dục giới trẻ Phật giáo tại Việt Nam. Cùng với bộ này, các bộ giáo trình "Phật pháp vào đời" (5 quyển) và "Cẩm nang hướng dẫn tổ chức hội trại và khóa tu mùa hè, trại hè Phật giáo", do tập thể Phân ban thanh thiếu nhi Phật tử Trung ương biên soạn, trở thành tài liệu giảng dạy chính thức của Phân ban thanh thiếu nhi Phật tử Trung ương. Tôi trân trọng giới thiệu bộ giáo trình này đến các Ban Hướng dẫn Phật tử và Phân ban thanh thiếu nhi Phật tử tại 63 tỉnh thành Việt Nam. Chư tôn đức Tăng, Ni trụ trì của hơn 18.500 ngôi Tự viện trên toàn quốc hãy đăng ký thỉnh bộ giáo trình ấn tống này với Ban Hướng dẫn Phật tử

LỜI GIỚI THIỆU CỦA BAN HƯỚNG DẪN PHẬT TỬ TRUNG ƯƠNG xi

tại các tỉnh, thành để Ban Hướng dẫn Phật tử Trung ương GHPGVN gửi cúng dường trên toàn quốc. Khi áp dụng giảng dạy đồng bộ ở tất cả ngôi chùa trên toàn quốc, tôi tin rằng bộ sách này cũng như các bộ sách giáo khoa Phật giáo của Ban Hướng dẫn Phật tử và Phân ban thanh thiếu nhi Phật tử Trung ương sẽ góp phần phát triển bền vững GHPGVN, theo hướng phụng sự đất nước và con người Việt Nam.

Ngày 01-7-2020
Thượng tọa Thích Phước Nghiêm
- Ủy viên Hội đồng Trị sự GHPGVN
- Phó Trưởng ban thường trực Ban Hướng dẫn Phật tử
- Trưởng Phân ban thanh thiếu nhi Phật tử
xii

LỜI NÓI ĐẦU xiii

LỜI NÓI ĐẦU

I. NHÂN DUYÊN BIÊN SOẠN .ộ giáo trình "Đạo đức Phật giáo - Giáo trình giá trị sống và kỹ năng sống" gồm 14 quyển, tương ứng với các lớp mầm non và lớp 1-12, được biên soạn làm sách giáo khoa thuộc Ban Hướng dẫn Phật tử Trung ương, Giáo hội Phật giáo Việt Nam. Giáo trình này nhấn mạnh đến việc giáo dục đạo đức "nhân bản", tương ứng

với khái niệm “nhân thừa” trong Phật giáo, nhằm mở thêm các cánh cửa dẫn dắt giới trẻ đến với Phật giáo, thực tập Phật giáo để có tương lai tươi sáng và hạnh phúc. Bộ giáo trình này được biên soạn từ kinh nghiệm tôi tổ chức Câu lạc bộ hoằng pháp trẻ cho giới trẻ Phật giáo ở 33 tỉnh thành từ năm 2006 đến 2010, cũng như kinh nghiệm tổ chức các khóa tu cho mọi lứa tuổi tại chùa Giác Ngộ từ năm 2012 đến nay bao gồm: (i) Khóa tu búp sen từ bi cho lứa tuổi mầm non và thiếu nhi vào lúc 14:00 thứ bảy hằng tuần, (ii) Khóa tu tuổi trẻ hướng Phật vào lúc 13:30 chủ nhật hằng tuần, (iii) Khóa tu an lạc cho giới trung niên và lão niên vào lúc 07:00 sáng chủ nhật hằng tuần. Trong quá trình thu thập tài liệu và biên soạn bộ giáo trình này, ban biên soạn đón nhận các góp ý chân thành của một số vị tôn đức lãnh đạo GHPGVN, đặc biệt của TT. Thích Đức Thiện, Phó Chủ tịch - Tổng thư ký GHPGVN. Nhờ đó, bộ giáo trình này mang tính hệ thống từ thấp đến cao, phù hợp với các lứa tuổi khác nhau. Bộ giáo trình này được Quỹ Đạo Phật Ngày Nay phát tâm ấn tống, phổ biến trên toàn quốc để làm giáo án giảng dạy đạo đức Phật giáo cho thế hệ các cháu mầm non, thiếu nhi, thanh thiếu niên bao gồm học sinh và sinh viên Phật tử tại hơn 18.500 ngôi Chùa và cơ sở Phật giáo thuộc 63 tỉnh thành Việt Nam.

II. VỀ ĐỐI TƯỢNG Đối tượng của bộ sách giáo khoa này là các học sinh thuộc 4 cấp học tương ứng với 5 nhóm lứa tuổi sau đây:

- Cấp mẫu giáo: Dành cho lứa tuổi mầm non, qua quyển truyện tranh “Em làm con ngoan, trò giỏi” do tôi sáng tác thơ. - Cấp 1: Từ lớp 1 tới 5, dành cho lứa tuổi nhi đồng (từ 6 tới 10 tuổi). - Cấp 2: Từ lớp 6 tới 9, dành cho tuổi thiếu nhi (từ 11 tới 15 tuổi). - Cấp 3: Từ lớp 10 tới 12, dành cho tuổi thanh thiếu niên (từ 16 tới 25 tuổi). - Tập 13: “Giáo lý hôn nhân Phật giáo và gia đình Phật tử” dành cho người trên 18 tuổi.

III. VỀ BỐ CỤC CỦA TỪNG BÀI HỌC Tất cả bài học trong bộ giáo trình, đặc biệt từ lớp 1 đến lớp 12, chia làm 6 phần sau đây: 1) Bài học đạo đức: Các chủ đề giảng dạy được biên soạn tương ứng với môn “Đạo đức và Giáo dục Công dân” theo chương trình giáo dục phổ thông của Bộ Giáo dục và Đào tạo. 2) Lời Phật dạy: Trích dẫn tương ứng với chủ đề của từng bài học đạo đức. Ban biên soạn đã lựa chọn nhiều trích dẫn ngắn gọn từ kinh điển Pali, kinh A-hàm và quyển Kinh Phật cho người tại gia do tôi tuyển dịch và Quỹ Đạo Phật Ngày Nay ấn tống năm 2013, có ghi xuất xứ các bài kinh theo số trang, để người học có thể tra cứu, tham khảo. 3) Minh họa truyện tích: Trích dẫn từ các truyện cổ Phật giáo, kinh điển Pali, kinh A-hàm, quyển “Đường xưa mây trắng” của Thiền sư Thích Nhất Hạnh, quyển “Chuyện đạo, chuyện đời” do Báo Giác Ngộ phát hành. 4) Pháp ngữ: Trích dẫn từ các tác phẩm của tôi được xuất bản trong 2 thập niên qua, có nội dung tương ứng với chủ đề bài học đạo đức. 5) Câu hỏi ôn tập: Giúp các học sinh ôn lại nội dung chính của từng bài học. 6) Bài hát sinh hoạt: Mỗi bài học đều có một bài hát Phật giáo minh họa phù hợp với từng nhóm lứa tuổi, giúp học sinh học giáo lý qua các ca khúc Phật giáo. Cùng với bộ sách này, Ban biên soạn còn cung cấp và phổ biến trên trang web Đạo Phật Ngày Nay toàn bộ giáo trình điện tử (slide) của 13 tập Đạo đức Phật giáo. Quý tôn đức lãnh đạo Ban hướng dẫn Phật tử ở 63 tỉnh thành và Trụ trì của các

chùa tổ chức tu học cho các cháu vui lòng liên lạc với Văn phòng Quỹ Đạo Phật Ngày Nay (ĐT: (028) 6680 9802; 096 789 3766, email: quydaophatngaynay@gmail.com), Chùa

LỜI NÓI ĐẦU xv

Giác Ngộ để nhận bộ sách ấn tống cũng như hướng dẫn về cách sử dụng các bài giảng điện tử này. Vì đây là giáo án đầu tiên về "đạo đức Phật giáo" theo nhóm lứa tuổi nên dù đã cố gắng hết mình, Ban biên soạn đã gặp không ít khó khăn trong việc biên soạn, nhất là cách diễn đạt ngôn từ. Nhiều trích dẫn kinh điển trong bộ sách này vẫn còn mang tính hàn lâm, chứa các khái niệm Phật học. Sách giáo khoa này chưa có phần dạy sinh hoạt ngoại khóa, hoạt động ngoài trời. Ban biên soạn chân thành đón nhận tất cả ý kiến đóng góp của quý tôn đức Tăng, Ni và quý độc giả. Xin vui lòng gửi góp ý xây dựng qua e-mail: chuagiacngovn@gmail.com. Các ý kiến đóng góp của quý vị sẽ góp phần giúp bộ giáo trình ngày càng hoàn thiện hơn.

Nhân ngày quốc tế thiếu nhi, 01-6-2020
TT. Thích Nhật Từ
- Ủy viên Hội đồng Trị sự GHPGVN
- Phó Ban giáo dục Phật giáo Trung ương
- Phó Viện trưởng thường trực Học viện Phật giáo Việt Nam tại TP.HCM
xvi

BÀI 1: HỌC TẬP, SINH HOẠT, TU TẬP ĐÚNG GIỜ 1

Học tập, sinh hoạt, tu tập đúng giờ

2 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Giờ nào việc nấy. Việc hôm nay không để ngày mai. Trẻ em cần học tập, sinh hoạt đúng giờ. Học tập đúng giờ giúp em mau tiến bộ. Sinh hoạt đúng giờ có lợi cho sức khỏe. Ích lợi của học tập, sinh hoạt đúng giờ là: tiếp thu bài trên lớp đầy đủ, cơ thể khỏe mạnh, kết quả học tập tiến bộ. Tác hại của học tập, sinh hoạt không điều độ, không đúng giờ là: tinh thần không tập trung, không đủ thời gian ôn bài, có hại cho sức khỏe, làm cơ thể mệt mỏi và buồn ngủ, dẫn tới kết quả học tập không cao.1

Em siêng năng học hành
Vừa ngoan, vừa hiền lành
Em trở thành trò giỏi
Tất cả bài làm nhanh
Mỗi khi học, làm bài
Em hít sâu, thở nhẹ
Ngồi ngay thẳng em nhé!
Sẽ mau thuộc, nhớ dai
1. Lưu Thu Thủy (chủ biên) và tgk., Vở bài tập đạo đức 2. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

BÀI 1: HỌC TẬP, SINH HOẠT, TU TẬP ĐÚNG GIỜ 3

Người Phật tử cần biết cách sắp xếp thời gian tu tập, đọc lời Kinh Phật.

Em không đòi Ipad
Em không dùng Iphone
Không chơi game điện tử
Tập trung học mới khôn.
Xem nhiều hại mắt, tai
Em không nghiện xem đài
Ti vi hay nghe nhạc
Em chỉ siêng học bài.
Không nghiện xem ti vi
Truyền hình nhiều tác hại
Ngày xem một giờ thôi.
Em học nhiều gương tốt
Ngay trong giữa cuộc đời.
4 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Thức khuya hại sức khỏe
Ngủ trước 9 giờ tối
Tập thức dậy thật sớm
Cho thân, tâm mạnh mẽ.
Chín giờ em đi ngủ
Im lặng và tắt đèn
Giữ giấc ngủ đầy đủ
Em tập thành thói quen
Trích dẫn 1

THẾ NÀO GỌI LÀ BIẾT RÕ TIẾT ĐỘ? Này các đệ tử, làm đệ tử Phật phải nắm vững vàng chế độ ăn uống, tiết độ ăn uống; làm chủ bản thân trong các động tác đi, đứng, ngồi, nằm, nói năng, im lặng, giảm bớt ngủ nghỉ, tu tập chánh trí, trải nghiệm an vui.2

2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.545.

BÀI 1: HỌC TẬP, SINH HOẠT, TU TẬP ĐÚNG GIỜ 5

Trích dẫn 2

Chánh niệm, tỉnh giác dễ tu thiền định. Làm chủ giác quan, ăn uống tiết độ sẽ sống khỏe mạnh. Có hai năng lực: tư duy, tu tập. Chánh niệm và định là hai lực lớn. Thiền chỉ, thiền quán là cốt lõi thiền. Tinh tấn không dừng, tâm không dao động làm gì cũng xong. Đạo đức trong sáng thì trí tuệ tăng. Không nên thỏa mãn với các điều lành, không nên từ bỏ trong các nỗ lực. Minh trí sáng suốt, giải thoát an lạc và nhiều pháp khác.3

Bụt tuy là một người rất ngọt ngào, nhưng có khi người cũng rất nghiêm khắc và cũng từng sử dụng những lời quở trách rất thẳng thắn và rất quyết liệt. Người nào mà Bụt không độ được hoặc chưa độ được quả thật là người không có tương lai. Một hôm, Svastika được chứng nghiệm một cuộc nói chuyện ngắn và rất hào hứng giữa Bụt và một vị điều mã sư, nghĩa là một người huấn luyện điều phục ngựa. Bụt hỏi vị điều mã sư: - Ông điều phục ngựa như thế nào, xin nói cho chúng tôi nghe đi. Vị điều mã sư: - Thế Tôn, có nhiều loại ngựa. Có loại rất dễ, chỉ cần dùng biện pháp ngọt ngào. Có loại khó trị hơn, phải dùng vừa biện pháp ngọt ngào vừa biện pháp mạnh. Có loại khó hơn, chỉ có thể dùng biện pháp mạnh. Bụt cười và hỏi: - Vậy khi gặp loại ngựa chứng mà cả ba biện pháp đều vô hiệu thì ông làm thế nào? - Bạch Thế Tôn, trong trường hợp ấy thì con phải hạ sát nó. Để nó sống chung trong bầy ngựa thì sẽ làm hư hỏng những con ngựa khác. Bạch đức Thế Tôn, người điều phục các vị đệ tử như thế nào, xin cho con biết với.

3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.585- 586.

6 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Bụt cười: - Thì tôi cũng làm tương tự như ông. Có những người chỉ cần ngọt ngào. Có những người vừa cần biện pháp ngọt ngào vừa cần biện pháp mạnh. Có những người chỉ có thể dùng biện pháp mạnh mới có thể trị nổi. - Vậy trong trường hợp cả ba biện pháp đều vô hiệu thì đức Thế Tôn làm gì đối với người bất khả trị đó? Bụt nói: - Thì tôi cũng làm như ông vậy, tôi giết người ấy đi. Vị điều mã sư tròn xoe hai mắt: - Sao? Đức Thế Tôn giết người à? Đức Thế Tôn dạy người ta giới bất sát... Bụt nói: - Tôi nói vậy thôi chứ đâu có giết người theo kiểu ông giết ngựa. Gặp trường hợp có người không thể sử dụng được một trong ba biện pháp trên thì tôi từ chối không chấp nhận vào giáo đoàn khất sĩ, không chấp nhận là học trò của tôi, thế thôi, nhưng đó cũng là điều bất hạnh lớn. Không được tu tập theo chính pháp trong tăng đoàn đó là gì nếu không phải là sự đánh mất cái cơ hội muôn kiếp một lần? Đó là gì không phải là một cái chết của tâm linh. Nhưng đó không phải chỉ là cho người kia mà là một niềm đau cho cả tôi, vì tôi rất thương xót người đó, và tôi vẫn mong là một ngày kia người đó có thể hồi đầu. Ngày xưa, thầy Svastika đã có dịp thấy và nghe Bụt quở trách và dạy dỗ thầy Rahula, và thầy cũng đã từng thấy Bụt trách dạy một vài thầy khác. Bây giờ thầy thấy được sau hành động quở trách và la dạy ấy cả một tình thương đằm thắm. Thầy Svasti ka biết Bụt rất thương thầy dù Bụt chưa nói ra điều đó thành lời, nhưng chỉ cần nhìn vào mắt người là thầy thấy rõ điều đó.4

4. Thích Nhất Hạnh, Đường xưa mây trắng. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.560-561.

BÀI 1: HỌC TẬP, SINH HOẠT, TU TẬP ĐÚNG GIỜ 7

Trích dẫn 1 Theo chánh niệm của Phật giáo, giờ nào việc đó, ăn chỉ nhớ việc nhai thật nhuyễn, và không nói chuyện trong lúc ăn. Ăn xong rồi đi bộ một cách nhẹ nhàng thoải mái. Chỉ ăn cơm cữ sáng, cữ trưa, cữ chiều, đừng ăn cữ tối, thêm vào đó những hoạt

động vận động và kinh hành.5 Trích dẫn 2 Người thực tập làm chủ bốn oai nghi sẽ không đi lăng xăng, không ngồi loạn động, không nằm chéo quẩy chân, gác tay lên trán, hay các động tác không thoải mái. Tuyệt đối khi nằm, không xem điện thoại di động, vì xem tư thế nằm, sau thời gian sẽ bị thoái hóa đốt xương cổ, đau nhức 2 vay, khuỷu tay. Khi xem nên ngồi trên ghế, đặt sách, máy trên bàn và ngồi trong tư thế thẳng lưng. Xem trong lúc nằm trên giường sẽ khiến bạn mau buồn ngủ, khó tập trung. Khi nằm chỉ để ngủ. Trước khi ngủ, bạn nên tu thiền từ bi, theo dõi hơi thở ra vào, dài ngắn, buông bỏ mọi ý niệm khác, bạn có giấc ngủ nhanh chóng, không ác mộng và an lành.6

1. Em hãy nêu lợi ích của việc học tập, sinh hoạt, tu tập đúng giờ?

2. Em hãy nêu tác hại của việc học tập, sinh hoạt, tu tập không đúng giờ?

3. Bản thân em đã có những việc làm nào để học tập, sinh hoạt, tu tập đúng giờ?

4. Đưa ra một số tình huống về học tập, sinh hoạt, tu tập đúng giờ và không đúng giờ cho học sinh xử lý.

5. Thích Nhật Từ, Sống vui sống khỏe. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2012), tr.70. 6. Thích Nhật Từ, Thiền Vipassana: Bốn nền tảng chánh niệm - Phân tích kinh Tứ niệm xứ. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.22.

8 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

MAI ĐÂY THÀNH TÀI Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Em quyết tâm. Em quyết tâm. Học hành sớm tối Em gắng công. Em gắng công. Học hành tấn tới Xây dựng cho mình. Trí tuệ. Tương lai Xây dựng cho đời. Xã hội. Ngày mai. Mai đây thành tài. Em góp bàn tay. Xây đời no ấm. Mai đây thành tài. Ta góp bàn tay. Ta cùng xây dựng Việt Nam.

Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Tuấn Huy (2003). Mai đây thành tài. Trong album: Bên ánh lửa hồng 30/1/2020]

BÀI 2: BIẾT NHẬN LỖI VÀ SỬA LỖI 9

Biết nhận lỗi và sửa lỗi

10 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trong cuộc sống, ai cũng có thể mắc lỗi, nhất là với các em ở tuổi nhỏ. Nhưng điều quan trọng là biết nhận lỗi và sửa lỗi. Biết nhận và sửa lỗi sẽ giúp em mau tiến bộ và được mọi người quý mến. Người biết nhận lỗi là người trung thực, dũng cảm. Nếu em phạm lỗi, em cần tự nhận lỗi và cam kết sửa chữa lỗi, sẽ giúp em mau tiến bộ.1

Mạnh dạn nói xin lỗi
Khi lỡ lời hoặc sai
Như vậy không có tội
Em xứng bậc anh tài

Trích dẫn 1

252. Bươi móc lỗi của người dễ ẹt
Như quạt quay, thổi trấu ra ngoài
Lỗi mình che giấu đêm ngày
Khác gì gian lận chơi bài quen tay.
1. Lưu Thu Thủy (chủ biên) và tgk., Vở bài tập đạo đức 2. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

BÀI 2: BIẾT NHẬN LỖI VÀ SỬA LỖI 11

253. Kẻ nhếch mắt truy tìm lầm lỗi
Thường cống cao, chỉ trích, chê bai
Não phiền theo đó tăng hoài
Cõi lòng an tịnh biết ngày nào đây?2
Trích dẫn 2

Kẻ ấy thân làm việc ác, miệng nói ác và ý nghĩ ác, như thế trong Thánh pháp của Ta gọi là sự vay nợ bất thiện. Kẻ ấy muốn che giấu việc làm ác của thân, không tự tỏ bày, không muốn nói ra, không thích bị quở trách, không ưa theo điều phải. Muốn che giấu lời nói ác, ý nghĩ ác, không tự tỏ bày, không muốn nói ra, không thích bị khiển trách, không ưa theo điều phải, như thế trong Thánh pháp của Ta gọi là sự khất nợ bất thiện. 3

HỌC LÀM NGƯỜI Đại sư Tinh Vân có một người đệ tử, sau khi tốt nghiệp đại học liền học thạc sĩ, rồi lại học tiến sĩ, sau nhiều năm đèn sách cuối cùng đã hoàn thành luận án tiến sĩ nên vô cùng mừng vui. Một hôm người đệ tử này trở về, thưa với Đại sư: Thưa thầy, nay con đã có học vị tiến sĩ rồi, sau này con phải học những gì nữa? Ngài Tinh Vân bảo: Học làm người, học làm người là việc học suốt đời chẳng thể nào tốt nghiệp được. Thứ nhất, “học nhận lỗi”. Con người thường không chịu nhận lỗi lầm về mình, tất cả mọi lỗi lầm đều đổ cho người khác, cho rằng bản thân mình mới đúng, thật ra không biết nhận lỗi chính là một lỗi lầm lớn. Thứ hai, “học nhu hòa”. Răng người ta rất cứng, lưỡi người ta lại mềm, đi hết cuộc đời răng người ta lại rụng hết, nhưng lưỡi thì vẫn còn nguyên, cho nên cần phải học mềm mỏng, nhu hòa thì đời con người ta mới

2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.96. 3. Kinh Trung A-hàm 3, Tuệ Sỹ dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2013), tr.1234.

12 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

có thể tồn tại dài lâu được. Tâm nhu hòa là một tiến bộ lớn trong việc tu tập. Thứ ba, “học nhẫn nhục”. Thế gian này nếu nhẫn được một chút thì sóng yên biển lặng, lùi một bước thì biển rộng trời cao. Nhẫn, vạn sự được tiêu trừ. Nhẫn chính là biết xử sự, biết hóa giải, dùng trí tuệ và năng lực làm cho chuyện lớn hóa thành nhỏ, chuyện nhỏ hóa thành không. Thứ tư, “học thấu hiểu”. Thấu hiểu lẫn nhau sẽ không nảy sinh những thị

phi, tranh chấp, hiểu lầm. Mọi người nên thấu hiểu thông cảm lẫn nhau, để giúp đỡ lẫn nhau. Không thông cảm lẫn nhau làm sao có thể hòa bình được? Thứ năm, "học buông bỏ". Cuộc đời như một chiếc va-li, lúc cần dùng thì xách lên, không cần dùng nữa thì đặt nó xuống, lúc cần đặt xuống lại không đặt xuống, cũng như kéo một túi hành lý nặng nề không tự tại chút nào cả. Năm tháng cuộc đời có hạn, nhận lỗi, tôn trọng, bao dung, mới làm cho người ta chấp nhận mình, biết buông bỏ thì mới có thể tự tại được! Thứ sáu, "học cảm động". Nhìn thấy ưu điểm của người khác, chúng ta nên hoan hỷ, nhìn thấy điều không may của người khác nên cảm động. Cảm động là tâm thương yêu, tâm Bồ-tát, tâm Bồ-đề; trong cuộc đời mấy mươi năm của tôi, có rất nhiều câu chuyện, nhiều lời nói làm tôi cảm động, cho nên tôi cũng rất nỗ lực tìm cách làm cho người khác cảm động. Thứ bảy, "học sinh tồn". Để sinh tồn, chúng ta phải duy trì, bảo vệ thân thể khỏe mạnh; thân thể khỏe mạnh không những có lợi cho bản thân, mà còn làm cho gia đình, bạn bè yên tâm, cho nên đó cũng là hành vi hiếu lễ với người thân.4

4. Nhiều tác giả, Chuyện đạo - Chuyện đời, tập 1 (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2013), tr.35-36.

BÀI 2: BIẾT NHẬN LỖI VÀ SỬA LỖI 13

Khi tự mình nhận lỗi, ta sẽ nghiêm khắc hơn với bản thân và thẳng thắn nhìn vào những khiếm khuyết của mình. Đức Phật khích lệ chúng ta mạnh dạn thừa nhận các lỗi lầm của mình, dù là lỗi vô tình hay tội vi phạm pháp luật. Có dám nhận lỗi, chúng ta mới có thể tiến bộ về đạo đức. Ngày nay các nước trên thế giới kêu gọi phạm nhân đầu thú, trước khi bị phát hiện để nhận được sự khoan hồng của luật pháp. Nhìn ra hết lỗi lầm của bản thân thật không dễ chút nào. Vì thế ta cần nhờ người khác chỉ ra những thiếu sót của mình. Nhận lỗi không phải là một việc xấu xa, yếu hèn. Ngược lại, nhận lỗi là một hành động rất can đảm, là ứng xử văn hóa đẹp và là minh chứng của tiến bộ về đạo đức. Sau khi nhận lỗi, ta cần xin lỗi. Xin lỗi trực tiếp sẽ giúp cho người kia dễ tha thứ và bỏ qua. Vợ chồng xin lỗi lẫn nhau, con cái xin lỗi cha mẹ, anh chị em xin lỗi nhau và thậm chí cha mẹ và những người đi trước nhận lỗi trước con cháu. Đây đều là những nét đẹp của cuộc sống và giúp giải tỏa khổ đau, đè nén trong tâm cả hai phía người có lỗi và người bị oan.5

1. Em cần làm gì khi mắc lỗi?

2. Nhận lỗi và sửa lỗi đem lại tác dụng gì?

3. Đưa ra một số tình huống cho học sinh xử lý và giải thích tại sao lại làm như vậy.

5. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật sống. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.98.

14 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

NIỀM VUI EM ĐẾN CHÙA Nhạc: Hà Xuân Hồng

Sân chùa đầy nắng vàng, gió lùa về thênh thang
Theo mẹ em đến chùa niềm vui thật chứa chan
Thầy dạy em nghi lễ quy y Phật Pháp Tăng

Thầy dạy em sám hối mỗi khi phạm lỗi lầm
Thầy dạy em lẽ sống biết chan hòa bao dung
Thầy dạy em nhân ái biết yêu thương mọi người
Đến chùa được tu tập, đến chùa là niềm vui
Khắp mọi miền xa gần về đây trong ánh đạo
Thầy dạy em hiếu kính với ông bà mẹ cha
Thầy dạy em tôn kính niệm hồng danh Phật đà
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Duy Thái (2013). Niềm vui em đến chùa. Trong DVD: Đóa hoa dâng 3/12/2020]

BÀI 3: GỌN GÀNG, NGĂN NẮP 15

Gọn gàng, ngăn nắp

16 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Các em thiếu nhi cần phải ngăn nắp, gọn gàng, vì khi lấy các vật dụng cần, chúng ta sẽ không phải mất nhiều thời gian. Gọn gàng, ngăn nắp sẽ dễ dàng tìm thấy đồ dùng. Ngoài ra, ngăn nắp, gọn gàng sẽ giúp chúng ta giữ gìn được đồ đạc bền, đẹp. Nếu không ngăn nắp, gọn gàng sẽ làm nhà cửa bừa bãi, bẩn thỉu, các thứ sẽ để lộn xộn. Bạn ơi chỗ học, chỗ chơi Gọn gàng, ngăn nắp ta thời chớ quên. Đồ chơi, sách vở đẹp bền, Khi cần khỏi mất công tìm kiếm lâu Tính bừa bãi khiến nhà cửa lộn xộn, làm mất nhiều thời gian tìm kiếm sách vở và đồ dùng khi cần đến. Do đó, các em thiếu nhi nên giữ thói quen gọn gàng, ngăn nắp khi sinh hoạt và chơi. Mỗi thành viên trong gia đình nên giữ gìn nhà cửa gọn gàng, ngăn nắp. Người Phật tử cần gọn gàng, ngăn nắp cả khi ở nhà, mọi nơi và tại cơ sở Phật giáo. 1

Vật dụng và đồ chơi
Không bừa bãi khắp nơi
Lấy đâu để lại đó
Em là hoa rạng ngời
1. Lưu Thu Thủy (chủ biên) và tgk., Vở bài tập đạo đức 2. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

BÀI 3: GỌN GÀNG, NGĂN NẮP 17

Người biếng nhác thường ham hưởng thụ
Ăn uống nhiều, nằm ngủ cả ngày
Khác gì như lợn mập thây
Kẻ ngu sinh tử, khó ngày thoát ra.2
Cả ba tôn giả lần lượt trình bày nội dung hòa hợp trong đối xử nhau. Đức Phật hoan hỷ, tán dương “Lành thay” và hỏi như sau: – Này các đệ tử, các ông có sống nhiệt tâm, tinh tấn, không để phóng dật chểnh mảng đường tu? Hãy cho ta biết lối sống tinh cần đã được thực tập? – Kính bạch Thế Tôn! Chúng con mặc định như một thói quen. Ai vào làng trước, khất thực về trước thì lo chỗ ngồi, soạn sẵn nước uống và nước rửa chân,

bày sẵn một bát để thực phẩm dư. Ai đi về sau, nếu muốn thì ăn thực phẩm còn lại; khi ăn no rồi, bỏ thực phẩm dư vào một chỗ sạch không có cỏ xanh, hoặc đổ vào nước không có côn trùng; dọn dẹp chỗ ngồi, cất nước và bát, quét sạch nơi ăn. Nếu ai nhận thấy nước uống, nước rửa, nước nhà vệ sinh đã dùng hết sạch thì có bổn phận châm nước cho đầy, không đợi yêu cầu. Nếu do bệnh yếu, không thể tự làm thì nhờ người khác làm

2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.123.

18 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

thế việc ấy. Trong những ngày qua, chúng con đã sống không ai phiền ai, không gây tiếng động. Cứ năm ngày một, chúng con dành trọn một đêm đàm đạo. Chúng con suốt ngày nhiệt tâm, tinh tấn trong sự hòa hợp với nhiều an vui.3

Chinh phục bản thân mình bằng trí tuệ là con đường ngắn nhất đạt đến kết quả an bình. Các thói quen trói buộc chúng ta là dây xích lao ngục, nhận ra sự trói buộc đó muốn thoát ra không phải là đơn giản. Đừng dại dột đút đầu vào các dây trói và thói quen xấu, để chúng lôi mình đi như con rối. Bất cứ cái gì cũng có thể tạo thành thói quen: Ăn, uống, mặc, ngủ nghỉ, sinh hoạt, du lịch, giao tiếp, phát ngôn, lối sống. Mọi hành động, suy nghĩ của chúng ta đều gắn kết với thói quen, rồi chính thói quen tạo ra sự lệ thuộc. Tốt nhất hãy tập các thói quen tích cực để khỏi phải mệt mỏi về sau.4

1. Nêu tác dụng của việc sắp xếp đồ dùng gọn gàng, ngăn nắp.

2. Nếu không gọn gàng, ngăn nắp sẽ gây ra hậu quả gì?

3. Em đã làm gì để nhà cửa, trường học, lớp học giáo lý Phật giáo được gọn gàng, ngăn nắp?

GỌN GÀNG Nhạc: Giác An. Thơ: Thanh Tịnh Liên Thích Nữ Chân Thiền

Gối nệm cho phẳng phiu. Giầy dép xếp thẳng hàng. Quần áo treo ngay thẳng. Đồ chơi xếp gọn gàng.

3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.327- 328. 4. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật sống. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.81.

BÀI 3: GỌN GÀNG, NGĂN NẮP 19

Không để tâm lang thang, chữ viết phải rõ ràng.
Chú tâm trong mọi việc, thành công thật dễ dàng.
[ĐK:] Mẹ cha mừng con ngoan. Làm thơm lây họ hàng.
Nô nức người con giỏi. Đạo đời thật vẻ vang.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Phương Anh (2018). Gọn gàng. Trong album: Bé hát thiền ca [online]

20 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Chăm làm việc nhà

BÀI 4: CHĂM LÀM VIỆC NHÀ 21

Làm việc nhà là trách nhiệm của các thành viên trong gia đình. Trẻ em có bổn phận giúp đỡ gia đình làm những việc vừa sức mình.1 - Các em thiếu nhi Phật tử cần tự giác làm việc nhà phù hợp với khả năng của mình.

Cha mẹ giao công việc
Em vui vẻ làm nhanh
Không cằn nhằn, sanh nạnh
Em mau chóng trưởng thành
Phụ cha mẹ việc nhà
Là con ngoan, trò giỏi
Không vui chơi, la cà
Mà luôn thường thăm hỏi.
1. Lưu Thu Thủy (chủ biên) và tgk., Vở bài tập đạo đức 2. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

22 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 1

Ở đây, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo còn trẻ, niên thiếu, còn thanh niên, tóc đen nhánh, trong tuổi thanh xuân, trong sơ kỳ tuổi đời. Này các Tỳ-kheo, đây là đúng thời thứ nhất để tinh cần.2

Trích dẫn 2

Khi cần thiết thì không nỗ lực
Lúc trẻ trung biếng nhác, buông lung
Cầu an, nhu nhược, thủ thường
Làm sao tìm được con đường cao siêu?3
THÂN GIÁO Nhiều đệ tử đang theo học thiền dưới sự hướng dẫn của thiền sư Sengai. Một người trong bọn họ thường hay thức dậy ban đêm, vượt tường ra ngoài dạo chơi cho thỏa thích. Một hôm, Sengai đi xem xét các phòng ngủ, thấy một đệ tử vắng mặt đồng thời cũng khám phá ra một chiếc ghế cao mà anh ta dùng để leo qua tường. Sengai bèn dời chiếc ghế ra chỗ khác và đứng thay vào chỗ đó. Khi người đệ tử rong chơi trở về, không hề biết Sengai đang đứng chỗ chiếc ghế,

2. Kinh Tăng Chi Bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.667. 3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.106.

BÀI 4: CHĂM LÀM VIỆC NHÀ 23

anh ta đặt chân lên đầu thầy và nhảy xuống đất. Nhận ra việc mình làm, anh ta vô cùng hoảng sợ. Sengai nói nhỏ nhẹ: - Sáng sớm trời lạnh lắm, con hãy cẩn thận kẻo bị

cảm. Từ đó, người đệ tử không bao giờ ra ngoài vào ban đêm nữa.4

Trích dẫn 1 Thích dạo chơi đầu đường, ngõ xóm. Đây cũng là một dấu hiệu khác của sự thiếu đoan chính. Người chuẩn mực thì thích ở nhà, làm việc nhà, hiếu kính với cha mẹ, giúp đỡ người thân, nghe Phật pháp, đọc sách hay, học hỏi thêm những điều mà mình chưa biết, tức là tận dụng quỹ thời gian một cách rất khôn khéo. Còn kẻ ăn không ngồi rồi, đi đầu đường xó chợ, tới quán bia, đến những nơi ăn chơi để tìm kiếm các thú vui chơi, khoái lạc. Những người này rất dễ sa vào thói hư tật xấu, đánh mất tương lai.5 Trích dẫn 2 Khi việc tốt đến, ta nên xung phong làm. Nếu nghĩ nó như một gánh nặng, ta đánh mất rất nhiều cơ hội làm Phật sự. Học hạnh Bồ-tát sẽ có vô vàn công đức và nhiều cơ hội. Chỉ cần mở rộng tâm hồn đón nhận, thì bạn sẽ cảm thấy cuộc đời này có rất nhiều ý nghĩa. Tiến trình tu tập, rèn luyện trong gian nan thử thách sẽ giúp ta thành tựu nhanh hơn rất nhiều so với người tu tập bình thường. Đến chùa trong một ngày trời nắng trong xanh thì rất dễ, còn đến chùa trong bão táp mưa sa mới thật đáng quý. Điều đó cũng đánh dấu được tần số tâm thức của con người đang ở mức độ nào.6

1. Tại sao chúng ta phải chăm làm việc nhà?

4. Nhiều tác giả, Chuyện đạo - Chuyện đời, tập 2. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.312. 5. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật ứng xử - Ứng dụng Kinh Hiền Nhân trong giao tiếp và quản trị. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.122. 6. Thích Nhật Từ, Không có kẻ thù. (NXB Thời Đại, Hà Nội, 2010), tr.78.

24 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

2. Ở nhà, em đã làm những việc gì để giúp đỡ ông, bà, cha, mẹ?

3. Những ý kiến này đúng hay sai? • Làm việc nhà là trách nhiệm của người lớn trong gia đình. • Trẻ em có bổn phận làm những việc nhà phù hợp với khả năng. • Chỉ làm việc nhà khi cha mẹ nhắc nhở. • Cần làm tốt việc nhà khi có mặt cũng như khi vắng mặt người lớn

GIÚP MẸ Nhạc: Giác An. Thơ: Thanh Tịnh Liên Thích Nữ Chân Thiền

Khi bài vở đã xong, không chạy nhảy tung tăng
Mà em lo giúp mẹ làm việc nhà siêng năng
Khi bài vở đã xong, không nghịch ngợm lăng xăng
Không mê game, phá phách em giúp mẹ thật chăm
Khi bài vở đã xong, không lười biếng ưa nằm
Giúp mẹ em rửa chén. Dọn dẹp luôn sạch trong.
Em giúp mẹ rảnh tay. Em giúp mẹ thêm nhiều niềm vui.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Hiếu Ngọc (2018). Giúp mẹ. Trong album: Bé hát thiền ca [online]

BÀI 5: CHĂM CHỈ HỌC TẬP 25

Chăm chỉ học tập

Chăm chỉ học là tự giác học bài mà không cần nhắc nhở, cố gắng tự hoàn thành bài tập được giao. Khi đang học, đang làm bài tập, các em cần cố gắng hoàn thành công việc, không nên bỏ dở, như thế mới là chăm chỉ học tập. Chăm chỉ học tập giúp em mau tiến bộ. Chăm chỉ học tập để trở thành trò ngoan, được bạn bè quý mến.1 Người Phật tử cần chăm chỉ học giáo lý Phật giáo, ứng dụng lời Phật dạy vào cuộc sống, giúp an lạc và bình an.

Khi bạn rủ đi chơi
Em xin cha mẹ nhé
Bài tập làm chưa xong
Quyết không ham chơi nữa.
Ôn bài cũ thật kỹ
Xem bài mới em nha
Em sẽ được sáng trí
Tất cả bài hiểu ra

1. Lưu Thu Thủy (chủ biên) và tgk., Vở bài tập đạo đức 2. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

Thầy, cô kêu trả bài
Hãy mạnh dạn dơ tay
Thầy, cô kêu làm bài
Hãy mạnh dạn làm ngay.
Thế giới bao kỳ diệu
Em học hỏi ngày đêm
Tăng trưởng nguồn trí tuệ
Để tương lai huy hoàng
Trích dẫn 1

Người ham ăn, thích ngủ
Ham đông vui, thụ động
Lười biếng và nóng giận
Là cửa vào bại vong.2

2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.264.

Trích dẫn 2

Thiện pháp thứ năm học rộng hiểu nhiều. Nỗ lực học rộng những điều đáng học. Ghi nhớ không quên những điều đã học. Hiểu rõ Phật pháp, toàn thiện phần đầu, toàn

thiện phần giữa, toàn thiện phần cuối, có văn có nghĩa, dẫn đến thanh tịnh, an lạc, hạnh phúc. Quyết tâm học hỏi Phật pháp cao siêu. Nhiều lần học lại, tâm không thấy chán. Chuyên tâm nghiền ngẫm, hiểu sâu tận tường, nhờ đó vượt qua tất cả khổ đau.3

Trích dẫn 3

Sống kiên nhẫn, phục thiện,
Thân cận các bậc thầy,
Học hỏi và cầu tiến,
Nghe pháp, học điều hay.4
Truyện tích 1 Đại đức Ananda kê thêm một cái giường trong tịnh xá Bụt. Đêm ấy, Bụt ngồi thiền ngoài trời cho tới ba giờ sáng. Sona thấy thế cũng không ngủ. Khi Bụt bước vào, người hỏi: - Thầy chưa ngủ sao? - Bạch Thế Tôn, con chưa ngủ. - Thầy chưa buồn ngủ sao? Vậy thì thầy có thuộc được kinh kệ gì, đọc lên cho vui đi. Đại đức Sona vâng lời đọc lên mười sáu câu kệ thuộc phép quán niệm hơi thở. Giọng thầy trong như chuông, không vấp váp, không có một lỗi văn phạm. Bụt khen: - Thầy đọc hay lắm, thầy tu đã được mấy năm rồi?

3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.681- 682. 4. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.261.

BÀI 5: CHĂM CHỈ HỌC TẬP 29

- Bạch Thế Tôn, con mới đi tu được có hơn một năm thôi. Con chỉ mới có một tuổi an cư. Đó là lần đầu Bụt gặp thầy Sona. Đêm qua nghe tiếng tụng kinh của thầy. Bụt biết là Sona đã cố gắng quá sức mình trong nỗ lực tu học. Người bảo Ananda cùng đi với người tới tịnh thất của thầy Sona. Thấy Bụt, Sona đứng dậy chào mừng. Bụt bảo Ananda và Sona ngồi xuống cạnh Bụt, rồi người hỏi Sona: - Ngày trước, hồi chưa xuất gia, thầy là nhạc sĩ chuyên về đàn mười sáu dây, phải không? - Bạch Thế Tôn, phải. - Khi đánh đàn, nếu dây đàn chùng thì sao? - Bạch Thế Tôn, nếu dây đàn chùng thì tiếng đàn chưa đúng mức. - Còn nếu dây quá căng. - Bạch Thế Tôn, nếu dây đàn quá căng thì tiếng đàn biến thể và dây đàn có thể đứt. - Còn nếu dây đàn được lên vừa phải? - Bạch Thế Tôn, nếu dây đàn được lên vừa phải thì bản nhạc sẽ hay. - Đúng như vậy đó, Sona! Giải đãi và lười biếng thì đạo nghiệp không thành, mà cố gắng quá sức mình thì sẽ đưa tới sự mệt mỏi và thối chí. Sona! Thầy phải biết lượng sức mình, đừng ép uổng thân và tâm quá mức, như vậy thầy mới mong thành tựu được đạo nghiệp.5

5. Thích Nhất Hạnh, Đường xưa mây trắng. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.573-574.

30 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Truyện tích 2 Tôi nghe như vầy: Một thời, đức Phật trú tại vườn Cấp Cô Độc, rừng cây Kỳ-đà, nước Xá-vệ. Bấy giờ, Thế Tôn bảo các Tỳ-kheo: Tùy thời nghe pháp có năm công đức, tùy thời vâng lãnh không mất thứ lớp. Sao gọi là năm? Điều chưa từng nghe, nay được nghe; điều đã được nghe, tụng đọc lại; kiến giải không tà lệch; không có hồ nghi;

hiểu nghĩa sâu xa.Tùy thời nghe Pháp có năm công đức, cho nên, này các Tỳ-kheo, hãy tìm cầu phương tiện tùy thời nghe Pháp. Các Tỳ-kheo, hãy học điều này như vậy. Các Tỳ-kheo sau khi nghe những gì Phật dạy, hoan hỷ phụng hành.6

Mục đích đọc kinh Phật, trước nhất là nhớ chân lý và đạo đức Phật dạy. Đọc kinh và nghe kinh có khả năng mở ra các cánh cửa trí tuệ. Để đọc kinh mà hiểu được kinh, thì bạn vừa đọc, vừa nghiền ngẫm từng câu, từng chữ kinh. Chỗ nào không hiểu thì ngừng lại tra từ điển, hoặc làm dấu để tra khảo sau. Mỗi bài kinh, trang kinh, đoạn kinh Phật là những toa thuốc tâm linh, có khả năng trị bệnh khổ tâm. Hiểu kinh, phải ứng dụng kinh trong đời sống thì mới có lợi ích.7

1. Chăm chỉ học tập là gì?

2. Em hãy nêu những lợi ích của việc chăm chỉ học tập?

3. Em đã học tập chăm chỉ như thế nào?

4. Nêu những tấm gương nhờ học tập chăm chỉ mà đạt kết quả cao trong cuộc sống mà em biết?

6. Kinh Tăng Nhất A-hàm 2, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.397. 7. Thích Nhật Từ, Thiền Vipassana: Bốn nền tảng chánh niệm - Phân tích kinh Tứ niệm xứ. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.179.

BÀI 5: CHĂM CHỈ HỌC TẬP 31

SIÊNG NĂNG Nhạc: Uy Thi Ca. Thơ: Thanh Tịnh Liên Thích Nữ Chân Thiền

Siêng năng em học hành. Đỗ đạt là thành danh.
Làm vui lòng cha mẹ. Cuộc đời đẹp như tranh.
Mọi việc em đều siêng. Tỉ mỉ là siêu thiền.
Vẹn toàn không sơ hở. Chân Thiện Mỹ đương nhiên.
[ĐK:] Siêng năng là bản tính. Toàn thiện lại toàn minh.
Tính ấy cứ mới tinh. Dè đâu ngay chính mình.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Hiếu Ngọc (2018). Siêng năng. Trong album: Bé hát thiền ca [online]

32 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Quan tâm, giúp đỡ bạn

BÀI 6: QUAN TÂM GIÚP ĐỠ BẠN 33

Quan tâm, giúp đỡ bạn là luôn vui vẻ, thân ái với các bạn, sẵn sàng giúp đỡ khi bạn gặp khó khăn. Ví dụ: khi bạn ngã, em cần hỏi thăm và nâng bạn dậy. Đó là biểu hiện của việc quan tâm, giúp đỡ bạn. Quan tâm, giúp đỡ bạn là việc nên làm cần thiết của mỗi học sinh. Khi quan tâm đến bạn bè, các em sẽ mang lại niềm vui đến bạn, cho bản thân và cho tình bạn càng thêm gắn bó. Bạn bè như thể anh em. Quan tâm giúp đỡ càng thêm thân tình.1

Muốn tình bạn bền lâu
Em nên nhường nhịn nhau
Cùng vui chơi, ca hát
Chia sẻ mọi niềm đau
1. Lưu Thu Thủy (chủ biên) và tgk., Vở bài tập đạo đức 2. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

34 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 1

Có mười cử chỉ được cho là có yêu quý, hậu trọng: Một là xa nhau lâu nhưng không quên. Hai là thấy nhau thì lòng vui mừng. Ba là nhớ nhau, chia sẻ món ngon. Bốn là lỡ lời thì đừng chấp trách. Năm là nghe biết việc lành thì vui. Sáu là can gián người làm việc xấu. Bảy là làm được những việc khó làm. Tám là không đem chuyện riêng nói người. Chín là khi gặp bối rối, khó khăn thì gắng giúp đỡ. Mười là nghèo khổ thì không bỏ nhau.2

Trích dẫn 2

926. Sống khiêm tốn giản dị,
Nhu hòa, ý kham nhậm,
Với cử chỉ tao nhã,
Không nói năng quàng xiên,
Tâm tư hướng lợi ích
Cho mình và cho người.3
2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.396. 3. Kinh Tiểu Bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.456.

BÀI 6: QUAN TÂM GIÚP ĐỠ BẠN 35

Trích dẫn 3

25. Này gia chủ tử, có bốn trường hợp, người bạn thương tưởng phải được xem là người bạn chơn thật: không hoan hỷ khi bạn gặp hoạn nạn; hoan hỷ khi bạn gặp may mắn; ngăn chặn những ai nói xấu bạn; khuyến khích những ai tán thán bạn. Này gia chủ tử, như vậy là bốn trường hợp người bạn thương tưởng phải được xem là người bạn chân thật.4

Hiền Nhân dạy tiếp. Bạn có bốn thứ. Một, bạn như hoa. Hai bạn như cân. Ba bạn như núi. Bốn bạn như đất. Thế nào gọi là kết bạn như hoa? Khi hoa tươi tốt thì giắt trên đầu, đến lúc khô héo thì liền bỏ đi. Bạn này cũng thế, hễ thấy giàu sang thì xu phụ theo, đến khi nghèo nàn thì lại làm lơ như chưa từng biết. Thế nào gọi là kết bạn như cân? Trên một cán cân, để vật nặng thì đầu cân gục xuống, để vật nhẹ thì đầu cân vổng lên. Có qua lại thì cung kính nhau, không có qua lại thì khinh thường nhau. Thế nào gọi là kết bạn như núi? Ở hòn núi vàng, chim thú tụ về, lông cánh của chúng cũng nhờ vào đó

chói màu vàng rực. Kết bạn cũng thế, khi sang cùng sang, khi vui đồng vui. Thế nào gọi là kết bạn như đất? Tất cả mọi vật đều nương dựa vào đất mà được sinh trưởng. Làm bạn chân thành là để nuôi dưỡng, ủng hộ, giúp đỡ, không hề quên nhau.5

4. Kinh Trường Bộ, Thích Minh Châu dịch, (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.626. 5. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.394-395.

36 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 1 Một tâm không dính ô nhiễm là tâm hoan hỷ, rộng lượng. Vì biết rằng trong những lúc gặp trở ngại, chướng duyên, con người có thể ứng xử tiêu cực, ta không chấp trước, không giận, không đổ lỗi. Như thế là ta đang thực tập giảm sân. Tuệ giác giúp ta sống tích cực hơn và nỗ lực giúp người khác, thay vì trách móc họ. 6 Trích dẫn 2 Có một số người làm việc thiện nhưng lại so bì với những người xung quanh rồi than vãn “Tôi thật khổ, tôi phải làm nhiều việc quá!”. Nói thế là chúng ta bị gánh khẩu nghiệp, bị giảm phước. Sự thật là khi ta làm việc thiện, việc đức, việc nghĩa cho người khác, cho xã hội là ta đang gieo cấy trên mảnh ruộng phước của mình. Hãy thử thay đổi cách nghĩ một chút bằng cách quán niệm như sau: “Tôi sinh ra trên cõi đời này để làm các việc khó làm”. Nếu nghĩ được sâu sắc như thế thì ta sẽ vui mừng vì có cơ hội được đóng góp thật đặc biệt cho tha nhân, và phước của ta sẽ thật lớn. Khi đó ta sẽ có tâm phát nguyện, tâm dấn thân, tâm bao dung, tâm gương mẫu, tâm xông pha để làm mà không ỷ lại, không chán nản thất vọng, không đòi hỏi người khác phải chìa tay giúp đỡ mình.7

1. Vì sao cần quan tâm, giúp đỡ bạn bè?

2. Nêu những việc làm thể hiện sự quan tâm, giúp đỡ bạn bè?

3. Bản thân em đã quan tâm, giúp đỡ bạn như thế nào?

4. Sau mỗi lần giúp đỡ bạn, bản thân em cảm thấy như thế nào?

6. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật sống. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.84. 7. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật sống. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.89.

BÀI 6: QUAN TÂM GIÚP ĐỠ BẠN 37

HỌC TIẾNG YÊU THƯƠNG Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Mau về đây - Cùng ngợi ca - Tình anh em
Mái nhà lam - Luôn ấm êm - Khi sum vầy
Pháp lục hòa - Nguyện giữ mãi - Tim yêu thương
Ôi tuyệt vời - Tình lam đó - Ta chung đường;
Mau về đây - Cùng ngợi ca - Tình anh em
Mái chùa yêu - Luôn ấm êm - Khi quây quần
Nét thật thà - Nguyện giữ mãi - Tim yêu thương
Nương đạo Vàng - Cùng nhau bước - Vui lên đường;

Về đây - Về đây - Đời có vô thường
Về đây - Về đây - Học tiếng yêu thương
Gia đình Phật Tử - Luôn mong giúp đời
[ĐK:] Gia đình Phật tử - Quê hương sáng ngời.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Mai Thảo (2003). Học tiếng yêu thương. Trong album: Bên ánh lửa hong-1/hoc-tieng-yeu-thuong [Truy cập ngày 25/9/2019]

38 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Bỏ rác đúng nơi quy định Giữ gìn trường lớp, cơ sở Phật giáo sạch đẹp

BÀI 7: BỎ RÁC ĐÚNG NƠI QUY ĐỊNH 39

Giáo dục trẻ bỏ rác đúng nơi quy định, không vứt rác bừa bãi góp phần bảo vệ môi trường.
Trường lớp sạch đẹp có lợi cho sức khỏe và giúp em học tập tốt hơn.
Nếu em và các bạn không giữ gìn vệ sinh lớp học, thì môi trường lớp học sẽ bị ô nhiễm, có hại cho sức khỏe.
Nghe vẻ nghe ve
Nghe vè bảo vệ
Môi trường của bạn
Của cả chúng ta
Bạn chớ quên nha
Những lời cô dạy
Hay xả rác bậy
Chẳng phải bé ngoan
Bỏ rác đúng nơi
Mới là bé giỏi
Cùng nhau nhắc nhở
Tất cả mọi người
Giữ gìn đường phố
Sạch đẹp văn minh.
- Để giữ gìn trường lớp sạch đẹp, các em thiếu nhi nên làm các việc
sau: không bôi bẩn, vẽ bậy lên bàn ghế; không vứt rác bừa bãi; đi vệ sinh đúng nơi quy định ...
- Nếu tổ em dọn vệ sinh lớp học, thì tổ em sẽ quét lớp, lau bảng, xóa vết bẩn trên tường và bàn ghế.1
- Nếu em thấy các bạn vứt rác ra sân chùa, thì em nhắc các bạn bỏ rác đúng nơi quy định.
- Giữ gìn trường lớp và cơ sở Phật giáo sạch đẹp là trách nhiệm của mỗi người Phật tử.
- Giữ gìn cơ sở Phật giáo (Chùa, Tu viện ...) sạch đẹp thể hiện lòng tôn kính Tam bảo (Phật, Pháp, Tăng).

1. Lưu Thu Thủy (chủ biên) và tgk., Vở bài tập đạo đức 2. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

40 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

- Vệ sinh, lau dọn cơ sở Phật giáo sạch đẹp, là trách nhiệm của mọi Phật tử tới tu tập và học giáo lý, không chỉ là trách nhiệm của các bác lao công hoặc tình nguyện viên. Trường em, Chùa em, em quý, em yêu; Giữ cho sạch đẹp sớm chiều không quên

Em bỏ rác vào thùng
Phân loại rác tại nguồn
Rác sẽ được khai thác
Không hủy hoại môi trường
Em lau tủ, bàn thờ
Quét, lau nhà sạch sẽ
Chớ để bụi bẩn dơ
Nhà mình luôn mát mẻ
BÀI 7: BỎ RÁC ĐÚNG NƠI QUY ĐỊNH 41

Trích dẫn 1

Không tụng niệm làm nhơ kinh điển
Không quét lau làm bẩn cửa nhà
Biếng lười nhan sắc mau già
Kẻ phóng dật luôn lơ là phòng canh.2
Trích dẫn 2

Việc xứng đáng lại không làm tốt
Việc chẳng gì lại trút vào thân.
Người ngu ngạo mạn, buông lung
Não phiền, lậu hoặc gia tăng đêm ngày.3
KHÔNG CÓ GÌ LÀ RÁC CẢ “Không có gì là rác cả” là bài học đầu tiên Đại sư Zuigan Goto dạy cho người đệ tử vừa thâu nhận, sau này chính là Thiền sư Soko Morinaga, nổi tiếng của xứ Phù Tang. Sống sót trở về sau chiến tranh tàn khốc giữa thập niên bốn mươi, Soko Morinaga tìm về căn nhà cũ, trực diện với những khó khăn và mất mát tận cùng của cuộc đời. Cha mẹ không còn, anh chị em phân tán, nhà cửa, tiền bạc bị tịch thu. Ông cố ngoi lên bằng ý chí trở lại học đường nhưng đành chào thua cuộc vật lộn cam go đó khi bao tử thường xuyên lên tiếng kêu khóc. Giữa quạnh hiu đổ nát cả thân và tâm, một sự mầu nhiệm kỳ diệu nào đã dẫn bước chân vô định tới trước cửa chùa Daishuin ở Tokyo. Ngước nhìn mái chùa rêu phong, lưỡng lự đôi ba phút rồi Soko mạnh

2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.93. 3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.110-111.

dạn bấm chuông. Người mở cửa chính là Đại sư Zuigan Goto. Soko ngỏ lời xin được đại sư thâu nhận làm đệ tử. Đại sư chỉ hỏi một câu duy nhất: - Ngươi tin ta chứ? Nếu không tin ta thì có ở đây bao lâu cũng chẳng học được gì, phí công ta thôi. Soko trả lời: - Con xin hết lòng tin tưởng sư phụ. Đại sư mở rộng cửa, lạnh lùng truyền: - Theo ta. Soko líu ríu theo vào. Tới góc sân, đại sư chỉ cây chổi tre, ra lệnh: - Quét dọn vườn. Trước khi cầm chổi, Soko quỳ xuống bái tạ đại sư đã thâu nhận mình. Công việc quét vườn thì có chi là khó. Soko hăng hái quét, quét và quét. Không bao lâu đã gom được đống rác cao nghệu đầy đất, sỏi, đá vụn và lá khô. Dừng chổi, Soko lễ phép hỏi: - Bạch thầy, con phải bỏ đống rác này đi đâu ạ? Bất ngờ, đại sư quát lên: - Rác? Ngươi nói gì? Không có gì là rác cả? Soko ngẩn ngơ nhìn đống chiến lợi phẩm, không hiểu đây chẳng là rác thì là gì? Còn đang lúng túng thì đại sư lại bảo: - Vào nhà kho kia lấy cái bao nhựa lớn ra đây. Khi Soko tìm được bao nhựa mang ra thì thấy đại sư đang dùng hai tay, gạt đám lá khô sang một bên. Ông lại bảo: - Mở rộng miệng bao ra. Soko tuân lời, lẳng lặng theo dõi thầy mình quơ từng ôm lá, bỏ vào bao, thỉnh thoảng lại giậm giậm cho lá xẹp xuống. Cuối cùng,

những lá khô trong đống rác đã được nhồi vào bao, cột lại. Soko lại nghe lệnh truyền: - Đem bao lá này vào nhà kho, để dành đun nước tắm. Vừa vác bao lá trên vai, Soko vừa nghĩ: - Còn đống đất đá, không phải rác thì dọn đi đâu? Ấy thế mà khi ở nhà kho ra, Soko thấy đại sư đang lượm những viên sỏi, đá vụn ra. Trước vẻ ngẩn ngơ của Soko, ông vừa hỏi, vừa sai: - Có thấy hàng hiên ngay dưới ống máng xối kia không? Có thấy những chỗ bị nước mưa xoáy lồi lõm không? Đem những sỏi, đá vụn này ra, trám vào những chỗ đó. Soko vừa làm, vừa thán phục thầy mình, vì quả thật, sau khi trám, không những chỗ lồi lõm bằng phẳng mà còn đẹp hẳn lên nữa. Bấy giờ, đống rác (theo Soko) chỉ còn lại đất và rêu. Lần này thì chắc chắn phải hốt, đổ đi rồi. Nhưng kinh ngạc biết bao khi Soko quay lại sân, thấy thầy mình thong thả nhặt từng miếng đất, từng tảng rêu lên tay, rồi chậm rãi nhìn quanh, tìm những khe tường nứt, những chỗ lõm nhỏ trên mặt đất, từ tốn trám vào. Bấy giờ thì đống rác không còn đó. Nhưng cũng không phải là vật phế thải vô dụng gom quẳng đi đâu. Mỗi loại rác, nếu biết tận dụng, sẽ lại trở thành hữu ích.4

Trích dẫn 1 Dâng hoa công đức bằng cách làm những việc lành cụ thể, cho dù việc làm lành ấy nhỏ. Ví dụ: khi đi đường thấy một mảnh chai bị vỡ, ta có thể lượm nó bỏ vào thùng rác, giúp cho người khác không bị thương tật khi vô ý giẫm phải. Việc làm này là cúng hương Phật để tô đẹp cuộc đời. Hoặc khi thấy rác ngoài đường phố, ta có thể nhặt chúng bỏ vào sọt rác, góp phần làm sạch đẹp môi trường sự sống. Người làm công quả trong chùa là người tạo vô số công đức. Không nên xem thường những việc vặt vãnh như lặt rau, quét lá, lau chánh điện, dọn vệ

4. Nhiều tác giả, Chuyện đạo - Chuyện đời, tập 1. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2013), tr.57-59.

sinh v.v... Nếu người làm với lòng chí thành dâng cúng mười phương Phật thì phước báu vô cùng. Giá trị của phước báu tỷ lệ thuận với tâm và cách thức hành động.5 Trích dẫn 2 Hành giả Phật giáo cũng cần lưu ý không nên thắp quá nhiều nhang khi vào chùa, chỉ cần một cây nhang để thể hiện lòng thành. Nhang khói mù mịt chỉ làm đen bẩn các pho tượng Phật. Một bó nhang giá vài ngàn đồng, nhưng khi ngôi chùa bị bám khói bụi bẩn phải mất chi phí đến mấy chục triệu để sơn sửa lại. Đó là điều không nên. Hành giả hãy thay thế phong tục thắp nhang bằng một đời sống đạo đức, đời sống an vui và hạnh phúc với những nghĩa cử cao đẹp của bản thân dâng lên đức Phật. Đức Phật dạy: "Phụng sự chúng sinh là cúng dường chư Phật", dấn thân vào các hoạt động từ thiện, giúp xóa bớt nỗi đau mang lại hạnh phúc cho những người bất hạnh là chúng ta đang cúng dường chư Phật một cách thiết thực và có ý nghĩa nhất. Đi chùa mà không nghe giảng, không học hỏi giáo pháp, chúng ta sẽ cứ bám theo phong tục tập quán của người xưa. Thắp nhang mà không biết thắp để làm gì, cứ lâm râm cầu nguyện cho cái tôi nhỏ bé của mình, làm cho đức Phật trong cái tôi ấy cũng nhỏ bé theo, trong khi bản chất của đức Phật là vĩ đại vô cùng. Làm như vậy, phước báu của đời sống hạnh phúc sẽ mất đi rất nhiều.6

1. Vì sao cần giữ gìn trường lớp, cơ sở Phật giáo sạch, đẹp?

2. Em cần làm gì để giữ gìn trường lớp, cơ sở Phật giáo sạch đẹp?

3. Trong những việc nêu trên em đã làm được việc gì?

5. Thích Nhật Từ, Thế giới cực lạc: Phân tích ứng dụng Kinh A Di Đà. (NXB Văn hóa Sài Gòn, TP.HCM, 2010), tr.70. 6. Thích Nhật Từ, Con đường an vui. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.129-130.

BÀI 7: BỎ RÁC ĐÚNG NƠI QUY ĐỊNH 45

SẠCH SẼ Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Nhặt rác, nhặt rác
Cho sạch nơi đây
Gìn thân, giữ ý
Đạo đức vẹn toàn
Trong, ngoài, trước, sau
Chúng ta phải luôn sạch sẽ
Trước đẹp cho mình
Sau cho mọi người thơm lây.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Thụy Long (2007). Sạch sẽ. Trong album: Muôn đời yêu thương 2 31/12/2019]

Giữ gìn trật tự, vệ sinh nơi công cộng

BÀI 8: GIỮ GÌN TRẬT TỰ, VỆ SINH NƠI CÔNG CỘNG 47

Giữ gìn trật tự, vệ sinh nơi công cộng là lợi ích chung và trách nhiệm của mọi người, thể hiện nếp sống văn minh, giúp cho công việc được thuận lợi. Ví dụ: Trong giờ ra chơi, sinh hoạt giáo dục đạo đức Phật giáo tại chùa, các cháu thiếu nhi được phát sữa, khi uống sữa xong, cháu bỏ vỏ sữa vào thùng rác. Ở nơi công cộng, các cháu thiếu nhi và mọi người nên giữ yên lặng, xếp hàng khi cần thiết, đi vệ sinh đúng nơi quy định.

Xếp hàng nơi đông người
Em nên chờ đến lượt
Không chen ngang, lấn lướt
Là nét đẹp tuyệt vời
Ở nơi công cộng: không nên vứt rác tùy ý; không chen lấn, xô đẩy; không cười đùa, nói to, vứt thức ăn ra sàn lớp học, không nên đá bóng trên đường giao thông; không nên đổ nước thải ra đường. Những nơi công cộng quanh ta. Vệ sinh, trật tự mới là văn minh - Giữ gìn vệ sinh nơi công cộng cũng góp phần bảo vệ môi trường.1

Em không được khạc nhổ
Bất cứ ở nơi nào
Trong nhà hay ngoài phố
Giữ lịch sự thanh tao.
1. Lưu Thu Thủy (chủ biên) và tgk., Vở bài tập đạo đức 2. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

48 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Không tè bậy ngoài đường
Không đứng tiểu vách tường
Vệ sinh phải đúng chỗ
Em được mọi người thương.
Đừng vứt rác ra đường
Công viên hay sân trường
Bỏ đúng nơi em nhé
Mọi người sẽ mến thương
Trích dẫn 1

THẾ NÀO GỌI LÀ BIẾT RÕ TIẾT ĐỘ? Này các đệ tử, làm đệ tử Phật phải nắm vững vàng chế độ ăn uống, tiết độ ăn uống; làm chủ bản thân trong các động tác đi, đứng, ngồi, nằm, nói năng, im lặng, giảm bớt ngủ nghỉ, tu tập chánh trí, trải nghiệm an vui.2

2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.545.

BÀI 8: GIỮ GÌN TRẬT TỰ, VỆ SINH NƠI CÔNG CỘNG 49

Trích dẫn 2

Này Chư Hiền, Tỳ-kheo sống ở rừng núi đến trú giữa chúng Tăng, không nên nói nhiều lời và nói tạp nhạp. Này chư Hiền, nếu Tỳ-kheo sống ở rừng núi đến trú giữa chúng Tăng, nói nhiều lời và nói tạp nhạp thời có người sẽ nói về vị ấy như sau: "Nào có tốt gì, nếu Tôn giả này là vị sống ở rừng núi, sống một mình trong rừng, hành động theo sở thích; nay Tôn giả này lại nói nhiều lời và nói tạp nhạp!" Sẽ có người nói về vị ấy như vậy. Do vậy, Tỳ-kheo sống ở rừng núi, đến trú giữa chúng Tăng không nên nói nhiều lời và nói tạp nhạp.3

Trích dẫn 3

- Có năm nguy hại này cho người nói nhiều. Thế nào là năm? 2. Nói láo; nói lời hai lưỡi; nói lời độc ác; nói lời phù phiếm; sau khi thân hoại hạng chung, sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục. Này các Tỳ-kheo, có năm nguy hại này cho kẻ nói nhiều. Này các Tỳ-kheo, có năm lợi ích này cho người nói vừa phải. Thế nào là năm? Không nói láo; không nói hai lưỡi; không nói lời độc ác; không nói lời phù phiếm; sau khi thân hoại mạng chung, sanh vào thiện thú, Thiên giới, cõi đời này. Này các Tỳ-kheo, có năm lợi ích này cho kẻ nói vừa phải.4

3. Kinh Trung Bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.572. 4. Kinh Tăng Chi Bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.830.

50 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 4

Này các Tỳ-kheo ... Như Lai lúc xưa làm Người, có thói quen không ngó liếc, không ngó xiên, không ngó trộm, nhưng với tâm chánh trực mở rộng, cao thượng, Ngài nhìn Đại chúng với tâm từ bi.5

Tôi nghe như vầy: Một thời, đức Phật trú tại vườn Cấp Cô Độc, rừng cây Kỳ-đà, nước Xá-vệ. Bấy giờ, Thế Tôn bảo các Tỳ-kheo: Phàm người quét đất có năm trường hợp không được công đức. Những gì là năm? Ở đây, người quét đất không biết gió ngược, không biết gió xuôi, lại không dồn đống, lại không trừ phân, chỗ đất quét lại chẳng sạch sẽ. Này các Tỳ-kheo, đó gọi là người quét đất có năm việc không thành công đức lớn. Lại nữa, Tỳ-kheo, người quét đất có năm việc thành tựu công đức. Sao gọi là năm? Ở đây, người quét đất biết lý gió ngược, gió xuôi, cũng biết dồn đống, cũng có thể hốt bỏ không để cho dư sót lại, khiến cho đất thật sạch sẽ. Này Tỳ-kheo, đó gọi là có năm trường hợp này thành tựu công đức lớn. Cho nên, các Tỳkheo phải trừ năm việc trước và, tu năm pháp sau. Các Tỳ-kheo, hãy học những điều này như vậy." Các Tỳ-kheo, sau khi nghe những gì Phật dạy, hoan hỷ phụng hành.6

5. Kinh Trường Bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.610. 6. Kinh Tăng Nhất A-hàm 2, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.317.

BÀI 8: GIỮ GÌN TRẬT TỰ, VỆ SINH NƠI CÔNG CỘNG 51

Trích dẫn 1 Đức Phật dạy: "Lúc nào cần nói thì nên nói, nói không tiếc lời, lúc nào không nên nói thì không nên phát ngôn dù người ta có nói khích mình!" Khi nói thì nói

chậm rãi, nhẹ nhàng, thư thái. Ngữ điệu êm dịu làm cho người nghe cảm thấy dễ chịu, dễ nghe, hài lòng và thoải mái. Còn ăn to nói lớn làm cho không gian yên tĩnh bị mất đi thì người khác không ưa, không thích. Cười đùa, giỡn hớt, la hét cũng vậy, rất dễ làm người khác phiền lòng. Thế giới phương Tây chú trọng đến sự bình an và yên tĩnh, cho nên trong quan niệm của họ, tiếng ồn là một loại ô nhiễm thứ tư không thua kém gì ô nhiễm không khí, ô nhiễm đất và ô nhiễm nước.7

Trích dẫn 2 Đức Phật dạy: "Để có chánh niệm tỉnh thức, ta phải đi thẳng, nhìn thẳng, không đi lòng vòng, liếc ngó hai bên". Kẻ liếc trái, liếc phải, dòm trước dòm sau, ngó trên ngó dưới, vào nhà người ta thì nhìn hết đầu này đến đầu khác, gặp vật gì cũng hỏi, gặp vật gì cũng chạm tay vào là những người không đoan chính, thiếu lịch sự, thiếu tế nhị. Những người đó thường ít được lòng người. Đi đến đâu người ta cũng dè chừng, thậm chí không ưa thích. Người tu học Phật cần phải giữ thân tâm đoan chính, đi ngay về thẳng, không ngó liếc hai bên, trên dưới, đánh mất oai nghi tế hạnh.8

7. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật ứng xử - Ứng dụng Kinh Hiền Nhân trong giao tiếp và quản trị. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.120. 8. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật ứng xử - Ứng dụng Kinh Hiền Nhân trong giao tiếp và quản trị. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.120.

52 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

1. Những nơi công cộng là những nơi nào?

2. Nêu lợi ích của việc giữ gìn trật tự, vệ sinh nơi công cộng?

3. Giữ gìn trật tự, vệ sinh nơi công cộng là nhiệm vụ của ai?

4. Nêu những việc em đã làm để giữ gìn trật tự, vệ sinh nơi công cộng.

EM ĐI LỄ CHÙA Nhạc: Hà Mai Tân

Tay em cầm bó hoa đi theo mẹ đến chùa
Nắng vàng ươm hoa lá, tóc em gió bay bay
Em tung tăng chân sáo, đến chùa thật là vui
Bao người đang nô nức đông vui trong sân chùa
Dâng hương dâng hoa em thành tâm khấn nguyện
Chắp tay búp sen em ngước nhìn đài sen
Nguyện cầu mẹ cha luôn sống trong an lành Hạnh phúc đến bao người nhà nhà an vui.

Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Thủy Vy (2014). Em đi lễ Chùa. Trong album: Diệu âm hoằng pháp 14/1/2020]

BÀI 9: TRẢ LẠI CỦA RƠI 53

Trả lại của rơi

54 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Nếu cháu nhặt được của rơi, cần tìm cách trả lại người mất. Điều đó sẽ mang lại niềm vui cho họ và cho chính mình. Trả lại của rơi là người thật thà, đáng quý trọng. Mỗi khi nhặt được của rơi. Em luôn tìm trả cho người, chẳng tham. Như vậy là người thật thà, được mọi người yêu quý.1

Trích dẫn 1

Không phạm trộm cướp tức không cướp giật, không lừa đảo ai, không lấy của người, không nhặt của rơi, những gì không cho thì không được lấy; tôn trọng sở hữu của những người khác, khi có điều kiện, gắng làm từ thiện.2

Trích dẫn 2

246-8. Có những kẻ sát sanh, hại vật
Của không cho cướp đoạt về mình
Dối gian, nghiện ngập, ngoại tình
Tự đào mộ huyệt, tự chôn cuộc đời.
Chính vì thế người khôn nên biết
Chế ngự tâm thì ác diệt vong
Tham lam tội lỗi cùng đường
Khổ đau, lận đận, đoạn trường khó ngưng.3
1. Lưu Thu Thủy (chủ biên) và tgk., Vở bài tập đạo đức 2. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017). 2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.741. 3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.95.

BÀI 9: TRẢ LẠI CỦA RƠI 55

Trích dẫn 3

Người tu tập tránh xa trộm cắp
Vật không cho không lấy, chỉa chôm
Cho dù lớn, nhỏ, quý, thường.
Bà-la-môn ấy tấm gương sáng ngời.4
Trích dẫn 4

1. - Thành tựu năm pháp này, này các Tỳ-kheo, như vậy tương xứng bị quăng vào địa ngục. Thế nào là năm? 2. Sát sanh, lấy của không cho, tà hạnh trong các dục, nói láo, đắm say trong rượu men, rượu nấu. Thành tựu năm pháp này, này các Tỳ-kheo, như vậy tương xứng bị quăng vào địa ngục. 3. Thành tựu năm pháp này, này các Tỳ-kheo, như vậy tương xứng được sanh lên Thiên giới. Thế nào là năm? 4. Từ bỏ sát sanh, từ bỏ lấy của không cho, từ bỏ tà hạnh trong các dục, từ bỏ nói láo, từ bỏ đắm say rượu men, rượu nấu. Thành tựu năm pháp này, này các Tỳ-kheo, như vậy tương xứng được sanh lên Thiên giới.5

Tôi nghe như vầy: Một thời, Phật ở tại vườn Cấp Cô Độc, rừng cây Kỳ-đà, nước Xá-vệ. Bấy giờ Thế Tôn nói với các Tỳ kheo: Chúng sanh nào tu hành sát sanh, quảng bá sát

sanh, gieo trồng hành vi dẫn đến địa ngục, ngạ quỷ súc sanh; nếu sanh trong loài người, thọ mạng cực ngắn. Sở dĩ như vậy, do hại sanh mạng kẻ khác.

4. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.151-152. 5. Kinh Tăng Chi Bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.759.

Chúng sanh nào trộm cướp vật của người khác, gieo trọng tội của ba nẻo dữ, nếu sanh trong loài người, thường gặp phải nghèo khốn, ăn không đủ no miệng, áo không đủ che thân; thảy đều do trộm cắp, cướp đoạt vật của người, tức đoạn mạng căn của người. Nếu có chúng sanh tham đắm dâm dật, gieo ba nẻo dữ, khi sanh trong loài người, gia đình không trinh khiết, do lén lút dâm dật. Hoặc có chúng sanh nói dối, gieo tội địa ngục, khi sanh trong loài người, bị người khinh khi, lời nói không được tin, bị người coi rẻ; sở dĩ như vậy đều do đời trước nói dối. Hoặc có chúng sanh hai lưỡi, gieo tội ba ác đạo, giả sử sanh trong loài người, tâm thường không định, thường mang ưu sầu. Sở dĩ như vậy, do người ấy truyền lời dối trá cả hai đầu. Hoặc có chúng sanh nói lời thô ác, gieo tội ba ác đạo, nếu sanh trong loài người làm người xấu xí, thường bị mắng nhiếc. Sở dĩ như vậy, do người kia có lời nói không chuyên chánh. Hoặc có chúng sanh gây đấu loạn đây kia, gieo tội ba ác đạo, giả sử sanh trong loài người, phần nhiều bị thù ghét, người thân ly tán. Sở dĩ như vậy đều do đời trước xúi dục đấu loạn. Hoặc có chúng sanh tật đố, gieo tội ba ác đạo, nếu sanh trong loài người, thiếu thốn y phục. Sở dĩ như vậy, do bởi người ấy khởi tâm tham lam tật đố. Hoặc có chúng sanh khởi tâm ác hại, gieo tội ba ác đạo, giả sử sanh trong loài người thường có nhiều điều hư dối, không hiểu chí lý, tâm loạn không định. Sở dĩ như vậy, đều do bởi đời trước sân hận thịnh nộ, không có nhân từ. Hoặc có chúng sanh

hành tà kiến, gieo ba ác đạo; nếu sanh trong loài người, chỉ ở chỗ biên địa, không sanh vào chỗ trung ương, không nghe được nghĩa lý đạo pháp của Tam tôn; hoặc phải điếc, mù, câm ngọng, thân hình không ngay, không rõ ý thú của pháp lành, pháp dữ. Sở dĩ như vậy, thảy đều do đời trước không có tín căn; cũng không tin Sa-môn, Bà-la- môn, cha mẹ, anh em. Tỳ-kheo, nên biết, do báo ứng của mười điều ác này đưa đến những tai ương như vậy. Cho nên, Tỳ kheo, hãy xa lìa mười điều ác, tu hành chánh kiến. Tỳ-kheo, hãy học điều này như vậy.” Các Tỳ-kheo, sau khi nghe những gì Phật dạy, hoan hỷ phụng hành.6

Trích dẫn 1 Mua bán, đổi chác, phải thật thà không lường gạt. Mua bán, đổi chác, phải có lương tâm, tin nhân quả, không lừa đảo ai. Ngay cả trong trường hợp người khác dễ dãi, dễ tin, ta vẫn phải ứng xử chân thật, không gian dối. Khi được trả tiền dư, ta cũng không lấy mà phải trả lại. Ai bỏ quên đồ đạc, mình cũng cố tâm tìm cách trả lại đúng người. Phải giữ lương tâm trong sáng trong khi mua bán, trao đổi với mọi người.7 Trích dẫn 2 Chân thật là tự tôn trọng chính mình. Càng đề cao nhân cách mình, đồng nghĩa chúng ta đang giữ đúng lời Phật dạy trong điều đạo đức thứ hai: “Những gì không cho,

không được lấy". Cần gì thì xin công khai; nếu được đồng ý, ta tiếp nhận, còn không thì ta tôn trọng.8

1. Khi nhặt được của rơi em cần làm gì?

6. Kinh Tăng Nhất A-hàm 3, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.339. 7. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật ứng xử - Ứng dụng Kinh Hiền Nhân trong giao tiếp và quản trị. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.169. 8. Thích Nhật Từ, Gia đình, xã hội và tâm linh. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2013), tr.124-125.

58 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

2. Em đã bao giờ nhặt được của rơi chưa? Hãy kể cho cả lớp nghe về chuyện đó.

3. Khi trả lại của rơi cho người bị mất em cảm thấy như thế nào?

4. Các ý kiến sau đúng hay sai:
• Trả lại của rơi là người thật thà, đáng quý trọng.
• Trả lại của rơi là ngốc.
• Trả lại của rơi là đem lại niềm vui cho người bị mất và cho chính mình.
• Chỉ nên trả lại của rơi khi có người biết.
CHÙA QUÊ EM Sáng tác: Đức Phương

Đây chùa quê em thân thương biết bao tình
Đây chùa quê em âm vang những lời kinh
Đêm rằm trăng sáng em hát câu Phật về
Nghe lòng phơi phới em vui đón trăng rằm
Cùng hát khúc Nam mô, hát lời ngợi ca mười phương chư Phật
Về với ánh đạo vàng, em nghe trong lòng đầm ấm yêu thương
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Đức Quang và Diệu Hiền (2014). Hướng thiện cho con. Trong wAhY18c28k [Truy cập ngày 1/1/2020]

BÀI 10: BIẾT NÓI LỜI YÊU CẦU, ĐỀ NGHỊ 59

Biết nói lời yêu cầu, đề nghị

60 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Biết nói lời yêu cầu, đề nghị lịch sự là tự trọng và tôn trọng người khác. Các cháu cần sử dụng lời yêu cầu đề nghị phù hợp trong giao tiếp hàng ngày. Nếu em muốn sử dụng đồ dùng của bạn, thì hãy hỏi mượn lịch sự. Và nếu bạn cho phép, thì em mới lấy dùng. Lời nói chẳng mất tiền mua Lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau.1 (Ca dao)

Mượn đồ vật của ai
Xài xong nhớ trả lại
Giữ gìn khi dùng xài
Để lòng không ái ngại

1. Lưu Thu Thủy (chủ biên) và tgk., Vở bài tập đạo đức 2. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

BÀI 10: BIẾT NÓI LỜI YÊU CẦU, ĐỀ NGHỊ 61

Trích dẫn 1

Người đạt được tâm an, ý tốt
Lời lẽ lành, hạnh nghiệp đáng khen
Thong dong, trí tuệ, chánh chân
Sống trong tịnh lạc, ngập tràn an vui.2
Trích dẫn 2

Kẻ vọng ngữ nói sai sự thật
Có nói không, thêu dệt, ba hoa
Kẻ ác chối "chẳng phải ta"
Sống làm người xấu, chết sa ngục hình.3
Này các con, đời sống hàng ngày của chúng ta cũng giống như một trái quít. Nếu trái quít có thể có chín múi hoặc mười múi hay mười hai múi, thì mỗi ngày cũng có hai mươi bốn giờ. Mỗi giờ là một múi quít. Sống một ngày hai mươi bốn giờ cũng như ăn cả một trái quít: con đường mà ta tìm ra là con đường sống tỉnh thức suốt hai mươi bốn giờ một ngày, thân và tâm luôn luôn an trú trong hiện tại. Ngược lại tức là sống trong quên lãng. Sống trong quên lãng tức là sống mà không biết mình sống, sống mà không thật sự tiếp xúc với sự sống, bởi vì thân tâm mình không an trú trong hiện tại. Nói tới đây, sa môn Gotama gọi: - Này Sujata. - Dạ, Sujata chắp tay nhìn lên chờ đợi.

2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.44. 3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.117.

62 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

- Con nghĩ sao, khi một người biết sống tỉnh thức, người ấy làm nhiều lầm lỗi hay ít lầm lỗi? - Bạch thầy, khi một người biết sống tỉnh thức, người ấy ít phạm vào lầm lỗi. Mẹ con thường dạy: làm con gái con phải có ý tứ khi đi, khi đứng, khi nói, khi cười và khi làm việc. Con thấy rằng sống có ý tứ cũng như sống tỉnh thức. Nếu con để tâm vào công việc, nếu con có ý tứ trong khi đi, đứng, nói, cười thì trong đời sống hàng ngày con tránh được những ý nghĩ, những lời nói và những động tác có thể gây nên sự đổ vỡ và làm kẻ khác phiền lòng. - Đúng như vậy, Sujata. Khi một người biết sống tỉnh thức, người ấy biết mình đang nghĩ gì, nói gì và làm gì và vì vậy người ấy có thể tránh được những ý nghĩ, lời nói và động tác có thể gây nên khổ đau cho mình và cho kẻ khác.4

Trích dẫn 1 Trong điều đạo đức thứ tư của người Phật tử đó là không được nói dối, gồm có bốn ý: Thứ nhất là tuyên bố chân lý; thứ hai là nói những lời có văn hóa nghĩa là không nói tục; thứ ba là nói những lời đạo đức, hòa hợp, xây dựng, không ly gián; thứ tư là nói những lời có giá trị, không tán gẫu cho vui hết ngày. Tuyên bố chân lý có giá

trị sự thật. Nghĩa là điều nào không có, thì mình phải nói là không, điều nào có, mình phải thừa

4. Thích Nhất Hạnh, Đường xưa mây trắng. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.154-155.

BÀI 10: BIẾT NÓI LỜI YÊU CẦU, ĐỀ NGHỊ 63

nhận với một bản lĩnh chịu trách nhiệm trước nhân quả lời mình nói. Ngược lại, nếu mình không có, mọi người nói mà mình im lặng có nghĩa là mình đã vi phạm giới đạo đức thứ tư là nói sai sự thật. Nói sai sự thật về bản thân mình cũng là một vi phạm đạo đức bởi nó dẫn đến sự thương tổn niềm tin cho tha nhân và cộng đồng.5 Trích dẫn 2 Ngoài việc nói đúng, nói có lợi ích, có giá trị, Kinh còn dạy chúng ta nói với nụ cười hoan hỷ để người nghe không cảm thấy mệt mỏi, căng thẳng. Nói với tâm hoan hỷ khiến người nghe cảm thấy thoải mái, dễ chịu. Nhờ vậy nội dung của lời nói sẽ được người nghe tiếp thu một cách rất tự nhiên.6

1. Vì sao chúng ta cần phải nói lời yêu cầu, đề nghị một cách lịch sự?

2. Hãy nói lời yêu cầu, đề nghị trong các tình huống sau:
• Khi em muốn hỏi mượn bạn cây bút.
• Khi em muốn xin phép mẹ sang nhà bạn chơi.
• Khi em muốn được bố mẹ dẫn đến Khóa tu Búp sen tại chùa
Giác Ngộ.
GIỜ ĂN ĐẾN Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Giờ ăn đến - Giờ ăn đến
Nâng chén cơm ta đồng sớt chia
Nào mời anh; Nào mời em
Chan nước canh hay cùng chấm tương;
5. Thích Nhật Từ, Mười điều tâm niệm. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2012), tr.113. 6. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật ứng xử - Ứng dụng Kinh Hiền Nhân trong giao tiếp và quản trị. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.40.

64 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Mời chị đến; Mời em đến
Nâng đũa lên ta dùng bữa ngon
Giờ ăn đến - Giờ ăn đến
Xin cám ơn người, cám ơn đời.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Hạnh Nguyên (2003). Giờ ăn đến. Trong album: Tuyệt vời tình lam 9/10/2019]

BÀI 11: NÓI CHUYỆN LỊCH SỰ 65

Nói chuyện lịch sự

66 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Khi nói chuyện với mọi người, cháu cần nói chuyện lễ phép, có thưa gửi, rõ ràng, mạch lạc. Ví dụ: Tình huống khi nhận và gọi điện thoại, các cháu cần nói năng rõ ràng từ tốn, lễ phép, nhấc và đặt máy điện thoại nhẹ nhàng. Nói chuyện lịch sự là tôn trọng bản thân và tôn trọng người khác.1

Khi nói chuyện, lễ phép
Dạ, thưa, miệng mỉm cười
Nói những lời tốt đẹp
Nhẹ nhàng và vui tươi
Trích dẫn 1

Nếu có người nào không nói lời ác, văng tục, nguyền rủa, chửi bới quát tháo, chì chiết nặng nhẹ, ngữ điệu khó nghe, ngôn ngữ vô duyên thì được phước báu tăng trưởng uy tín, được người lắng nghe, không chút trái nghịch, đạt niềm vui lớn.2

1. Lưu Thu Thủy (chủ biên) và tgk., Vở bài tập đạo đức 2. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017). 2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.57- 58.

BÀI 11: NÓI CHUYỆN LỊCH SỰ 67

Trích dẫn 2

930. Tỷ-kheo không nên nói,
Khoa trương quá mức độ,
Và cũng không nói lời
Có dụng ý lợi dưỡng.
Chớ có học tập theo,
Lối sỗ sàng trâng tráo,
Chớ có thốt ra lời
Khiêu khích xung đột ai!
931. Chớ có bị dắt dẫn,
Rơi vào lời nói láo,
Không cố ý làm nên,
Điều man trá giả dối,
Chớ có khinh người khác,
Về vấn đề sinh mạng,
Về vấn đề trí tuệ,
Và vấn đề giới hạnh.3
Trích dẫn 3

Thế nào là bảy pháp dẫn đến ác thú? Giết, trộm, dâm dật, nói dối, nói hai luỡi, ác khẩu, nói thêu dệt. Thế nào là bảy pháp dẫn đến thiện thú? Không giết, không trộm, không dâm dật, không nói dối, không nói hai lưỡi, không ác khẩu, không nói thêu dệt.4

3. Kinh Tiểu Bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.522. 4. Kinh Trường A-hàm 1, Tuệ Sỹ dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2012), tr.398.

68 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

VẾT THƯƠNG Một cậu bé có tính xấu rất hay nổi nóng. Một hôm người cha đưa một túi đinh và nói với cậu bé rằng mỗi khi con nổi nóng thì hãy chạy ra đằng sau mà đóng một cái đinh lên hàng rào gỗ. Ngày đầu tiên, cậu bé đã đóng rất nhiều đinh lên hàng rào. Nhưng sau vài tuần cậu bé đã tập kiềm chế cơn giận của mình và số đinh đóng lên hàng rào mỗi ngày một ít đi. Rồi cậu nhận thấy rằng kiềm chế cơn giận của mình thì dễ hơn là phải đóng đinh lên hàng rào. Một ngày kia, cậu đã không nổi giận một lần nào suốt cả ngày. Cậu nói với cha và ông bảo cậu hãy nhổ một cái đinh ra khỏi hàng rào nếu một ngày cậu không hề nổi giận với ai dù chỉ một lần. Ngày lại ngày trôi qua, rồi cũng đến một hôm cậu bé tìm cha mình báo rằng không còn một cái đinh nào trên hàng rào nữa. Cha cậu đã cùng cậu đứng bên hàng rào và ông nói với cậu rằng: “Con đã làm rất tốt! Nhưng hãy nhìn những lỗ đinh trên hàng rào. Hàng rào đã không giống như xưa nữa rồi. Nếu con nói điều gì trong cơn giận dữ, những lời nói đó cũng giống như những lỗ đinh này, để lại những vết thương trong lòng người khác. Dù sau đó, con có nói bao nhiêu lời xin lỗi đi nữa, vết thương đó vẫn còn ở lại. Vết thương tinh thần cũng đau đớn như vết thương thể xác vậy…” Lời cha dạy thật là thâm thúy, cậu bé dường như đã hiểu ra được tai hại của cơn giận. Từ đó về sau, cậu bé trở nên hiền lành dễ thương, khiến mọi người vô cùng ngạc nhiên về sự thay đổi tâm tính của cậu. 5

5. Nhiều tác giả, Chuyện đạo - Chuyện đời, tập 1. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2013), tr.29-30.

BÀI 11: NÓI CHUYỆN LỊCH SỰ 69

Trích dẫn 1 Nếu nói thì phải đúng lúc, nội dung lời nói phải có ý nghĩa. Lời nói mang lại khổ đau, bất an cho người khác thì vô ích và không nên nói.6 Trích dẫn 2 Truyền thông hòa hợp và thân thương. Những lời nói bất cẩn không đúng nơi, không đúng chỗ có thể mang đến sự bất hòa, mâu thuẫn, xung đột, sân hận..., thậm chí dẫn đến cái chết. Biết như thế, ta cần cố gắng kiểm soát ngôn ngữ của bản thân. Nói lời từ ái xuất phát từ tấm lòng bao dung, chân thật mang lại những giá trị rất lớn lao.7

1. Vì sao chúng ta cần phải nói chuyện lễ phép, có thưa gửi, rõ ràng, mạch lạc?

2. Hãy nói chuyện lễ phép trong các tình huống sau: • Khi em gặp thầy, cô giáo, cha mẹ, người lớn và mọi người. • Khi em nghe điện thoại.

CẦM ỐNG ĐIỆN THOẠI & MỞ MÁY TRUYỀN HÌNH Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Thích Nhất Hạnh

Tiếng đi ngoài ngàn dặm
Xây dựng niềm tin yêu
Mỗi lời là châu ngọc
Mỗi lời là gấm thêu;

Tâm là máy truyền hình

6. Thích Nhật Từ, Chuyển hóa sân hận. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.68. 7. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật sống. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.149.

70 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Có muôn ngàn nút bấm Chọn thế giới an lành Cho tươi vui cuộc sống.

Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Hạnh Nguyên (2001). Cầm ống điện thoại. Trong album: Mùa hoa cam-ong-dien-thoai [Truy cập ngày 11/10/2019]

BÀI 12: LỊCH SỰ KHI ĐẾN NHÀ NGƯỜI KHÁC 71

Lịch sự khi đến nhà người khác

72 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Mọi người đều cần cư xử lịch sự khi đến nhà người khác. Lịch sự khi đến nhà người khác là thể hiện nếp sống văn minh, sự tôn trọng chủ nhà và chính mình. Trước khi đến nhà người khác, cháu nên hẹn hoặc gọi điện thoại trước, không nên gọi ầm ĩ từ ngoài cổng. Khi vào nhà người khác, cháu nên gõ cửa hoặc bấm chuông, không nên tự mở cửa vào nhà. Cháu nên lễ phép chào hỏi mọi người trong nhà, xin phép chủ nhà khi muốn xem hoặc sử dụng các đồ vật trong nhà. Khi đến nhà người khác, cháu không nên đùa nghịch gây mất trật tự, không nên tự ý lấy xem hoặc sử dụng đồ vật trong nhà, không nên chạy nhảy và đi lại khắp nơi trong nhà.1

Đến phòng, cửa nhà ai
Phải gõ ba tiếng nhẹ
Rồi mới vào, chẳng sai
Chớ tự vào em nhé
Đến nhà người khác chơi
Không tự tiện giỡn, cười
Lịch sự và lễ phép
Bỏ dép, ngồi xinh tươi
1. Lưu Thu Thủy (chủ biên) và tgk., Vở bài tập đạo đức 2. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

BÀI 12: LỊCH SỰ KHI ĐẾN NHÀ NGƯỜI KHÁC 73

- Người Phật tử cần lịch sự và trang nghiêm khi đến chùa và cơ sở Phật giáo, không nên gây mất trật tự, giữ gìn vệ sinh chung, không nên hái hoa, quả trong vườn.

Vào chùa, nhà, phòng sạch
Để giầy, dép bên ngoài
Xếp hai chiếc ngay ngắn
Không mang lộn dép người.

Trích dẫn 1

Người không tạo nghiệp nhân ác độc
Miệng, ý, thân trau chuốt, giữ gìn
Hành vi, lối sống tịnh thanh
Xứng danh Phạm chí hiền minh, đức từ.2
Trích dẫn 2

Khi ứng xử chánh chân, thân thiện
Hạnh đoan trang thể hiện trong ngoài
Thấm nhuần hỷ lạc hiện đời
Khổ đau kết thúc, thảnh thơi niết-bàn.3
2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.146. 3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.142.

74 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 3

Ai đến nhà người khác,
Ăn món ăn ngon lành,
Lại không đáp lễ lại,
Được biết là bần tiện.4
Trích dẫn 4

Lại nữa, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo không có tiếp đón tốt đẹp các vị đồng phạm hạnh, không tán thán việc đón tiếp tốt đẹp các vị đồng phạm hạnh. Này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo không có tiếp đón tốt đẹp các vị đồng Phạm hạnh, không tán thán việc tiếp đón tốt đẹp các vị đồng phạm hạnh, pháp này không đưa đến thân ái... không đưa đến nhất trí. Lại nữa, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo tiếp đón tốt đẹp các vị đồng phạm hạnh, tán thán việc tiếp đón tốt đẹp các vị đồng Phạm hạnh. Này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo tiếp đón tốt đẹp các vị đồng phạm hạnh, tán thán việc tiếp đón tốt đẹp các vị đồng phạm hạnh, pháp này đưa đến thân ái... đưa đến nhất trí.5

Và này các gia chủ, thế nào là bốn loại khẩu hành đúng pháp, đúng chánh đạo? Ở đây, này các gia chủ, có người từ bỏ vọng ngữ, tránh xa vọng ngữ, đến chỗ tập hội, hay đến chỗ chúng hội, hay đến giữa các thân tộc, hay đến giữa các tổ hợp, hay đến giữa vương tộc, khi được dẫn ra làm chứng và được hỏi: “Này người kia, hãy nói những gì ông biết”, nếu biết người ấy nói “Tôi biết”; nếu không biết, người ấy nói: “Tôi không biết”; hay nếu không thấy, người ấy nói: “Tôi không thấy”; nếu thấy, người ấy nói: “Tôi thấy”. Như vậy, lời nói của người ấy không trở thành cố ý vọng ngữ, hoặc vì nguyên nhân tự kỷ, hoặc vì nguyên nhân tha nhân, hoặc vì nguyên nhân một vài quyền lợi gì. Từ bỏ nói hai lưỡi, tránh xa nói hai lưỡi, nghe điều gì ở chỗ này, không

4. Kinh Tiểu Bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.355. 5. Kinh Tăng Chi Bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.647 - 649.

đi đến chỗ kia nói để sanh chia rẽ ở những người này, nghe điều gì ở chỗ kia không đi nói với những người này để sanh chia rẽ ở những người kia; như vậy, người ấy sống hòa hợp những kẻ ly gián, tăng trưởng những kẻ hòa hợp, ưa thích hòa hợp, vui thích hòa hợp, thích thú hòa hợp, nói những lời đưa đến hòa hợp. Từ bỏ lời nói độc ác, tránh xa lời nói độc ác, những lời nói nhu hòa, đẹp tai, dễ thương, thông cảm đến tâm, tao nhã, đẹp lòng nhiều người, vui lòng nhiều người, người ấy nói những lời như vậy. Từ bỏ lời nói phù phiếm, tránh xa lời nói phù phiếm, nói đúng thời, người ấy nói những lời chân thật, nói những lời có ý ng hĩa, nói những lời về Chánh pháp, nói những lời về Luật, nói những lời đáng được gìn giữ. Vì nói hợp thời, nên lời nói thuận lý, có mạch lạc, hệ thống, có ích lợi. Như vậy, này các Gia chủ, có bốn loại khẩu hành đúng pháp, đúng chánh đạo.6

Con mắt liếc qua chỗ này, liếc qua chỗ nọ là trạo cử. Những người trong khi tiếp xúc mà con mắt máy động nhiều quá, thì người đó không đáng tin. Hoặc người đó thiếu tự tin, mà người thiếu tự tin thì không làm được việc lớn. Chiến thắng được trạo cử của tâm, thì con người trở nên rất điềm tĩnh, có sức mạnh nội tại. Họ có cái uy thể hiện ra bên ngoài, mỗi một cử chỉ, đi, đứng, nằm, ngồi của người đó, cũng làm cho người ta cảm thấy bội phục. Người trạo cử thì la mắng, quát tháo, chạy long nhong, gọi là người lăng xăng. Người đó không thể làm cho con cái phục mình được, không thể làm đệ tử, đàn em của mình phục mình được. Tu sĩ thì càng phải tu tập để vượt qua trạo cử, bởi vì nó làm cho tâm bị trói buộc ở cảnh giới thấp.7

6. Kinh Trung Bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.354-355. 7. Thích Nhật Từ, Đạo Phật pháp môn và Đạo Phật nguyên chất. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2017), tr.74.

1. Những ai cần lịch sự khi đến nhà người khác?

2. Lịch sự khi đến nhà người khác thể hiện điều gì?

3. Khi đi đến chùa, đến nhà bạn chơi nếu gặp quý thầy, cô, người lớn em phải làm gì?

NGUYỆN CẦU AN LÀNH Nhạc: Võ Tá Hân

Nguyện ngày an lành, đêm an lành,
Đêm ngày sáu thời đều an lành,
Tất cả các thời đều an lành,
Xin đấng Từ Bi thường gia hộ.
Nguyện ngày an lành, đêm an lành,
Đêm ngày sáu thời đều an lành,
Tất cả các thời đều an lành,

Xin nguyện Tam Bảo thường gia hộ.
Nguyện ngày an lành, đêm an lành,
Đêm ngày sáu thời đều an lành,
Tất cả các thời đều an lành,
Xin nguyện Hộ Pháp thường ủng hộ.
Nam mô Tiêu Tai Giáng Cát Tường Bồ Tát (3 lần) Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Tốp ca (2015). Nguyện cầu an lành. Trong album: Trường ca kinh ngày 13/1/2020]

BÀI 13: GIÚP ĐỠ NGƯỜI KHUYẾT TẬT 77

Giúp đỡ người khuyết tật

78 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Người khuyết tật là người có một hoặc nhiều khiếm khuyết về thể chất hoặc tinh thần, mà vì thế gây ra suy giảm đáng kể và lâu dài đến khả năng thực hiện các hoạt động, sinh hoạt hằng ngày. Giúp đỡ người khuyết tật là góp phần làm giảm bớt những khó khăn, thiệt thòi cho họ. Giúp đỡ người khuyết tật là sự thực tập lòng từ bi và là việc mọi người nên làm. Phân biệt đối xử với người khuyết tật là vi phạm quyền nhân quyền. Tùy theo khả năng, điều kiện thực tế, các em có thể giúp đỡ người khuyết tật bằng nhiều cách khác nhau như đẩy xe lăn cho người bị liệt, quyên góp giúp đỡ ...1

Thấy người bị tật nguyền
Đi xe lăn nghèo khổ
Em khởi tâm thương liền
Cầu đức Phật gia hộ
1. Lưu Thu Thủy (chủ biên) và tgk., Vở bài tập đạo đức 2. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

BÀI 13: GIÚP ĐỠ NGƯỜI KHUYẾT TẬT 79

Trích dẫn 1

Chớ xem thường điều lành nho nhỏ
Mà cho rằng chẳng có nghĩa gì.
Bình tràn do nước nhỏ rì
Siêng năng làm thiện sánh vì trăng sao.2
Trích dẫn 2

Kiếp này sướng, kiếp sau càng sướng
Làm phúc thì sung sướng hai đời
Phúc do làm thiện tuyệt vời
Sanh về cõi thiện, thảnh thơi lâu dài.3
Trích dẫn 3

Cũng như thế, với người làm thiện

Bao đời qua cho đến đời nay,
Quả lành chào đón hai tay
Chúc mừng hạnh phúc, khó ai được bằng.4
Trích dẫn 4

224. Dù nghèo khó, thực hành ban tặng
Chuyển hóa tâm, sân hận không còn
Nói lời ái ngữ, thực lòng:
Đây là điều kiện sanh lên cõi trời.
2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.53. 3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.16. 4. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.86.

80 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

225. Người gieo rắc tình thương, bất hại
Khắp mọi nơi, tự tại thân, tâm
Lìa phiền não, hướng niết-bàn
Khổ đau kết thúc, bình an giữa đời.5
Một thời, Phật trú tại vườn Cấp Cô Độc, rừng cây Kỳ-đà, nước Xá-vệ. Bấy giờ, Thế Tôn bảo các Tỳ-kheo: Nếu người nào nuôi bệnh thành tựu năm pháp thì bệnh nhân không được chóng khỏi, thường nằm liệt giường. Những gì là năm? Lúc đó, người nuôi bệnh không phân biệt thuốc hay, biếng nhác không tâm dũng mãnh, thường ưa sân hận cũng ham ngủ nghỉ, chỉ tham ăn nên nuôi bệnh nhân không đúng pháp cung dưỡng, không cùng người bệnh chuyện trò trao đổi. Này Tỳ-kheo, đó gọi là người nuôi bệnh nào thành tựu năm pháp này thì bệnh nhân không được chóng khỏi. Lại này Tỳ-kheo! Nếu người nuôi bệnh nào thành tựu năm pháp thì bệnh liền mau lành, không nằm liệt giường. Sao gọi là năm? Lúc đó, người nuôi bệnh phân biệt thuốc hay; cũng không biếng nhác, thức trước ngủ sau; thường thích nói chuyện, ít ngủ nghỉ; dùng pháp cung dưỡng, không ham ăn uống; chịu khó vì bệnh Nhân mà nói pháp. Này Tỳ-kheo, đó gọi là người nuôi bệnh thành tựu năm pháp này thì bệnh nhân được chóng khỏi. Cho nên, các Tỳ-kheo, lúc nuôi bệnh nhân phải bỏ năm pháp trước, thành tựu năm pháp sau. Các Tỳ-kheo, hãy học điều này như vậy. Các Tỳ-kheo, sau khi nghe những gì Phật dạy, hoan hỷ phụng hành.6

5. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.88. 6. Kinh Tăng Nhất A-hàm 2, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.277- 278.

BÀI 13: GIÚP ĐỠ NGƯỜI KHUYẾT TẬT 81

Trích dẫn 1 Đừng bỏ lỡ cơ hội và hãy tiếp tục làm việc thiện, góp phần làm vơi đi nỗi khổ niềm đau của những người kém may mắn. Nhịp cầu nhân ái này làm cho tình

người được tỏa sáng, cuộc sống này trở nên hiền thiện và yêu thương nhau hơn.7 Trích dẫn 2 Làm phúc cho người, chính là làm phúc cho mình. Hiểu được như thế, ta đừng nuối tiếc trong khi ban tặng tài sản, tặng như thế còn hoài. Phước sẽ là vệ sĩ, hộ pháp, giúp mình vượt qua những cơn khốn khó. Quý vị thử chiêm nghiệm lại trong cuộc đời. Có nhiều biến cố xảy ra, có người ngóc đầu lên không nổi, có người vẫn khỏe mạnh; khi bị khủng hoảng tài chính có người phá sản, có người vẫn giàu trong hoàn cảnh này.8 Trích dẫn 3 Giúp đỡ những mảnh đời bất hạnh, hun đúc tinh thần những người khổ đau và sẵn lòng tặng những lời khuyên chân thành, để giúp người vượt qua bế tắc là phúc của soi sáng, dẫn đường, hanh thông, thuận lợi. Không thể hồi hướng để được mua may bán đắt. Phải thấy rõ được các loại hình phúc đó, để khi ta làm phúc gì ta hưởng phúc đó. Do vậy, cầu nguyện mà chưa có kết quả thì ta cũng không nên vì thế mà buồn.

1. Những người như thế nào được gọi là người khuyết tật?

2. Vì sao chúng ta cần phải giúp đỡ người khuyết tật?

3. Nêu những việc em có thể làm để giúp đỡ người khuyết tật. Trong những việc đó em đã làm việc nào rồi?

7. Thích Nhật Từ, Chìa khóa hạnh phúc gia đình. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015), tr.211. 8. Thích Nhật Từ, Con đường chuyển hóa - Ứng dụng Bát Chánh Đạo trong đời sống. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2012), tr.87. 9. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật sống. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.9.

82 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

THƯƠNG THÂN Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Đoàn sứ giả tình thương tiến lên đường gian khó
Vươn cánh tay nhỏ bé nhưng mãnh lực phi thường
Vì lòng từ Quan Âm đến với lòng xót thương
Tấm lòng nhân ái thiết tha như thương chính mình;
Nhiễu điều phũ lấy giá gương
Người trong một nước phải thương nhau cùng
Nhiễu điều phũ lấy giá gương
Người trong một nước Việt Nam thương hoài.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Tuấn Huy (2003). Thương thân. Trong album: Tuyệt vời tình lam 2 [Truy cập ngày 21/9/2019]

BÀI 14: BẢO VỆ LOÀI VẬT CÓ ÍCH 83

Bảo vệ loại vật có ích

84 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Các loài vật rất có ích cho cuộc sống của con người. Vì vậy, chúng ta phải làm mọi việc cần thiết để bảo vệ các loài vật có ích. Các loài vật có ích như sau: mèo bắt chuột, chó giữ nhà, bò cho sữa, ngựa kéo xe, cá voi cứu người chết đuối, ong cho mật ong, gà đẻ trứng, chim hót v.v... Đối với loài vật có ích, chúng ta nên thương yêu và bảo vệ chúng, không nên trêu chọc và đánh đập chúng. Con vật cũng biết đau đớn như con người vậy. Loài vật có ích quanh ta Em luôn bảo vệ mới là trò ngoan1

Em hãy sống từ bi
Không đánh, giết loài vật
Trên từng mỗi bước đi
Em chuyên tâm niệm Phật
Chó là bạn trung thành
Em chớ nên chọc, đánh
Hãy sống đời thiện lành
Xem chó như bạn thân
1. Lưu Thu Thủy (chủ biên) và tgk., Vở bài tập đạo đức 2. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

BÀI 14: BẢO VỆ LOÀI VẬT CÓ ÍCH 85

Trích dẫn 1

BA ĐIỀU ÁC CỦA THÂN Này các đệ tử, có ba điều ác do thân tạo tác, mang lại khổ đau, gây nhiều tổn thất. Một là sát sanh, bất cứ người nào tay tanh mùi máu, tâm thích đánh đập, sát hại, bạo động, không chút hổ thẹn, tham lam, keo kiệt, hành hạ chúng sanh, bao gồm con người, động vật, côn trùng... là đang gieo nghiệp sát sinh, hại vật. Hai là trộm cắp tài vật của người, của làng, của nước, từ vật nhỏ nhoi cho đến đất đai là phạm pháp luật. Ba là tà dâm, dùng sức cưỡng bức, làm việc tà vạy đối với những người được bảo hộ bởi cha mẹ, anh em, chị em, chồng vợ, hoặc là thân quyến... là phạm luật pháp, trái với đạo đức.2

Trích dẫn 2

Đệ tử Phật đêm ngày tỉnh thức
Hành từ bi, không giết chúng sinh
Công phu, làm chủ thân tâm
Vui niềm bất hại, chuyên cần thường xuyên. 3
Trích dẫn 3

131. Như quy luật, ai người cầu phước
Dùng gậy dao giết chết sinh linh
Không sao hạnh phúc an bình
Đời này, đời tới tự mình khổ đau.
2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.77. 3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú,

Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.114.

86 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

132. Như quy luật, những người cầu phúc
Không dùng dao hại giết một ai
Giữ tâm thương quý mọi loài
Đời này, đời tới an vui trong lòng.4
Trích dẫn 4

394. Chớ giết loài hữu tình,
Chớ bảo người giết hại,
Hay chấp nhận kẻ khác,
Giết hại các người khác,
Đối với mọi sanh loại,
Từ bỏ các hình phạt,
Đối với kẻ mạnh bạo,
Như đối kẻ run sợ.5
Trích dẫn 5

Tôi nghe như vầy: Một thời đức Phật trú tại vườn Cấp Cô Độc, rừng cây Kỳđà, nước Xá-vệ. Bấy giờ, Thế Tôn bảo các Tỳ-kheo: Ở trong chúng này Ta không thấy một pháp nào đã tu hành, tu hành nhiều, mà hưởng phước cõi người, hưởng phước cõi trời, chứng đắc niết-bàn: đó là không sát sinh.” Phật bảo các Tỳ-kheo: Nếu có người nào không hành sát sinh, cũng không nghĩ đến sát sanh, thọ mạng sẽ dài lâu. Vì sao vậy? Vì không bức hại. Cho nên, này các Tỳ-kheo, hãy học chớ sát sinh.

4. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.56-57. 5. Kinh Tiểu Bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.416.

BÀI 14: BẢO VỆ LOÀI VẬT CÓ ÍCH 87

Như vậy, này các Tỳ-kheo, hãy học điều này. Các Tỳ-kheo sau khi nghe những gì đức Phật dạy, hoan hỷ phụng hành.6

Truyện tích 1 Ai dùng thú dữ giết hươu nai, Hoặc giết chim bằng các bẫy mồi, Tội lỗi đầy thân chìm đọa xứ, Ăn năn ngày tháng khổ đau dài.7 Truyện tích 2 Sáng hôm sau, trong khi đi khất thực, Bụt gặp một bọn trẻ con đang tụ họp với nhau chơi đùa. Các thiếu nhi này đang hành hạ những con cua nhỏ mà chúng bắt được dưới ruộng. Một đứa trong bọn chúng lấy ngón tay trỏ của bàn tay trái đè xuống lưng một con cua. Với tay phải, nó bẻ một càng của con cua. Bọn trẻ reo hò vang dậy. Đứa kia thích chí, bẻ gãy một cái càng cua khác. Bọn trẻ lại vỗ tay hò reo. Chúng chơi như vậy cho đến khi tất cả hai càng và tám chân của con cua đều bị bẻ gãy hết. Rốt cuộc chúng liệng con cua xuống ruộng và đi bắt một con khác để chơi. Thấy Bụt và các thầy tới, bọn chúng ngẩng đầu lên, rồi lại cúi xuống chơi trò hành hạ mấy con cua. Chúng tàn ác mà không biết là

chúng tàn ác. Bụt bảo bọn trẻ ngừng tay. Người nói: - Này các con, nếu các con bị trặc chân tay hay gãy tay thì các con có đau không? “Bạch thầy,” có, bọn trẻ trả lời. - Con cua bị các con bẻ gãy càng và gãy chân cũng đau đớn như thế đó. Các con có biết không? Bọn trẻ nín bặt. Bụt nói tiếp:

6. Kinh Tăng Nhất A-hàm 1, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.196- 197. 7. Kinh Tiểu Bộ 5, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.747.

- Con cua cũng biết ăn uống, con cua cũng có cha, mẹ, anh và chị của nó như là các con vậy. Các con làm khổ con cua như thế thì các con cũng làm khổ luôn cả cha mẹ và anh chị nó. Các con hãy suy nghĩ đi. Bọn trẻ tỏ vẻ hối hận. Lúc bấy giờ thấy Bụt và các thầy xúm quanh một bọn trẻ, những người qua lại gần đấy cũng ghé lại xem. Nhân cơ hội này Bụt dạy cả trẻ em lẫn người lớn về lòng từ bi. Người nói: - Chúng ta phải làm sao để cho tất cả mọi loài đều cảm thấy có an ổn và có niềm vui trong sự sống. Chúng ta phải bảo vệ sự sống cho nhau và đem niềm vui cho nhau. Tất cả mọi loài, dù lớn, dù nhỏ, dù đi bằng hai chân hay đi bằng bốn chân, dù bò trên mặt đất hay bay trên hư không hoặc bơi lội trong nước cũng đều có quyền sống. Chúng ta không nên đem tâm hận thù nhau, sát hại nhau. Chúng ta nên che chở cho nhau. Này các con, cũng như một bà mẹ đem thân mạng che chở cho đứa con thân yêu duy nhất của mình, mỗi người trong chúng ta phải mở lòng ra để đón nhận và che chở cho tất cả các loài có sinh mệnh. Lòng thương của chúng ta phải bao trùm tất cả mọi loài sinh vật đang có mặt trên, dưới, trong, ngoài và chung quanh ta. Trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, trái tim ta phải mang theo tình thương đó, và ta hãy an trú đêm ngày trong tình thương đó. Dạy xong, Bụt rủ bọn trẻ cùng đem thả những con cua còn lại xuống ruộng, rồi người cùng các vị khất sĩ tiếp nối con đường đi khất thực. Svastika biết Bụt rất chú tâm đến việc hướng dẫn trẻ em nên chú bàn với chú Rahula tổ chức những buổi tập hợp thiếu nhi tại tu viện Jetavana để các em có dịp được học hỏi với

Bụt. Với sự cộng tác của những người cư sĩ trẻ thường hay đến tu viện nghe Pháp, nhất là với bốn người con của cư sĩ Sudatta. Svastika và Rahula thường quy tụ các em thiếu nhi trong vùng về chùa mỗi tháng một lần.8

Trích dẫn 1 Đặt hàng chim cá để phóng sinh với mưu cầu hạnh phúc cho bản thân, là không có giá trị. Việc đặt hàng khiến người ta phải đi giăng bẫy bắt, như vậy chúng ta vô tình khuyến khích người khác làm những việc không hay. Trích dẫn 2 Trong lúc quý vị ăn chay đừng nghĩ là mình ăn để có phước, mà nên nghĩ là mình đang bảo tồn và tôn trọng sự sống các loài. Từ đó, chất liệu tình thương trong ta sẽ xuất hiện. Và khi ta có tình thương với các loài động vật thì không có lý do gì ta có thể làm điều không tốt với con người. Trong đời sống, có người rất vô cảm. Tức là họ không thấy thương ai ngoài bản thân mình, họ dửng dưng cả với người thân, người thương như cha, mẹ, anh, em, thậm chí cả vợ con… Nhưng nếu họ thực tập ăn chay và liên tưởng đến việc không sát

sanh thì hạt giống đó gieo rắc vào tâm khảm, sẽ được chuyển hóa từ từ. Cho nên mỗi ngày ăn chay như thế, quý vị nên liên tưởng đến hạt giống tình thương, mong cho mọi người sống biết thương yêu, giúp đỡ lẫn nhau thì phước báu đó sẽ hỗ trợ cho mình giải đi các ng hiệp xấu.10

8. Thích Nhất Hạnh, Đường xưa mây trắng. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.399-401. 9. Thích Nhật Từ, Hạnh phúc giữa đời thường. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.9. 10. Thích Nhật Từ, Quay đầu là bờ. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.80.

90 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

1. Vì sao chúng ta phải bảo vệ các loài vật có ích?

2. Em hãy kể tên và nêu ích lợi của một số loài vật có ích.

3. Kể tên các việc làm bảo vệ các loài vật có ích mà em biết. Trong những việc đó em đã làm được việc nào rồi?

YÊU MUÔN LOÀI Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Bàn tay nối với bàn tay
Tình người mãi vươn thêm lớn
Từ bi nối tiếp từ bi
Đường đời sẽ vui lâu dài dài
Bàn tay nối với bàn tay
Cùng nhau quyết tâm đi tới
Từ bi nối tiếp từ bi
Lòng nhân biết yêu thương người
Ta yêu muôn loài như ta (2 lần)
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Mai Thảo (2003). Yêu muôn loài. Trong album: Bên ánh lửa hồng 2 9/1/2020]

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC
Địa chỉ: 65 Tràng i, Quận Hoàn Kiếm, Hà Nội
Email: nhaxuatbanhongduc65@gmail.com
Điện thoại: 024.39260024 - Fax: 024.39260031
***

GIÁO TRÌNH KỸ NĂNG SỐNG VÀ GIÁ TRỊ SỐNG ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO - LỚP 2 ích Nhật Từ chủ biên

***

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Giám đốc BÙI VIỆT BẮC
Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng biên tập Lý Bá Toàn
Biên tập: Phan ị Ngọc Minh
Trình bày: Ngọc Ánh
Phụ trách ấn tống: Giác anh Nhã
***

Liên kết xuất bản: CHÙA GIÁC NGỘ 92 Nguyễn Chí anh, P.3, Q.10, TP.HCM

In 5.000 cuốn, khổ 19 x 26.3 cm tại Công ty TNHH MTV In Báo Nhân dân TP.HCM, D20/532P Ấp 4, xã Phong Phú, huyện Bình Chánh, TP.HCM. Số XNĐKXB: 4989-2020/CXBIPH/49 - 105/HĐ. Số QĐXB của NXB: 1017/QĐ-NXBHĐ cấp ngày 30-12-2020. In xong và nộp lưu chiểu năm 2021. Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN): 978-604-318-374-0

Nguồn: Giảng Sư (giangsu.io.vn) — văn bản trích từ kho sách cổ và kinh điển.