Giáo trình Kỹ năng Sống và Giá trị Sống - Đạo Đức Phật Giáo - Lớp 3 (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 3

daoducphatgiao.com/tap-03

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 3

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

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 3
.TS. ích Nhật Từ chủ biên
S. Cù Minh ắng
***

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/50 - 105/HĐ. Số QĐXB của NXB: 1018/QĐ-NXBHĐ cấp ngày 30-12-2020. In xong và nộp lưu chiểu năm 2021. Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN): 978-604-318-375-7

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: Tôn trọng mọi người 1 Bài 2: Giữ lời hứa Bài 3: Tự làm lấy việc của mình 12 Bài 4: Quan tâm, chăm sóc ông bà, cha mẹ, anh chị em 17 Bài 5: Chia sẻ vui buồn cùng bạn 22 Bài 6: Tích cực tham gia học giáo lý Phật giáo và làm việc Phật sự 29 Bài 7: Quan tâm, giúp đỡ hàng xóm láng giềng 36 Bài 8: Biết ơn những người có công với đất nước 41 Bài 9: Đoàn kết với thiếu nhi Phật tử 45 Bài 10: Tôn trọng khách nước ngoài 50 Bài 11: Tôn trọng đám tang 57 Bài 12: Tôn trọng thư từ, tài khoản số và tài sản của người khác 66 Bài 13: Tiết kiệm và bảo vệ nguồn nước tài nguyên thiên nhiên 73 Bài 14: Chăm sóc cây trồng, vật nuôi

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.HCM 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.HCM), 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 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 nhằm 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

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.HCM) 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) về việc 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 niên 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 niên 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 các thế hệ 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

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: TÔN TRỌNG MỌI NGƯỜI 1

Tôn trọng mọi người

2 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Tôn trọng người khác là coi trọng danh dự, phẩm giá và lợi ích của người khác. Người biết tôn trọng người khác là người sống tự trọng, biết tôn trọng mình và những người xung quanh, không xúc phạm đến danh dự của người khác. Tôn trọng người khác là biểu hiện của lòng khiêm tốn, hòa nhã.1 Người Phật tử cần tôn trọng người khác trong hành động và lời nói.

Người lớn em kính trọng
Trẻ nhỏ em yêu thương
Cuộc đời dẫu biến động
Em giữ tâm bình thường
2.1. Trích dẫn 1

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

1. Lưu Thu Thủy (chủ biên) và tgk., Vở bài tập đạo đức 3. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

BÀI 1: TÔN TRỌNG MỌI NGƯỜI 3

Nếu có người nào từ bỏ việc nói dối, không nói lời vô ích, từ bỏ thị phi thì được phước báo mọi người tin tưởng, thể hiện sự kính trọng, không ai ngờ vực, đạt lợi ích lớn.2

2.2. Trích dẫn 2

209. Chớ có tự kiêu mạn,
Chớ có khinh khi người,
Không khinh, không hại người,
Đã đến bờ bên kia,

Và chớ có khen mình,
Trước mặt các hội chúng,
Không dao động, khiêm tốn,
Khéo nói, khéo chế ngự.
210. Với người, thấy ý nghĩa,
Tế nhị và kín đáo,
Thiện xảo về trí tuệ
Nếp sống khéo hộ trì,
Thực hiện giới chư Phật,
Niết-bàn đối vị ấy,
Không gì khó chứng đạt.3

Này các Tỳ-kheo, những Tỳ-kheo nào lừa đảo, ngoan cố, lắm mồm, lắm miệng, buông thả, hỗn hào, vô lễ, không định tĩnh, này các Tỳ- kheo, các Tỳ-kheo ấy không phải đệ tử của Ta; này các Tỳ-kheo, các Tỳ-kheo ấy rơi khỏi Pháp và Luật này; và này các Tỳ-kheo, các Tỳ-kheo ấy không đi đến tăng trưởng, tăng thịnh, tăng rộng trong Pháp và Luật này. Và này các Tỳ-kheo, các Tỳ-kheo nào không lừa đảo, không lắm mồm, lắm miệng, nghiêm trang, không ngoan cố, khéo định tĩnh; này

2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.57-58. 3. Thích Minh Châu dịch, Kinh Tiểu bộ 2, (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.300-301.

các Tỳ-kheo, các Tỳ-kheo ấy là đệ tử của Ta; này các
Tỳ-kheo, các Tỳ-kheo ấy không rơi khỏi Pháp và Luật này; và này các Tỳ-kheo, các Tỳ-kheo ấy đi đến tăng trưởng, tăng thịnh, tăng rộng trong Pháp và Luật này:
Lừa đảo và ngoan cố,
Lắm mồm và buông thả,
Hỗn hào, không định tĩnh,
Những hạng người như vậy,
Không lớn mạnh trong Pháp,
Được bậc chánh giác giảng.
Không lừa đảo, lắm mồm,
Nghiêm trang và bình tĩnh
Không ngoan cố, khéo định,
Họ lớn mạnh trong Pháp,
Được bậc chánh giác giảng.4

4.1. Trích dẫn 1 Góp ý phải khôn khéo, có nghệ thuật, tùy lúc tùy thời. Chúng ta góp ý lỗi lầm của người khác khi không có mặt quần chúng xung quanh, còn khi tán dương, thì tìm điểm tích cực để nói trước mặt mọi người, làm như vậy sau này chúng ta nói gì họ cũng nghe.5 4.2. Trích dẫn 2 Trong số mười nguyện của Bồ tát Phổ Hiền, có hai

nguyện là tán dương công đức và tùy hỷ công đức. Tùy hỷ là một loại tán dương, tán dương là một loại tùy hỷ. Ai có tâm niệm này thì đi tới đâu cũng tìm thấy hoa hồng để thưởng thức, trong khi kẻ tiêu cực đi tới đâu cũng thấy cái gai của hoa hồng. Là người tu học Phật, ta nên học cách tìm những điều gì là tích cực, là tốt đẹp ở người khác, để khen ngợi. Hãy thưởng thức hoa hồng, đừng bận tâm tới gai. Không ai toàn thiện, bản thân ta cũng vậy. Chỉ

4. Thích Minh Châu dịch, Kinh Tiểu bộ 1. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.316-317. 5. Thích Nhật Từ, Hiểu thương và tùy hỷ. (NXB Thời Đại, TP.HCM, 2010), tr.142-143.

BÀI 1: TÔN TRỌNG MỌI NGƯỜI 5

trích sẽ tạo hận thù, tán dương sẽ xây dựng tình bạn. Có một trăm người bạn vẫn chưa đủ, nhưng chỉ cần một kẻ thù là bất hạnh có thể gõ cửa căn nhà ta. Phải thấy rõ điều đó để ta bớt thù thêm bạn.6

1. Vì sao chúng ta cần phải biết tôn trọng người khác?

2. Thế nào là người biết tôn trọng người khác?

3. Những hành vi nào sau đây thể hiện sự tôn trọng người khác? Vì sao?
• Đi nhẹ, nói khẽ khi vào Chùa, cơ sở Phật giáo.
• Nói chuyện, trêu trọc bạn khác, trong khóa lễ tụng Kinh tại Chùa
• Nói chuyện riêng và gây tiếng động khi Tăng, Ni thuyết giảng
Phật pháp
• Bật nhạc to khi đã quá khuya.
• Nói chuyện, cười đùa ầm ĩ khi quý Tăng, Ni thuyết giảng tại chùa.
• Lắng nghe ý kiến của mọi người.
• Coi thường, miệt thị những người nghèo khó.
• Cảm thông, chia sẻ khi người khác gặp điều bất hạnh.
• Châm chọc, chế giễu người khuyết tật.
TÂM NHÌN Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Khi em nhìn anh. Với tâm kính mến
Khi em nhìn chị. Với tâm yêu thương
Em nhìn chúng sanh. Bằng tâm hỷ xả
Em nhìn vạn loài. Từ bi thương xót
6. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật sống. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.151-152.

6 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Khi em nhìn anh. Tấm gương sáng chói
Khi em nhìn chị. Thấy tâm an vui
Em nhìn thế nhân. Người thân một nhà
Em nhìn lại mình
Niềm vui bất tận.

Quý giáo viên và các cháu học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Quốc Dũng (2003). Tâm nhìn. Trong album: Bên ánh lửa hồng 2 [online]

BÀI 2: GIỮ LỜI HỨA 7

Giữ lời hứa

8 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Lời hứa là lời nói nghiêm túc và xác nhận khi làm một việc gì đó. Giữ lời hứa là thực hiện đúng lời mình nói, đã hứa hẹn với người khác. Người biết giữ lời hứa sẽ được mọi người quý trọng, tin cậy và noi theo. Khi vì một lý do nào đó, không thực hiện được lời hứa, cháu cần phải xin lỗi họ và giải thích rõ lý do. Trước khi cháu hứa làm việc nào đó, nên xem xét việc đó có làm được trong khả năng hay không. Ngược lại, khi cháu nói hứa làm, nhưng lại không làm được, tức là hứa mà không thực hiện đúng lời hứa, đó là sự mất uy tín.1 Người Phật tử phải trở thành người đáng tin cậy và có trách nhiệm với lời hứa của bản thân.

Trích dẫn 1

Này các Tỳ-kheo, trong bất cứ đời trước nào, hiện hữu nào, trú xứ nào, Như Lai lúc xưa làm người từ bỏ việc nói dối, tránh xa việc nói dối, nói lời chân thật, y chỉ chơn thật, chắc chắn đáng tin cậy, không thất hứa với một ai.2

Trích dẫn 2

Thế Tôn nói gì thì làm vậy, làm gì thời nói vậy. Một vị nói gì thì làm vậy, làm gì thì nói vậy, thành tựu các pháp và tùy pháp như vậy, chúng ta thật khó tìm thấy trong quá khứ, cũng như trong hiện tại, trừ Thế Tôn. 3

1. Lưu Thu Thủy (chủ biên) và tgk., Vở bài tập đạo đức 3. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017). 2. Thích Minh Châu dịch, Kinh Trường bộ. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.612. 3. Thích Minh Châu dịch, Kinh Trường bộ. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.394.

BÀI 2: GIỮ LỜI HỨA 9

Trích dẫn 3

Này các Tỳ-kheo, Như Lai nói gì thì làm vậy, làm gì thì nói vậy. Vì rằng nói gì thì làm vậy, làm gì thì nói vậy, nên được gọi là Như Lai.4

Truyện tích 1
Một khi đã trót hứa vào
Thực hành lời hứa làm sao cho tròn.
Việc nào chẳng thể làm xong,
Thì ta từ chối, quyết không hứa gì.5
Truyện tích 2
Kẻ nào chẳng phê bình người tốt
Dù sau lưng hay trước mặt người

Làm tròn việc đúng như lời,
Xứng đòi phần thưởng hoa trời này đây.6
Truyện tích 3
NĂM ĐIỀU ĐÁNG GHÉT VÀ ĐÁNG KÍNH
- Kính thưa Đại vương, có năm đáng ghét:
Một là ác khẩu, phun máu hại người.
Hai là gièm pha, thúc giục sự đấu tranh.
Ba là rầy rà, không sống hài hòa.
Bốn là ganh ghét, trù rủa, chỉ trích.
Năm là nói lời hai lưỡi, hại người.
- Kính thưa Đại vương, có năm tính tốt thì được cung kính:
Một là nhu hòa, nhẫn nhục tích cực.
Hai là cung kính, tín tâm, chính trực.
Ba là mau mắn, ít nói, làm nhiều.
4. Thích Minh Châu dịch, Kinh Tăng chi bộ. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.358. 5. Thích Minh Châu dịch, Kinh Tiểu bộ 4. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.469. 6. Thích Minh Châu dịch, Kinh Tiểu bộ 4. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.359.

Bốn là lời nói đi đôi hành động. Năm là với bạn càng lâu càng hậu. Trong kinh dạy rằng: “Nếu biết thương mình phải biết giữ mình. Các bậc hiền tài có chí hướng thượng, sở học thấu đáo, nên không lầm lạc”.

Trích dẫn 1 “Thành tín là nơi trú ẩn chí thân”. Niềm tin, uy tín, sự chân thành, đứng đắn là phương tiện thiết lập tình thân, tình thương trong xã hội và cộng đồng. Ai đánh mất uy tín sẽ khó thiết lập lại, sống chân thành bằng trái tim thì dù nói ít mà vẫn tạo dựng được lòng tin, dù nói mộc mạc, không văn hoa vẫn có tác dụng. Tư cách đạo đức tạo ra niềm tin, tạo ra giá trị trong các mối quan hệ. Ngược lại, người nói hay, nói giỏi nhưng không thành tâm thì đổ vỡ sẽ rất lớn, thậm chí bị quy kết là lừa đảo.8 Trích dẫn 2 Lời nói đi đôi với việc làm. Thông thường lời nói và hành động thường hay có một độ chênh nhất định. Do đó, người có lời nói đi đôi với việc làm thường là người chuẩn mực về nhân cách, đạo đức, phẩm hạnh. Họ nói được, họ làm được. Những gì chưa làm được, họ nói chưa làm được, không khoa trương, không cường điệu việc làm của mình. Điều đó thể hiện một ý chí vững mạnh, kiên quyết, tôn trọng mình, tôn trọng người. Nhờ đó, trong giao tiếp ứng xử, họ rất dễ được mọi người kính trọng.9

7. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.401- 402. 8. Thích Nhật Từ, Con đường an vui. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.165. 9. 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.130.

BÀI 2: GIỮ LỜI HỨA 11

1. Thế nào là giữ lời hứa?

2. Người biết giữ lời hứa sẽ được mọi người đánh giá như thế nào?

3. Giữ lời hứa thể hiện điều gì?

4. Khi không giữ được lời hứa, em cần phải làm gì? - Thời gian vừa qua, em đã có hứa với ai điều gì không? - Em có thực hiện được điều đã hứa không? - Em cảm thấy như thế nào khi thực hiện được (hay không thực hiện được) điều đã hứa?

THEO DẤU CHÂN PHẬT Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Phật từ bi thương chúng sanh
Ban pháp nhũ khuyên tu hành
Mai đây dứt nghiệp tử sanh
Theo chân Từ phụ đạo thành như như;
Đoàn áo lam thương bé thơ
Vang câu hát khuyên điều lành
Mai đây những mái đầu xanh
Theo chân chư Phật thuận thành đạo thiêng.
Quý giáo viên và các cháu học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Tuấn Huy (2003). Theo dấu chân Phật. Trong album: Tuyệt vời tình 5/10/2019]

12 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Tự làm lấy việc của mình

BÀI 3: TỰ LÀM LẤY VIỆC CỦA MÌNH 13

Tự làm lấy việc của mình nghĩa là luôn cố gắng để làm lấy công việc của bản thân mà không nhờ vả, trông chờ hay dựa dẫm vào người khác. Tự làm lấy việc của mình giúp cho em mau tiến bộ và không làm phiền người khác. Trong học tập, lao động và sinh hoạt hằng ngày, em hãy cố gắng tự làm công việc của mình, không nên dựa dẫm vào người khác.1

Em ơi, khi học bài
Hay ăn cơm, tắm, giặt
Em đừng để đợi nhắc
Chăm sóc mình sớm mai
Trích dẫn 1

Ai đắm nhiễm năm điều dục lạc
Chẳng giữ tâm, làm chủ giác quan
Uống ăn thái quá hại thân
Tánh hay lười biếng, nhọc nhằn qua loa.
Người như thế bị ma đánh bại
Cũng giống như gió thổi ngã cây.
Khổ đau, bất lực nào hay

Đều do buông thả, đắm say sắc trần.2

1. Lưu Thu Thủy (chủ biên) và tgk., Vở bài tập đạo đức 3. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017). 2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.12-13.

14 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 2

Thân ích kỷ nặng chăng,
Không có ưa hoạt động,
Thời gian mòn mỏi qua,
Không thể đứng dậy sao?
Tham đắm theo thân lạc,
Từ đâu, Sa-môn lạc?3

Này các đệ tử, phải như thành trì ở vùng biên cương có bốn quân binh: quân voi, quân ngựa, quân xe, quân bộ, sẵn sàng đối phó với giặc bên ngoài. Người tu học Phật có tâm tinh tấn, không chịu bỏ cuộc, trốn chạy, phớt lờ; chuyên tâm, bền sức, dứt trừ bất thiện, phát triển căn lành, làm việc phước thiện, không bỏ phương tiện, lợi lạc nhiều người. Người đệ tử này có quân tinh tấn, phòng trừ bất thiện, tu các pháp lành. Này các đệ tử, phải như thành trì ở vùng biên cương có nhiều vũ khí, cung, tên, mâu, kích, có thể tự vệ, chế ngự ngoại xâm. Người tu học Phật học rộng nghe nhiều, ghi nhớ, ứng dụng. Có những lời dạy toàn thiện khoảng đầu, khoảng giữa, khoảng cuối, có văn, có nghĩa, thanh tịnh, hướng thượng. Học hàng trăm lần, chuyên tâm quán sát, hiểu và ứng dụng trong đời sống thực. Người đệ tử này có binh đa văn, phòng trừ bất thiện, tu các pháp lành.4

3. Thích Minh Châu dịch, Kinh Tiểu bộ 2. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.475. 4. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.685-686.

BÀI 3: TỰ LÀM LẤY VIỆC CỦA MÌNH 15

Làm thế nào để giúp con em làm được những việc thiện ngay khi chúng còn nhỏ? Ví dụ: Cha, mẹ dắt con nhỏ đi chùa, thay vì tự tay mình bỏ tiền vào thùng công đức; ta đưa con và bảo: “Con hãy dâng cúng vào thùng phước thiện” và dạy cho con biết ý nghĩa tại sao phải làm như thế. Mặc dù ý thức của trẻ chưa đủ để tiếp cận được giá trị đạo đức của việc làm này, nhưng từ nhỏ chúng đã quen với hành động đó, thì sau này lớn lên, dù có khốn khó chúng cũng không nỡ dùng bàn tay này để trộm cắp, cướp giật, làm việc xấu… Giáo dục bằng cách hữu thức có điều kiện, dần dần sẽ trở thành vô thức như là một phương tiện và trở thành phong cách, văn hóa sống. Ta nên tập việc làm nhỏ như thế cho con em, về sau chúng sẽ có thói quen giúp đỡ cuộc đời, đóng góp cho xã hội.5

1. Thế nào là tự làm lấy việc của mình?

2. Nêu ích lợi của việc tự làm lấy việc của mình?

3. Em đã từng tự làm lấy việc của mình chưa? Em đã thực hiện việc đó như thế nào? Em cảm thấy như thế nào sau khi đã hoàn thành công việc?

5. Thích Nhật Từ, Mười điều tâm niệm. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2012), tr.95.

16 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

ĐOÀN EM VUI Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Kìa đoàn em vui tươi ca vang
Trong sân chùa có lá rụng vàng
Em gắng công luyện rèn đức trí
Tâm sáng ngời cũng như tình lam
Kìa đoàn em vui tươi ca vang
Vừng hồng lên, bình minh rộn ràng
Tiếng chim hót vang lừng trong sớm
Như lời Phật mãi mãi truyền lan.
Quý giáo viên và các em học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Mỹ Dung (2003). Đoàn em vui. Trong album: Tuyệt vời tình lam 1 5/10/2019]

BÀI 4: QUAN TÂM, CHĂM SÓC ÔNG BÀ, CHA MẸ, ANH CHỊ EM 17

Quan tâm, chăm sóc ông bà, cha mẹ, anh chị em

18 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Ông bà, cha mẹ, anh chị em là những người thân yêu nhất của em, luôn yêu thương, quan tâm, chăm sóc và dành cho em những gì tốt đẹp nhất. Ngược lại, em cũng có bổn phận quan tâm, chăm sóc ông bà, cha mẹ, anh chị em để cuộc sống gia đình thêm hòa thuận, đầm ấm, hạnh phúc. Sự quan tâm, chăm sóc của em sẽ mang lại niềm vui, hạnh phúc cho mọi người trong gia đình. Mỗi người chúng ta đều có một gia đình và được ông bà, cha mẹ thương yêu, quan tâm, chăm sóc. Đó là quyền trẻ em được hưởng. Song cũng có những bạn nhỏ thiệt thòi, sống thiếu tình cảm… Vì vậy các em cần biết cảm thông, chia sẻ với bạn vì các bạn có quyền được cộng đồng quan tâm và giúp đỡ.1

Khi cha, mẹ ốm đau
Em hãy nên chăm sóc
Cho cha, mẹ lành mau
Chớ than phiền khó nhọc
1. Lưu Thu Thủy (chủ biên) và tgk., Vở bài tập đạo đức 3. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

BÀI 4: QUAN TÂM, CHĂM SÓC ÔNG BÀ, CHA MẸ, ANH CHỊ EM 19

Trích dẫn 1

Này các Tỳ-kheo, trong bất cứ đời trước nào, hiện hữu nào, trú xứ nào, Như Lai lúc xưa làm người, là vị lãnh đạo đại chúng về các thiện pháp, là vị tiên phong đại chúng về

thiện hành thuộc thân, khẩu, ý, phân phát bố thí, thủ hộ giới luật, tham dự các lễ Bố-tát, hiếu kính cha mẹ, lễ kính Sa-môn, cung kính bậc trưởng thượng trong gia đình và về các thiện pháp đặc biệt khác.2

Trích dẫn 2

Kẻ đối với mẹ cha
Không tận tâm phụng dưỡng
Không hiếu kính, giúp đỡ
Là cửa vào bại vong.3
Bọn trẻ em nghe Bụt kể chuyện một cách say mê. Bụt nói: - Thái tử Visvantara tìm thấy niềm vui khi chia sẻ những gì mình có với những kẻ khác. Này các con, hồi nãy các con chỉ cho ta một ít bụi đất trong kho lẫm của các con mà ta cũng đã rất vui rồi. Các con nên biết: mỗi ngày ta có thể đem lại niềm vui cho kẻ khác bằng cách tặng cho kẻ ấy một món quà. Món quà ấy không cần phải mua. Khi các con hái một hông hoa bên bờ ruộng đem về tặng cho cha mẹ, là các con đã cho cha mẹ các con một niềm vui rồi. Nói một câu hiếu thuận hoặc dễ thương cũng là một món quà quý giá. Ôm lấy cha mẹ mà nói rằng mình rất thương quý cha mẹ đã làm lụng khó nhọc để nuôi mình, đó cũng là một tặng phẩm rất quý. Một cái nhìn, một sự săn sóc nhỏ

2. Thích Minh Châu dịch, Kinh Trường bộ. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.611. 3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.264-265.

nhặt cũng đưa tới những niềm vui. Đối với cô bác và bạn bè, các con cũng có thể làm cho họ vui bằng những tặng phẩm như thế. Bây giờ ta với các thầy phải từ giã các con để tiếp tục đi khất thực, nhưng ta sẽ nhớ mãi những bụi đất mà các con đã tặng cho ta trong ngày hôm nay. Bọn thiếu nhi rất sung sướng được gặp Bụt ngày hôm ấy. Chúng bàn nhau sẽ rủ các bạn tới tu viện Jetavana để thỉnh thoảng được nghe Bụt và các thầy kể chuyện.4

Trích dẫn 1 Người tu học Phật cần phải có quyết tâm lớn: “Cho đến khi nào tôi còn tiếp tục sống, tôi phát tâm làm các việc nghĩa, tu tạo các việc lành, mở lòng thương yêu cuộc đời, góp phần làm cho đời sống của mình, người thân và tha nhân ngày càng tốt đẹp hơn”.5 Trích dẫn 2 Tùy hỷ công đức trước nhất đó là tâm niệm vui với sự thành công, hạnh phúc, thịnh vượng của người khác.6

1. Vì sao chúng ta cần quan tâm, chăm sóc ông bà, cha mẹ, anh chị em?

2. Em đã làm gì để thể hiện sự quan tâm, chăm sóc ông bà, cha mẹ, anh chị em?

4. Thích Nhất Hạnh, Đường xưa mây trắng. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.465. 5. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật sống. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.95. 6. Thích Nhật Từ, Hiểu thương và tùy hỷ. (NXB Thời Đại, TP.HCM, 2010), tr.118.

3. Những ý kiến sau đúng hay sai? Vì sao? • Chỉ khi ông bà, cha mẹ, anh chị em trong nhà ốm đau thì mới cần phải quan tâm, chăm sóc. • Luôn cần quan tâm, chăm sóc mọi người trong gia đình hàng ngày. • Quan tâm, chăm sóc ông bà,cha mẹ, anh chị em mới làm cho gia đình hạnh phúc. • Chỉ cần chăm sóc ông bà, cha mẹ, những người lớn tuổi trong gia đình.

PHẬT Ở TRONG EM Sáng tác: Quảng Mẫn

Em đi lễ chùa, mười bốn ba mươi
Hương hoa thơm ngát, ông trăng mỉm cười
Nụ cười an nhiên, tình thương rộng khắp
Tâm bi là Phật, Phật ở muôn nơi.
Chắp tay lễ Phật, cầu ước mong sao
Ba luôn sức khỏe, mẹ mãi an hòa
Cả nhà siêng tu, yêu thương hòa kính
Tâm từ là Phật, Phật ở gia đình.
Búp sen hé nở, tỏa ngát hương bay
Chắp tay xin tặng, cho cô và thầy
Bạn bè nương nhau, quan tâm trợ giúp
An vui là Phật, Phật ở trong em.
Quý giáo viên và các em học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Thủy Vy (2013). Phật ở trong em. Trong DVD: Con tập đến chùa 4/12/2020]

22 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Chia sẻ vui buồn cùng bạn

BÀI 5: CHIA SẺ VUI BUỒN CÙNG BẠN 23

Bạn bè là người thân thiết cùng học, cùng chơi, nên cần chúc mừng khi bạn có chuyện vui, và cần an ủi, động viên, giúp đỡ khi bạn có chuyện buồn hoặc khó khăn. Khi bạn có chuyện vui, em sẽ chúc mừng và chia vui cùng bạn, không nên ghen tị với bạn. Khi bạn có chuyện buồn hoặc gặp khó khăn, hoạn nạn, em sẽ an ủi, động viên, giúp đỡ bạn phù hợp với khả năng của mình. Chia sẻ vui buồn cùng bạn làm cho tình bạn thêm thân thiết, gắn bó. Niềm vui sẽ được nhân lên, nỗi buồn sẽ vơi đi nếu được cảm thông chia sẻ. Người Phật tử không nên phân biệt đối xử với các bạn nghèo, có hoàn cảnh khó khăn.1

Em ơi, khi kết bạn
Hãy tôn trọng giữ gìn
Giúp đỡ nhau năm, tháng
Giỏi, ngoan là chúng mình
1. Lưu Thu Thủy (chủ biên) và tgk., Vở bài tập đạo đức 3. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

24 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 1

249. Do tâm đạo hoặc lòng hoan hỷ
Mà có người bố thí, cúng dường.
Ai người bất mãn, ganh, hờn
Ngày đêm khó được định tâm an lành.
250. Ai bỏ được hờn, căm, ganh ghét
Biết vui theo hạnh phúc của người
Ngày đêm tùy hỷ, tươi cười
Định tâm đạt được giữa đời trái ngang.2
Trích dẫn 2

Nếu có người nam hoặc là người nữ có tâm tật đố, tỵ hiềm người khác khi người có được quyền lợi, tài sản, danh tiếng, thành công, nhan sắc, sức khỏe, được người quý trọng thì do nghiệp này, người ấy sẽ bị khổ đau dằn vặt, mất hết hạnh phúc, gặp nhiều quả xấu, lận đận bất an.3

Trích dẫn 3

Điều mình được không chê lớn nhỏ
Không hờn ganh với kẻ được hơn
Tâm không tùy hỷ: Sầu vương
Vọng tâm trỗi dậy khó mong định thiền.4
2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.95-96. 3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.207. 4. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.137.

BÀI 5: CHIA SẺ VUI BUỒN CÙNG BẠN 25

Trích dẫn 4

NGHIỆP PHƯỚC BÁU – Nếu có người nam hoặc là người nữ cung kính cúng dường các bậc chân tu các nhu yếu phẩm, nhờ đó chuyên tâm vào việc tu học, hóa độ chúng sinh thì nhờ phước này gặp nhiều thuận lợi, làm ăn phát đạt, đầy đủ tiện nghi. Nếu có người nào thực tập chia sẻ, giúp người hoạn nạn, bất hạnh, cơ nhỡ thoát cảnh khổ đau thì được hạnh phúc và nhiều phước báu.5

Trích dẫn 5

Một thời đức Phật trú tại vườn Cấp Cô Độc, rừng cây Kỳ- đà, tại nước Xá-vệ. Bấy giờ Thế Tôn bảo các Tỳ-kheo: “Ta ở trong đây không thấy một pháp nào mau đưa đến hoại diệt như là ganh ghét, đố kỵ đồng phạm hạnh. Cho nên, các Tỳ-kheo nên tu hành từ nhẫn, thân hành từ, khẩu hành từ, ý hành từ. Như vậy, các Tỳ-kheo, hãy học điều này.” Các Tỳ-kheo, sau khi nghe những gì Phật dạy, hoan hỷ phụng hành.6

15. Này gia chủ tử, có bốn hạng người phải xem không phải bạn, dầu tự cho là bạn: người vật gì cũng lấy phải được xem không phải bạn, dầu tự cho là bạn; người chỉ biết nói giỏi phải được xem không phải bạn, dầu tự cho là bạn; người khéo nịnh hót phải được xem không phải bạn, dầu tự cho là bạn; người tiêu pha xa xỉ phải được xem không phải bạn, dầu tự cho là bạn. 16. Này gia chủ tử, có bốn trường hợp người vật gì cũng lấy phải được xem không phải bạn, dầu tự cho là bạn: cái gì cũng lấy, cho ít xin nhiều, vì sợ mà làm, làm vì mưu lợi cho mình. Này gia chủ tử, như vậy là bốn trường hợp người vật gì cũng lấy phải được xem không phải bạn,

5. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.208. 6. Kinh Tăng nhất A-hàm 1, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.154.

dầu tự cho là bạn. 17. Này gia chủ tử, có bốn trường hợp, người chỉ biết nói giỏi, phải được xem không phải bạn, dầu tự cho là bạn: tỏ lộ thân tình việc đã qua; tỏ lộ thân tình việc chưa đến, mua chuộc cảm tình bằng sáo ngữ, khi có công việc tự tỏ sự bất lực của mình. Này gia chủ tử, như vậy là bốn trường hợp người chỉ biết nói giỏi phải được xem không phải bạn, dầu tự cho là bạn. 18. Này gia chủ tử, có bốn trường hợp kẻ nịnh hót phải được xem không phải bạn, dầu tự cho là bạn: đồng ý các việc ác; không đồng ý các việc thiện; trước mặt tán thán, sau lưng chỉ trích. Này gia chủ tử, như vậy là bốn trường hợp kẻ nịnh hót phải được xem không phải bạn, dầu tự cho là bạn. 19. Này gia chủ tử, có bốn trường hợp, người tiêu pha xa xỉ phải được xem không phải bạn, dầu tự cho là bạn: là bạn khi mình đam mê các loại rượu; là bạn, khi mình du hành đường phố phi thời; là bạn khi mình la cà đình đám hý viện; là bạn khi mình đam mê cờ bạc. Này gia chủ tử, như vậy có bốn trường hợp người tiêu pha xa xỉ phải được xem không phải bạn, dầu tự cho là bạn. Thế Tôn thuyết giảng như vậy. 20. Thiện Thệ thuyết giảng xong, bậc Đạo sư lại giảng thêm: Người bạn gì cũng lấy, Người bạn chỉ nói giỏi, Người nói lời nịnh hót, Người tiêu pha xa xỉ. Cả bốn, không phải bạn, Biết vậy, người trí tránh, Như đường đầy sợ hãi. 21. Này gia chủ tử, bốn loại bạn này phải được xem là bạn chơn thật: người bạn giúp đỡ phải được xem là bạn chơn thật; người bạn chung thủy trong khổ cũng như trong vui phải được xem là bạn chơn thật; người bạn khuyên điều lợi ích phải được xem là bạn

chơn thật; người bạn có lòng thương tưởng phải được xem là bạn chơn thật.

Trích dẫn 1 Người có tâm ganh tị, mặt thường méo mó, dễ bị những chứng bệnh tai biến mạch máu não, tăng xông máu, rối loạn thần kinh, mất ngủ, xanh xao và nhiều chứng bệnh tim, mạch, tỳ, phổi, thận… Do đó, đời sau sẽ chịu hậu quả không có nhan sắc. Người có tâm hoan hỷ, đôi lúc không cần sử dụng mỹ phẩm mà mặt vẫn tươi, vẫn sáng. Chỉ cần sống hoan hỷ với nụ cười, niềm vui, đi đâu cũng nhìn thấy tích cực và tán dương thì người đó sống hạnh phúc, sống tự tại, gương mặt tươi vui, xinh đẹp.8 Trích dẫn 2 Hoan hỷ và chân thật là hai đức tính cao thượng giúp chúng ta thiết lập mối

quan hệ tốt với mọi người. Hoan hỷ khiến người gặp vui vẻ, cởi mở. Chân thật thì khiến người ta tin tưởng, thương yêu. Cuộc sống vô thường, mau chóng, do đó hãy đem tất cả sự chân thật, hoan hỷ đối đãi nhau, giúp nhau sống hạnh phúc, vẫy chào khổ đau. Tương thân, tương kính lẫn nhau thì cuộc sống sẽ dễ chịu, nhẹ nhàng hơn. Tranh chấp, hơn thua chỉ chuốc oán thù, khổ đau chồng chất.9

1. Vì sao cần phải chia sẻ vui, buồn cùng bạn?

2. Khi bạn em có chuyện vui, em sẽ làm gì?

7. Thích Minh Châu dịch, Kinh Trường bộ. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.625-626. 8. Thích Nhật Từ, 14 điều Phật dạy. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015), tr.23. 9. 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.82.

28 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

3. Khi bạn em có chuyện buồn, em sẽ làm gì?

4. Em tán thành với các ý kiến nào dưới đây? Vì sao? • Chia sẻ vui buồn cùng bạn làm tình bạn thêm thân thiết, gắn bó. • Niềm vui, nỗi buồn là của riêng mỗi người, không nên chia sẻ với ai. • Niềm vui sẽ được nhân lên, nỗi buồn sẽ được vơi đi, nếu được cảm thông chia sẻ. • Người không quan tâm đến niềm vui, nỗi buồn của bạn bè thì không phải là người bạn tốt. • Trẻ em có quyền được hỗ trợ, giúp đỡ khi gặp khó khăn. • Phân biệt đối xử với các bạn nghèo, bạn có hoàn cảnh khó khăn là vi phạm quyền trẻ em.

NGUYỆN CẦU Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Xin hãy đến bên nhau, bên nhau
Vang tiếng hát, lời ca nhiệm mầu
Tâm hân hoan nhìn sâu lẽ đạo
Cho cuộc đời thôi hết sầu đau
Xin hãy đến bên nhau, bên nhau
Nương chánh pháp từ bi nhiệm mầu
Hương trầm thơm, đạo tràng thanh tịnh
Đồng chắp tay lễ Phật nguyện cầu.
Quý giáo viên và các em học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Hợp ca (2007). Nguyện cầu. Trong album: Muôn đời yêu thương 9/1/2020]

BÀI 6: TÍCH CỰC THAM GIA HỌC GIÁO LÝ PHẬT GIÁO VÀ LÀM VIỆC PHẬT SỰ 29

Tích cực tham gia học giáo lý Phật giáo và làm việc Phật sự

30 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Các em thiếu nhi Phật tử cần tích cực tham gia lớp giáo lý Phật pháp, tự giác làm và làm tốt công việc của lớp, của chùa, phù hợp với khả năng. Tham gia làm việc Phật sự, vừa là quyền, vừa là bổn phận của người Phật tử.

Vào những ngày cuối tuần
Em đến chùa sinh hoạt
Cho tinh thần thấm nhuần
Đường thanh cao, giải thoát.
Mỗi tuần em đến Chùa
Dự “Búp sen từ bi”
Gặp Phật, bạn và thầy
Rủ bạn bè cùng đi.
Phật từ bi, mỉm cười
Nhìn chúng em vui chơi
Học kỹ năng sống tốt
Thành con ngoan, trò hiền.
BÀI 6: TÍCH CỰC THAM GIA HỌC GIÁO LÝ PHẬT GIÁO VÀ LÀM VIỆC PHẬT SỰ 31

Trích dẫn 1

Này các Tỳ-kheo, các ông đã được Ta giới thiệu chánh pháp, pháp này thiết thực, hiện tại, không có thời gian, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, được người trí tự thân giác hiểu. Này các Tỳ-kheo, pháp này thiết thực, hiện tại, không có thời gian, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, được người trí tự thân giác hiểu. Tất cả những gì đã nói là do duyên này mà nói.1

Trích dẫn 2

– Nếu có người nam hoặc là người nữ biết đến chùa chiền gặp người chân tu, tham vấn đạo lý, đâu là thiện ác, đâu là phạm tội và không phạm tội, điều cần thực hành và điều nên tránh; đâu là hạnh phúc và đâu là khổ đau; tôi đã làm gì có ảnh hưởng xấu; tôi phải làm gì để được an vui, đời này đời sau, nhờ biết tham vấn, nên biết đạo lý, sống đời đạo đức, làm nhiều việc lành, đạt nhiều phước báu, đầy đủ trí tuệ, sống trong an vui một cách dài lâu.2

Trích dẫn 3

Này các đệ tử, khi được thân người, đủ sáu giác quan, gặp được Phật pháp, học Phật tu nhân, thì hãy hết lòng, giữ gìn đạo đức, thực tập thiền định, phát triển trí tuệ, tu tập rốt ráo. Một khi lỡ làng, đánh mất nhân cách, rất khó hồi phục, đôi lúc phải mất nhiều năm, nhiều kiếp. Gặp Phật ra đời, là một đại phước. Nghe chánh pháp Phật, cũng là đại phước. Thực tập lời Phật, chuyển hóa thân tâm, còn phước hơn nữa. Hãy tự suy nghĩ để đừng luống phước.3

1. Thích Minh Châu dịch, Kinh Trung bộ 1. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.328. 2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.209. 3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.203.

32 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Truyện tích 1 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: Có hai pháp này khiến người không có trí tuệ. Hai pháp gì? Không thích hỏi người hơn mình; chỉ ham ngủ nghỉ, không có ý siêng năng. Này Tỳ-kheo, có hai pháp này khiến cho người không có trí tuệ. Lại có hai pháp khiến cho người thành trí tuệ lớn. Hai pháp gì? Thích hỏi nghĩa người khác; không ham ngủ nghỉ, có ý siêng năng. Này Tỳ-kheo, có hai pháp này khiến cho người có trí tuệ. Các ngươi hãy học lìa xa pháp ác. 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.4 Truyện tích 2 1. Thành tựu năm pháp, này các Tỳ-kheo, một người nghe diệu pháp không có thể nhập vào quyết định tánh, chánh tánh trong các thiện pháp. Thế nào là năm? 2. Khinh lời thuyết giảng, khinh người thuyết giảng, khinh tự mình, nghe pháp với tâm tán loạn, không nhất tâm và không như lý tác ý. Thành tựu năm pháp, này các Tỳ-kheo, người nghe diệu pháp không có thể nhập vào quyết định tánh, chánh tánh trong các thiện pháp. 3. Thành tựu năm pháp này, này các Tỳ-kheo, một người nghe diệu pháp có thể nhập vào quyết định tánh, chánh tánh trong các thiện pháp. Thế nào là năm?

4. Thích Đức Thắng dịch, Kinh Tăng nhất A-hàm 1. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.309.

4. Không khinh lời thuyết giảng, không khinh người thuyết giảng, không khinh tự mình, không nghe pháp với tâm tán loạn, nhất tâm và như lý tác ý. Thành tựu năm pháp này, này các Tỳ-kheo, người nghe diệu pháp có thể nhập vào quyết định tánh, chánh tánh trong các thiện pháp.5

Trích dẫn 1 Để trở thành một người Phật tử, các bạn cần phải có một thời gian nhất định để tìm hiểu đạo Phật. Sự tìm hiểu giáo pháp của đức Phật là điều cần thiết và tất yếu. Đây là động cơ tốt thúc đẩy người Phật tử ứng dụng lời Phật dạy vào đời sống thường nhật của mình, để đem lại an lạc và hạnh phúc cho bản thân, gia đình và xã hội.6 Trích dẫn 2 Người Phật tử nên khắc phục hoàn cảnh, siêng học chánh pháp của Phật ở các trung tâm văn hóa Phật giáo, từ các phương tiện truyền thông Phật pháp, từ các lớp giáo lý phổ thông ở các chùa, các khóa huấn đức, tu thân, các buổi thuyết pháp vào ngày sám hối, ngày vía Phật, Bồ-tát và các mùa an cư kiết hạ của quý Thầy Cô. Trích dẫn 3 Người Phật tử nên siêng năng đọc tụng và thực hành lời Phật dạy vào cuộc sống thường nhật; biến giáo pháp thành sự sống của bản thân và tha nhân.8

5. Thích Minh Châu dịch, Kinh Tăng chi bộ 1. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.763. 6. Thích Nhật Từ, 100 điều đạo đức tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015), tr.x. 7. Thích Nhật Từ, 100 điều đạo đức tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015), tr.12. 8. Thích Nhật Từ, 100 điều đạo đức tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015), tr.36-37.

Trích dẫn 4 Trong nhà Phật khẳng định rằng: kiến thức là một trong những cửa ngõ để thiết lập sự an vui và hạnh phúc. Có kiến thức như có một cái đèn pin đi trong đêm tối,

hay một ánh đuốc đi trong đêm mờ mịt, hoặc là có được mặt trời và mặt trăng để sinh hoạt, sống, biết được ngày và đêm, để vươn lên.9

1. Em có thường xuyên đi học lớp giáo lý Phật pháp hay lớp giáo dục đạo đức tại chùa, cơ sở Phật giáo hay không?

2. Em hãy kể các lợi ích khi học giáo lý Phật pháp?

PHỤC VỤ Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Chỉ cần một niềm tin vững chãi
Chỉ cần ta kiên chí bền gan
Nương theo Phật, Phật, Pháp, Tăng, Bồ tát
Đây con đường giải thoát vui an
Vì tha nhân nề chi gian khó
Việc ta làm đâu sá chông gai
Nối vòng tay kết tình thân ái
Đi giúp đời chân bước miệt mài.
9. Thích Nhật Từ, Hiểu thương và tùy hỷ. (NXB Thời Đại, TP.HCM, 2010), tr.6.

BÀI 6: TÍCH CỰC THAM GIA HỌC GIÁO LÝ PHẬT GIÁO VÀ LÀM VIỆC PHẬT SỰ 35

Quý giáo viên và các em học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Hợp ca (2007). Phục vụ. Trong album: Muôn đời yêu thương 2 [online]

36 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Quan tâm, giúp đỡ hàng xóm láng giềng

BÀI 7: QUAN TÂM GIÚP ĐỠ HÀNG XÓM LÁNG GIỀNG 37

Hàng xóm, láng giềng là những người sống gần gia đình của các cháu. Ai cũng có lúc gặp khó khăn, hoạn nạn. Những lúc đó cần sự cảm thông, giúp đỡ của những người xung quanh. Vì vậy, không chỉ người lớn mà trẻ em cũng cần quan tâm, giúp đỡ hàng xóm, láng giềng bằng những việc làm vừa sức, phù hợp với khả năng. Trẻ em cần quan tâm, giúp đỡ hàng xóm láng giềng là biểu hiện của tình làng, nghĩa xóm. Người xưa đã nói chớ quên Láng giềng tắt lửa, tối đèn có nhau Giữ gìn tình nghĩa tương giao Sẵn sàng giúp đỡ khác nào người thân.1

Trích dẫn 1

Phương pháp thứ năm
Giúp xã hội, người thân,
Nhân cách luôn cao thượng,
Hành xử như chân nhân.2
Trích dẫn 2

Ai được hỏi mục đích,
Lại khuyên lời trái đích,

Khuyên bảo nên che đậy,
Được biết là kẻ bần tiện.3
1. Lưu Thu Thủy (chủ biên) và tgk., Vở bài tập đạo đức 3. (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.260- 261. 3. Thích Minh Châu dịch, Kinh Tiểu bộ 1. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.355.

38 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

MƯỜI CỬ CHỈ SỐNG CÓ HẬU Về các cử chỉ của người có hậu, Hiền Nhân dạy rằng: - 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. Nên trong kinh dạy: “Bỏ dữ làm lành, tu tập Chánh pháp, đem lời trung chánh dạy dỗ lẫn nhau, lối sống nghĩa hiệp, trọng đạo, mến đức”.

TÁM ĐIỀU KHÔNG ƯA NHAU Có tám việc biết là không ưa nhau: Một là thấy nhau sắc mặt thay đổi. Hai là liếc ngó, không chịu thẳng thắn. Ba là lời nói không có ôn hòa. Bốn là việc phải thì cho là quấy. Năm là việc xấu thì lòng vui thích. Sáu là việc tốt thì tâm không vui. Bảy là chê bai việc tốt của người. Tám là tán thành những điều phạm pháp. Nên kinh dạy rằng: “Lỡ đánh chết người, tội còn dung thứ; người dùng tâm độc âm mưu hại người, thì không nên gần”.4

4. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.396- 397.

BÀI 7: QUAN TÂM GIÚP ĐỠ HÀNG XÓM LÁNG GIỀNG 39

Đạo Phật không khích lệ các hình thức tự cô lập hoặc tách rời bản thân ra khỏi tương quan xã hội. Vì như thế, ta đánh mất cơ hội tiếp nhận những điều hay mà cuộc đời và những người thân thương có thể trao tặng cho ta, đồng thời, trong một số tình huống, sự ảnh hưởng tích cực của ta đối với tha nhân sẽ không thiết lập được.5

1. Vì sao cần phải quan tâm, giúp đỡ hàng xóm, láng giềng?

2. Em đã bao giờ giúp đỡ hàng xóm, láng giềng làm việc gì chưa?

3. Em cảm thấy như thế nào sau khi giúp đỡ hàng xóm láng giềng?

CON XIN NGUYỆN Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Con xin nguyện
Dâng niềm vui, nụ cười
Con xin nguyện
Giúp cho đời, thắm tươi;
Bằng trái tim chân thật

Hàn gắn vết thương đau
Con xin nguyện
Dựng quê hương tình người.
5. Thích Nhật Từ, Gia đình, xã hội và tâm linh. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2013), tr.ix.

40 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Quý giáo viên và các em học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Quế Anh (2003). Con xin nguyện. Trong album: Bên ánh lửa hồng con-xin-nguyen [Truy cập ngày 21/9/2019]

BÀI 8: BIẾT ƠN NHỮNG NGƯỜI CÓ CÔNG VỚI ĐẤT NƯỚC 41

Biết ơn những người có công với đất nước

42 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Những người có công với đất nước là những người đã chiến đấu, hy sinh vì Tổ quốc (cán bộ, chiến sĩ, dân quân, du kích, thanh niên xung phong,...) Các em phải có những thái độ, hành động thể hiện sự đền ơn đáp nghĩa với những người có công với đất nước. Biết ơn là sự bày tỏ thái độ trân trọng và những việc làm đền ơn, đáp nghĩa đối với những người có công với dân tộc, đất nước Việt Nam.1

Chiến sĩ và công an
Ngày đêm giữ trị an
Cho trật tự xã hội
Em chân thành biết ơn.
Phương pháp thứ bảy là:
Sống lễ độ, khiêm cung,
Biết ơn và đền đáp,
Không tham và biết đủ,
Siêng học pháp cao sâu.2
1. Lưu Thu Thủy (chủ biên) và tgk., Vở bài tập đạo đức 3. (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.261.

BÀI 8: BIẾT ƠN NHỮNG NGƯỜI CÓ CÔNG VỚI ĐẤT NƯỚC 43

HẠNG NGƯỜI KHÔNG NÊN THÂN
- Kính thưa Đại vương, có mười loại người không mời về nhà:
Một là thầy tà.
Hai là bạn xấu.
Ba là những kẻ khinh thường thánh nhân.
Bốn là những kẻ ăn nói tráo trở.
Năm là kẻ dâm.
Sáu là những kẻ nghiện rượu, ma túy.

Bảy là những kẻ có tánh xấu ác.
Tám là những người không biết ân nghĩa.
Chín là người nữ mất nết, hư dối.
Mười là kẻ hầu ưa thích trang sức.3
Là một người học Phật, ngoài việc học hỏi tri thức, chúng ta nên rèn luyện, trau dồi nhân cách, đạo đức. Chỉ có như thế, ta mới có thể giúp chúng ta và người khác sống một cuộc sống tốt đẹp và hạnh phúc.4

1. Những người như thế nào gọi là những người có công với đất nước?

2. Kể tên những người có công với đất nước mà em biết?

3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.402. 4. 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.21.

44 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

3. Vì sao chúng ta phải biết ơn những người có công với đất nước?

4. Em đã có những việc làm như thế nào để bày tỏ lòng biết ơn những người có công với đất nước?

NỐI TÌNH QUÊ HƯƠNG Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Cùng ngồi bên nhau - Dưới ánh trăng rằm
Nhìn về xa xăm - Ta hằng nhớ mong
Nhớ đến tiền nhân - Những người bao năm trước
Dấn thân vì đời - Xây dựng đất mẹ Việt Nam;
Vượt bao chông gai - Tiến bước kết đoàn cùng nhau
Lòng chung yêu thương - Anh em thề quyết vì người
Đẹp sao non sông - Sức sống nối từ ngàn xưa
Cùng nhau xông pha - Nối tình quê hương rạng ngời
Quý giáo viên và các em học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Mai Thảo (2003). Nối tình quê hương. Trong album: Bên ánh lửa hồng 7/2/2020]

BÀI 9: ĐOÀN KẾT VỚI THIẾU NHI PHẬT TỬ 45

Đoàn kết với thiếu nhi Phật tử

46 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Tinh thần đoàn kết thiếu nhi Phật tử thể hiện ở thái độ thân thiện, tôn trọng các bạn thiếu nhi khi sinh hoạt và giao tiếp. Khi sinh hoạt nhóm và học tập chung, các cháu không được cười nói, chỉ trỏ, bình luận về trang phục, màu da, ngôn ngữ, ... của các bạn thiếu nhi khác.1 Thiếu nhi Phật tử đều là anh em, bè bạn nên phải đoàn kết, hữu nghị với nhau.

Không xưng gọi mày, tao
Với bất cứ người nào
Lớn, em gọi anh chị
Nhỏ, bạn mình vui sao
Trích dẫn 1

Này các đệ tử! Ta mong các vị sống trong hòa hợp, hoan hỷ với nhau, không có tranh chấp, như nước với sữa, sống và nhìn nhau với mắt thiện cảm.2

1. Lưu Thu Thủy (chủ biên) và tgk., Vở bài tập đạo đức 3. (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.326.

BÀI 9: ĐOÀN KẾT VỚI THIẾU NHI PHẬT TỬ 47

Trích dẫn 2

Làm chủ miệng thì đừng cáu giận
Phòng hộ lời sẽ đặng an lành
Không lời thô ác, cộc cằn
Những lời từ ái tinh cần không quên.3
Trích dẫn 3

Có bốn nghiệp thiện do miệng tạo tác. • Một là phát ngôn luôn hợp sự thật, xây dựng uy tín. • Hai là lời nói hòa hợp, đoàn kết, tùy hỷ lẫn nhau. • Ba là nói lời lịch sự, dễ nghe, giúp người hoan hỷ. • Bốn là nói lời ý nghĩa, giá trị, xây dựng hiểu biết.4

Một buổi sáng, đi khất thực ngang qua cánh đồng ở làng Ekanala, Bụt và các vị khất sĩ bị một nông dân chặn đường. Nông dân này tên là Bharadvaja, ông là một nhà triệu phú, ông có hàng ngàn mẫu ruộng, đây là mùa cày ruộng, ông đang đốc thúc dân cày đi cày. Có hàng trăm người đang cày ruộng cho ông trong ngày hôm đó. Chặn đường Bụt và các vị khất sĩ, ông nói: - Chúng tôi là nông dân, chúng tôi phải cày sâu cuốc bẫm, bỏ phân, chăm bón và gặt hái mới có được gạo ăn, còn các vị không làm gì cả, không sản xuất gì hết mà các vị cũng ăn. Các vị không có ích lợi gì cho đời cả. Các vị không cày, không cuốc, không gieo trồng, không bỏ phân, không chăm bón, không gặt hái... Bụt bảo Bharadvaja: - Có chứ, chúng tôi cũng có cày, cuốc, gieo trồng, bỏ phân chăm bón và gặt hái.

3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.90. 4.Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.81.

48 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

- Cày của quý vị đâu, cuốc của quý vị đâu, bò của các vị đâu, hạt giống của các vị đâu? Các vị chăm bón cái gì, săn sóc cái gì, gặt hái cái gì? Bụt nói: - Hạt giống của chúng tôi là niềm tin. Đất của chúng tôi là chân tâm. Cày của chúng tôi là chánh niệm. Bò của chúng tôi là sự tinh tiến. Mùa màng của chúng tôi là sự hiểu biết và thương yêu. Điền chủ!

Nếu không có niềm tin, sự hiểu biết và lòng thương yêu thì cuộc đời sẽ khô cằn và đau khổ lắm. Chúng tôi cũng gieo trồng và cũng gặt hái như điền chủ. Vị chủ ruộng Bhadvaja rất thích thú được nghe lời Bụt nói. Ông truyền gia nhân đem thức ăn trưa dành cho ông ta tới để cúng dường Bụt. Thức ăn là cơm gạo thơm nấu với sữa. Bụt từ chối. Người nói: - Tôi thuyết pháp không phải với mục đích là được cúng dường. Các vị khất sĩ không đổi giáo pháp với phẩm vật cúng dường. Nếu điền chủ muốn cúng dường, xin để đến một hôm khác. Vị điền chủ rất cảm phục. Ông lạy xuống và xin được quy y với Bụt.5

Trong kinh điển Pali và kinh điển Đại thừa, Đức Phật đưa ra sáu nguyên lý hòa hợp mà con người cần phải thực tập. “Thân” hòa trong một tập thể, đơn giản nhất là một nơi ở chung hai người trở lên, rộng hơn nữa là một gia đình. “Khẩu” hòa với nhau trên nguyên tắc là nói những lời “không mất tiền mua” mà người nghe cảm

5. Thích Nhất Hạnh, Đường xưa mây trắng. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.380-381.

BÀI 9: ĐOÀN KẾT VỚI THIẾU NHI PHẬT TỬ 49

thấy hài lòng. “Ý” muốn hòa với nhau thì phải bỏ đi những dị biệt. Ba việc này tương đối dễ thực hiện, chỉ cần có chút kiến thức văn hóa. Khi hiểu rằng dị biệt chỉ là biểu hiện của sự đa dạng chứ không phải là đối chọi lẫn nhau, chúng ta sẽ dễ dàng chấp nhận sự dị biệt đó.6

1. Vì sao các thiếu nhi Phật tử phải biết đoàn kết với nhau?

2. Các em đã có những hành động như thế nào để thể hiện tình đoàn kết giữa các thiếu nhi Phật tử với nhau?

ANH EM MỘT NHÀ Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Hãy yêu nhau như anh em một nhà
Hãy thương nhau như bao kiếp lâu xa
Lòng từ bi khiến ta yêu muôn loài
Luôn nhớ rằng ta quyến thuộc một nhà;
Hãy vui lên khi anh em chung đường
Kính Phật nên đem chánh pháp xiển dương
Hãy quán tâm là vô thường vô ngã
Quán thâm sâu nhìn người cũng là ta.
Quý giáo viên và các em học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Hợp ca (2007). Anh em một nhà. Trong album: Muôn đời yêu thương 30/1/2020]

6. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật sống. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.120-121.

50 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Tôn trọng khách nước ngoài

BÀI 10: TÔN TRỌNG KHÁCH NƯỚC NGOÀI 51

Tôn trọng khách nước ngoài và sẵn sàng giúp đỡ họ, khi cần thiết là thể hiện lòng mến khách, thân thiện, giúp họ thêm hiểu và quý trọng đất nước, con người Việt Nam. Cư xử lịch sự với mọi người và khách nước ngoài là việc làm tốt, các cháu thiếu nhi nên học tập.1

Không phân biệt đối đãi
Người mập, ốm, cao, lùn
Người da trắng, màu, đen
Em sống rất hòa đồng
Trích dẫn 1

Người tự hào chủng tộc
Tài sản và quyền uy
Cao ngạo, khinh rẻ người
Là cửa vào bại vong.2
1. Lưu Thu Thủy (chủ biên) và tgk., Vở bài tập đạo đức 3. (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.265.

52 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 2

2.10. Này các Tỳ-kheo … Như Lai lúc xưa làm người, có thói quen không ngó liếc, không ngó xiên, không ngó trộm, với tâm chánh trực, mở rộng, cao thượng, Ngài nhìn đại chúng với tâm từ bi.3

Trích dẫn 3

6. Lại nữa, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo gièm pha, không tán thán nhiếp phục gièm pha. Này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo gièm pha, không tán thán nhiếp phục gièm pha, pháp này không đưa đến thân ái... không đưa đến nhất trí. 18. Lại nữa, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo không gièm pha, tán thán nhiếp phục gièm pha. Này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo không gièm pha, tán thán nhiếp phục gièm pha, pháp này đưa đến thân ái... đưa đến nhất trí.4

CHIẾN CÔNG LỚN NHẤT Ngày xưa, có một thanh niên thông minh mẫn tiệp, bất kể là học nghề gì, chỉ liếc mắt ngó sơ qua là rành ngay. Còn muốn tập môn gì, luyện chừng ba lần là đã thành thạo. Đến hai mươi tuổi, anh am tường hết các môn học, mọi kỹ thuật. Thấy mình giỏi không ai sánh kịp, anh tuyên bố: Cái gì trong thiên hạ, tôi cũng đã học hết. Nếu như còn ai có gì mà tôi chưa học, tôi xin bái làm thầy ngay! Và nếu có bái sư, thì chẳng bao lâu anh lại giỏi qua mặt, vượt trội cả thầy. Từ thiên văn, địa lý, y thuật, cho đến cắt may, ẩm thực, ca vũ … thậm chí đánh bài, chơi cờ, âm nhạc … không có môn nào mà anh không thông. Nhờ hơn thầy nên anh nổi danh là bậc kỳ tài. Một hôm soi gương, anh thán phục tự khen mình:

3. Thích Minh Châu dịch, Kinh Trường bộ. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.610. 4. Thích Minh Châu dịch, Kinh Tăng chi bộ 2. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.647-648.

BÀI 10: TÔN TRỌNG KHÁCH NƯỚC NGOÀI 53

- Thiên tài vượt trội và ăn đứt thiên hạ như ta đây, chẳng cần phải học gì nữa. Song là bậc trượng phu phải vân du bốn biển tìm người thi tài, đánh bại các bậc thầy trên thế gian, vậy mới lưu danh thiên cổ, tiếng thơm đồn khắp. Thế là anh du hành khắp nơi, đến đâu cũng so tài và luôn giành phần thắng. Danh tiếng nổi như cồn, tưởng như trên đời chẳng còn ai kham làm đối thủ của anh. Anh đến nơi nào, sư phụ nơi đó đều giải nghệ, không dám xưng thầy. Điều này càng khiến anh tự phụ, nhủ thầm: - Không lẽ trên thế gian này chẳng còn ai đánh bại ta? Ngày nọ, thiên tài tản bộ tìm người tỷ thí thì bỗng thấy Đức Phật ôm bát đi trên đường. Anh ngạc nhiên chạy đến hỏi: - Tôi đi khắp thiên hạ, chẳng thấy ai ăn mặc lạ lùng và ôm bát đi lang thang như thế này, Ngài là ai? Phật hỏi anh ta: - Anh muốn biết về Ta để làm gì? - Tôi thạo tất cả, không gì mà không biết. Hiện tôi đang vân du thế giới, đi khắp nơi tìm người so tài, đến giờ chưa có ai thắng được tôi. - Một người dù trăm trận trăm thắng, vẫn thua xa người một lần thắng mình. Giả như anh có thể đánh bại tất cả, thử hỏi tài này dùng vào đâu nếu chưa thắng được mình? Cho dù anh được công nhận là vô địch thiên hạ, kỳ tài bậc nhất nhưng nếu những dục niệm, những tham muốn trong lòng mà anh chưa từng nhận biết và không thể khắc chế thì anh vẫn là một kẻ phóng đãng, tối ngày chạy Đông rảo Tây, chẳng có gì đáng tự hào! Ta chỉ người điều phục thân

54 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

tâm mình, không quan tâm đến việc thi đấu, nên không thi đấu với anh làm gì. Song, nếu anh muốn thử thắng mình một lần, Ta sẽ bày cách cho. Nghe Phật nói, nhà thiên tài bỗng dưng chấn động. Xưa nay anh mải tìm người tranh hơn thua, có biết điều phục là chi đâu? Anh nào có thể ý thức dục niệm đang diễn biến hay tác quái trong tâm mình như thế nào? Anh cảm phục, bái Phật làm thầy, nỗ lực điều phục thân tâm. Sau đó có người gặp anh, kinh ngạc hỏi: - Có phải anh là người từng đánh bại các bậc thầy không vậy? Giờ vì sao lại “gác kiếm”, không tìm người thi tài nữa? Anh đáp: - Tôi lo điều phục thân tâm mình còn không đủ thời gian, rảnh đâu mà tìm người tranh hơn thua.5

Trích dẫn 1 Người Phật tử nên có lòng bao dung, phóng khoáng; không kỳ thị chủng tộc, giới tính, màu da, tôn giáo và ý thức hệ v.v... Trái lại, người Phật tử nên có tinh thần và thái độ cởi mở, thân thiện, tôn trọng, tìm hiểu, giúp đỡ mọi người để họ có thể nhận ra và sống theo lời Phật dạy dưới tất cả các hình thức.6 Trích dẫn 2 Người tu Phật nói chung, tu thiền nói riêng, không xem sắc tộc, màu da, tôn giáo, giới tính là rào cản xã hội. Họ nhấn mạnh đến đạo đức, trí tuệ, năng lực và hiệu quả công việc, đồng thời, tôn trọng các lợi ích trong tương tác giữa con người với con người. Trong phạm vi tương tác xã hội, những người tu thiền góp phần mang lại sự thân thiện, hòa giải, hợp tác, xóa bỏ hận thù, xây dựng hòa bình, mang lại hạnh phúc cho nhiều người.

5. Nhiều tác giả, Chuyện đạo - Chuyện đời, tập 1. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2013), tr.286-288. 6. Thích Nhật Từ, 100 điều đạo đức tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015), tr.6-7. 7. Thích Nhật Từ, Thiền chỉ, Thiền quán và lợi ích của thiền. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.79.

BÀI 10: TÔN TRỌNG KHÁCH NƯỚC NGOÀI 55

Trích dẫn 3 Bồ-tát Hiền Nhân chia sẻ: “Cỏ cây mỗi thứ mỗi khác, loài chim muôn cũng thế. Bạch hạc thì lông trắng, quạ thì lông đen”. Đó là câu mô tả về biệt nghiệp của các chủng loại. Rộng hơn trên hành tinh này, có người da trắng, da màu, da đen. Sự tổng hợp lai giống biến đổi gen giữa ba màu da vừa nêu, tạo ra những con người, những cộng đồng lai tạo, đó là lịch sử tiến hóa của con người. Ở châu Phi không chỉ có người da đen mà còn có những người da màu, da trắng và hòa giữa trắng và đen. Ở châu Âu, châu Mỹ không chỉ có những người da trắng, mà còn có nhiều thành phần da còn lại. Ở châu Á cũng thế. Và mỗi cá thể sống trong môi trường đó đều có cộng nghiệp và biệt nghiệp riêng. Do đó, phải thấy rõ cộng nghiệp, biệt nghiệp của mình và nuôi dưỡng nó theo chiều hướng tích cực để kết quả lai tạo không mang theo những yếu tố tiêu cực.8

1. Vì sao cần phải tôn trọng khách nước ngoài?

2. Em đã gặp khách nước ngoài bao giờ chưa? Khi gặp họ, em có cử chỉ/hành động/thái độ như thế nào với họ?

3. Em đã có những hành động nào để giúp đỡ khách nước ngoài khi họ cần sự giúp đỡ?

HOA TỪ BI Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Xin cho tâm Phật rạng ngời
Xin cho người người, nơi nơi
Gặp nhau yêu thương từ ái
Bên nhau thiết tha lâu dài;
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.216.

56 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Xin cho hơi thở nhiệm mầu
Xin cho tịnh độ năm châu
Xin hoa từ bi nở mãi
Để ta thương lấy vạn loài.
Quý giáo viên và học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Hạnh Nguyên (2003). Hoa từ bi. Trong album: Tuyệt vời tình lam 1 5/10/2019]

BÀI 11: TÔN TRỌNG ĐÁM TANG 57

Tôn trọng đám tang

58 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Đám tang, lễ tang hay gọi là đám ma là nghi thức dành cho người đã chết. Hầu hết các tôn giáo đều có nghi thức riêng về lễ tang. Tôn trọng đám tang là tôn trọng người đã mất, gia đình họ và những người cùng đi đưa tang. Tôn trọng đám tang là không làm gì xúc phạm tới tang lễ. Khi gặp đám tang, em không nên cười đùa, không chạy theo xem hoặc chỉ trỏ.1

Ra đường thấy xe tang
Em cúi chào nhẹ nhàng
Thấy xe hoa hạnh phúc
Em chúc họ bình an

1. Lưu Thu Thủy (chủ biên) và tgk., Vở bài tập đạo đức 3. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

BÀI 11: TÔN TRỌNG ĐÁM TANG 59

Trích dẫn 1

TUỆ TRI ĐƯỢC BỐN SỰ THẬT VỀ GIÀ VÀ CHẾT – Thưa các hiền giả, vị thánh đệ tử nhờ biết tuệ tri: "Già suy và chết, nguyên nhân già chết, sự dứt già chết, pháp diệt già chết" nên thiết lập được cái nhìn chánh kiến. Già suy xuất hiện với các chúng sinh, bất luận giới tính, qua nhiều hình thái, như sự lớn tuổi, lụm cụm rụng răng, tóc bạc da nhăn, tuổi thọ ngắn dần, thể lực suy yếu, giác quan kém cỏi. Cái chết xuất hiện với các chúng sinh, bất luận giới tính, qua nhiều tên gọi, như lìa cõi đời, mạng sống chấm dứt, âm dương cách biệt, bỏ mạng, mệnh chung, hoại diệt, tiêu mất, năm uẩn tan rã, vất bỏ hình hài. Cái gì có sinh sẽ có già chết. Khi sinh chấm dứt, già chết kết thúc. Thánh đạo tám ngành có được khả năng chấm dứt già chết.2

Trích dẫn 2

Tái sinh là gì? Tiếp nối sự sống, tái sanh các cõi hoàn toàn do nghiệp, đầy đủ xuất xứ, hình thành năm uẩn, tạo ra sự sống. Thế nào là già? Biểu hiện lão suy trên cơ thể người hay các động vật, bao gồm: Da nhăn, tóc bạc, răng rụng, khí lực khô cạn, giác quan yếu kém, không còn bén nhạy, mạng sống suy dần. Thế nào là chết? Gồm các biểu hiện não ngưng hoạt động, tim ngừng nhịp đập, hơi ấm không còn, vô thường biến dịch, chia lìa người thân, trở về bốn đại, mạng sống kết thúc.3

2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.464- 465. 3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.446.

60 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 3

– Kính thưa Đại vương, nếu có người nào từ bỏ điều ác, chẳng hạn sát hại, trộm cắp, ngoại tình, nói dối, nói lời chia rẽ, nói tục, phù phiếm, tham lam, sân hận, và bỏ tà kiến, sau khi qua đời, sẽ sanh về đâu: Cõi lành, cõi ác, hay không tái sinh? – Kính thưa tôn giả, dĩ nhiên người ấy sẽ sanh cõi lành. Tôi nghĩ như vậy. Đây chính là điều tôi nghe

được từ các A-la- hán.4

Trích dẫn 4

129. Như quy luật, mọi người sợ chết
Sợ chiến tranh, bạo lực, tổn thương…
Đặt mình vào cảnh vô thường
Không sai người giết, cũng không tự làm.
130. Như quy luật, mọi người sợ chết
Mong bình an, hạnh phúc, sống còn
Đặt mình vào cảnh tồn vong
Không gây sát nghiệp, tổn thương mạng người.5
Trích dẫn 5

ĐỔI NGHIỆP THAY NGÔI – Này hiền triết trẻ! Anh có biết không, tại bang Yo-na và Kam-bo-ja, có hai giai cấp: chủ và đầy tớ. Có người thất bại, từ vai trò chủ trở thành đầy tớ. Có người thành công, từ kẻ đầy tớ đã trở thành chủ. Thay ngôi đổi chủ đều do hành động, chẳng do số phận từ lúc sinh ra. – Này hiền triết trẻ! Anh nghĩ thế nào? Nếu hàng vua chúa, thương gia, nô bộc… giết người, cướp của, tà hạnh trong dục, nói dối, nói lời đâm thọc, nói lời ác khẩu, nói

4. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.302. 5. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.56.

BÀI 11: TÔN TRỌNG ĐÁM TANG 61

phiếm, tham lam, sân hận, si mê, tà kiến, sau khi qua đời, tái sanh cõi dữ, thì Bà-la-môn gieo các nghiệp xấu cũng phải gặt hái các quả xấu ác, không hơn không kém. Bất luận là ai, thuộc giai cấp nào, sắc tộc, màu da, giới tính, tuổi tác, nếu gieo bất hạnh phải chịu khổ đau; nếu sống đạo đức sẽ hưởng hạnh phúc ở ngay hiện đời, đời sau sanh về cảnh giới an lành. Cán cân nhân quả không thể sai lệch.6

Trích dẫn 6

2. Tất cả hữu tình nào,
Sẽ có mặt ở đời,
Tất cả chúng sẽ đi,
Sau khi bỏ sắc thân,
Hiểu tất cả là vậy,
Bậc thiện sanh nhiệt tâm,
Sống đời sống phạm hạnh.
Nhân duyên ở Sāvatthī Thế Tôn nói với vua Pasenadi nước Kosala đang ngồi một bên: - Đại vương đi từ đâu lại, giữa trưa như thế này? - Bạch Thế Tôn, tổ mẫu của con mệnh chung, già nua, tuổi tác đã đến tuổi trưởng thượng, đã đạt đến tuổi thọ, đã mệnh chung, được một trăm hai mươi tuổi. Bạch Thế Tôn, con rất ái luyến và quý mến tổ

mẫu. Bạch Thế Tôn, nếu con được cho một voi báu, hay để tổ mẫu con khỏi chết, con sẽ cho voi báu để tổ mẫu con khỏi chết. Bạch Thế Tôn, nếu con được cho một ngựa báu, hay để tổ mẫu con khỏi chết, con sẽ cho ngựa báu để tổ mẫu con khỏi chết. Bạch Thế Tôn, nếu con được cho một thôn làng tốt đẹp, hay để tổ mẫu con khỏi chết, con sẽ cho thôn làng tốt

6. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.309- 310. 7. Thích Minh Châu dịch, Kinh Tiểu bộ 1. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.160.

đẹp để tổ mẫu con khỏi chết. Bạch Thế Tôn, nếu con có thể được cho một quốc độ, hay để tổ mẫu con khỏi chết, con sẽ cho quốc độ để tổ mẫu con khỏi chết. - Tất cả chúng sanh, thưa Đại vương, đều phải chết, đều kết thúc trong sự chết, đều không vượt qua sự chết. - Thật là vi diệu, bạch Thế Tôn! Thật là hy hữu, bạch Thế Tôn! Bạch Thế Tôn, Thế Tôn đã khéo nói: “Tất cả chúng sanh đều phải chết, đều kết thúc trong sự chết, đều không vượt qua sự chết.” - Như vậy là phải, thưa Đại vương! Như vậy là phải, thưa Đại vương! Tất cả chúng sanh đều phải chết, đều kết thúc trong sự chết, đều không

thể ra đi một cách nhẹ nhàng... Tang lễ nên tổ chức theo tinh thần Phật giáo. Không phô trương hay chú trọng hình thức, đãi cúng mặn, tế thần. Không cúng tam sên (sinh), đốt giấy vàng mã, mở cửa mả. Chỉ nên cúng đồ chay, tụng kinh, quán tưởng để duy trì thuần phong mỹ tục của đạo Phật. 9 Trích dẫn 2 Mong rằng quý vị mỗi khi có dịp đến chùa, cầu nguyện cho hương linh được siêu sinh thoát hóa hoặc đứng trước di ảnh, bàn thờ người thân của mình đừng bao giờ mong họ trở về nhà; cũng đừng thương ông bà tổ tiên, cha mẹ, người thương của mình bằng cách lúc còn sống thèm cái gì thì khi mất cúng cái đó, càng thương tưởng theo tình huống trên thì khổ đau càng có mặt. Điều cần thiết ở đây là cúng một thời kinh về nguyên lý vô thường, vô ngã, về quy luật sanh tử không ai có thể tránh khỏi, cúng bằng công đức phước báu mình có thể làm, cúng bằng đời sống đạo đức để cho người ra đi được an tâm, cúng bằng sự thành công, nỗ lực của chúng ta để lời di chúc đó được thực hiện. Có như thế, người ra đi mới thực sự được lợi lạc.10 Trích dẫn 3 Cả hai truyền thống Phật giáo Nguyên thủy và Đại thừa đều cho rằng người chết không hưởng được gì từ thực phẩm cúng kiếng của người sống. Trong thời gian tang lễ, người Phật tử thuần thành chỉ dâng cúng hoa quả và thực phẩm chay tượng trưng; không kèn trống, không cúng tam sên, không cáo đạo lộ, không mở cửa mả, không mong hương linh về nhà.11 Trích dẫn 4 Trong tang lễ, các tuần thất, ngày kỵ giỗ hàng năm, Phật giáo khích lệ Phật tử tại gia nên bố thí, cúng dường, giúp người cứu đời, vượt qua cái nghèo khó và bất hạnh. Đây là hành động nhân bản có giá trị thiết thực. Phật dạy: “Phụng sự chúng sinh (tức con người) là cúng dường Phật một cách thiết thực”. Ngài không hề dạy “phụng sự ma quỷ” vì tất cả người chết phải tái sinh theo nghiệp. Đây là việc làm, theo Phật giáo “biến đau thương thành hành động nhân đạo, thấm nhuần tình người”. Phật giáo nhận thức rõ rằng trong cuộc sống có nhiều

người cơ cực, vất vả, không đủ cơm ăn áo mặc, nhiều bệnh nhân không có tiền uống thuốc, nên thường khuyên Phật tử tránh xa mê tín, tránh nghiệp

9. Thích Nhật Từ, 100 điều đạo đức tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015), tr.35-36. 10. Thích Nhật Từ, Chết đi về đâu. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.102. 11. Thích Nhật Từ, Chìa khóa hạnh phúc gia đình. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015), tr.198- 199.

lãng phí, cắt xén phần chi tiêu để giúp người bất hạnh vượt qua lúc khốn khó. “Cứu một người phúc đẳng hà sa” và “Dù xây chín bậc phù đồ (tháp) không bằng làm phước cứu cho một người” là nếp sống văn hóa của Phật tử.12 Trích dẫn 5 Bồ tát Hiền Nhân khẳng định: “Trong số các vị, có người cho rằng: Sau khi chết đi, thần thức chết theo, cuộc sống kết thúc không tái sanh trở lại nữa. Cũng có vị nói, làm ác không tai họa, làm lành không được phước. Thật ra, chết không phải là sự kết thúc vĩnh viễn đời sống con người. Sau khi chết, con người tái sanh theo dòng nghiệp thức” … Thông thường, kẻ không tin vào nhân quả thường nghĩ rằng kết cục của con người đều giống nhau, tức chết là hết. Vì quan niệm chết là hết nên họ không cần phải làm lành, lánh dữ, kết quả là gặt lấy khổ đau. Trong khi đó, người tin vào nhân quả lại có khuynh hướng nỗ lực làm những việc thiện lành, nên gặt được quả tốt đẹp. Thật ra, ngay cả khi chúng ta không tin vào nhân quả, nhưng chỉ cần có thái độ quán sát, chúng ta cũng có thể thấy rằng việc làm lành khiến cho chúng ta trở nên có giá trị và hạnh phúc hơn. Trong khi việc làm ác khiến ta trở nên lo sợ, khổ đau hơn.13

1. Vì sao cần phải tôn trọng đám tang?

2. Nếu gặp đám tang em sẽ làm gì?

3. Xử lý tình huống: Em nhìn thấy mấy bạn nhỏ đang chạy theo xem một đám tang nhưng lại cười nói, chỉ trỏ. Em sẽ làm gì?

12. Thích Nhật Từ, Chìa khóa hạnh phúc gia đình. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015), tr.200. 13. 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.266-268.

MẤY ĐIỀU QUÁN TƯỞNG Nhạc: La Tuấn Dzũng

Thế Tôn lời dạy tỏ tường
Mấy điều quán tưởng phải thường xét ra:
Chúng sanh rồi phải bị già,
Không ai tránh khỏi lúc qua canh tàn;
Chúng sanh bệnh tật phải mang,
Không ai sống mãi bình an, mạnh lành;
[ĐK:] Chúng sanh, sự chết sẵn dành,
Không ai tránh khỏi tử sinh đến kỳ;
Chúng sanh phải chịu chia ly,

Giã từ tất cả, ra đi một mình,
Mang theo gánh nghiệp ba sinh,
Theo ta như bóng, theo hình không buông;
Nay con nương đấng Pháp Vương
Niết-bàn chứng đắc, cát tường an vui.
Quý giáo viên và các em học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Thanh Ngọc (2009). Mấy điều quán tưởng. Trong album: Trường ca A da/08-may-dieu-quan-tuong [Truy cập ngày 9/10/2019]

Tôn trọng thư từ, tài khoản số và tài sản của người khác

Mỗi người chúng ta, ai cũng có những điều riêng tư như: thư từ và tài sản. Thư từ, tài khoản số (Facebook, e-mail v.v…), tài sản của mỗi người thuộc về riêng họ, nên cần được tôn trọng. Tự ý xem thư, xâm nhập (hacker) và chiếm đoạt tài khoản số, sử dụng tài sản của người khác là thiếu lòng tự trọng và vi phạm pháp luật. Mọi người cần tôn trọng bí mật của riêng trẻ em. Tôn trọng tài sản của người khác là hỏi mượn khi cần; chỉ sử dụng khi được phép; giữ gìn và bảo quản cẩn thận khi sử dụng.1

Đồ vật hay tiền bạc
Của cha, mẹ hay ai
Không cho không tạo ác
Nghiệp đến liền, chẳng sai
1. Lưu Thu Thủy (chủ biên) và tgk., Vở bài tập đạo đức 3. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

Trích dẫn 1

Đạo đức thứ hai: Đệ tử áo trắng quyết tâm xa lìa mọi sự trộm cắp, tôn trọng sở hữu hợp pháp của người, những gì không cho thì không được lấy; vui thích bố thí, cứu người giúp đời vượt qua nghèo khổ; lúc bố thí thì không cầu đền đáp. Nhờ thực tập này, đệ tử áo trắng không bị tâm lý tham lam, bỏn xẻn, keo kiệt che lấp, sống trong liêm khiết, giàu lòng vị tha.2

Trích dẫn 2

Không phạm trộm cướp tức không cướp giựt, 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.3

Trích dẫn 3

Rồi hãy quyết từ bỏ,
Lấy của không được cho,

Đệ tử khéo sáng suốt,
Vật gì, vật của ai,
Chớ khiến người khác lấy,
Chớ chấp nhận lấy trộm.
Hãy từ bỏ, chấm dứt,
Mọi của cải không cho.4
2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.36-37. 3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.741- 742. 4. Thích Minh Châu dịch, Kinh Tiểu bộ 1. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.416.

BÀI 12: TÔN TRỌNG THƯ TỪ, TÀI KHOẢN SỐ VÀ TÀI SẢN CỦA NGƯỜI KHÁC 69

Sáng hôm sau, Bụt cùng sáu vị khất sĩ đến thọ trai tại nhà ông trưởng giả. Mẹ của Yasa thấy con mừng rơi nước mắt. Bụt và sáu vị đệ tử xuất gia được mời ngồi trên những chiếc ghế có trải tọa cụ. Mẹ của Yasa tự tay dâng cúng thực phẩm vào bát của Bụt và vào bát của sáu vị khất sĩ. Bữa cơm diễn ra trong yên lặng. Cha mẹ của Yasa và các người hầu cận kính cẩn đứng hầu, không ai dám nói với ai một lời nào. Bữa cơm kết thúc. Sau khi bát đã được rửa, nước uống đã được dâng lên, vợ chồng ông trưởng giả chắp tay làm lễ Bụt và ngồi xuống trên những chiếc ghế thấp phía trước mặt người. Bụt bắt đầu giảng cho họ nghe về nội dung của năm giới, căn bản tu học của người đệ tử tại gia. Bụt nói: - Người học theo con đường tỉnh thức thì phải biết vun bồi sự hiểu biết (Trí) và tình thương yêu (Bi) của mình. Năm giới tức là cách thức sống để thực hiện từ bi và trí tuệ. • Giới thứ nhất là tránh việc tàn hại sinh mạng. Chúng sinh loài nào cũng tham sống sợ chết, vì vậy nếu ta thực sự học theo đạo hiểu biết và thương yêu thì ta phải giữ giới không sát sanh. Không những ta không được sát hại con người mà ta còn cố gắng đến mức tối đa để tránh sự sát hại các loài cầm thú. Giữ giới này là một cách nuôi dưỡng từ bi và trí tuệ rất hiệu quả. • Giới thứ hai là không gian lận trộm cắp. Ta không có quyền xâm phạm vào tư hữu của kẻ khác, và không làm giàu bằng cách lợi dụng sự khờ dại và bóc lột sức lao

70 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

động của kẻ khác, trái lại ta phải biết tìm cách giúp đỡ những kẻ khốn khổ những phương tiện để họ có thể tự lực mưu sinh. • Giới thứ ba là không tà dâm, nghĩa là không xâm phạm đến tiết hạnh của những người khác và hết lòng trung thực với người vợ hoặc người chồng của mình. • Giới thứ tư là không nói dối, nghĩa là không nói những lời trái với sự thật, không xuyên tạc, chửi rủa, không dùng lời nói để gây thù hận và loan truyền những tin mà mình không chắc là có thực. • Giới thứ năm là không say sưa, không dùng những chất ma túy và kích thích như thuốc phiện và rượu. Nếu ta sống theo được tinh thần của năm giới này, ta sẽ tránh được cho bản thân, gia đình ta và bạn bè ta mọi đau khổ và đổ vỡ. Ta sẽ thấy đời ta tươi sáng và hữu ích lên gấp trăm lần. Trong khi Bụt nói, bà mẹ của vị khất sĩ trẻ Yasa rất sung sướng. Bà thấy được cánh cửa hạnh phúc mở rộng trước mặt bà. Bà biết chồng mình đã được Bụt chấp nhận là đệ

tử tại gia của người, và điều đó làm bà hân hoan vô hạn. Bà quỳ xuống chắp tay lại và cầu xin Bụt cho bà làm đệ tử tại gia. Sau đó, Bụt và sáu vị khất sĩ trở về vườn Lộc Uyển.5

Làm lành, lánh dữ và hiếu kính là những tiêu chí quan trọng xác định một cuộc sống hạnh phúc. Trong đạo Phật, làm lành, lánh dữ được thể hiện qua ba phương diện: thân, khẩu và ý. Thân gồm có năm điều. Một, không giết người - bảo vệ hòa bình. Hai, không trộm cắp, tôn trọng sở hữu. Ba, không ngoại tình, chung thủy một vợ một chồng. Bốn, không dối gạt, bảo vệ những thông tin chân chính. Năm, không rượu chè, bảo vệ sức khỏe để có đủ điều kiện chăm sóc hạnh phúc cho người thân. Miệng gồm có bốn điều. Một, không nói lời điêu ngoa, chỉ truyền bá sự thật. Hai, không nói lời chia rẽ, thông tin phải mang tính hòa hợp, đoàn kết. Ba, không nói tục, chỉ truyền đạt những lời từ ái, lịch sự, lễ phép. Bốn, không nói lời tán gẫu, chỉ phát ngôn những lời mang lại lợi ích cho tha nhân.

5. Thích Nhất Hạnh, Đường xưa mây trắng. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.184-185.

BÀI 12: TÔN TRỌNG THƯ TỪ, TÀI KHOẢN SỐ VÀ TÀI SẢN CỦA NGƯỜI KHÁC 71

Tâm bao gồm ba điều. Một, chuyển hóa tận gốc rễ của tham lam. Hai, chuyển hóa giận dữ, sân hận. Ba, chuyển hóa si mê.6

1. Vì sao phải tôn trọng thư từ, tài khoản số, tài sản của người khác?

2. Em hãy kể một số hành vi thể hiện sự tôn trọng thư từ, tài khoản số, tài sản của người khác?

3. Xử lý tình huống: An và Tâm sang nhà Nga chơi. Trong lúc Nga ra phòng khách nghe điện thoại, An rủ Tâm lấy sổ nhật ký của Nga đang để trên bàn ra xem. Nếu em là Tâm em sẽ làm gì? Hãy đóng vai để xử lý tình huống trên.

DÂNG ĐỜI Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Làm điều lành không toan tính
Không cầu phước, chẳng cầu vinh
Như chim hồng vang tiếng hót
Dâng hiến đời khúc thanh xuân
Được làm người trong muôn kiếp
Nhìn khổ đau ta tu hành
Đời vô thường ta chánh kiến
Đời gian dối ta chân thành.

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.28-29.

72 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Quý giáo viên và các em học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Mai Thảo (2007). Dâng đời. Trong album: Muôn đời yêu thương 1 7/2/2020]

BÀI 13: TIẾT KIỆM VÀ BẢO VỆ NGUỒN NƯỚC TÀI NGUYÊN THIÊN NHIÊN 73

Tiết kiệm và bảo vệ nguồn nước tài nguyên thiên nhiên

74 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Nước là tài nguyên thiên nhiên quý và có hạn. Nguồn nước không phải là vô hạn, cần phải giữ gìn, bảo vệ và sử dụng tiết kiệm, hiệu quả. Thực hiện sử dụng nước tiết kiệm và hiệu quả ở lớp, trường, cơ sở công cộng và gia đình. Thiếu nước sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến cuộc sống của con người và sinh vật trên trái đất.1

Mở nước vừa đủ dùng
Khi uống, ăn, tắm, giặt
Hãy quý trọng của chung
Không phung phí, bỏ mặc

Này các đệ tử, có mười điều thiện, tạo ra nhân quả báo ứng hạnh phúc. Có ba nghiệp thiện do thân tạo tác. Một là bất sát, từ bỏ giết chóc, từ bỏ vũ khí, thương xót chúng sinh, không dùng vũ lực, thương tổn, hãm hại; bảo hộ sự sống, yêu chuộng hòa bình, bảo vệ môi trường. Hai là không trộm, từ bỏ cướp giật, vật gì không cho thì không được lấy, tôn trọng sở hữu, tâm sạch không tham; khi có điều kiện, ưa thích bố thí, cứu ngặt, cứu nghèo, vượt qua khổ đau. Ba là chung thủy, từ bỏ tà dâm, bảo hộ hôn nhân, bảo hộ hạnh phúc.2

1. Lưu Thu Thủy (chủ biên) và tgk., Vở bài tập đạo đức 3. (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.80-81.

BÀI 13: TIẾT KIỆM VÀ BẢO VỆ NGUỒN NƯỚC TÀI NGUYÊN THIÊN NHIÊN 75

Này các bạn khỉ, hãy gìn giữ nước. Khi các bạn tưới nước trên các cây non, trước hết hãy kéo những cây ấy lên, xem rễ của chúng như thế nào. Những rễ nào đâm sâu thì tưới nhiều nước vào rễ. Rễ nào không đâm sâu, hãy tưới ít nước. Nếu tưới nhiều nước, chúng ta thật khó tìm thêm nước.3

Người Phật tử ý thức và phát nguyện không sát hại sự sống của con người, động vật và thiên nhiên. Phải thể hiện tình thương, tôn trọng và bảo vệ sự sống của muôn loài.4

1. Nước được dùng vào những việc gì?

2. Vì sao chúng ta phải sử dụng hợp lý và tiết kiệm nguồn nước?

3. Nêu những nguyên nhân gây lãng phí và ô nhiễm nguồn nước?

4. Liệt kê những việc có thể làm để bảo vệ nguồn nước? Trong những việc đó em đã làm được những việc nào rồi?

3. Thích Minh Châu dịch, Kinh Tiểu bộ 3. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.197. 4. Thích Nhật Từ, 100 điều đạo đức tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015), tr.7.

76 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

UỐNG NƯỚC Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Em nâng ly nước đầy
Cám ơn đất trời mây
Cám ơn nguồn suối ngọt
Ơn cha mẹ sâu dầy;
Em nâng ly nước đầy
Cám ơn đất trời mây
Cám ơn Thầy, ơn Phật
Ơn xã hội đáp đền.
Quý giáo viên và các em học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Mỹ Dung (2003). Uống nước. Trong album: Tuyệt vời tình lam 2 [online]

BÀI 14: CHĂM SÓC CÂY TRỒNG, VẬT NUÔI 77

Chăm sóc cây trồng, vật nuôi

78 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Cây trồng, vật nuôi mang lại lợi ích và niềm vui cho mọi người. Vì vậy mọi người cần tham gia chăm sóc, bảo vệ cây trồng, vật nuôi. Chăm sóc cây trồng, vật nuôi mang lại niềm vui cho các cháu, vì các cháu được tham gia làm những công việc có ích, phù hợp với khả năng.1

Cùng cha ra sân vườn
Nhổ cỏ và tưới nước
Cho cảnh vườn thân thương
Cây nảy chồi, đâm tược.
Trích dẫn 1

Đạo đức thứ nhất: Đệ tử áo trắng quyết tâm xa lìa mọi sự giết hại, buông bỏ vũ khí, chấm dứt bạo động, tu tập từ bi, thương xót mọi loài, bảo vệ thiên nhiên, biết sống hổ thẹn, lương tâm trong sáng. Nhờ thực tập này, đệ tử áo trắng nhổ tận gốc rễ tâm niệm giết hại, sống trong hạnh phúc và sự an vui.2

1. Lưu Thu Thủy (chủ biên) và tgk., Vở bài tập đạo đức 3. (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.36.

BÀI 14: CHĂM SÓC CÂY TRỒNG, VẬT NUÔI 79

Trích dẫn 2

Ngừng nghiệp sát, tổn thương sinh mạng

Yếu hơn ta hay mạnh khỏe hơn
Không ưa sai bảo, tán đồng
Đây là Phạm chí xứng hàng chân tu.3
Trích dẫn 3

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.4

Trích dẫn 4

Này các Tỳ-kheo, trong bất cứ đời trước nào, hiện hữu nào, trú xứ nào, Như Lai đời trước làm người, không làm điều gì hại đến các loài hữu tình, hoặc bằng tay, bằng đá, bằng gậy, hay bằng đao.5

3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.150. 4. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.77. 5. Thích Minh Châu dịch, Kinh Trường bộ. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.609.

Trích dẫn 5

Mong tất cả những ai,
Hữu tình có mạng sống,
Kẻ yếu hay kẻ mạnh,
Không bỏ sót một ai,
Kẻ dài hay kẻ lớn,
Trung thấp, loài lớn, nhỏ.
Loài được thấy, không thấy,
Loài sống xa, không xa,
Các loài hiện đang sống,
Các loài sẽ được sanh,
Mong mọi loài chúng sanh,
Sống hạnh phúc an lạc.6
Trích dẫn 6

Thế nào là một pháp dẫn đến ác thú? Không có nhân từ, ôm lòng độc hại. Đó là một pháp dẫn đến ác thú. Thế nào là một pháp dẫn đến thiện thú? Không đem ác tâm gia hại chúng sanh. Đó là một pháp dẫn đến thiện thú.

Trích dẫn 7

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: Ở trong chúng này Ta không thấy một pháp nào đã tu, tu nhiều, mà không thành hạnh địa ngục, không thành hạnh súc sanh, không thành hạnh ngạ quỷ, nếu sinh vào cõi người mà thọ mạng không ngắn ngủi: Đó là sát sinh.

6. Thích Minh Châu dịch, Kinh Tiểu bộ 1. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.35-36. 7. Tuệ Sỹ dịch, Kinh Trường A-hàm 1. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2012), tr.395.

BÀI 14: CHĂM SÓC CÂY TRỒNG, VẬT NUÔI 81

Này các Tỳ-kheo, nếu có người nào có ý thích sát sinh, liền bị đọa vào địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh; nếu sinh vào cõi người thì thọ mạng ngắn ngủi. Vì sao vậy? Vì họ đã dứt sinh mạng kẻ khác. Cho nên, này các Tỳ-kheo, hãy học chớ sát sinh. Như vậy, này các Tỳ-kheo, hãy học điều này. Tỳ-kheo sau khi nghe những gì đức Phật dạy, hoan hỷ phụng hành.8

Trích dẫn 8

117. Ai ở đây hại vật,
Một sanh, hoặc hai sanh,
Không thương xót hữu tình,
Được biết là bần tiện.9
Trích dẫn 9

Có ba nghiệp thiện do ý tạo tác. Một là lìa tham, buông xả, không dính. Hai là hết sân, bảo hộ sự sống. Ba là không si, sống với chánh kiến, tin sâu nhân quả, tin có kiếp sau, tin vào điều thiện, tin các thánh nhân.10

Trích dẫn 10

Cũng giống trồng cây, ban đầu cây còn nhỏ, mềm yếu, mà không yêu quý bảo vệ, không làm cho nó an ổn, không vun bồi phân đất, không tưới nước theo thời, không tạo sự thích hợp nóng lạnh, thì cây ấy sẽ không thể tăng trưởng. Lại còn chặt gốc, bẻ cành, cắt ra từng đoạn, chia ra từng phần, để cho gió thổi nắng táp; hay dùng lửa thiêu đốt, cây cháy thành tro; hoặc để cho gió lốc bốc lên; hoặc bị quăng xuống nước, thì này các Tỳ-kheo, ý các ông thế nào,

8. Thích Đức Thắng dịch, Kinh Tăng nhất A-hàm 1. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.196. 9. Thích Minh Châu dịch, Kinh Tiểu bộ 1. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.354. 10. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.81.

82 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

làm như vậy há không phải là chặt đứt gốc rễ cây này, cho đến thiêu đốt khiến cho nó bị tiêu diệt, thành pháp không sanh khởi trong đời vị lai chăng?11

Để thầy kể chuyện này cho các con nghe. Hồi đó thầy mới có chín tuổi. Một hôm thầy đang chơi thơ thẩn một mình ở trong vườn thì có một con chim thiên nga từ trên trời rơi xuống, ngay trước mặt thầy. Con chim có vẻ đau đớn lắm. Nó quằn quại trên mặt đất. Thầy chạy tới ôm nó lên, và thấy có một mũi tên cắm sâu vào cánh nó. Thầy cầm mũi tên trong tay, ngậm miệng lại, và rút mạnh mũi tên ra. Con chim run bắn lên, và máu rỉ ra ướt đỏ cả cánh chim. Thầy vội lấy ngón tay cái ấn lên trên vết thương cho máu ngưng chảy. Ôm con chim trong tay, thầy chạy vào nhà trong đi tìm cô cung nữ Sundari. Thầy nhờ cô đi hái một nắm lá dâu nhai nhỏ và rịt lên vết thương của con chim. Con chim run rẩy. Hình như nó bị lạnh. Thầy cởi chiếc áo lông cừu ra, bọc chim vào cho chim ấm, và đặt chim gần lò sưởi. Siddhatta ngưng lại, nhìn Svastika: - Svastika, ta chưa nói cho con biết là hồi đó ta là hoàng thái tử, con vua Suddhodana ở thành Kapilavatthu. Điều này Sujata đã biết rồi. Thầy đang định đi kiếm cơm nguội cho chim ăn thì Devadatta đẩy cửa chạy vào, Devadatta là em chú bác của ta, hồi đó tám tuổi. Tay Devadatta còn cầm cung và tên. Devadatta hỏi: - Siddhatta, anh có thấy một con chim trắng rơi xuống đâu đây không?

11. Thích Đức Thắng dịch, Kinh Tăng nhất A-hàm 1. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.607.

Ta chưa kịp trả lời thì Devadatta đã nhìn thấy con chim để gần lò sưởi ngự. Nó định chạy tới giành lấy con chim. Ta vội ngăn nó lại: - Em không được lấy con chim. Con chim này là của anh. Devadatta không chịu: - Con chim ấy là của em. Chính em bắn nó rơi xuống. Lúc đó ta đứng chặn trước mặt Devadatta, cương quyết không cho nó rờ tới con chim. Ta nói: - Con chim này bị thương. Anh cứu nó. Anh che chở cho nó. Nó cần anh, chứ nó không cần em. Devadatta là một đứa em cũng cứng đầu lắm, nó có chịu thua đâu. Nó lại là một đứa trẻ thông minh. Nó lý luận: - Này nhé, anh nghe đây. Con chim này, khi nó còn bay trên trời, thì nó không thuộc về ai cả. Em bắn nó rơi xuống, thì lý đương nhiên nó thuộc về em. Nghe nói như thế, thầy tức lắm. Lý luận của nó có vẻ vững chãi đanh thép, nhưng thầy thấy nó có một cái gì sai sai ở trong ấy mà không biết đích xác là sai ở chỗ nào. Thầy thấy nghẹn cả họng, và rất muốn thụi nó một cái thật mạnh vào vai, nhưng thầy đã không làm thế, thầy cũng không biết tại sao. Bỗng nhiên thầy tìm thấy được cách trả lời Devadatta. Thầy nói: - Em cũng nghe anh nói đây. Thói thường, những kẻ thương yêu nhau mới ở chung với nhau, còn những kẻ ghét bỏ nhau thì không bao giờ sống chung với nhau. Em

có ý dữ muốn bắn giết con chim, như vậy em và con chim là những kẻ thù ghét nhau, làm sao con chim có thể ở chung với em được. Trong khi đó, anh cứu con chim, anh rịt vết thương cho nó, anh sưởi ấm cho nó, và anh đang đi kiếm thức ăn cho nó ăn... vậy thì anh và con chim là những kẻ biết yêu thương nhau, anh và con chim có thể ở chung với nhau... như anh đã nói, con chim nó cần anh, chứ nó không cần em.12

Trích dẫn 1 Việc tìm thú vui trong câu cá cũng giống như bỏ tiền ra để mua nghiệp sát. Người ta không hiểu những trò chơi như thế, góp phần tạo ra nghiệp sát sanh rất nặng. Nghiệp sát sanh này hoạt dụng như một cản lực, chặn đứng nghiệp sống thọ của con người.13 Trích dẫn 2 Sát sanh trở thành một tội cực nặng khi đối tượng của nó là con người. Bởi vì giết hại con người sẽ tạo ra một thế giới bất bình ổn, với các khủng hoảng, các nỗi sợ hãi, làm cho tất cả những giá trị hòa bình, đoàn kết, hòa hợp mất đi, đó là một tội cực kỳ lớn. Rộng hơn, trong giới luật Bồ-tát, đức Phật còn ngăn cấm các hành vi sát hại các loại động vật. Do đó, người thực tập đời sống đạo đức theo tinh thần lời dạy của đức Phật không những không được giết người, mà còn phải hạn chế tối đa việc trực tiếp hay gián tiếp sát sanh các loại động vật.14 Trích dẫn 3 Hạnh phúc có hai loại, một loại hạnh phúc mang tính điều kiện như là sự đối lập với bản chất của khổ đau và một loại hạnh phúc vượt lên trên điều kiện. Chẳng hạn như ta nuôi một con chim trong lồng, nghĩ rằng mình thương nó, nhưng thực tế là đem lại cho nó nhiều khổ đau vì sự giam nhốt. Bản chất của loài chim là muốn được bay cao, bay xa trên bầu trời, được sống trong rừng xanh và làm bạn với những cánh đồng. Do học được đạo lý từ bi, ta mở lồng ra để con chim ấy được chắp cánh bay xa, xem

12. Thích Nhất Hạnh, Đường xưa mây trắng. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.40 - 41. 13. Thích Nhật Từ, Đối diện cái chết. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2013) . 14. 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.153.

như ta đã mang đến cho nó niềm hạnh phúc vô vàn. Dĩ nhiên, con chim sống trong lồng sau nhiều năm bị giam nhốt, nay được tự do với bầu trời xanh cảm nhận hạnh phúc rất lớn; nhưng đó là hạnh phúc tương đối, và nó đối lập với cái phi hạnh phúc. Giá trị của sự sống là vô tận, không bị giới hạn. Loài động vật dù là nhỏ nhất vẫn có nhu cầu cần hạnh phúc như con người. Không nên mua chim về nhốt, mua cá về trưng. Thực tập phóng sanh là đang tạo ra hạnh phúc phi điều kiện cho các loài động vật. Những hạnh phúc bị lệ thuộc điều kiện chỉ là hạnh phúc tương đối.15 Trích dẫn 4 Người tu học Phật nên thực tập tâm từ bi, chọn thực phẩm được sản xuất từ nguồn thiên nhiên. Người ăn mặn (mạng sống) nên hạn chế tối đa việc trực tiếp giết, ra lệnh giết, yêu cầu giết, đặt hàng giết và xem vật thực chỉ là phương tiện nuôi sống thân, chứ không phải là tất cả. Người tu thiền không nên chìm đắm vào vật thực và tiêu thụ.16

1. Vì sao chúng ta phải biết chăm sóc cây trồng, vật nuôi?

2. Hãy kể tên các loại cây trồng mà em biết? • Các cây trồng đó được chăm sóc như thế nào?

3. Hãy kể tên các vật nuôi mà em biết? • Các vật nuôi đó được chăm sóc như thế nào?

4. Em đã tham gia vào các hoạt động chăm sóc cây trồng, vật nuôi như thế nào?

5. Các em học thi đua vẽ tranh, đọc thơ, hát về chủ đề chăm sóc cây trồng, vật nuôi.

15. Thích Nhật Từ, Thế giới cực lạc: Phân tích ứng dụng Kinh A Di Đà. (NXB Văn hóa Sài Gòn, TP.HCM, 2010), tr.31. 16. Thích Nhật Từ, 40 đề mục thiền định. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.34.

86 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

ĐỨC PHẬT TỪ BI Nhạc: Đức Phương. Lời: Diệu Kim

Trong chùa có Phật đẹp thay
Ngồi tòa sen thắm, miệng hay mỉm cười
Phật thương tất cả mọi người
Thương từng con vật, núi đồi, cỏ cây
Em dù đi đó, đi đây
Cũng về với Phật tràn đầy kính yêu
[ĐK:] Noi theo gương Phật sớm chiều
Lòng em cũng nguyện thật nhiều từ bi.
Quý giáo viên và các em học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Hà Phạm Anh Thư (2016). Đức Phật từ bi [online] NhacCuaTui. Truy anh-thu.k2el6Qt424oim.html [Truy cập ngày 30/1/2020]

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