Giáo trình Kỹ năng Sống và Giá trị Sống - Đạo Đức Phật Giáo - Lớp 4 (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 4

daoducphatgiao.com/tap-04

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 4

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 4
.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/51 - 105/HĐ. Số QĐXB của NXB: 1019/QĐ-NXBHĐ cấp ngày 30-12-2020. In xong và nộp lưu chiểu năm 2021. Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN): 978-604-318-376-4

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: Trung thực trong học tập 1 Bài 2: Vượt khó trong học tập và cuộc sống Bài 3: Biết bày tỏ ý kiến 15 Bài 4: Tiết kiệm tiền của 21 Bài 5: Tiết kiệm thời gian 28 Bài 6: Hiếu thảo với ông bà, cha mẹ 33 Bài 7: Biết ơn thầy giáo, cô giáo 39 Bài 8: Yêu lao động 46 Bài 9: Kính trọng, biết ơn người lao động 52 Bài 10: Lịch sự với mọi người 58 Bài 11: Giữ gìn các công trình công cộng 64 Bài 12: Tích cực tham gia các hoạt động nhân đạo 70 Bài 13: Tôn trọng luật giao thông, không vi phạm luật pháp 79 Bài 14: Bảo vệ môi trường 87

vi

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

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 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

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) 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 Gáo 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 ĐẠO ĐN

LỜI NÓI ĐẦU xv

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

Nhân ngày Quốc tế Thiếu nhi, 01-6-2020
TT. Thích Nhật Từ

- Ủy viên Hội đồng Trị sự GHPGVN
- Phó Ban giáo dục Phật giáo Trung ương
- Phó Viện trưởng thường trực Học viện Phật giáo Việt Nam tại TP.HCM
xvi

BÀI 1: TRUNG THỰC TRONG HỌC TẬP 1

Trung thực trong học tập

2

Trung thực là luôn tôn trọng sự thật, tôn trọng chân lý, lẽ phải; sống ngay thẳng, thật thà và dũng cảm nhận lỗi khi mình mắc khuyết điểm. Trung thực trong học tập là luôn ngay thẳng, thật thà; luôn tôn trọng và tuân theo những quy định mà nhà trường và thầy cô giáo đưa ra. Trung thực trong học tập thể hiện lòng tự trọng của mỗi người. Trong học tập, các cháu cần phải trung thực, thật thà để tiến bộ và được mọi người yêu quý. Nếu các cháu lừa dối, kết quả đạt được là không thực chất, cháu sẽ không tiến bộ được.1

Em đề cao việc học
Không lười, ăn, ngủ nhiều
Học, làm bài trên hết
Được mọi người mến yêu.
Mùa hè đã qua rồi
Chúng mình học tiếp thôi
Đặt mục tiêu thành tựu
Phá kỷ lục, lên ngôi
1. Lưu Thu Thủy (chủ biên) và tgk., Đạo đức 4. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

BÀI 1: TRUNG THỰC TRONG HỌC TẬP 3

Trích dẫn 1

Đạo đức thứ tư: Đệ tử áo trắng quyết tâm xa lìa những lời dối gạt, chấm dứt nói láo, tuyên bố sự thật; không nói chia rẽ, nói lời xây dựng; không nói thô tục, nói lời lịch sự; không nói tán gẫu, nói lời lợi lạc. Nhờ thực tập này, đệ tử áo trắng an trú chánh niệm, đáng được tin cậy, uy tín tăng trưởng.2

Trích dẫn 2

Một thời, đức Phật trú tại vườn Cấp Cô Độc, rừng Kỳđà, nước Xá-vệ. Bấy giờ Thế Tôn bảo các Tỳ-kheo: Ở trong chúng này Ta không thấy một pháp nào đã tu hành, tu hành nhiều, mà không hưởng phước cõi người, không hưởng phước cõi Trời, không chứng đắc Niết-bàn. Một pháp gì? Đó là không nói dối. Này các Tỳ-kheo, người nào không nói dối, thì hơi miệng thơm tho, tiếng tốt đồn xa. Cho nên, này các Tỳ-kheo, nên thực hành không nói dối. 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.3

2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.37-38. 3. Kinh Tăng nhất A-hàm 1, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.201.

4

Hồi ấy Bụt ở tịnh xá Trúc Lâm, và hai thầy trò Sariputta thì ở lại vườn Ambalatthika, Rahula thấy Bụt tới liền đi bắc ghế cho Bụt ngồi và lấy thau đi múc nước cho Bụt rửa chân. Trong khi Bụt rửa chân Rahula được thầy Sariputta cho phép ngồi xuống một bên thầy, gần Bụt. Rửa chân xong, Bụt đổ nước đi, nhưng người còn giữ lại một ít nước trong chậu, rồi người nhìn Rahula hỏi: - Này Rahula, nước trong chậu nhiều hay ít? - Lạy Bụt, nước trong chậu còn rất ít. - Con nên biết đó, Rahula. Những người nói dối thì căn lành không còn lại bao nhiêu, ít như nước trong chậu này. Rahula nín thinh. Bụt lại đổ hết nước trong chậu đi và hỏi: - Rahula, con có thấy ta đã đổ hết nước trong chậu đi rồi không? - Con có thấy. - Đối với những người tiếp tục nói dối, thì thiện căn sẽ mất hết như chiếc chậu không có nước này. Bụt lật úp chậu lại. Người hỏi: - Rahula, con có thấy cái chậu bị úp lại không? - Lạy Bụt, con có thấy. - Nếu ta không tu tập chánh ngữ, nhân cách ta cũng sẽ bị đảo lộn như cái chậu này. Bụt nói: - Rahula, cho nên không nên bao giờ nói dối, dù là để đùa cợt. Con có biết một tấm gương là để dùng làm gì không? - Lạy Bụt, tấm gương dùng để soi mặt mình.

BÀI 1: TRUNG THỰC TRONG HỌC TẬP 5

- Cũng vậy đó Rahula, con phải quán sát hành động, tư tưởng và lời nói của con như người soi gương vậy. Nghe Rahula kể, chú Svastika ý thức được tầm quan trọng của hạnh nói năng chân thực. Chú nhớ hồi bé chú đã từng nói dối bố, và mẹ, và có một lần chú đã nói dối với chị Sujata, nhưng may mắn làm sao, chú chưa từng nói dối Bụt lần nào. Chú có cảm tưởng không thể nói dối Bụt được. Nói dối Bụt thì thế nào người cũng biết. Chú thầm nghĩ: “Ta phải dứt khoát từ bỏ lời nói không chân thực, không những ta không được nói dối Bụt, ta cũng không được nói dối với bất cứ ai, dù người đó là một em bé. Có như thế ta mới chuộc được lỗi lầm hồi ta còn ấu thơ. Có như thế ta mới đền đáp được ơn đức của Bụt, với lại đã thọ giới rồi thì phải hành trì giới cho thật nghiêm chỉnh.”4

Trích dẫn 1 Người Phật tử ý thức và phát nguyện không nói sai sự thật, không nói lời vô ích, không nói lời tục tĩu, không nói lời chia rẽ, gây hận thù. Phải tôn trọng sự thật, giữ gìn chữ tín. Khi nói thì nói đúng với chánh pháp, khi không thể nói thì phải im lặng, như sự im lặng của bậc thánh.5 Trích dẫn 2 Điều đạo đức thứ hai: “Từ nay cho đến trọn đời, tôi xin giữ điều đạo đức không được nói láo. Ý thức được những đau khổ do lừa đảo gây ra, tôi xin nói sự thật, nói những lời tình thương, lời xây dựng, lời hiểu biết, lời lịch sự. Tôi nguyện không chửi tục, không nguyền rủa. Tôi xin nguyện làm trọn vẹn điều này”. Điều đạo đức thứ hai kêu gọi mọi người tôn trọng sự thật, những gì mình không biết rõ thì không nên tuyên truyền gây tổn hại cho người. Trong giao lưu đối tác nếu lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau, thì uy tín và giá trị tư cách của mình ngày càng lớn hơn. Một câu nói mà kèm theo một lời chửi tục, thì người khác mất cảm tình. Lời

nói thiếu văn hóa sẽ làm cho người khác có ấn tượng không đẹp về mình. Nói lời hay, hợp với lẽ phải thì ai cũng quý mến. Nói lời đoàn kết xây dựng, thì được người yêu mến, biết ơn. Nơi nào đang bị xung đột, hận thù thì ta khuyên nhắc làm cho người kia xây dựng nối kết lại với nhau. Ta phải thường xuyên thực tập thói quen đó.6

4. Thích Nhất Hạnh, Đường xưa mây trắng. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.377-380. 5. Thích Nhật Từ, 100 điều đạo đức tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015), tr.8. 6. Thích Nhật Từ, Quay đầu là bờ. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.89.

6

1. Trung thực trong học tập là gì? Em hãy nêu một vài biểu hiện của người luôn trung thực trong học tập.

2. Tại sao trung thực trong học tập lại thể hiện lòng tự trọng của mỗi người?

3. Em hãy nêu lợi ích của việc trung thực trong học tập.

ĐÓA SEN Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Em như đóa sen trong lành
Gần bùn mà chẳng hôi tanh
Em luôn kính yêu Chư Phật
Vui như chim hót trên cành;
Em như đóa sen trong lành
Dù cuộc đời có mong manh
Em đeo đóa hoa nhiều cánh
Vui thay chánh pháp tu hành.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Mỹ Dung (2003). Đóa sen. Trong album: Bên ánh lửa hồng 1 [online] [Truy cập ngày 25/9/2019]

BÀI 2: VƯỢT KHÓ TRONG HỌC TẬP VÀ CUỘC SỐNG 7

Vượt khó trong học tập và cuộc sống

8

Vượt khó là vượt qua khó khăn thử thách trong cuộc sống và biết đứng lên mỗi khi vấp ngã, không bao giờ nhụt chí. Vượt khó trong học tập là luôn biết vượt qua những khó khăn trong học tập, không nản chí khi bị điểm kém và chăm học hơn để khắc phục điểm yếu của mình. Trong cuộc sống, mỗi người đều có thể gặp khó khăn và rủi ro. Điều quan trọng là chúng ta cần phải quyết tâm và tìm cách vượt khó. Nếu gặp khó khăn, các cháu cố gắng tìm cách khắc phục hoặc nhờ sự giúp đỡ của bạn bè, thầy cô, nhưng không dựa dẫm vào người khác. Các cháu nên biết quan tâm, chia sẻ, giúp đỡ những bạn có hoàn cảnh khó khăn cũng như biết quý trọng và học tập những tấm gương biết vượt khó trong cuộc sống và học tập. Thật đáng khen các cháu thiếu nhi biết cố gắng, kiên trì vượt qua khó khăn. Mỗi người đều có thể gặp khó khăn trong cuộc

sống và trong học tập. Cần phải có quyết tâm và tìm cách vượt khó.1

Em siêng làm bài tập
Dễ trước, khó làm sau
Tự học mới giỏi mau
Nghe giảng liền thâm nhập
1. Lưu Thu Thủy (chủ biên) và tgk., Đạo đức 4. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

BÀI 2: VƯỢT KHÓ TRONG HỌC TẬP VÀ CUỘC SỐNG 9

MƯỜI HAI ĐIỀU KHÓ
Kính thưa Đại vương, mười hai điều sau được gọi là khó:
Một là làm việc với những người ngu.
Hai là yếu đuối, đầu hàng, bỏ cuộc.
Ba là thù nhau mà thường gặp mặt.
Bốn là học ít mà thích tranh luận.
Năm là nghèo hèn mà trả được nợ.
Sáu là ra trận không có tướng sĩ.
Bảy là trung thành với một chính thể.
Tám là học đạo mà mất tín tâm.
Chín là làm ác mà muốn hạnh phúc.
Mười là sinh ra được gặp Phật tổ.
Mười một được nghe chánh pháp của Phật.
Mười hai hiểu rõ, thực tập chánh pháp.2
Truyện tích 1 KHÓ KHĂN VÀ THỬ THÁCH Một chàng trai gặp phải nhiều khó khăn, anh bị tổn thương và trở nên mất niềm tin vào cuộc sống. Anh tìm đến một nhà thông thái trình bày hoàn cảnh của mình. Nghe kể xong, nhà thông thái chẳng nói lời nào, mà chỉ im lặng đặt chiếc nồi lên bếp, đổ vào một ít nước và cho vào một củ cà rốt, một cục muối và một quả trứng. Sau khi đun sôi, ông mở nắp và trầm ngâm im lặng nhìn chàng trai. Sau một hồi, ông bắt đầu nói:

2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.406.

10

Ai sống trên đời cũng phải trải qua khó khăn, thử thách cả. Nhưng điều quan trọng là sau đó mọi việc sẽ như thế nào? Hãy nhìn xem một cục muối với vẻ rắn chắc bên ngoài, nhưng khi bỏ vào nước thì tan biến. Củ cà rốt cứng cáp khi bị đun nóng trở nên mềm đi. Còn quả trứng tuy mỏng manh dễ vỡ, nhưng khi qua nước sôi nóng bỏng lại trở nên cứng cáp hơn.3

Truyện tích 2 Một thời, đức Phật ở tại vườn Cấp Cô Độc, rừng cây Kỳ-đà, nước Xá- vệ. Bấy giờ, Thế Tôn bảo các Tỳ-kheo: Nay có bốn hạng người xuất hiện ở đời. Thế nào là bốn? Hoặc có người trước khổ, sau vui; hoặc có người trước vui sau khổ; hoặc có người

trước khổ sau khổ; hoặc có người trước vui, sau vui. Thế nào là người trước khổ sau vui? Hoặc có một người sinh nhà ti tiện, hoặc dòng sát nhân, hoặc giới thợ thuyền, hoặc sinh nhà tà đạo, cùng các giới bần khổ khác, áo cơm không đủ. Tuy họ sinh vào những nhà đó, nhưng người kia lại không có tà kiến, thấy rằng 'Có bố thí, có người nhận, có đời này, có đời sau, có Sa-môn, Bà-la-môn, có cha, có mẹ, đời có A-la-hán, người lãnh thọ giáo pháp, cũng có quả báo thiện ác.' Nếu thấy có nhà nào rất giàu, thì họ biết đó nhờ báo đức bố thí, báo không phóng dật ngày xưa. Hoặc họ lại thấy nhà không áo cơm, biết những người này không tạo đức bố thí thường gặp bần tiện. Nay ta lại gặp bần tiện, không có áo cơm, đều do ngày xưa không tạo phước, mê hoặc người đời, hành pháp phóng dật. Duyên báo ác hạnh này, nay gặp nghèo hèn áo cơm không đủ. Khi thấy Sa-môn, Bà-la-môn tu pháp thiện, người ấy liền hướng về sám hối, sửa đổi những việc làm xưa. Nếu có của dư, đem chia cho người. Người này sau khi qua đời sinh về xứ thiện, lên trời. Nếu sinh cõi người thì lắm tiền nhiều của báu, không thiếu hụt. Hạng người này gọi là trước khổ sau vui. Hạng người nào trước vui sau khổ? Ở đây, hoặc có một người sinh vào nhà hào tộc, hoặc dòng sát-lợi, hoặc dòng gia chủ, hoặc nhà dòng họ lớn; hoặc sinh vào các nhà giàu sang, áo cơm đầy đủ. Nhưng

3. Nhiều tác giả, Chuyện đạo - Chuyện đời, tập 1. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2013), tr.135.

dòng quốc vương, hoặc sinh dòng gia chủ, cùng sinh vào gia đình lắm tiền nhiều của. Nơi sinh ra không bị thiếu hụt. Người này sinh vào những nhà như vậy, nhưng người này lại có chánh kiến, không có tà kiến. Họ có cái thấy này: 'Có bố thí, có người nhận, có đời này đời sau, đời có sa-môn, bà-la-môn, cũng có báo thiện ác, có cha có mẹ, đời có A-la- hán.' Người này khi thấy gia đình giàu sang lắm tiền nhiều của, liền nghĩ thầm: 'Người này có được là nhờ ngày xưa bố thí.' Hoặc lại thấy nhà nghèo hèn thì nghĩ, 'Người này trước kia do không bố thí. Nay ta nên tuỳ thời bố thí, chớ để sau này sinh nhà nghèo hèn.' Vì vậy nên người này thường thích bố thí cho người. Người này nếu thấy sa-môn đạo sĩ thì tuỳ thời thăm hỏi sức khỏe, cung cấp y phục, đồ ăn thức uống, giường nằm, thuốc men trị bệnh; thảy đều bố thí hết. Nếu sau khi mạng chung tất sinh xứ thiện lên trời. Nếu cõi người tất sinh vào nhà giàu sang, lắm tiền nhiều của. Hạng người này gọi là trước vui sau vui.4

Trích dẫn 1 Nhà Phật thường dùng từ "an vui" hơn là "hạnh phúc" dù trong ngôn ngữ Pali, hai từ này chỉ là một. An vui thuộc về sự tĩnh tại của tâm, vượt qua mọi thăng trầm dù thuận hay nghịch của hoàn cảnh, dù gặp người tốt hay xấu thì tâm vẫn vắng lặng, bình an. Bão đi qua cổng chùa, mà đức Phật vẫn ngồi yên bất động. Giữ tâm được như thế mới được gọi là an lạc. Còn hạnh phúc có thể có niềm vui trước mắt nhưng có thể khổ đau khi niềm vui này không còn. Buồn vui lẫn lộn là con đường thế gian. Cười trước, buồn sau hay cười sau, buồn trước đều là sự lẩn quẩn của hạnh phúc. Người thực tập, với tư cách tu tại gia, ngoài những giá trị hạnh phúc mà mình có cần phải phát huy thêm chất liệu an lạc, mà an lạc là hải đảo của tự thân, tức là vững chãi, thảnh thơi, không chao đảo, không bị biến đổi trong sự biến đổi của cuộc đời. Được như vậy, chúng ta mới thực sự được an vui hạnh phúc, mới đủ bản lĩnh tiếp tục các

Phật sự, dấn thân làm các công việc từ thiện, đóng góp cho gia đình, cộng đồng và xã hội theo sở trường, khả năng, điều kiện đang có.5 Trích dẫn 2 Theo đức Phật trong Kinh Trường bộ, phần lớn các nỗi khổ, niềm đau của con người ở kiếp này là do nhân và duyên ở kiếp này, nghiệp chung và nghiệp riêng ở kiếp này, còn kiếp quá khứ không nhiều lắm.

4. Kinh Tăng nhất A-hàm 2, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.141-143. 5. Thích Nhật Từ, Con đường an vui. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.167.

BÀI 2: VƯỢT KHÓ TRONG HỌC TẬP VÀ CUỘC SỐNG 13

Nó như một cái đà, tác động không đáng kể, tạm gọi là quán tính của nghiệp, tức là thói quen, sức đẩy của nghiệp lực. Phần lớn do hành động mới, chủ trương mới, lối sống mới của kiếp này quyết định thành khổ đau. 6

1. Vượt khó là gì? Em hãy nêu một vài tấm gương vượt khó trong cuộc sống mà em biết.

2. Vượt khó trong học tập là gì? Em hãy nêu một vài tấm gương vượt khó trong học tập mà em biết.

3. Theo em, tinh thần vượt khó sẽ giúp ích gì cho con người? Nếu không biết vượt khó, con người sẽ như thế nào?

4. Các em cần làm gì để tập cho mình biết vượt khó khi gặp khó khăn?

VỮNG NIỀM TIN Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Đường đi khó, không khó vì ngăn sông cách núi
Nhưng khó vì lòng người ngại núi e sông
Được hun đúc trong gian nan
Bi Trí Dũng với tình lam
Khó khăn nào ta cũng vượt qua
Vững tin vào Giáo Pháp Như Lai;
Đường đi khó, không khó vì ngăn sông cách núi Nhưng khó vì lòng người ngại núi e sông Cùng nhau đến trong sương đêm

6. Thích Nhật Từ, Đạo Phật pháp môn và đạo Phật nguyên chất. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2017), tr.31-32.

14

Theo ánh đuốc sáng bừng lên. Khó khăn nào ta cũng vượt qua Vững tin vào ý chí Việt Nam.

Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Tấn Đạt (2003). Vững niềm tin. Trong album: Tuyệt vời tình lam 2 5/10/2019]

BÀI 3: BIẾT BÀY TỎ Ý KIẾN 15

Biết bày tỏ ý kiến

16

Bày tỏ ý kiến là nói ra cho người khác rõ tình cảm và ý kiến của mình về một vấn đề, một sự việc. Mỗi trẻ em đều có quyền mong muốn, có ý kiến riêng về những việc liên quan đến trẻ em. Em cần mạnh dạn chia sẻ, bày tỏ những ý kiến, mong muốn của mình với những người xung quanh một cách rõ ràng, lễ độ. Trẻ em cũng cần biết lắng nghe và tôn trọng ý kiến của người khác.1

Khi nói chuyện, lễ phép
Dạ, thưa, miệng mỉm cười
Nói những lời tốt đẹp
Nhẹ nhàng và vui tươi.
Có bốn nghiệp thiện do miệng tạo tác. Một là phát ngôn luôn hợp sự thật, xây dựng uy tín.

BÀI 3: BIẾT BÀY TỎ Ý KIẾN 17

- Này các Tỳ-kheo, có bốn hạng thuyết trình này. Thế nào là bốn? Có hạng thuyết trình, này các Tỳ-kheo, đi đến ngõ bí về nghĩa, không về văn; Có hạng thuyết trình, này các Tỳ-kheo, đi đến ngõ bí về văn, nhưng không về nghĩa; Có hạng thuyết trình, này các Tỳ-kheo, đi đến ngõ bí về nghĩa, cũng như về văn; Có hạng thuyết trình, này các Tỳ-kheo, không đi đến ngõ bí về nghĩa, cũng như về văn. Này các Tỳ-kheo, có bốn hạng người thuyết trình này. Không có trường hợp này, không có cơ hội này, này các Tỳ-kheo, là một người đã thành tựu bốn vô ngại giải, lại đi đến ngõ bí về nghĩa cũng như về văn. 3

Trích dẫn 1 Đức Phật dạy, trong phát ngôn đừng nói bằng ác ngữ, theo các góc độ như lời tục tĩu, thô lỗ, nóng nảy, hằn học. Bản chất của ác ngữ lệ thuộc và liên hệ rất nhiều đến tâm. Tâm quyết định cách thức biểu đạt ngôn ngữ trong giao tiếp. Do đó, chỉ thể hiện thiện chí thì chưa đủ, mà còn đòi hỏi đến cách thức biểu đạt thiện chí thông qua lời nói, thì người tiếp nhận thiện chí, mới có thể đánh giá đúng đắn.4

3. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.484. 4. Thích Nhật Từ, Chuyển hóa sân hận. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.85.

18

Trích dẫn 2 Nghĩ trước nói sau để khỏi phải lầm lạc. Tức là có thói quen cẩn trọng với lời nói của mình. Lời nói có thể gây nguy hiểm cho một đất nước, nhưng lời nói cũng có thể dẫn đến sự hòa bình cho thế giới. Lời nói có thể làm cho người ta phấn chấn vươn lên, nhưng lời nói có thể làm cho người ta đang hạnh phúc trở nên trầm cảm, tâm thần. Tất cả các kết quả trên, đều liên hệ tới nội dung và thái độ của người phát ngôn. Trong Phật giáo, có bốn phương diện tiêu cực trong lời nói có thể đưa tới bất an, khổ đau cho người nghe; nhưng đồng thời cũng có bốn phương diện ngược lại giúp cho người nghe trở nên bình an, hạnh phúc. Cho nên, người tu học Phật cần phải suy nghĩ nói cái gì, nói như thế nào, nói bao nhiêu, nói với ai, nói trong tình huống nào, nói tại đâu để cho hiệu quả của lời nói được phát huy một cách tốt nhất. Không nên nói nhiều, thích đâu

nói đó, nói không suy nghĩ kỹ, nói càn, nói để giết thời gian, nói cho hả giận... 5 Trích dẫn 3 Đức Phật không dạy ta yên lặng. Trong một bài khác của kinh Trung Bộ, đức Phật dạy: "Có những lúc tuyên ngôn chân lý không được thuận lợi và giá trị của việc tuyên ngôn đó không được thiết lập một cách đảm bảo; tốt nhất người tuyên ngôn hãy chờ cơ hội và biết tùy thời điểm, phải biết thời điểm nào cần nói, thời điểm nào cần im lặng". Ta không nên quan niệm làm như thế là kẻ hèn nhát, vì vấn đề chính là tính hiệu quả của việc tuyên ngôn như thế nào. Trong khi chờ đợi cơ hội cho tính hiệu quả của việc tuyên ngôn, đức Phật dạy ta yên lặng trong thiền định. Rất nhiều người đã diễn dịch câu nói đó thành "Yên lặng như chánh pháp" giống như "Nói như chánh pháp". Ý đầu tiên "Yên lặng như chánh pháp" là không đúng. "Nói như chánh pháp" là đúng vì chánh pháp là một chân lý, đạo đức, tâm linh; khi ta nói đúng đạo đức, chân lý và tâm linh thì nhiều người có được lợi lạc. Tuy nhiên chánh pháp thì không im lặng. Con người có miệng, im lặng hay không thì tùy, chánh pháp trước và sau vẫn là như thế. Khi im lặng trong thời điểm

5. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật ứng xử - Ứng dụng Kinh Hiền Nhân trong giao tiếp và quản trị. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.141-142.

BÀI 3: BIẾT BÀY TỎ Ý KIẾN 19

chưa thuận tiện để nói thì phải yên lặng trong thiền định, có thể giải phóng được ức chế tâm lý.6 Trích dẫn 4 Đạo Phật dạy lấy tâm làm nền tảng. Nhưng mặc khác, đạo Phật cũng dạy chúng ta phải có nghệ thuật diễn đạt để truyền đạt đúng sắc thái tâm ta, bằng không sự hiểu lầm, ngộ nhận sẽ xảy ra. Cách bắt tay của hai người khi gặp nhau có thể truyền thông tín hiệu rằng hai người rất thân thiện, cởi mở với nhau. Nhưng người thứ ba khi chứng kiến có thể sẽ không hiểu được thông điệp này. Vì vậy ta phải hết sức thận trọng. Không phải bất cứ người nào cũng có thể cảm nhận được trái tim của chúng ta, hay những nội dung mà chúng ta muốn truyền đạt, gửi gắm tới họ, cho nên phải nói một cách rất khéo. Để làm công việc ấy, đạo Phật dạy là ta phải nói ra những cái tích cực trước. Những gì là tiêu cực thì thường không nên nói ở chỗ đông người. Người bị phê bình sẽ tự ái, xấu hổ, cảm thấy mình bị thương tổn và không còn cảm nhận được thiện chí của chúng ta nữa. Cho nên, cái tích cực thì nêu ra với quần chúng để học hỏi, còn cái tiêu cực của người đó thì ta góp ý riêng. Có nhiều người khi bị phê bình nhiều quá, thì sẽ ra sức phủ định để bảo vệ uy tín của bản thân. Khi đó ta phải tìm không gian, thời điểm thích hợp để góp ý.

1. Bày tỏ ý kiến là gì? Em hãy cho ví dụ.

2. Em hãy liệt kê ra một số việc mà em có thể đưa ra ý kiến cho người khác biết.

3. Tại sao ngoài việc bày tỏ ý kiến, các em còn phải biết lắng nghe và tôn trọng ý kiến của người khác?

6. Thích Nhật Từ, Mười điều tâm niệm. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2012), tr.105-106. 7. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật sống. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.188.

20

QUYẾN THUỘC Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Ta hát vang những lời Phật dạy thiết tha
Ta hát vang những mong Chánh pháp chan hòa
Cho yêu thương từ bi ngập tràn muôn lối
Để mọi người thương nhau như quyến thuộc gần xa;
Ta đến đây kết tình bạn đạo thiết tha
Tay nắm tay ước mong thế giới an hòa
Hoa sen thơm tỏa hương ngập tràn muôn hướng
Để mọi người thương nhau như quyến thuộc ngàn xưa.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Mai Thảo (2003). Quyến thuộc. Trong album: Tuyệt vời tình lam 2 5/10/2019]

BÀI 4: TIẾT KIỆM TIỀN CỦA 21

Tiết kiệm tiền của

22

Tiết kiệm tiền của là biết sử dụng đúng mức, đúng mục đích, không lãng phí, thừa thải. Tiết kiệm tiền của cũng là tiết kiệm sức lao động của con người. Nếu không chính là sự lãng phí sức lao động. Tiết kiệm là một thói quen tốt, là biểu hiện của con người văn minh, xã hội văn minh. Ví dụ tình huống: em giữ gìn sách vở, quần áo, đồ dùng học tập rất cẩn thận, để không bị hỏng, mất tiền mua sắm mới ...1

Trước khi mua vật gì
Em đều hỏi mẹ, cha
Không ăn, xài phung phí
Tiền làm việc nghĩa nha.
1. Lưu Thu Thủy (chủ biên) và tgk., Đạo đức 4. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

BÀI 4: TIẾT KIỆM TIỀN CỦA 23

Trích dẫn 1

TÁM ĐIỀU AN VUI - Kính thưa Đại vương, có tám điều kiện để được an vui: Một là kính thờ các bậc sư trưởng. Hai là hướng dẫn hiếu thuận cho dân. Ba là khiêm cung, kính trên, nhường dưới. Bốn là tánh cách nhân hậu, ôn hòa. Năm là cứu người trong cơn nguy khốn. Sáu là quên mình vì các việc nghĩa. Bảy là tiết kiệm, sống có chừng mực. Tám là biết bỏ các hận thù xưa. Trong kinh có câu: “Người tu công đức, nghĩ trước làm sau, giúp người bần khổ, không chút từ nan thì trọn đời này sống trong an vui.”2

Trích dẫn 2

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.3

2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.402- 403. 3. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.625.

BÀI 4: TIẾT KIỆM TIỀN CỦA 25

Trích dẫn 2 a. Uống rượu Lại nữa, này Thiện Sinh, nên biết, uống rượu có sáu điều lỗi: một, hao tài; hai, sinh bệnh; ba, đấu tranh; bốn, tiếng xấu đồn khắp; năm, bộc phát nóng giận; sáu, tuệ giảm dần. Này Thiện Sinh, nếu trưởng giả hay con trai trưởng giả ấy uống rượu không thôi thì nghiệp gia sản ngày mỗi tiêu tán. b. Cờ bạc Này Thiện Sinh, cờ bạc có sáu điều tai hại: một, tài sản ngày một hao hụt; hai, thắng thì gây thù oán; ba, bị kẻ trí chê; bốn, mọi người không kính nể tin cậy; năm, bị xa lánh; và sáu, sinh tâm trộm cắp. Thiện Sinh, nếu trưởng giả hay con trai trưởng giả mê đánh bạc mãi thì gia sản ngày mỗi tiêu tán. c. Phóng đãng Này Thiện Sinh, phóng đãng có sáu lỗi: một, không tự phòng hộ mình; hai, không phòng hộ được tài sản và hàng hóa; ba, không phòng hộ được con cháu; bốn, thường hay bị sợ hãi; năm, bị những điều khốn khổ ràng buộc xác thân; sáu, ưa sinh điều dối trá. “Đó là sáu điều lỗi. Nếu trưởng giả hay con trai trưởng giả phóng đãng mãi không thôi thì gia sản ngày mỗi tiêu tán.6

Trích dẫn 1 Chúng ta biết rằng, có tiền, có tài sản là một điều khó, nhưng sử dụng tiền bạc, tài sản đúng đắn, mang tới lợi ích lớn cho nhiều người còn khó hơn. Nhiều người có tiền, có tài sản nhưng không biết cách sử dụng, khiến cho tài sản đó không mang tới hạnh phúc cho bản thân và người khác.

6. Kinh Trường A-hàm 1, Tuệ Sỹ dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2012), tr.476-477. 7. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật ứng xử - Ứng dụng Kinh Hiền Nhân trong giao tiếp và quản trị. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.10.

26

Trích dẫn 2 Người Phật tử tại gia cần phát huy chánh kiến và chánh tư duy để có được đời sống đạo đức chuẩn mực và sử dụng đồng tiền một cách khôn ngoan. Không biết cách tiêu tiền để tán gia bại sản là ta đang sống trong địa ngục. Người biết sử dụng đồng tiền khôn ngoan, làm các việc nghĩa, người đó là người biết tạo phước báu cho mình và phước báu theo ta trong mỗi kiếp sống.8 Trích dẫn 3 Thích làm việc bố thí. Không biết bố thí sẽ dẫn đến tiếc tài sản, keo kiệt. Tiền của là thứ quan trọng trong cuộc sống, nhưng biết sử dụng tiền của khôn ngoan còn quan trọng hơn. Là người tu học Phật, ta cần phải biết sử dụng tiền của để tạo ra phước báu, giống như người khôn tạo ra các mạch chảy của dòng nước. Không khơi dòng, không tạo ra mạch chảy thì dòng nước trở nên tù đọng, hôi thối. Không bố thí, không biết san sẻ tài sản sở hữu của mình cho người khác thì tâm trở nên ích kỷ, bỏn xẻn. Đó là một trở ngại lớn của một đời sống hạnh phúc thật sự.9

1. Tiết kiệm tiền của là gì? Em hãy nêu một vài ví dụ.

2. Tại sao nói tiết kiệm tiền của cũng là tiết kiệm sức lao động của con người?

3. Theo em, nếu chúng ta tiêu xài hoang phí, không biết tiết kiệm thì sẽ dẫn đến những hậu quả xấu gì?

8. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật sống. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.48. 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.143.

BÀI 4: TIẾT KIỆM TIỀN CỦA 27

4. Em sẽ làm gì để tập cho mình thói quen tiết kiệm tiền của?

ĐỜI ÁO LAM Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Ngày còn thơ có Mẹ Cha che chở
Dạy cho em lễ Phật đi chùa
Được yêu thương bên mẹ hiền anh chị
Đạo vàng soi, sen nở thắm cuộc đời
Và từ đó mái nhà lam che chở
Dạy cho em mến Đạo yêu người
Đời tươi vui bên bạn bè huynh trưởng
Để từ đây em nở mãi nụ cười.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Quế Anh (2003). Đời áo lam. Trong album: Bên ánh lửa hồng 1 [online] [Truy cập ngày 25/9/2019]

28

Tiết kiệm thời gian

BÀI 5: TIẾT KIỆM THỜI GIAN 29

Tiết kiệm thời giờ là biết sử dụng thời gian học tập, sinh hoạt, hằng ngày một cách hợp lý. Thời gian là thứ quý giá, vì khi nó đã trôi qua thì không bao giờ trở lại được. Do đó, chúng ta cần có ý thức làm việc khoa học hợp lý, biết sử dụng thời gian vào việc có ích một cách có hiệu quả. Để tiết kiệm thời gian, các cháu thiếu nhi cần lập kế hoạch khi làm việc, học tập để sử dụng thời gian hiệu quả. Và quản lý thời gian trong sinh hoạt và học tập hàng ngày.1

Làm được thân người là việc khó lớn. Thân thể lành lặn, đủ sáu giác quan là một điều phước. Thông minh, sáng suốt làm bậc tài khí của một quốc gia lại phước hơn nữa. Dù không gặp Phật, được nghe chánh pháp, gắng công thực tập lại quý hơn nữa. Nên khi còn khỏe, mọi người hãy nên hết lòng thực tập, đừng để thời gian luống trôi vô ích.2

Này các con, đời sống hàng ngày của chúng ta cũng giống như một trái quýt. Nếu trái quýt có thể có chín múi hoặc mười múi hay mười hai múi, thì mỗi ngày cũng có hai mươi bốn giờ. Mỗi giờ là một múi quýt. Sống một ngày hai mươi bốn giờ cũng như ăn cả một trái quýt: con đường mà ta tìm ra là con đường sống tỉnh thức suốt hai mươi bốn giờ một ngày, thân và tâm luôn luôn an trú trong hiện tại. Ngược lại tức là sống

trong quên lãng. Sống trong quên lãng tức là sống mà không biết mình sống, sống mà không thật sự tiếp xúc với sự sống, bởi vì thân tâm mình không an trú trong hiện tại.

1. Lưu Thu Thủy (chủ biên) và tgk., Đạo đức 4. (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.201.

30

Nói tới đây, sa môn Gotama gọi: Này Sujata. - Dạ, Sujata chắp tay nhìn lên chờ đợi. - Con nghĩ sao, khi một người biết sống tỉnh thức, người ấy làm nhiều lầm lỗi hay ít lầm lỗi? - Bạch thầy, khi một người biết sống tỉnh thức, người ấy ít phạm vào lầm lỗi. Mẹ con thường dạy: làm con gái con phải có ý tứ khi đi, khi đứng, khi nói, khi cười và khi làm việc. Con thấy rằng sống có ý tứ cũng như sống tỉnh thức. Nếu con để tâm vào công việc, nếu con có ý tứ trong khi đi, đứng, nói, cười thì trong đời sống hàng ngày con tránh được những ý nghĩ, những lời nói và những động tác có thể gây nên sự đổ vỡ và làm kẻ khác phiền lòng. - Đúng như vậy, Sujata. Khi một người biết sống tỉnh thức, người ấy biết mình đang nghĩ gì, nói gì và làm gì, và vì vậy người ấy có thể tránh được những ý nghĩ, lời nói và động tác có thể gây nên khổ đau cho mình và cho kẻ khác. Này các con, sống tỉnh thức tức là sống trong giờ phút hiện tại, và biết được những gì đang xảy ra trong bản thân mình và hoàn cảnh mình. Sống như thế ta tiếp xúc được với sự sống, và nếu tiếp tục sống tinh cần như thế ta có thể hiểu biết được bản thân ta và hoàn cảnh ta một cách sâu sắc, và sự hiểu biết đưa tới sự chấp nhận và sự thương yêu. Khi mọi loài hiểu biết nhau, không còn nhiều khổ đau.3

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

BÀI 5: TIẾT KIỆM THỜI GIAN 31

Trích dẫn 1 Thích dạo chơi đầu đường, ngõ xóm. Đây cũng là một dấu hiệu khác của sự thiếu đoan chính. Người chuẩn mực thì thích ở nhà, làm việc nhà, hiếu kính với cha mẹ, giúp đỡ người thân, nghe Phật pháp, đọc sách hay, học hỏi thêm những điều mà mình chưa biết, tức là tận dụng quỹ thời gian một cách rất khôn khéo. Còn kẻ ăn không ngồi rồi, đi đầu đường xó chợ, tới quán bia, đến những nơi ăn chơi để tìm kiếm các thú vui chơi, khoái lạc. Những người này rất dễ sa vào thói hư tật xấu, đánh mất tương lai.4 Trích dẫn 2 Người tu theo lời Phật dạy luôn sống theo hạnh nguyện vô ngã, chia sẻ, quan tâm tới người khác, vì thế chúng ta dễ dàng hiến tặng. Đang khi mình buồn vì không mua được đôi dép mới, hãy nghĩ tới những người bị cụt chân, họ không bao giờ có cơ hội để mua dép nữa. Nghĩ thế thì chúng ta sẽ thấy mình còn rất may mắn để giảm bớt các nhu cầu chi tiêu, đây cũng là một cách kiệm phước. Một người khi sử dụng điện, nước tại nhà, tại khách sạn, tại công sở, nếu có tâm thì sẽ có ý thức tiết kiệm, và người đó đang tích tụ phước báu cho mình một cách có bài bản. Nếu chúng ta không biết tiết kiệm như thế thì phước của chúng ta cũng bị tổn giảm theo năm tháng.5

1. Tiết kiệm thời gian là gì? Em có nghĩ là mình đã tiết kiệm thời gian chưa?

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.122. 5. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật sống. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.33.

BÀI 6: HIẾU THẢO VỚI ÔNG BÀ, CHA MẸ 33

Hiếu thảo với ông bà, cha mẹ

34

Hiếu thảo với ông bà, cha mẹ là luôn kính yêu, tôn trọng ông bà, cha mẹ. Hiểu công lao sinh thành, dạy dỗ của ông bà, cha mẹ và bổn phận của con cháu đối với ông bà, cha mẹ. Ông bà, cha mẹ là những người đã sinh thành, nuôi dưỡng chúng ta nên người. Vì vậy, chúng ta phải hiếu thảo với ông bà, cha mẹ. Con cháu hiếu thảo cần phải quan tâm, chăm sóc ông bà, cha mẹ, nhất là khi ông bà già yếu, ốm đau. Các cháu nên làm giúp ông bà, cha mẹ những việc phù hợp, như vâng lời ông bà, cha mẹ, học tập tốt.1

Con mang ơn mẹ, cha
Công sinh thành bao la
Như núi cao, biển cả
Tựa Phật sống trong nhà.
1. Lưu Thu Thủy (chủ biên) và tgk., Đạo đức 4. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

BÀI 6: HIẾU THẢO VỚI ÔNG BÀ, CHA MẸ 35

Trích dẫn 1

BỔN PHẬN LÀM CON Hỡi này Thiện Sinh, phương Đông tượng trưng các bậc cha mẹ. Người con hiếu thảo phải kính cha mẹ với năm đạo đức, nhờ đó an ổn, không lo sợ gì: Một là phụng dưỡng, không để thiếu thốn. Hai là trình báo và xin lời khuyên. Ba là không chống điều cha mẹ dạy. Bốn là không trái điều cha mẹ làm. Năm là không cản tất cả chánh nghiệp của cha mẹ làm.2

Trích dẫn 2

Luôn hiếu dưỡng song thân,
Thương, chăm sóc gia đình,
Chọn, làm nghề thích hợp,
Sự nghiệp phát triển nhanh.3
CÔNG ƠN CHA MẸ Có một cô bé vì làm quấy, nên bị mẹ quở mắng, cô cãi lại mẹ rồi tức giận bỏ nhà ra đi. Cô đi lang thang từ sáng đến tối mà chẳng biết về đâu, bụng đói meo vì không có gì bỏ vào cả, trong túi của cô cũng chẳng có tiền.

2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.250- 251. 3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.260.

BÀI 6: HIẾU THẢO VỚI ÔNG BÀ, CHA MẸ 37

lao ấy to lớn biết chừng nào, vậy mà chỉ vì một lúc dỗi hờn cháu đã bỏ mẹ mà đi. Nghe đến đây cô bé bật khóc nức nở: - Cháu thật vô tâm! Cháu có lỗi với mẹ nhiều lắm. Cô bé nghĩ, chắc mẹ đang tìm kiếm cô khắp nơi, không gặp cô chắc mẹ lo lắng lắm. Cô vội chào bác bán mì và chạy mau về nhà để nói với mẹ lời xin lỗi. Về đến nhà, cô đã thấy mẹ đứng trước cổng chờ cô. Vừa trông thấy con, bà hết sức mừng rỡ chạy đến ôm cô vào lòng và khóc: Từ sáng đến giờ con đi đâu để mẹ tìm khắp nơi mà không gặp. Con có biết mẹ lo lắng lắm không? Cô bé òa lên khóc và nói lời xin lỗi mẹ: - Mẹ ơi, con xin lỗi mẹ! Từ nay con sẽ vâng lời mẹ.4

Kinh Thiện Sinh. Bài kinh đề cập đời sống lành, đời sống hạnh phúc, đời sống có văn hóa và những giá trị tương quan thiêng liêng nhất của kiếp người. Trong bài kinh này, đức Phật nêu năm trách nhiệm đạo đức của các bậc làm cha mẹ và bên cạnh đó, Ngài cũng nêu năm trách nhiệm đạo đức của những người con thảo cháu hiền. Mỗi vai trò cha mẹ hoặc con cái góp phần rất lớn trong việc xây dựng hạnh phúc gia đình hiện tại, lẫn tương lai. Do đó, tôi kính đề nghị sau buổi giảng này, các bậc cha mẹ nên phổ biến kinh Thiện Sinh cho con em mình. Và các bậc con cái cũng nên thường xuyên đọc tụng bài kinh để thấy rõ ý nghĩa hạnh phúc trong sự phát triển, đồng thời đưa văn hóa đạo đức Phật giáo vào cuộc sống. Điều đó giúp chúng ta sống có giá trị hơn, đóng góp nhiều hơn cho người thân thương trong gia đình của mình.5

4. Nhiều tác giả, Chuyện đạo - Chuyện đời, tập 1. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2013), tr.71-73. 5. Thích Nhật Từ, Gia đình, xã hội và tâm linh. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2013), tr.25.

38

1. Em có cảm nghĩ gì về tình thương yêu, che chở của ông bà, cha mẹ đối với mình?

2. Em nghĩ rằng mình là một người con hiếu thảo chưa? Vì sao?

3. Em hãy kể những việc hằng ngày em có thể làm để bày tỏ lòng hiếu thảo đối với ông bà, cha mẹ?

LỜI KHẤN NGUYỆN CỦA CON Sáng tác & Hòa âm: Cao Tâm

Con xin nguyện biết ơn mười phương Phật
Cùng chư đại Bồ Tát hết thảy hiền Thánh Tăng và ân sư, mẹ cha
Con xin nguyện trọn đời có hiếu gắng siêng năng học tập
Biết vâng lời mẹ cha, sám hối và niệm Phật
Sáng suốt lấy tâm nhận biết lấy hơi thở quay lại chính mình
Hít vào lòng thấy nhẹ tênh, thở ra nụ cười hàm tiếu
Sáng suốt lấy tâm nhận biết lấy hơi thở quay lại chính mình
Hít vào lòng thấy nhẹ tênh, thở ra miệng luôn mỉm cười
Tâm an vui, tỉnh thức trọn đời
Luôn hiện tự tại Phật Quán Thế Âm
Nam mô Phật Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni (3 lần).

Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Trịnh Nguyễn Hồng Minh (2014). Lời khấn nguyện của con [online] 14/12/2020]

BÀI 7: BIẾT ƠN THẦY GIÁO, CÔ GIÁO 39

Biết ơn thầy giáo, cô giáo

40

Biết ơn thầy cô giáo là hiểu và ghi nhớ công ơn dạy dỗ của các thầy, cô giáo đối với mình. Các vị Tăng – Ni, giáo thọ tại các lớp giáo lý Phật giáo cũng là thầy cô giáo. Các thầy giáo, cô giáo dạy dỗ các cháu biết nhiều điều hay, điều tốt, không quản khó nhọc, tận tình dạy dỗ chúng ta nên người. Vì vậy, chúng ta cần phải kính trọng, biết ơn các thầy giáo, cô giáo; cố gắng học tập, rèn luyện để khỏi phụ lòng thầy, cô. Biết ơn thầy cô giáo thể hiện truyền thống "Tôn sư trọng đạo" của dân tộc ta. Biết ơn thầy cô giáo làm tình cảm thầy trò luôn gắn bó. Các cháu thiếu nhi phải biết chào hỏi lễ phép, thực hiện nghiêm túc yêu cầu của thầy cô giáo. Biết làm giúp thầy cô một số công việc phù hợp. Biết phê phán, nhắc nhở các bạn để thực hiện tốt vai trò của người học sinh. Việc chào hỏi lễ phép, học tập chăm chỉ, giúp đỡ thầy cô giáo những việc nhỏ cũng như không đồng tình với biểu hiện không biết ơn thầy cô giáo: nói chuyện, làm việc riêng trong giờ học, quậy phá trong Chùa, vứt rác bừa bãi,... cũng thể hiện sự biết ơn đối với thầy cô giáo.

Thầy, cô dạy em chữ,
Nguồn tri thức bao la
Giúp em càng khôn lớn
Đời đời em khắc ghi
Kính trọng thầy, cô giáo
Là em luôn vâng lời
Đúng lễ nghi, phải đạo
Không bỏ học, ham chơi
BÀI 7: BIẾT ƠN THẦY GIÁO, CÔ GIÁO 41

Trích dẫn 1

BỔN PHẬN HỌC TRÒ Hỡi này Thiện Sinh, phương Nam tượng trưng các thầy cô giáo. Học trò chuẩn mực cung phụng nhà giáo với năm bổn phận, nhờ đó an ổn, không còn lo sợ: Một là hầu thầy, giúp những thứ cần. Hai là cung kính, cúng dường, đảnh lễ. Ba là khát ngưỡng, cầu học không chán. Bốn là kính thuận những điều thầy dạy. Năm là nhớ làm những điều đã học.1

Trích dẫn 2

Một là niệm Phật với mười đức hiệu: "Phật là Như Lai, là bậc Chí chân, bậc Chánh đẳng giác, bậc Minh hạnh túc, bậc Thế gian giải, bậc Vô thượng sĩ, Điều ngự trượng phu, bậc thầy trời người, là bậc Thế Tôn." Nhờ tâm niệm Phật, trạng thái ngu si, ác ý, phẫn nộ và các bất thiện đều không khởi lên; tâm thiện lớn mạnh, vui với nghiệp Phật, đức lành

tăng trưởng, được người quý mến; như người gội đầu trừ sạch gầu bẩn.2

1. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.251. 2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.68.

42

Trích dẫn 3

Biết đền đáp ân sâu của bậc
Hướng dẫn ta hiểu Phật, Pháp, Tăng
Thành tâm lễ tạ, cúng dàng
Như người Phạm chí thờ thần lửa kia.3
Trích dẫn 4

Kính lễ Thế Tôn, Người đã dựng đứng những gì bị ngã; Người đã lật ngửa những gì bị úp, Người đem ánh sáng vào trong bóng tối, để người có mặt nhìn thấy mọi vật; chánh pháp của Phật thật là vi diệu. Con xin trọn đời nhận Phật làm thầy, nhận Pháp làm thầy, nhận Tăng làm thầy, trọn đời quy ngưỡng, thực tập an vui.4

KHÉO SỐNG Có một chàng trai luôn lo lắng về tương lai của mình, anh tự hỏi không biết giai đoạn đẹp nhất của đời mình là thời gian sắp tới hay là những năm tháng đã qua. Một hôm anh trò chuyện với một cụ già tuổi đã gần 80 tuổi những vẫn khỏe mạnh và lạc quan yêu đời, hai người trao đổi với nhau về những kinh nghiệm sống. Chàng trai hỏi ông cụ: - Cụ có thể nói cho cháu biết thời gian nào là đẹp nhất trong đời cụ? Cụ già vui vẻ trả lời: - Khi tôi còn nhỏ, tôi được sống trong vòng tay yêu thương của cha mẹ, được cha mẹ nuôi dưỡng, chăm sóc, dạy dỗ. Đây là thời gian đẹp nhất của cuộc đời tôi. Khi lớn lên, tôi được cha mẹ cho đến trường, ở đó có thầy cô và bạn bè, tôi được thầy cô truyền trao kiến thức, được học tập và vui chơi cùng bạn bè. Đó là thời gian đẹp nhất trong cuộc đời tôi. Khi tôi nhận được việc làm, biết gánh vác trách nhiệm, được hưởng những thành quả từ sự nỗ lực của mình. Đây cũng là thời gian đẹp nhất

3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.146-147. 4. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.225- 226.

BÀI 7: BIẾT ƠN THẦY GIÁO, CÔ GIÁO 43

trong cuộc đời tôi. Khi tôi gặp vợ tôi, chúng tôi yêu nhau, cùng nhau xây dựng hạnh phúc gia đình. Đó là thời gian đẹp nhất của cuộc đời tôi. Khi là một người cha, cảm nhận niềm hạnh phúc nhìn những đứa con của mình lớn lên. Đó là thời gian đẹp nhất của cuộc đời tôi. Bây giờ tôi đã gần 80 tuổi, tôi còn sức khỏe, tôi luôn cảm thấy vui vẻ và hạnh phúc, tôi vẫn yêu vợ và các con, sống hòa thuận với mọi người. Đây là thời gian đẹp nhất của cuộc đời tôi.5

Trích dẫn 1 Phật là Thầy chỉ đạo, Bậc tỉnh thức vẹn toàn, Tướng tốt đoan trang, Trí và bi viên mãn.6 Trích dẫn 2 Điểm tựa tâm linh thứ hai: “Từ nay cho đến trọn đời, tôi xin

nhận bậc Giác Ngộ làm thầy, làm người đưa đường, chỉ lối cho tôi trong cuộc đời". Ở đây, chúng ta phải hiểu rằng, bậc Giác Ngộ không phải chỉ có Đức Phật Thích Ca, mà rất nhiều. Ta có thể làm học trò của bất cứ người đã giác ngộ nào, bởi vì làm học trò của người đã giác ngộ thì ta sẽ trở thành người giác ngộ. Có giác ngộ là có hạnh phúc và bình an. Điều ấy chẳng lẽ ta không muốn sao? Khi nhận đức Giác Ngộ làm thầy, không phải ta cầu nguyện Ngài ban phước cho mình, bởi có phước hay không, là phải do chính mình tạo nên bằng hành động chứ không ai có thể ban điều ấy cho ta

5. Nhiều tác giả, Chuyện đạo - Chuyện đời, tập 2. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.187-188. 6. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.884.

44

được. Đây là hai điểm tựa rất quan trọng về tâm linh. Trích dẫn 3 Thầy ác: Thầy được hiểu là thầy cô giáo, hoặc cũng có thể hiểu là các đối tượng giáo sĩ của các tôn giáo, thậm chí là các thầy tu trong đạo Phật. Ác ở đây là không có đức, không có trí tuệ, không hướng dẫn tín đồ đi theo con đường đúng, mà chỉ bày vẽ gây sợ hãi, tạo lệ thuộc cho quần chúng nhằm mục đích lợi dưỡng. Mời thầy tà về nhà chỉ mang họa vào thân, tiền mất tật mang. Có rất nhiều người đã mời thầy bói, thầy địa lý, thầy phong thủy, thầy đồng bóng, thầy nhân điện, thầy cảm xạ học, thầy ngoại cảm về đoán quẻ, xem tướng dẫn đến lệ thuộc tâm lý, để rồi sống với nỗi sợ hãi triền miên. Cho nên, muốn sống hạnh phúc thì đừng gần gũi, tiếp xúc với những hạng người đó.8

1. Biết ơn thầy cô giáo là gì? Tại sao cần phải biết ơn thầy cô giáo của mình?

2. Biết ơn thầy cô giáo thể hiện qua những việc làm nào?

NGƯỜI CHĂM HẠT TỪ BI Sáng tác: Tạ Anh Vũ

Cô giáo em dạy em Phật pháp
Cô giáo em dạy em điều lành
Tâm em an bình và thân em thanh tịnh
Vững vàng đôi chân cất bước trên đường xa
Cô giáo ơi nụ cười tươi tắn
Cô giáo ơi lời ca hiền hòa
7. Thích Nhật Từ, Quay đầu là bờ. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.92-93. 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.131-132.

BÀI 7: BIẾT ƠN THẦY GIÁO, CÔ GIÁO 45

Mai đây ra đời về xa xôi phương trời
Kỷ niệm hôm nay vẫn khắc ghi trong lòng
Dù dối gian, dù oán hờn, dù gian nguy, dù khốn khó
Chân lý từ bi vẫn sáng soi trong tim
Dù bão giông, dù khắc nghiệt, dù chông gai, dù thử thách

Chân lý từ bi vẫn sáng soi tâm hồn.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Hà Phạm Anh Thư (2016). Người chăm hạt từ bi [online] NhacCuaTui. bi-ha-pham-anh-thu.BkmrmR7Ifbh1y.html [Truy cập ngày 18/2/2020]

46

Yêu lao động

BÀI 8: YÊU LAO ĐỘNG 47

Lao động giúp con người phát triển lành mạnh và đem lại cuộc sống ấm no, hạnh phúc cho bản thân và mọi người xung quanh. Mỗi người đều phải biết yêu lao động và tham gia lao động phù hợp với khả năng của mình. Lười lao động và lười biếng là đáng chê trách. Các em học sinh nên tích cực tham gia các công việc lao động ở lớp, ở trường, ở nhà phù hợp với khả năng của bản thân, cũng như tự giác làm tốt các việc tự phục vụ bản thân, không dựa dẫm vào người khác. 1

Ăn cơm xong, rửa chén
Lau bàn và quét nhà
Em hãy luôn vun vén
Cho sạch sẽ nhà ta
Em siêng năng quét dọn
Sạch từ ngoài vào trong
Mọi việc thật nhanh gọn
Cha, mẹ vui hài lòng.
1. Lưu Thu Thủy (chủ biên) và tgk., Đạo đức 4. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

48

Trích dẫn 1

Tám điều lười biếng dẫn đến thất bại, giẫm chân tại chỗ, không có tiến bộ, không thể chứng đạt giá trị tâm linh bao gồm như sau: - Nếu tôi làm việc, thân sẽ mệt mỏi, tôi nên nằm nghỉ; - Tôi đã làm việc nên thân đã mệt, tôi nên nằm nghỉ; - Nếu tôi đi đường, thân tôi sẽ mệt, nên tôi nằm nghỉ; - Đường tôi đã đi làm tôi mệt mỏi, nên tôi nằm nghỉ; - Tôi đi khất thực, thân tôi mệt mỏi, tôi nên nằm nghỉ; - Tôi đã khất thực, thân đã mệt mỏi, tôi nên nằm nghỉ; - Biết rõ bệnh nhẹ nhưng cố tìm cớ “tôi đang đau bệnh” nên tôi nằm nghỉ.2

Trích dẫn 2

Nên sống trong biết đủ Siêng năng trong công việc Để dành, phòng thiếu hụt3

2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.598. 3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.256- 257.

BÀI 8: YÊU LAO ĐỘNG 49

Kính thưa Đại vương, trong bốn giai cấp, hàng Sát-đế-lỵ và Bà-la- môn được xem tối thượng về phần xưng hô. Họ hưởng quyền lợi một cách áp đặt từ hai giai cấp bị xem thấp hơn, như giúp đỡ việc, chắp tay, chào đón một cách trân trọng. Đó là nói về khác biệt hiện tại. Còn trong tương lai, ai giai cấp nào, nếu luôn thực tập năm loại tinh tấn thì đạt kết quả một cách như nhau. Một là tin vào giác ngộ của Phật: "Đây là Thế Tôn, bậc A-la-hán, bậc Chánh Đẳng Giác, bậc Minh Hạnh Túc, bậc Khéo Vượt Qua, bậc Hiểu Rõ Đời, bậc Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, bậc Thầy Trời Người, bậc Đại Giác Ngộ". Hai là ít bệnh, không bị não phiền, tiêu hóa điều hòa, không lạnh, không nóng, luôn giữ trung dung, hợp với tinh tấn. Ba là trung thực, không hề gian trá, sống hạnh chân chất đối với Đạo sư, với người sáng suốt, với các đồng tu. Bốn là sốt sắng, năng động, tinh tấn, bỏ các điều xấu, hoàn tất hạnh lành, kiên định lập trường, không hề bỏ cuộc đối với điều thiện. Năm là có trí, hiểu rõ vận hành của pháp sinh diệt, có trí thể nhập của các bậc Thánh, đưa đến chấm dứt tất cả khổ đau. Thưa Đại vương có, bốn giai cấp này: Sát-đế-lỵ, Bà-la-môn, Phệ-xá, Thủ-đà, nếu thành tựu được năm tinh cần này, sẽ được hạnh phúc, an lạc lâu dài ngay kiếp sống này. 4

Chinh phục được thói quen của mình bằng phương pháp thực tập chuyển hóa, sẽ giúp cho ta hằng ngày có hạnh phúc. Ta bước từng bước chân an lạc, thảnh thơi trên mặt đất, đi từ tốn, vững chãi, tự tin. Ta nói ít nhưng nói chính xác, đúng những gì cần nói, đó là sự chinh phục thói quen phát ngôn. Ta chú ý loại trừ những suy nghĩ mang sự tham, sự sân (bực tức, giận dữ) và si. Ta sống lạc quan nhưng không cường điệu hóa, không duy lý hóa, không chủ quan hóa, đây cũng là thói quen về nếp suy nghĩ. Để tạo cho mình những thói quen tích cực trong ý nghĩ, lời nói và hành động cần có sự thực

4. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.534- 535.

50

tập thường xuyên, miên mật, nhưng đây không phải là việc không thực hiện được.5

1. Vì sao chúng ta cần phải yêu lao động?

2. Theo em, biểu hiện của một học sinh yêu lao động là gì?

3. Em hãy nêu một vài ví dụ về yêu lao động và lười lao động. Theo em, bản thân em đã yêu lao động chưa?

4. Có ẹ

52

Kính trọng, biết ơn người lao động

BÀI 9: KÍNH TRỌNG, BIẾT ƠN NGƯỜI LAO ĐỘNG 53

Cơm ăn, áo mặc, sách học và mọi của cải khác trong xã hội có được là nhờ những người lao động. Các cháu thiếu nhi cần biết kính trọng, biết ơn những người lao động dù họ làm nghề gì đi chăng nữa (các nghề nghiệp chính đáng, tuân thủ pháp luật).1 Người Phật tử phải kính trọng và biết ơn người lao động, và có tinh thần chăm chỉ lao động,

không lười biếng, trốn tránh việc.

Trước khi dùng cơm này
Em chắp tay niệm Phật
Biết ơn người cấy cày
Cả một đời tất bật.
Công nhân làm cầu, đường
Giúp em đi dễ dàng
An toàn và tiện lợi
Nên em luôn nhớ ơn.
1. Lưu Thu Thủy (chủ biên) và tgk., Đạo đức 4. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

54

Trích dẫn 1

Sống lễ độ, khiêm cung,
Biết ơn và đền đáp,
Không tham và biết đủ,
Siêng học pháp cao sâu.2
Trích dẫn 2

IX. BỔN PHẬN CỦA CHỦ Hỡi này Thiện Sinh, phương trên tượng trưng những người làm chủ với năm bổn phận, nhờ sống bảo hộ, nên được an ổn, không còn lo sợ. Một là giao việc hợp với khả năng. Hai là lo ăn thích hợp thời khắc. Ba là khen thưởng hợp với công lao. Bốn là lo thuốc khi bị bệnh hoạn. Năm là cho phép nghỉ ngơi thích hợp. X. BỔN PHẬN CỦA THỢ Thợ có lương tâm cần đối đãi chủ với năm bổn phận: Một là siêng năng, dậy sớm làm việc. Hai là chu đáo trong việc được giao. Ba là chân thật, không hề trộm cắp. Bốn là làm việc lớp lang, phương pháp. Năm là bảo vệ danh giá của chủ.3

HẠT CƠM NẶNG NHƯ NÚI TU DI Thời Phật tại thế, trong hàng đệ tử Phật có nhóm Lục quần Tỳ-kheo thường hay khen chê thức ăn do tín thí cúng dường. Một hôm, vì muốn

2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.260- 261. 3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.253- 254.

BÀI 9: KÍNH TRỌNG, BIẾT ƠN NGƯỜI LAO ĐỘNG 55

56

Khi chưa có điều kiện để làm việc thiện, hãy nỗ lực tạo ra điều kiện, không ngồi chờ. Tùy duyên trong đạo Phật không phải “ngồi ôm cây đợi thỏ” hay “nằm chờ sung rụng” để ăn, mà phải nỗ lực tạo duyên lành và tích cực. Thành ngữ “muốn ăn thì phải lăn vào bếp” có ý nghĩa tạo duyên một cách năng động. Mỗi người hãy nỗ lực tự thân, không đợi người khác làm sẵn. Duyên tự tạo là duyên tốt. Người chủ động tạo duyên lành sẽ thành công với thành quả lớn.5 Trích dẫn 2 Muốn có hạnh tùy hỷ công đức thông qua

sự tiếp nhận giúp đỡ của người khác, chúng ta phải ghi nhớ một điều mà đức Phật dạy: Quy trình tương tác giao hệ giữa người và người, luôn luôn có sự thù và tạc. Khi chúng ta giúp đỡ người khác đừng ghi nhận công ơn của mình, sự ghi nhận đó dành cho người tiếp nhận. Nếu họ hiểu được thì tốt, không hiểu được cũng không sao. Bản thân khi nhận một ơn nghĩa thì đừng bao giờ quên, như vậy là chúng ta làm trong trạng thái vô ngã. Nhờ vậy, chúng ta sẽ không buồn bực phiền não, khi người kia trả ơn mình bằng những hành động oan trái. Tiếp nhận sự hỗ trợ tích cực của người khác trong tình huống khẩn cấp cũng là một trong những cách thức để dẹp bỏ lòng mặc cảm và tự ti.6

1. Tại sao phải kính trọng và biết ơn người lao động?

2. Có một tình huống như sau: Mẹ bạn An làm nghề thu gom rác, An nghĩ rằng nếu bạn bè biết được điều này sẽ rất mất mặt, nên đã nói dối với các bạn là mẹ mình làm bác sĩ. Theo các em, An làm như vậy là đúng hay sai? Nếu em là bạn An, em sẽ khuyên bạn như thế nào, để bạn không mặc cảm về nghề nghiệp của mẹ mình nữa?

5. Thích Nhật Từ, Chính niệm trong cuộc sống hằng ngày. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015). 6. Thích Nhật Từ, Hiểu thương và tùy hỷ. (NXB Thời Đại, TP.HCM, 2010), tr.151.

BÀI 9: KÍNH TRỌNG, BIẾT ƠN NGƯỜI LAO ĐỘNG 57

ĂN TRONG CHÁNH NIỆM Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Khi ăn, ta biết ta ăn
Ơn ai, ta vui, ta thở
Sao cho, thân tâm thanh tịnh
Dâng đời búp sen từ hòa;
Ai cho ta bữa cơm ngon
Ơn ai, ta vui, ta thở
Sao cho xứng là con Phật
Dâng người nụ cười nở hoa.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Hạnh Nguyên (2003). Ăn trong chánh niệm. Trong album: Bên ánh cập ngày 22/9/2019]

58

Lịch sự với mọi người

60

Trích dẫn 2

Về cách vấn đáp, người trí khác thường. Lời nói của họ luôn hướng việc lành. Bậc thầy trí tuệ luôn là chính đáng. Bậc trí mềm mỏng, nhân từ, cẩn trọng, ôn hòa, nhã nhặn, ăn nói hoạt bát, khởi xướng việc lành. Nghe lời, thấy việc của các bậc trí, tâm, miệng giống nhau. Xem cách cư xử, thái độ giao tiếp, cách thức đi, đứng của các bậc trí là không giả dối.3

Trích dẫn 3

1. - Có năm nguy hại này cho người nói nhiều. Thế nào là năm? 2. Nói láo; nói lời hai lưỡi; nói lời độc ác; nói lời phù phiếm; sau khi thân hoại hạng chung, sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục. Này các Tỷ-kheo, có năm nguy hại này cho người nói nhiều. 3. Này các Tỷ-kheo, có năm lợi ích này cho người nói vừa phải. Thế nào là năm? 4. Không nói láo; không nói hai lưỡi; không nói lời độc ác; không nói lời phù phiếm; sau khi thân hoại hạng chung, sanh vào thiện thú, Thiên giới, cõi đời này. Này các Tỷ-kheo, có năm lợi ích này cho người nói vừa phải.4

Truyện tích 1 Đức Phật hỏi: Này Ma-nạp, do nhân gì, duyên gì mà kẻ nam hay người nữ có thân hình không đoan chánh? Nếu có kẻ nam hay người nữ mà tánh nóng nảy,

3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.410. 4. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.830.

BÀI 10: LỊCH SỰ VỚI MỌI NGƯỜI 61

hay bực dọc, vừa nghe chút ít đã nổi cơn giận dữ, nổi ganh ghét mà sanh lo buồn, nổi thịnh nộ tranh chấp. Người ấy thọ lấy nghiệp này, tạo tác đầy đủ rồi, đến khi thân hoại mạng chung chắc chắn đưa đến chỗ ác, sanh vào trong địa ngục. Mãn kiếp địa ngục, lại sanh vào nhân gian, hình thể không đoan chánh. Vì sao vậy? Vì con đường này đưa đến thọ báo hình thể không đoan chánh, nghĩa là kẻ nam hay người nữ nào tánh nóng nảy, hay bực dọc. Ma-nạp nên biết, nghiệp này có quả báo như vậy. Này Ma-nạp, do nhân gì, duyên gì mà kẻ nam hay người nữ có thân hình đoan chánh? Nếu có kẻ nam hay người nữ nào tánh không nóng nảy, không hay bực dọc, người ấy nghe lời nói êm ái hay thô bỉ cục cằn không nổi cơn giận dữ, không ganh ghét sanh ra buồn rầu, không nổi thịnh nộ tranh chấp. Người ấy thọ nghiệp, tác thành đầy đủ rồi, đến khi thân hoại mạng chung chắc chắn tiến lên chỗ lành, sanh vào trong cõi trời. Mãn kiếp ở cõi trời lại sanh vào nhân gian, hình thể đoan chánh. Vì sao vậy? Vì con đường này đưa đến thọ báo hình thể đoan chánh, nghĩa là kẻ nam hay người nữ nào tánh không nóng nảy, không nhiều bực dọc. Ma-nạp nên biết, nghiệp này có quả báo như vậy.5 Truyện tích 2 - Có ba hạng người này, này các Tỷ-kheo, có mặt, xuất hiện ở đời. Thế nào là ba? Hạng người nói như phân, hạng người nói như hoa, hạng người nói như mật. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là hạng người nói như phân? Ở đây, này các Tỷ-kheo, có hạng người khi đi vào hội trường, hay đi vào hội chúng, hay khi đi đến giữa các người bà con, hay khi đi đến giữa các người đồng một tổ hợp, hay đi đến giữa cung vua, hay bị dẫn như là người làm chứng, được nói: “Ngươi biết gì, hãy nói lên”. Người ấy không biết, nói rằng: “Tôi có biết”; có biết, nói rằng: “Tôi không biết”; không

5. Kinh Trung A-hàm 3, Tuệ Sỹ dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2013), tr.1795-1796.

62

thấy, nói rằng: “Tôi có thấy”; có thấy, nói rằng: “Tôi không thấy”. Do vì mình hay vì người, hay vì một vài lợi vật nhỏ mà cố ý mà nói láo, người như vậy, này các Tỷ-kheo,

được gọi là người nói như phân. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là người nói như hoa? Ở đây, này các Tỷ-kheo, có người khi đi đến hội trường, hay khi đi vào hội chúng, hay khi đi đến giữa các người bà con, hay khi đi đến giữa các người đồng một tổ hợp, hay đi đến cung vua, hay bị dẫn như là người làm chứng, được nói: "Ngươi biết gì, hãy nói lên". Người ấy không biết, nói rằng: "Tôi không biết"; có biết, nói rằng: "Tôi có biết"; không thấy, nói rằng: "Tôi không thấy"; có thấy, nói rằng: "Tôi có thấy." Không vì mình hay vì người, hay vì một vài lợi vật nhỏ mà cố ý nói láo, người như vậy, này các Tỷ-kheo, được gọi là người nói như hoa. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là hạng người nói như mật? Ở đây, này các Tỷ-kheo, có người đoạn tận ác ngữ, từ bỏ lời nói ác ngữ. Lời nói của người ấy không hại, tai ưa nghe, khả ái, đi thẳng đến tâm, lễ độ, được nhiều người ưa thích, được nhiều người thích ý, người ấy nói những lời như vậy. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là hạng người nói như mật. Ba hạng người này, này các Tỷ-kheo, có mặt, xuất hiện ở đời.6

Có trường hợp đức Phật so sánh cơn sân hận như đám mây. Nó có thể che lấp bầu trời ánh sáng trí tuệ, nhận thức, hành động của con người. Trong đạo Phật, mặt trời được ví như đường dẫn đạo, sự xuất hiện của nó mang lại ánh sáng, sự sống cho tất cả các hoạt động của người, vạn vật. Khi sân hận che phủ mặt trời nhận thức thì có mắt mà không nhìn thấy, có tai mà không nghe, các giác quan bị ức chế. Cho nên, người sân hận có phản ứng dễ nổi loạn, xung đột hoặc làm bất cứ việc gì để thoả mãn cơn giận. Tuy nhiên, ta càng thoả mãn cơn giận thì khổ đau càng gia tăng, sự thoả mãn cái tôi trong cơn giận không phải là giải pháp.

6. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.158. 7. Thích Nhật Từ, Chuyển hóa sân hận. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.5.

BÀI 10: LỊCH SỰ VỚI MỌI NGƯỜI 63

1. Thế nào là lịch sự với mọi người? Biểu hiện của người biết lịch sự với mọi người là gì?

2. Em hãy nêu những việc mà em đã cư xử lịch sự với mọi người xung quanh trong cuộc sống hằng ngày.

3. Có bạn cho rằng: Chỉ cần tôn trọng, lịch sự với người lớn hơn mình, còn những người nhỏ hơn mình thì mình không cần phải lịch sự. Theo em, bạn nói như vậy là đúng hay sao? Em sẽ khuyên bạn như thế nào để bạn không có ý nghĩ sai lệch đó nữa?

NÓI XẤU Nhạc: Giác An. Thơ: Thanh Tịnh Liên Thích Nữ Chân Thiền

Em nói xấu người, bất tịnh chính miệng em
Người chưa thấy xấu, mà em đã lọ lem
Tưởng dập người xuống là em tăng thêm giá
Sao vạch áo đưa lưng cho thiện hạ xem
Người tư cách tài danh thì em thấy ghen ghen
Ai đạo đức giầu sang thì em thấy thêm thèm
Sắc, danh, tài, nhân quả gieo nhiều kiếp,

Nói xấu làm sao ảnh hưởng được đâu em
Chấp nhận đi em, em có phận đừng quên
Tu tâm dưỡng tánh, có ngày, có phen
Muốn hưởng phước báu, ồ nào đâu có khó
[ĐK:] Khó chăng là em hái đích thực hoa sen.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Hiếu Ngọc (2018). Nói xấu. Trong album: Tập khí [online]. Truy xuất từ:

64

Giữ gìn các công trình công cộng

BÀI 11: GIỮ GÌN CÁC CÔNG TRÌNH CÔNG CỘNG 65

Các công trình công cộng là những công trình được xây dựng mang tính văn hóa, phục vụ cho người dân, cho nên mọi người dân đều có trách nhiệm giữ gìn và bảo vệ. Đặc biệt là các công trình công cộng có liên quan trực tiếp đến môi trường và chất lượng cuộc sống của người dân như: hồ nước, công viên, bệnh viện, đường ống dẫn nước, rừng cây, …. Biết giữ gìn và bảo vệ các công trình công cộng là góp phần to lớn vào việc bảo vệ môi trường. Ý nghĩa của việc giữ gìn các công trình công cộng là giữ gìn tài sản chung của xã hội. Mọi người dân đều có trách nhiệm bảo vệ, giữ gìn.1

Tường là để ngăn cách
Nhà mình với nhà người
Không vẽ viết hay gạch
Lên tường để vui chơi
Em tỏ lòng biết ơn
Người quét rác lao công
Giữ phố phường sạch đẹp
Cho không khí sạch trong
1. Lưu Thu Thủy (chủ biên) và tgk., Đạo đức 4. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

66

THAM VẤN NHÂN QUẢ 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 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 3. Có hai pháp này, này các Tỷ-kheo, làm cho nung nấu. Thế nào là hai? Ở đây, này các Tỷ-kheo, có người thân làm ác, thân không làm thiện; miệng nói lời ác, miệng không nói thiện; ý nghĩ ác, ý không nghĩ thiện. Vị ấy bị nung nấu với ý nghĩ: “Thân ta đã làm ác”. Vị ấy bị nung nấu với ý nghĩ: “Thân ta đã không làm thiện”. Vị ấy bị nung nấu với ý nghĩ: “Miệng ta đã nói lời ác”. Vị ấy bị nung nấu với ý nghĩ: “Miệng ta đã không nói lời thiện”. Vị ấy bị nung nấu với ý nghĩ: “Ý ta đã

nghĩ ác". Vị ấy bị nung nấu với ý nghĩ: "Ý ta đã không nghĩ thiện". Có hai pháp này, này các Tỷ-kheo, làm cho nung nấu. 4. Có hai pháp này, này các Tỷ-kheo, không làm cho nung nấu. Thế nào là hai? Ở đây, có người thân làm thiện, thân không làm ác; miệng nói thiện, miệng không nói ác; ý nghĩ thiện, ý không nghĩ ác. Vị ấy không bị nung nấu với ý nghĩ: "Thân ta đã làm thiện". Vị ấy không bị nung nấu với ý nghĩ: "Thân ta không làm ác". Vị ấy không bị nung nấu với ý nghĩ: "Miệng ta đã nói thiện." Vị ấy không bị nung nấu với ý nghĩ: "Miệng ta đã không nói ác." Vị ấy không bị nung nấu với ý nghĩ: "Ý ta đã nghĩ thiện". Vị ấy không bị nung nấu với ý nghĩ: "Ý ta không nghĩ ác". Có hai pháp này, này các Tỷ- kheo, không làm cho nung nấu.3

2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.209. 3. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.87.

BÀI 11: GIỮ GÌN CÁC CÔNG TRÌNH CÔNG CỘNG 67

Truyện tích 1 TÔN TRỌNG QUYỀN TƯ HỮU Ý thức được những khổ đau do lường gạt, trộm cướp và bất công xã hội gây ra, con xin nguyện nuôi dưỡng lòng từ bi trong cách suy nghĩ, nói năng và hành động của con. Con xin học theo hạnh đại từ bi để đem niềm vui sống và an lạc cho mọi người và mọi loài, để chia sẻ thì giờ, năng lực và tài vật của con với những kẻ đang thật sự thiếu thốn. Con nguyện không lấy làm tư hữu bất cứ một của cải nào không phải do mình tạo ra. Con nguyện tôn trọng quyền tư hữu của kẻ khác, nhưng cũng nguyện ngăn ngừa kẻ khác không cho họ tích trữ và làm giàu một cách bất lương trên sự đau khổ của con người và của muôn loại.4

Tùy hỷ công đức là vui theo những nét riêng biệt của người khác, hỗ trợ tán đồng với những gì được xem như sở trường hay những đặc điểm, mà đôi lúc mình thấy rằng nó là một nhu cầu cần bổ túc, để hỗ trợ, trợ giúp cho mình và người kia có thể hoàn thiện những đặc điểm, về nhân cách, hoàn thiện về những đóng góp... Tùy hỷ công đức phát xuất từ tấm lòng chân thật, trong trắng, không có điều kiện và thấy những việc làm cần thiết. Dù họ không thân với mình, thậm chí là kẻ thù

4. Thích Nhất Hạnh, Nhật tụng thiền môn. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2017), tr.314.

68

hoặc họ quan niệm mình như là kẻ thù, nhưng mình vẫn tán đồng, nếu những việc họ làm rất cụ thể và mang lại lợi ích cho số đông, thì cứ hưởng ứng và nên ủng hộ để giúp cho chương trình công ích xã hội diễn ra tốt đẹp hơn.5

1. Vì sao em cần phải giữ gìn, bảo vệ các công trình công cộng?

2. Để giữ gìn các công trình công cộng, em cần phải làm gì?

3. Hôm ấy, em đến trường sớm hơn mọi ngày, phát hiện các bạn nhỏ đang dùng gạch vẽ bậy lên tường. Em sẽ khuyên các bạn ấy điều gì?

4. Khi phát hiện ra có người đang phá hoại các công trình công cộng em sẽ làm gì?

MÁI CHÙA CON YÊU Nhạc: Vũ Ngọc Toản

Con yêu chùa của ta, mái chùa bao hiền hòa, cây xanh rợp bóng mát, đón chào người vào ra. Con yêu chùa của ta, Đức Quan Âm an hòa, dáng oai nghi thầy nhà, với nụ cười nở hoa. Phật tử con đi lễ, lên chánh điện nguy nga, Cúi đầu con khấn lạy Ngài Bổn Sư Thích Ca, Ngẩng đầu nhìn tôn kính, đấng Từ Phụ quang minh, Dâng lên lời phát nguyện Nam mô A Di Đà. Con yêu chùa của ta, quý thầy sư thật thà, ban vui về muôn lối, cứu độ người gần xa. [ĐK:] Con yêu chùa của ta,

5. Thích Nhật Từ, Hiểu thương và tùy hỷ. (NXB Thời Đại, TP.HCM, 2010), tr.112.

BÀI 11: GIỮ GÌN CÁC CÔNG TRÌNH CÔNG CỘNG 69

Sống an vui chan hòa, Sớm hôm câu Di Đà, Với hạnh nguyện thiết tha.

Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Quỳnh Giang (2009). Mái chùa con yêu. Trong album: Ánh sáng từ 4/10/2019]

70

Tích cực tham gia các hoạt động nhân đạo

BÀI 12: TÍCH CỰC THAM GIA CÁC HOẠT ĐỘNG NHÂN ĐẠO 71

Giúp đỡ những người gặp khó khăn, hoạn nạn là việc làm nhân đạo mà mỗi người cần thực hiện. Ý nghĩa của các hoạt động nhân đạo: giúp đỡ gia đình những người gặp khó khăn, hoạn nạn và gắn kết mọi người với nhau hơn. Mọi người cần tích cực tham gia các hoạt động nhân đạo phù hợp với điều kiện của bản thân.1

Em vâng lời Phật dạy
Thành con giỏi, trò ngoan
Luôn yêu thương hết thảy
Cho cuộc sống vẹn toàn.
Trích dẫn 1

Người có trí gấp làm việc thiện
Tránh ác gian như tránh vực sâu.
Việc lành, lần lữa, không mau,
Tâm tà dành chỗ, khổ đau tới liền.2
1. Lưu Thu Thủy (chủ biên) và tgk., Đạo đức 4. (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.51.

72

Trích dẫn 2

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.3

Trích dẫn 3

9. Không ai khác chia phần,
Không cướp nào lấy được.
Vậy những kẻ tinh cần,
Hãy làm việc phước đức,
Kho báu ấy theo người,
Sẽ không bao giờ mất.
10. Đây là một kho báu,
Có thể làm thỏa mãn,
Mọi ước vọng Thiên, Nhân,
Dù họ mong muốn gì,
Đều đạt được tất cả,
Nhờ công đức phước nghiệp.4
Trích dẫn 4

236. Ai ở đời, giữa người,
Làm hại chúng sanh khác,
Vị ấy tự hại mình
Đời này và đời sau.
3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.208. 4. Kinh Tiểu bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.33.

BÀI 12: TÍCH CỰC THAM GIA CÁC HOẠT ĐỘNG NHÂN ĐẠO 73

237. Ai với tâm từ bi,
Thương tưởng mọi hữu tình,
Một người làm như vậy,
Gặt phước đức thật nhiều. 5
Trích dẫn 5

Hiền Nhân có đủ trí huệ phương tiện, khéo độ mọi người, làm mười điều lành, hiếu thảo cha mẹ, tôn kính sư trưởng, truyền bá đạo đức, xóa trừ nghi hoặc. Hiền Nhân dạy họ: Có sanh ắt tử, làm lành gặp lành, làm dữ đau khổ, tu đạo đắc đạo, quy luật nhân quả vô cùng chính xác. Thấy người nguy ách, ngài độ thoát khỏi. Ban tặng thuốc hay cứu người bệnh tật. Hiến tặng tài vật cho người đói khổ. Ở chỗ thiên tai, giúp người bình an, tái dựng cơ nghiệp. Tình trạng lũ lụt, cháy nhà, nắng hạn, nguy hiểm, khi có Hiền Nhân mọi người yên tâm, bao nhiêu độc hại đều bị tiêu diệt.6

Trích dẫn 6

- Các loại hữu tình nào, này các Tỳ-kheo, vào buổi sáng, thân làm việc thiện, nói lời nói thiện, ý nghĩ điều thiện, các loài hữu tình ấy, này các Tỳ-kheo, có một buổi sáng tốt đẹp. Các loài hữu tình nào, này các Tỳ-kheo, vào buổi trưa, thân làm việc thiện, nói lời nói thiện, ý nghĩ điều thiện, các loài hữu tình ấy, này các Tỳ-kheo, có một buổi trưa tốt đẹp. Các loài hữu tình nào, này các Tỳ-kheo, vào buổi chiều, thân làm việc thiện, nói lời nói thiện, ý nghĩ điều thiện, các loài hữu tình ấy, này các Tỳ-kheo, có một buổi chiều tốt đẹp.

5. Kinh Tiểu bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.310-311. 6. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.384- 385.

74

Vầng sao lành, điều lành,
Rạng đông lành, dậy lành,
Sát - na lành, thời lành,
Cúng dường bậc phạm hạnh.
Thân nghiệp chánh, lời chánh,
Ý nghiệp chánh, nguyện chánh,
Làm các điều chơn chánh,
Được lợi ích chơn chánh,
Thì được lợi, an lạc,
Lớn mạnh trong Phật giáo,
Hãy không bệnh, an lạc,
Cùng tất cả bà con.
Truyện tích 2 Trên đường đi, Bụt ghé vào thị trấn Alavi. Tại đây người được dân chúng đón tiếp và cúng dường trai phạn tại một trú sở công cộng. Đi theo Bụt có tám vị khất sĩ trong đó có thị giả của người là Ananda. Sau khi Bụt và các vị khất sĩ đã thọ trai, mọi người đều ngồi lại ăn uống. Hôm ấy đến dự có khoảng ba trăm người. Cơm nước đã xong, đại đức Ananda thỉnh Bụt nói pháp cho quần chúng. Mọi người đã ngồi yên sẵn sàng nghe Bụt nói, thì một bác nông dân đẩy cửa bước vào. Bác đã đến trễ, vì sáng hôm nay bác phải đi tìm một con trâu

Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.327.

BÀI 12: TÍCH CỰC THAM GIA CÁC HOẠT ĐỘNG NHÂN ĐẠO 75

lạc. Tìm được trâu rồi, bác đóng cửa chuồng trâu và vội vã tìm tới trụ sở buổi họp, chưa kịp bỏ một hạt cơm nào vào bụng. Biết bác nông dân đang đói, Bụt không thuyết pháp vội. Người bảo đem cơm và cà ri ra để bác nông dân ăn trước. Có người sốt ruột, bảo rằng ba trăm người mà phải chờ một người thì quá đáng, nhưng Bụt nhất định chờ. Người chờ cho bác nông dân ăn cơm và uống nước xong mới bắt đầu thuyết pháp. Người nói: - Thưa quý vị, nếu tôi thuyết pháp trong khi bác nông dân này đang đói bụng, thì bác sẽ không theo dõi được bài giảng và như thế là sẽ thiệt hại cho bác. Đại

chúng nên biết không có gì khổ bằng đói. Cái đói nó hành hạ ta và làm cho ta mất hết thanh tịnh và an lạc. Chúng ta phải nghĩ tới những kẻ bị đói, người lớn cũng như trẻ em. Đói vì ăn cơm trễ đã là khổ rồi, huống hồ không ăn trong nhiều ngày nhiều tháng. Ta phải làm sao để đừng có ai bị đói trên cuộc đời này mới được.8

Trích dẫn 1 Khi mặc cả nhân quả thì tình người mất hết. Nhiều Phật tử chưa thực tập thuần thành, mỗi khi đóng góp các hoạt động từ thiện họ luôn nguyện cầu. Ví dụ, bỏ ra 50.000 đồng để ủng hộ mổ mắt từ thiện: Nhiều Phật tử ghi trong tờ giấy bên dưới: "Xin hồi hướng cho con và gia đình của con được mắt sáng ở kiếp này và kiếp sau"; ta mặc cả nhân quả, mặc dù lời nguyện ước đó rất chân thành và dễ thương. Ánh sáng giúp cho mình thành công trong cuộc đời. Sống trong đen tối, không có ánh sáng thì khổ đau và bế tắc, giới hạn khả năng của mình rất nhiều. Cho nên lời nguyện ước đó dù rất hay, nhưng ta phải hiểu rằng đây là sự mặc cả về nhân - quả. Do đó, giá trị xã hội và đạo đức của hành động nguyện cầu trong các hoạt động từ thiện sẽ bị giảm thiểu rất nhiều. Vì vậy, khi làm, ta cầu cho chúng sinh, chứ không nên cầu cho bản thân hay gia đình mình.9 Trích dẫn 2 Phước đức của con người giống như đồng tiền khôn; tiền tạo ra tiền, phước tạo ra phước. Cất chứa tiền trong nhà, mà không biết đầu tư thì tiền đó có thể trở thành đầu mối của trộm cắp và mối lo; phước báu

8. Thích Nhất Hạnh, Đường xưa mây trắng. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.501-502. 9. Thích Nhật Từ, Mười điều tâm niệm. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2012), tr.77.

đến mà không biết sử dụng, một thời gian rồi cũng sẽ hết. Khi có điều kiện ta cứ làm, có ít làm ít, có nhiều làm nhiều, nhưng phải có căn bản; nhiều Phật tử làm một cách máy móc không căn bản, rốt cuộc làm cho những người thân trong nhà phiền não và xa lánh đạo Phật.10 Trích dẫn 3 Trong kinh Pháp Cú, bài kệ 219 và 220 như sau: "Khách lâu ngày ly hương, an toàn từ xa về, bà con cùng thân hữu, hân hoan đón chào mừng. Cũng vậy các phước nghiệp, đón chào người làm lành, đời này đến đời sau, như thân nhân đón chào". Hình ảnh được đức Phật nêu ra trong hai bài kệ rất ấn tượng. Một người thích làm việc phước lành thì quả phúc sẽ đón chào người đó như thân nhân đón chào một người quý trọng. Điều này ta phải tin một cách tuyệt đối. Trong nhiều tai ương tật ách, có người chết liền tại chỗ, có người thoát chết, cũng có người thương tật suốt đời, nhưng cũng có người không hề hấn gì. Có người mới ra trận đã chết, có người xông pha bao tháng năm giữa làn tên mũi đạn mà không hề hấn gì. Đó không phải là tình cờ, vô cớ hay có các vị Thượng đế, thần linh bảo hộ, mà là phước về tuổi thọ và mạng sống của từng người tạo ra kết quả sống thọ hay chết yểu. 11 Trích dẫn 4 Phúc có nhiều loại, gieo phúc nào thì được quả phúc loại đó. Đi chùa, cúng dường tiền là ta đang gieo phúc về tài sản và vật chất chứ không chỉ cầu sự bình an cho bản thân. Người đóng góp vào các hoạt động ấn tống, mở mang kiến thức Phật pháp và giúp người vượt qua nỗi khổ niềm đau thì phúc này thuộc về trí tuệ. Không thể hồi hướng các nhân phúc đó cho sức khỏe và tuổi thọ.12 Trích dẫn 5 Đối với người giàu có, việc chia sẻ, giúp đỡ người nghèo khó, thiếu thốn cũng không ảnh hưởng gì đến khối tài sản mà họ đang sở hữu. Hơn nữa, hạnh phúc là sự ban cho, hiến tặng, do đó, đối với họ,

việc họ chia sẻ, giúp đỡ người nghèo, người thiếu thốn, khó khăn là một cơ hội quý báu để họ tạo nên phước báu, hạnh phúc cho bản thân và gia đình. Và như thế, trong tình huống này, chia sẻ, giúp đỡ người khác lại chính là một cách nhận lại các giá trị cao quý hơn.13

10. Thích Nhật Từ, Mười điều tâm niệm. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2012), tr.94. 11. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật sống. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.8. 12. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật sống. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.8-9. 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.171-172.

BÀI 12: TÍCH CỰC THAM GIA CÁC HOẠT ĐỘNG NHÂN ĐẠO 77

Trích dẫn 6
Siêng làm công quả, việc thiện
Xung phong, tình nguyện luôn khi
Làm phước chính là hưởng phước
Giúp ta hạnh phúc dài lâu.14
1. Em hãy liệt kê một số hoạt động nhân đạo mà em biết.

2. Em đã tham gia vào hoạt động nhân đạo nào chưa? Khi tham gia các hoạt động nhân đạo, em có cảm giác như thế nào?

3. Có một tình huống như sau: Lớp bạn Nam đang tổ chức một hoạt động đóng góp tiền để hỗ trợ cho các bạn ở vùng sâu vùng xa có điều kiện để đi học, cô giáo muốn cả lớp cùng tham gia. Gia đình Nam không khá giả gì nhưng vì sợ bạn bè chê cười nên Nam bắt mẹ phải mượn tiền để đóng góp. Theo em, việc làm của Nam có phải là hoạt động nhân đạo không? Em nên khuyên Nam như thế nào?

GIÚP MỘT TAY Nhạc: Trực Tâm

Đời sống là cộng sinh, niềm vui không đến với mình,
Nếu chưa từng chia sẻ, và nếu chưa từng hy sinh.
Đời sống sẽ đẹp tươi, niềm vui sẽ đến với người,
Nếu biết cùng chia sẻ, và nếu biết cùng thương nhau.
Giúp một tay, nào giúp một tay,
Đem tình thương mà đến với người.
[ĐK:] Giúp một tay, nào giúp một tay,
Ta với người đều có niềm vui.
14. Thích Nhật Từ, Cẩm nang tu học Đạo Phật Ngày Nay. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.86.

78

Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Nhóm Cadillac (2009). Giúp một tay. Trong album: Hương từ [online] cập ngày 21/9/2019]

BÀI 13: TÔN TRỌNG LUẬT GIAO THÔNG, KHÔNG VI PHẠM LUẬT PHÁP 79

Tôn trọng luật giao thông, không vi phạm luật pháp

80

Tuân thủ luật giao thông, không vi phạm luật pháp là trách nhiệm của mỗi người dân để tự bảo vệ mình, bảo vệ cộng đồng và sự bình yên của xã hội. Cần phải tôn trọng Luật giao thông và không vi phạm luật pháp. Đó là cách bảo vệ cuộc sống của mình và mọi người.1

Ngồi trên xe honda
Của anh, chị, mẹ, cha
Em đội nón bảo hiểm
Bảo vệ mạng sống nha.
Ngồi trên xe ô tô
Thắt dây an toàn vô
Không làm phiền tài xế
Bình an dù đi mô
Em vui chơi đúng chỗ
Chỉ chơi trên vỉa hè
Công viên hay sân trường
Không vui đùa ngoài phố
1. Lưu Thu Thủy (chủ biên) và tgk., Đạo đức 4. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

BÀI 13: TÔN TRỌNG LUẬT GIAO THÔNG, KHÔNG VI PHẠM LUẬT PHÁP 81

Trích dẫn 1

Chuyển Luân Thánh vương từ tốn trả lời: “Thưa các Hiền vương, lòng tốt các vị là sự cúng dường dành cho ta rồi. Hãy dùng luật pháp quản trị giáo hóa, chớ có bất công, thiên vị, sai lệch; chớ để trong nước có sự hỗn loạn, vi phạm luật pháp. Hãy sống làm gương không nên giết hại, khuyên bảo người khác từ bỏ giết hại, trộm cướp, tà dâm, nói dối, hai lưỡi, ác khẩu, tán gẫu, tham lam, tật đố và các tà kiến. Điều này gọi là quản trị nhà nước của chính ta vậy”.2

Trích dẫn 2

Mọi hoàn cảnh không làm bất thiện
Dù khó khăn, phát triển nhân lành
Luyện tâm, rèn ý tịnh thanh
Là lời Phật dạy đành rành xưa nay.3
Trích dẫn 3

- Đầy đủ ba pháp này, này các Tỳ-kheo, như vậy tương xứng bị rơi vào địa ngục. Thế nào là ba? Với thân làm có tội, với lời nói có tội, với ý nghĩ có tội, đầy đủ ba pháp này, này các Tỳ-kheo, như vậy tương xứng bị rơi vào địa ngục. Đầy đủ ba pháp, này các

Tỳ-kheo, như vậy tương xứng được sanh lên cõi trời. Thế nào là ba? Với thân làm không có tội, với lời nói không có tội, với ý nghĩ không có tội, đầy đủ ba pháp này, này các Tỳ-kheo, như vậy tương xứng sanh lên cõi Trời.4

2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.353. 3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.74. 4. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.325.

82

Trích dẫn 4

2. Này các Tỳ-kheo, tướng của người ngu ở trong hành động (của mình); tướng của người hiền trí ở trong hành động (của mình). Trí tuệ chói sáng trong nếp sống (của mình). Thành tựu với ba pháp này, này các Tỳ-kheo, người ngu được biết đến. Thế nào là ba? Thân làm ác, miệng nói ác, ý nghĩ ác. Này các Tỳ-kheo, thành tựu với ba pháp này, này các Tỳ-kheo, người ngu được biết đến. Thành tựu với ba pháp này, này các Tỳ-kheo, người hiền trí được biết đến. Thế nào là ba? Thân làm thiện, miệng nói thiện, ý nghĩ thiện. Này các Tỳ-kheo, thành tựu với ba pháp này, này các Tỳ-kheo, người hiền trí được biết đến. Do vậy, này các Tỳ-kheo, cần phải học tập như sau: Thành tựu với ba pháp nào, người ngu được biết đến, hãy từ bỏ ba pháp ấy; thành tựu với ba pháp nào, người hiền trí được biết đến, hãy chấp nhận ba pháp ấy và thực hành chúng. Như vậy, này các Tỳ-kheo, cần phải học tập.5

Truyện tích 1 VƯỢT LÊN HOÀN CẢNH Có hai đứa trẻ sống trong một gia đình bất hạnh. Người cha suốt ngày rượu chè be bét, còn mẹ của chúng thì đam mê cơ bạc, quên cả chồng con. Tuổi thơ của chúng thật ảm đạm với những ngày tháng buồn bã, sống trong nghèo hèn và đói rách. Năm tháng trôi đi, rồi hai đứa trẻ cũng trưởng thành, nhưng lại có cuộc sống hoàn toàn trái ngược. Người anh nối gót cha mẹ, suốt ngày buông mình trong rượu chè, cờ bạc, ăn chơi trác táng. Người em thì cố gắng làm việc, vượt lên số phận, đồng thời là một trong những người tích cực tham gia phong trào chống các tệ nạn xã hội ở địa phương. Khi được hỏi: - Anh sinh ra và lớn lên trong một gia đình có người cha nát rượu,

5. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.135.

BÀI 13: TÔN TRỌNG LUẬT GIAO THÔNG, KHÔNG VI PHẠM LUẬT PHÁP 83

người mẹ bài bạc, cớ sao anh lại trở thành một người tốt, tích cực bài trừ tệ nạn xã hội? Người em trả lời: - Tôi nhận thức được những gì cha mẹ tôi đã làm, đưa đến kết cục bi thảm cho cả gia đình, khiến cho người anh ruột của tôi cũng đi theo vết xe đổ ấy. Nếu không tìm cách cố gắng thoát ly khỏi con đường đó, vượt qua hoàn cảnh thì số phận của tôi và thế hệ con tôi sau này chỉ là con số không. Cuộc sống như thế quả là vô nghĩa, có cũng bằng thừa.6 Truyện tích 2 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: Nay Ta sẽ nói về thiện hành và bất thiện hành. Hãy lắng nghe, lắng nghe, hãy suy nghĩ kỹ. Các Tỳ-kheo đáp:

Xin vâng, Thế Tôn! Thế Tôn dạy: Kia, sao gọi là bất thiện? Sao gọi là thiện? Sát sinh là bất thiện, không sát sinh là thiện. Không cho mà lấy là bất thiện, cho mới lấy là thiện. Dâm dật là bất thiện, không dâm dật là thiện. Nói dối là bất thiện, không nói dối là thiện. Nói thêu dệt là bất thiện, không nói thêu dệt là thiện. Nói hai lưỡi là bất thiện, không nói hai lưỡi là thiện. Gây loạn đấu kia đây là bất thiện, không gây loạn đấu kia đây là thiện. Tham của người là bất thiện, không tham của người là thiện. Khởi sân nhuế là bất thiện, không khởi sân nhuế là thiện. Tà kiến là bất thiện, chánh kiến là thiện. Như vậy, các Tỳ-kheo, hành những điều ác này đọa vào trong địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh. Nếu người nào hành thiện sẽ sinh về cõi người, cõi trời, cùng các đường thiện trong A-tu-la. Cho nên, này các Tỳ-kheo, hãy lìa xa ác hành, tu tập thiện hành. Như vậy, này các Tỳ-kheo, nên học điều này.

6. Nhiều tác giả, Chuyện đạo - Chuyện đời, tập 2. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.136-137.

84

Các Tỳ-kheo, sau khi nghe những gì đức Phật dạy, hoan hỷ phụng hành.

Trích dẫn 1 Mọi hành vi đều hướng về mục đích thiện. Làm nghề gì, dấn thân vào bất kỳ hoạt động nào cũng cần phải tôn trọng luật pháp, các chuẩn mực đạo đức để mang lợi ích cho mình, cho người.8 Trích dẫn 2 Thói quen là những gì con người tích lũy qua nhiều năm. Thói quen luôn gắn liền với phong tục tập quán, giáo dục và kinh nghiệm sống cũng như môi trường quanh ta. Cốt yếu tu tập của người xuất gia, cũng như Phật tử tại gia, là làm chủ được các thói quen. Muốn vậy, theo đức Phật, ta phải làm chủ được lời nói, hành động của thân, ý thức của tâm, thái độ sống, rèn luyện đạo đức và cách ứng xử trước các hoàn cảnh thuận nghịch khác nhau.9 Trích dẫn 3 Làm lành gặp lành, làm ác mắc họa, đó là quy luật của nhân quả. Là người Phật tử, chúng ta cần phải cân nhắc điều này. Thông thường, để cho việc làm lành tránh ác ở một cá nhân, cộng đồng, quốc gia diễn ra, người ta phải có một mô hình giáo dục đúng đắn. Mô hình giáo dục đó không chỉ giúp cho người dân trở thành một người công dân có tri thức, mà còn giúp họ trở thành một người có đạo đức, biết tôn trọng hiến pháp, pháp luật và các quy chuẩn khác của đạo đức.10

Kinh Tăng nhất A-hàm 1, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.223-224. 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.167. 9. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật sống. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.141-142. 10. 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.30.

BÀI 13: TÔN TRỌNG LUẬT GIAO THÔNG, KHÔNG VI PHẠM LUẬT PHÁP 85

Trích dẫn 4 Gieo trồng nghiệp xấu thì dễ, nhưng kết quả thì khổ đau, trong khi gieo trồng việc thiện thì khó, nhưng kết quả lại an vui, hạnh phúc. Do đó, ai muốn sống đời lương thiện, hạnh phúc và bình an phải nỗ lực gieo trồng thiện nghiệp, tránh các nghiệp ác. Sức kiềm tỏa của nghiệp rất lớn, giống như cơn lốc xoáy, trận cuồng phong,

như trận sóng thần, nó hầu như cuốn phăng mọi thứ khiến cho ta không có cách nào xoay sở được. Đừng để khi quả báo đã trổ rồi mới hối hận quay đầu, lúc đó sẽ không còn kịp nữa.11

1. Theo em, thực hiện luật giao thông và tuân thủ pháp luật là trách nhiệm của ai và nó đem lại lợi ích gì?

2. Em hãy liệt kê một số quy định khi tham gia giao thông mà em biết? Em phải làm gì để tham gia giao thông an toàn?

3. Nếu tham gia giao thông không an toàn, sẽ gây ra những hậu quả gì?

TRƯỚC KHI RỒ MÁY XE & GẮN DÂY AN TOÀN Nhạc: Võ Tá Hân

Trước khi cho máy nổ. Tôi biết tôi đi đâu. Xe với tôi là một. Xe mau tôi cũng mau. Trước khi cho máy nổ. Tôi biết tôi đi đâu. Xe với tôi là một. Xe mau tôi cũng mau. Phần ba tai nạn. Xảy ra tại gần nhà. Biết vậy tôi cẩn trọng. Dù không đi đâu xa. Hai phần ba tai nạn. Xảy ra tại gần nhà. Biết vậy tôi cẩn trọng. Dù không đi đâu xa.

11. 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.226.

86

[ĐK:] Biết vậy tôi cẩn trọng. Dù không đi đâu xa.

Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Hạnh Nguyên (2001). Trước khi nổ máy xe. Trong album: Mùa hoa truoc-khi-no-may-xe [Truy cập ngày 10/10/2019]

BÀI 14: BẢO VỆ MÔI TRƯỜNG 87

Bảo vệ môi trường

88

Môi trường rất cần thiết cho cuộc sống của con người. Ví dụ: phá rừng, chặt phá cây cối, đất bị xói mòn sẽ làm diện tích đất trồng trọt giảm, thiếu lương thực, sẽ dẫn đến đói nghèo. Dầu đổ xuống biển sẽ gây ô nhiễm đại dương, sinh vật biển bị chết hoặc nhiễm bệnh. Ví dụ một số việc làm bảo vệ môi trường như trồng cây, phân loại rác trước khi xử lý. Không chặt cây, phá rừng. Không giết, mổ gia súc gần nguồn nước sinh hoạt, hoặc vứt xác vật ra đường. Môi trường bị ô nhiễm trầm trọng là do chính con người gây ra. Bảo vệ môi trường là trách nhiệm của mỗi người vì cuộc sống hôm nay và mai sau.1

Đồ nhựa, túi ni lông
Trăm năm khó phân hủy
Đồ tái chế dùng xong
Em xử lý cho kỹ
1. Lưu Thu Thủy (chủ biên) và tgk., Đạo đức 4. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

BÀI 14: BẢO VỆ MÔI TRƯỜNG 89

Trích dẫn 1

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

Trích dẫn 2

BẢO VỆ SỰ SỐNG Ý thức được những khổ đau do sự giết hại gây ra, con nguyện thực tập nuôi dưỡng tuệ giác Tương tức và lòng Từ bi, để có thể bảo vệ sự sống của mọi người, của mọi loài và môi trường sống. Con nguyện không giết hại, không để kẻ khác giết hại và không tán thành bất cứ hành động giết hại nào, trên thế giới, dù là trong tâm tưởng hay trong cách sống hằng ngày của con. Thấy được rằng tất cả những bạo động do sợ hãi, hận thù, tham vọng và cuồng tín gây ra đều bắt nguồn từ cách tư duy lưỡng nguyên và kỳ thị; con nguyện

2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.80-81.

90

học hỏi thái độ cởi mở, không kỳ thị, không cố chấp vào bất cứ một quan điểm, một chủ thuyết hay một ý thức hệ nào để có thể chuyển hóa hạt giống cuồng tín, giáo điều và thiếu bao dung trong con và trên thế giới.3

MƯỜI PHÚC NHỜ KHÔNG SI MÊ Hôm nọ, Đức Phật dạy mọi người như sau: Này các đệ tử, ai xa lìa được các tâm tà kiến, được mười công đức. Một là vui thích việc thiện, bạn thiện. Hai là tin chắc nhân quả đạo đức, quyết không làm ác. Ba là nương tựa Phật, Pháp và Tăng; không thờ Thượng đế và các thần linh. Bốn là tâm thẳng, công bằng, không còn lưới nghi những điều tốt, xấu. Năm là tái sanh làm người và trời, không vào đường ác. Sáu là phúc đức, trí tuệ tăng trưởng. Bảy là xa lìa mê tín, dị đoan; tu hành Thánh đạo. Tám không chấp thân, dứt các nghiệp ác. Chín là thành tựu trí tuệ vô ngại. Mười là không rơi vào những cảnh tai nạn. Nếu biết hồi hướng mười quả phúc này về đạo giác ngộ, khi chứng quả Phật, trí tuệ vô ngại, thần thông tự tại. Này các đệ tử, đang khi tu đạo, nếu có người nào xa lìa nghiệp sát, thường hành từ bi, thương loài hữu tình, thích ban mạng sống, xây dựng hòa bình, bảo vệ thiên nhiên, thì kẻ oán thù không thể hại được, hết nghiệp chết yểu, sống thọ, khỏe mạnh, sáng suốt, an vui.4

Điều đạo đức thứ nhất: “Từ nay cho đến trọn đời, tôi xin giữ điều đạo đức không giết người. Ý thức được những đau khổ do sự giết hại gây ra, tôi xin nguyện bảo hộ sự sống, góp phần thiết lập hòa bình, bảo vệ môi trường sinh thái. Tôi xin nguyện làm trọn điều này”. Điều thứ nhất kêu gọi mọi người tôn trọng, biết yêu quý sự sống của nhau. Có khi

chỉ vì nóng giận nhất thời trong ân oán giang hồ, ta có thể giết chết mạng sống người khác. Trên đời này, dù thiên tai lũ lụt, động

3. Thích Nhất Hạnh, Nhật tụng thiền môn. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2017), tr.331-332. 4. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.55-56.

BÀI 14: BẢO VỆ MÔI TRƯỜNG 91

đất... làm mất đi rất nhiều tài sản, nhưng con người có thể làm lại được, chứ mất đi mạng sống thì không lấy gì bù đắp nổi. Do đó mạng sống con người là quý hơn tất cả. Vì vậy chúng ta phải biết bảo vệ sự sống cho nhau, bảo hộ nền hòa bình. Ta không giết, không bảo người khác giết, không đánh, không bảo đánh, không hành hung, không tán đồng với người hành hung.5

1. Theo em, vì sao môi trường lại bị ô nhiễm?

2. Mô trường bị ô nhiễm sẽ gây ra những hậu quả gì cho con người?

3. Em có thể làm gì để góp phần bảo vệ môi trường?

YÊU QUÝ THIÊN NHIÊN Nhạc: Vũ Ngọc Toản. Thơ: Thích Chân Tính

Rừng cho ta màu xanh của lá
Sông cho ta nước lã ngọt ngào
Trời cho ta không khí sạch trong
Đất cho ta nguồn sống vô tận
Hạnh phúc biết bao!
Thiên nhiên ban tặng cho người, cả kho báu vật dưỡng nuôi suốt đời
Ta không trân quý của trời, lòng tham phá hoại môi trường sạch trong
Chặt rừng, nước thải ra sông
Xả thải bao khói độc nhiễm không khí lành
Đất đào khai thác quặng than
Tài nguyên kiệt cạn khô khan ruộng đồng
Thiên nhiên giận dữ bão giông
Đổi thay khí hậu, nóng tăng thêm nhiều
5. Thích Nhật Từ, Quay đầu là bờ. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.88-89.

92

Môi trường hủy hoại bao nhiêu
Cuộc đời ta phải gặp nhiều hiểm nguy
Luật nhân quả phải nghĩ suy
Trồng chanh chua sẽ nếm mùi chua chanh
Nếu mai rừng mất màu xanh
Nếu mai trời hết cả không khí lành
Còn đâu cuộc sống thanh bình

Còn đâu những nụ cười xinh trên đời
[ĐK:] Nhân loại ơi, cùng nhau bảo vệ môi trường
Đó là sự sống của tương lai mình
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây:
Tốp ca (2014). Yêu quý thiên nhiên. Trong DVD: Đêm nhạc Quay 19/2/2020]

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