Giáo trình Kỹ năng Sống và Giá trị Sống - Đạo Đức Phật Giáo - Lớp 1 (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 1

daoducphatgiao.com/tap-01

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 1

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 1 ích Nhật Từ chủ biên

***

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

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

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

In 5.000 cuốn, khổ 19 x 26.3 cm tại Công ty TNHH MTV In Báo Nhân dân TP.HCM, D20/532P Ấp 4, xã Phong Phú, huyện Bình Chánh, TP.HCM. Số XNĐKXB: 4989-2020/CXBIPH/48 - 105/HĐ. Số QĐXB của NXB: 1016/QĐ-NXBHĐ cấp ngày 30-12-2020. In xong và nộp lưu chiểu năm 2021. Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN): 978-604-318-373-3

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: Em là Phật tử 1 Bài 2: Gọn gàng, sạch sẽ Bài 3: Giữ gìn Kinh sách, sách vở, đồ dùng học tập 12 Bài 4: Gia đình em 17 Bài 5: Lễ phép với anh chị, nhường nhịn em nhỏ 22 Bài 6: Lễ bái Phật Nghiêm trang khi tụng Kinh 27 Bài 7: Đi học đều và đúng giờ 34 Bài 8: Trật tự trong trường học 39 Bài 9: Lễ phép, vâng lời thầy giáo, cô giáo 44 Bài 10: Em và các bạn 49 Bài 11: Đi bộ đúng quy định 54 Bài 12: Cảm ơn và xin lỗi 59 Bài 13: Chào hỏi và tạm biệt 64 Bài 14: Bảo vệ hoa và cây nơi công cộng 70

LỜI GIỚI THIỆU CỦA HỘI ĐỒNG TRỊ SỰ GHPGVN vii

LỜI GIỚI THIỆU CỦA HỘI ĐỒNG TRỊ SỰ GHPGVN

Trong gần bốn thập niên qua, Giáo hội Phật giáo Việt Nam (GHPGVN) đã nỗ lực xây dựng và phát triển hệ thống giáo dục Phật giáo gồm sơ cấp, trung cấp, cao đẳng, cử nhân, thạc sĩ và tiến sĩ Phật học. Hiện tại, GHPGVN có 4 Học viện Phật giáo Việt Nam tại Hà Nội, Huế, TP.HCM và Cần Thơ, 9 lớp Cao đẳng Phật học và 36 Trường Trung cấp Phật học trên toàn quốc. Đó là thành quả nỗ lực tập thể của quý tôn đức Tăng, Ni lãnh đạo GHPGVN ở cấp toàn quốc và các tỉnh thành. Các thành quả này đáng được trân trọng, kế thừa và tiếp tục phát huy để góp phần đào tạo các thế hệ Tăng, Ni đầy đủ đức, tài, truyền bá đạo Phật tới công chúng Việt Nam một cách hiệu quả hơn. Bên cạnh các thành quả đạt được trong việc giáo dục đạo đức, thực tập thiền định, phát triển trí tuệ và hoàn thiện nhân cách con người thì nền giáo dục Phật giáo Việt Nam vẫn đang bỏ ngỏ các sách giáo khoa về đạo đức Phật giáo phù hợp với các nhóm lứa tuổi. Trước tình hình thực tế đó, tôi đã gợi ý, yêu cầu Ban Hướng dẫn Phật tử Trung ương GHPGVN sớm biên soạn bộ sách giáo dục Đạo đức Phật giáo - Giáo trình giá trị sống & Kỹ năng sống gồm 14 tập, từ lớp mầm non đến lớp 12, phù hợp tâm lý lứa tuổi mầm non, nhi đồng, thiếu niên và thanh niên. Tôi rất vui khi Ban Hướng dẫn Phật tử Trung ương đã tin tưởng giao trọng trách này cho TT. Thích Nhật Từ (Ủy viên Hội đồng Trị sự GHPGVN,

Phó Ban giáo dục Phật giáo trung ương, Phó Viện trưởng thường trực Học viện Phật giáo Việt Nam tại TP.HCM), một vị tăng sĩ có nhiều đóng góp cho giáo dục Phật giáo Việt Nam, tích cực dấn thân, tổ chức nhiều chương trình tu học bổ ích cho các lứa tuổi mầm non, thiếu nhi, thiếu niên, thanh niên trong trong hai thập niên qua, góp phần phát triển giới trẻ Phật tử tại Việt Nam. Bộ sách này được biên soạn nhằm hưởng ứng "Tuyên bố Hà Nam 2019" như kết quả của Đại lễ Vesak Liên Hợp Quốc lần thứ 16 do GHPGVN tổ chức tại chùa Tam Chúc, Hà Nam, nhấn mạnh đến việc "Phối kết các nguyên tắc đạo đức Phật giáo vào hệ thống giáo dục quốc gia trong

viii ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

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
ix

LỜI GIỚI THIỆU CỦA BAN HƯỚNG DẪN PHẬT TỬ TRUNG ƯƠNG

Trong bốn thập niên qua, Ban Hướng dẫn Phật tử Trung ương GHPGVN với vai trò và trọng trách của mình đã thực hiện đúng theo sự chỉ đạo của Trung ương GHPGVN về việc hướng dẫn sinh hoạt, tu học cho hàng cư sĩ, Phật tử và những người yêu mến đạo

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

thức của giới trẻ như bài kệ số 43 của Kinh Pháp cú sau đây: Khi cha mẹ muốn con hưởng phước, Thương cỡ nào chẳng được dài lâu; Tâm lành nhân tốt gieo sâu, Tự mình tạo dựng, quả mau lớn dần. Tuy nhiên, công tác hướng dẫn giảng dạy, sinh hoạt và tu học cho giới trẻ Phật giáo Việt Nam còn gặp nhiều khó khăn khách quan, chưa đồng bộ, do thiếu giáo trình thống nhất từ thấp đến cao. Trước tình hình cấp bách đó, Thượng tọa Thích Đức Thiện, Phó Chủ tịch kiêm Tổng Thư ký Hội đồng Trị sự GHPGVN đã trực tiếp chỉ đạo cho Ban Hướng dẫn Phật tử Trung ương, cụ thể là Phân ban thanh thiếu nhi Phật tử, tiến hành biên soạn giáo trình thống nhất nhằm giúp giới trẻ đến chùa, học Phật và tu Phật hiệu quả hơn. Thực hiện theo chỉ đạo của Hội đồng Trị sự GHPGVN, Phân ban thanh thiếu nhi Phật tử đã tin tưởng mời Thượng tọa Thích Nhật Từ (Ủy viên Hội đồng Trị sự GHPGVN, Phó Ban giáo dục Phật giáo trung ương, Phó Viện trưởng thường trực Học viện Phật giáo Việt Nam tại TP.HCM) làm chủ biên, tiến hành biên soạn bộ giáo trình "Giáo dục đạo đức Phật giáo". Sau gần 2 năm thực hiện (2019-2020), bộ giáo trình giáo dục đạo đức Phật giáo quan trọng này đã được hoàn tất và được Quỹ Đạo Phật Ngày Nay phát tâm ấn tống rộng rãi trên toàn quốc. Sau khi thẩm định bộ giáo trình này, tôi thấy đây là tài liệu hướng dẫn vừa thể hiện tính sư phạm, vừa phù hợp với tâm sinh lý từng lứa tuổi của giới trẻ Phật giáo Việt Nam, từ mầm non, thiếu niên, thanh niên, kể cả người trưởng thành. Vì thế, Phân ban thanh thiếu nhi Phật tử đã xin ý kiến Hòa thượng Thích Thanh Hùng (Trưởng Ban hướng dẫn Phật tử Trung ương GHPGVN) 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 tuổi tới 10). - Cấp 2: Từ lớp 6 tới 9, dành cho tuổi thiếu nhi (từ 11 tuổi tới 15). - Cấp 3: Từ lớp 10 tới 12, dành cho tuổi thanh thiếu niên (từ 16 tuổi tới 25). - Tập 13: “Giáo lý hôn nhân Phật giáo và gia đình Phật tử” dành cho người trên 18 tuổi.

III. VỀ BỐ CỤC CỦA TỪNG BÀI HỌC Tất cả bài học trong bộ giáo trình, đặc biệt từ lớp 1 đến lớp 12, chia làm 6 phần sau đây: 1) Bài học đạo đức: Các chủ đề giảng dạy được biên soạn tương ứng với môn “Đạo đức và Giáo dục Công dân” theo chương trình giáo dục phổ thông của Bộ Giáo dục và Đào tạo. 2) Lời Phật dạy: Trích dẫn tương ứng với chủ đề của từng bài học đạo đức. Ban biên soạn đã lựa chọn nhiều trích dẫn ngắn gọn từ kinh điển Pali, kinh A-hàm và quyển Kinh Phật cho người tại gia do tôi tuyển dịch và Quỹ Đạo Phật Ngày Nay ấn tống năm 2013, có ghi xuất xứ các bài kinh theo số trang, để người học có thể tra cứu, tham khảo. 3) Minh họa truyện tích: Trích dẫn từ các truyện cổ Phật giáo, kinh điển Pali, kinh A-hàm, quyển “Đường xưa mây trắng” của Thiền sư Thích Nhất Hạnh, quyển “Chuyện đạo, chuyện đời” do Báo Giác Ngộ phát hành. 4) Pháp ngữ: Trích dẫn từ các tác phẩm của tôi được xuất bản trong 2 thập niên qua, có nội dung tương ứng với chủ đề bài học đạo đức. 5) Câu hỏi ôn tập: Giúp các học sinh ôn lại nội dung chính của từng bài học. 6) Bài hát sinh hoạt: Mỗi bài học đều có một bài hát Phật giáo minh họa phù hợp với từng nhóm lứa tuổi, giúp học sinh học giáo lý qua các ca khúc Phật giáo. Cùng với bộ sách này, Ban Biên soạn còn cung cấp và phổ biến trên trang web Đạo Phật Ngày Nay toàn bộ giáo trình điện tử (slide) của 13 tập Đạo đức Phật giáo. Quý tôn đức lãnh đạo Ban hướng dẫn Phật tử ở 63 tỉnh thành và Trụ trì của các chùa tổ chức tu học cho các cháu vui lòng liên lạc với Văn phòng Quỹ Đạo Phật Ngày Nay (ĐT: (028) 6680 9802; 096 789 3766, email: quydaophatngaynay@gmail.com), Chùa

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

Nhân ngày quốc tế thiếu nhi, 01-6-2020

TT. Thích Nhật Từ

- Ủy viên Hội đồng Trị sự GHPGVN

- Phó Ban giáo dục Phật giáo Trung ương
- Phó Viện trưởng thường trực Học viện Phật giáo Việt Nam tại TP.HCM
xvi

BÀI 1: EM LÀ PHẬT TỬ 1

Em là Phật tử

2 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Em quy y Tam bảo, chính thức trở thành Phật tử. Quy y: Quay về nương tựa. Quy y Tam bảo là cung kính, nương tựa vào Đức Phật, Chánh Pháp và Tăng đoàn. Mục đích của quy y là nương tựa tinh thần vào ba ngôi Tâm linh là Phật, Pháp, Tăng, để sống hạnh phúc và hữu ích. Lễ quy y hiểu nôm na là lễ làm Phật tử, từ đó, một người yêu quý đạo Phật chính thức trở thành Phật tử.1

Em làm đệ tử Phật
Không giết, không trộm cắp
Không dối, không ngoại tình
Không ma túy, rượu say.
1. Thích Nhật Từ, Chính niệm trong cuộc sống hằng ngày. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.132-133.

BÀI 1: EM LÀ PHẬT TỬ 3

Trích dẫn 1

Người tại gia sáng suốt,
Sợ các cảnh giới xấu,
Siêng thực tập chính pháp,
Chuyển hóa mọi khổ đau.
Giữ năm điều đạo đức:
Không giết hại sự sống,
Chân thật, không trộm cắp,
Chung thủy trong hôn nhân,
Không nói lời tổn hại,
Không rượu và ma túy.2
Trích dẫn 2

Thật hạnh phúc, làm người nhân đức
Quả khó thay, sống thật tịnh thanh
Khó thay, nghe pháp, thực hành
Khó thay, gặp Phật chứng thành quả cao.3
Bụt dạy cho ông Trưởng giả về cách sống tỉnh thức để tránh bớt những khổ đau và phiền muộn, cũng là để tạo sự an lạc cho mình và cho những người chung quanh. Nghe Bụt nói, tâm của ông càng lúc càng như sáng ra. Ông đứng dậy chắp tay cầu Bụt cho

ông ta làm học trò tại gia của Người. Bụt lặng yên.

2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.41. 3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.74.

Một lát sau, Người nói: “Học trò của tôi là những người biết sống đơn giản, tỉnh thức, biết tránh sự giết hại sinh vật, biết tôn trọng tư hữu của kẻ khác, biết tránh việc tà dâm, biết nói lời chân thật và tránh việc rượu chè say sưa. Này trưởng giả, nếu ông thấy ông có thể theo được con đường đó, thì tôi chấp nhận ông là học trò tại gia của tôi.” Ông thân sinh của Yasa quỳ xuống trước mặt Bụt, chắp tay thành kính nói: “Con xin nương tựa nơi thầy, xin thầy chỉ đường đưa lối cho con trong cuộc đời này. Con xin nguyện làm đệ tử tại gia của thầy cho đến ngày con nhắm mắt lìa bỏ cuộc đời.”4

Ở tuổi mầm non, con em chúng ta cũng có thể tiếp nhận lễ quy y. Đến tuổi thiếu niên, chúng ta lại đưa đi quy y thêm lần nữa. Nếu vẫn chưa có ấn tượng, thì sau này ta tiếp tục cho quy y. Là Phật tử từ nhỏ, trẻ em sẽ được học hỏi điều hay lẽ phải, sống đạo đức và không buông lung vì đạo đức Phật dạy tinh tấn, không bỏ cuộc giữa chừng, không chán nản thất vọng, không cường điệu hóa nỗi khổ, niềm đau, và không phớt lờ bế tắc. Trẻ sẽ trưởng thành, biết quan tâm, biết sống có chánh niệm, biết để ý thể hiện tình thương đối với tha nhân. Như vậy, chúng ta giúp trẻ tạo tinh thần tự lập, phấn đấu vươn lên. Tương lai cha mẹ khỏi lo lắng con mình rơi vào những tệ

4. Thích Nhất Hạnh, Đường xưa mây trắng. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.183.

nạn xấu. Đạo đức Phật giáo có thể trang bị cho chúng bộ áo giáp, chống lại cái xấu xa tiêu cực.5

1. Người Phật tử cần giữ những điều đạo đức nào?
- Không được giết hại,
- Không trộm cắp,
- Không tà dâm,
- Không nói dối,
- Không được uống rượu bia, sử dụng ma túy.

2. Theo các em, người Phật tử cần có những đức tính gì?
- Phải có lòng tin Phật,
- Phải có tính trung thực,
- Phải có tính chăm chỉ,
- Phải có sức khỏe,
- Phải có trí tuệ.

3. Nếu không có những đức tính trên thì người Phật tử sẽ như thế nào?

EM LÀ THIẾU NHI PHẬT TỬ Nhạc: Đặng Được

Em là thiếu nhi ngoan, vì em là thiếu nhi Phật tử
Em là thiếu nhi chăm học, thì Phật tử thiếu nhi là em
Một lòng kính hiếu mẹ cha, thì em là thiếu nhi Phật tử
Chan hòa bạn bè, anh em, thì em là Phật tử thiếu nhi;
Em hân hoan, siêng niệm Phật
Đi lễ chùa, tham gia tu tập
Em hứa rằng sống xứng đáng
Là thiếu nhi Phật tử Việt Nam.
5. Thích Nhật Từ, Gia đình, xã hội và tâm linh. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2013), tr.95.

6 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Hồng Minh (2012). Em là thiếu nhi Phật tử. Trong DVD: Trở về nguồn 25/3/2020]

BÀI 2: GỌN GÀNG SẠCH SẼ 7

Gọn gàng, sạch sẽ

8 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Đầu tóc em phải chải gọn gàng. Áo quần sạch sẽ trông càng thêm yêu. Ăn mặc gọn gàng, sạch sẽ làm cho cơ thể sạch, đẹp, khoẻ mạnh.1

Khi ra đường, đến trường
Quần áo luôn sạch sẽ
Đầu, tóc phải soi gương
Cho gọn gàng, lịch sự.
Không nhiễm đắm, quán thân nhơ uế
Giữ gìn tâm, làm chủ giác quan
Uống ăn tiết độ, siêng năng
Vững vàng như núi trước ngàn bão giông.2
TỰ NGUYỆN TỰ GIÁC Vào đời Tống, thiền sư Đại Huệ nổi tiếng, trong môn có một đệ tử tên là Đạo Khiêm. Đạo Khiêm tham thiền nhiều năm, nhưng mãi vẫn chưa có

1. Lưu Thu Thủy (chủ biên) và tgk., Vở bài tập đạo đức 1. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017), tr.10. 2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.13.

BÀI 2: GỌN GÀNG SẠCH SẼ 9

cách nào lĩnh ngộ được. Một buổi tối nọ, Đạo Khiêm thành thật nói với sư huynh Tông Nguyên về nỗi khổ không thể lĩnh ngộ của mình, và nhờ Tông Nguyên giúp đỡ. Tông Nguyên nói: “Có thể giúp cho cậu đương nhiên là tôi rất vui, tuy nhiên có ba chuyện mà tôi không thể làm được, nhất định phải do tự bản thân cậu làm!” Đạo Khiêm vội hỏi: “Là ba chuyện gì ạ?” Tông Nguyên nói: “Khi cậu đói bụng khát nước, đồ ăn thức uống, tôi không thể lấp đầy bụng cậu, tôi không thể giúp cậu ăn uống được, cậu nhất

định phải có đồ ăn thức uống của mình; khi cậu muốn đại tiểu tiện, cậu phải tự mình giải quyết, tôi không thể giúp đỡ chút gì; cuối cùng, trừ bản thân cậu ra, không ai có thể cưỡi lên người cậu mà đi cả". Đạo Khiêm nghe xong, nội tâm sáng tỏ, vui không gì sánh được, ông đã cảm thấy được sức mạnh của bản thân. Thành công, đầu tiên là phải bắt đầu từ sự tự nguyện, tự giác.3

Dùng nước rửa sạch chân tay, Cầu cho tất cả mọi loài Có được đôi tay trong sạch, Giữ gìn chính pháp Như Lai. Khi rửa tay, ngoài việc làm bàn tay được sạch, ta cần cam kết sử dụng bàn tay để phụng sự nhân sinh, nhằm mang lại lợi ích cho cuộc đời. Ở đây, chức năng cao nhất của tay là giữ gìn chính pháp của Phật. Dùng bàn

3. Quách Thành, 100 câu chuyện Phật giáo, Tiến Thành dịch. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2016), tr. 32-33.

tay này bố thí, cúng dường, giúp đời, cứu người, làm Phật sự, mang tình thương đến mọi nơi thì bàn tay này tạo ra nhiều lợi lạc.4

1. Theo các em, thế nào là ăn mặc sạch sẽ và gọn gàng? - Quần áo được thẳng nếp, không dơ bẩn, đầu tóc gọn gàng, tay chân sạch sẽ không để móng tay dài, không luộm thuộm, như thế là gọn gàng sạch sẽ.

2. Lợi ích của việc ăn mặc gọn gàng và sạch sẽ? - Trước tiên đẹp về thẩm mỹ, làm các em xinh đẹp hơn, được mọi người yêu quý, sạch sẽ còn bảo vệ sức khỏe không bị ốm đau.

3. Em hãy cho biết biểu hiện không gọn gàng, sạch sẽ?

4. Em đã làm gì để lúc nào trông cũng gọn gàng, sạch sẽ?

5. Khi đến Chùa, các em nên ăn mặc thế nào để trông gọn gàng, sạch sẽ?

RỬA TAY Nhạc: Giác An. Thơ: Thanh Tịnh Liên Thích Nữ Chân Thiền

Vệ sinh xong rửa tay. Bằng xà bông tuyệt thay.Trước khi ăn cũng thế.
Đi đâu về rửa tay ngay.
Nếu em lười rửa tay. Muôn điều thật chẳng hay.
Bẩn dơ là tật xấu. Vì từ bi em rửa tay.
[ĐK:] Nếu em siêng rửa tay. Tránh bệnh tật không lây.
Là em thương em đấy. Và thương người em rửa tay.
4. Thích Nhật Từ, Chính niệm trong cuộc sống hằng ngày. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr. 32-33.

BÀI 2: GỌN GÀNG SẠCH SẼ 11

Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Phương Anh (2018). Rửa tay. Trong album: Bé hát thiền ca [online]

Giữ gìn Kinh sách, sách vở, đồ dùng học tập

BÀI 3: GIỮ GÌN KINH SÁCH, SÁCH VỞ, ĐỒ DÙNG HỌC TẬP 13

Giữ gìn Kinh sách, sách vở, đồ dùng học tập để chúng được bền đẹp, giúp cho các em thuận lợi hơn, đạt kết quả tốt hơn. Để giữ gìn Kinh sách, sách vở, đồ dùng học tập, em cần bảo quản, sắp xếp ngăn nắp, không làm điều gì gây hư hỏng. Muốn cho sách vở đẹp lâu Đồ dùng bền mãi, nhớ câu giữ gìn1

Xếp sách vở gọn gàng
Em chớ để ngổn ngang
Bàn, ghế sửa ngay thẳng
Em thấy lòng thênh thang
Trích dẫn 1

Là hành giả mến yêu Phật pháp
Tư duy sâu câu pháp vừa nghe
Để tâm theo pháp, lìa mê
Thực hành chánh pháp dẫn về an vui.2
1. Lưu Thu Thủy (chủ biên) và tgk., Vở bài tập đạo đức 1. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017), tr.14, tr. 14. 2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.137.

14 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 2

Bậc hành giả tuổi đời tuy nhỏ
Tu pháp môn sáng tỏ nguồn tâm
Trí mầu soi sáng thế gian
Như vầng trăng thoát mây ngàn bủa giăng.3
Trích dẫn 3

Chánh pháp Phật dạy được ghi thành Kinh, chính là chân lý, phá tan vô minh, dẹp sạch phiền não, chuyển hóa nghiệp chướng, gọi là “Giáo pháp” vì có khả năng giáo hóa mọi người.4

Trích dẫn 4

Hành Pháp chính là thực tập chuyển hóa lời Kinh Phật dạy: Đạo đức, thiền định, trí tuệ cao siêu. Nhờ thực tập này, không còn đau khổ, đạt được an vui, đạt quả giác ngộ, hay quả vô vi, gọi là “Quả pháp”. Kho tàng Pháp bảo có khả năng lớn, dẫn dắt chúng sinh thoát khỏi sinh tử, đạt được Niết-bàn.5

Nói xong, Sujata chắp hai tay lại hướng về sa-môn Gotama, dáng điệu kính cẩn và tha thiết. Nandabala và bọn trẻ cũng đều chắp tay hướng về Siddhatta với vẻ chí thành.

3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.143. 4. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.291. 5. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.292.

BÀI 3: GIỮ GÌN KINH SÁCH, SÁCH VỞ, ĐỒ DÙNG HỌC TẬP 15

Siddhatta im lặng. Một lát sau, ông ra hiệu cho bọn trẻ bỏ tay xuống, và nói: - Các con là những đứa trẻ thông minh, thế nào các con cũng hiểu và làm theo được những lời ta dạy. Đạo Lớn mà ta tìm ra rất sâu kín và nhiệm mầu, nhưng nếu người nào chịu học hỏi hết lòng cũng có thể thấy và hành theo được. Con đường ta tìm ra được gọi là con tỉnh thức.6

Đức Phật dạy: “Sanh được thân người là khó. Gặp được Phật pháp khó hơn. Nghe hiểu lời Phật giảng còn khó hơn nữa. Thực tập có kết quả là rất khó”.

1. Khi đến lớp giáo dục đạo đức Phật giáo tại Chùa, em cần những đồ dùng gì?

2. Các đồ dùng đó để làm gì?

3. Em sử dụng các đồ dùng đó như thế nào?

4. Nếu các em không biết giữ gìn Kinh sách, sách vở, đồ dùng học tập thì các đồ dùng đó sẽ như thế nào?

5. Khi các em biết giữ gìn kinh sách, sách vở, đồ dùng học tập sẽ giúp em điều gì?

6. Thích Nhất Hạnh, Đường xưa mây trắng. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.151. 7. Thích Nhật Từ, Tám điều giác ngộ - Ứng dụng Kinh Bát Đại Nhân Giác trong cuộc sống. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2012), trang 86.

16 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

ÁNH SÁNG ĐỜI CON Sáng tác: Chưa rõ tên. Hòa âm: Tấn Huyến

Người dạy con đức từ bi
Người là tình yêu suốt đời
Người dạy con sống nên người
Học theo tâm đức sáng ngời
Tâm luôn trong sáng
Để lòng bình an
Phật là ánh sáng đời con
Người là từ quang
Đời đời còn vang
[ĐK:] Mang hạnh phúc khắp nhân gian
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Trúc Quỳnh (2020). Ánh sáng đời con. Trong chương trình: Khóa tu cập ngày 14/6/2020]

BÀI 4: GIA ĐÌNH EM 17

Gia đình em

18 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trẻ em có quyền có gia đình, có cha mẹ, được cha mẹ yêu thương, chăm sóc. Trẻ em phải có bổn phận lễ phép, vâng lời ông bà, cha mẹ và anh chị. Học sinh biết yêu quý gia đình của mình, yêu thương, kính trọng, lễ phép với ông bà, cha mẹ. Các em cần quý trọng những bạn biết lễ phép, vâng lời ông bà, cha mẹ.1

Với cha mẹ người lớn
Em cung kính nghe lời
Không nói, cười quá trớn
Em mới thật tuyệt vời
Khi đi hay về nhà
Em chào hỏi mẹ cha
Đi đâu cũng xin phép
Về nhanh, chớ la cà
1. Lưu Thu Thủy (chủ biên) và tgk., Vở bài tập đạo đức 1. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

BÀI 4: GIA ĐÌNH EM 19

Trích dẫn 1

Cha mẹ muốn cho con hưởng phước
Thương cỡ nào, chẳng được dài lâu
Tâm lành, nhân tốt gieo sâu
Tự mình tạo dựng, quả mau lớn dần.2
Trích dẫn 2

Thật hạnh phúc, dưỡng nuôi cha mẹ
Phúc nào hơn kính lễ sa-môn
Vui thay, kính bậc thánh hiền
Phúc thay, chánh niệm hiện tiền ngay đây.3
Trích dẫn 3

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.4

2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.24. 3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.126. 4. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr. 250-

251.

20 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Vua Suddhodana cũng nói: - Tuổi trẫm đã cao rồi. Nếu Bụt chịu ở lại thì trẫm sẽ thoái vị để Bụt ngồi vào vương vị. Với đạo đức của Bụt, với uy tín và sự thông minh của người, trẫm tin chắc là quốc dân sẽ hoàn toàn đứng sau lưng Bụt, và vương quốc sẽ chẳng lao lâu sẽ trở nên giàu sang và lừng lẫy. Bụt mỉm cười, người lặng thinh cúi đầu. Cuối cùng nhìn vua, Bụt nói: - Phụ vương, con không còn là người của một gia đình, của một dòng họ hay của một vương quốc nữa. Bây giờ đây gia đình của con là nhân loại, nhà cửa của con là trời đất và địa vị của con là một ông thầy tu sống nhờ vào hạt cơm bố thí của mọi người. Con đường mà con đã chọn là con đường của người đạo sĩ chứ không phải là con đường của nhà chính trị. Con nghĩ là con sẽ phụng sự cho nhân loại được bền bỉ hơn với tư cách của một người tu. Hoàng hậu Gotami và Yasodhara không tiện phát biểu trong một cử tọa như cử tọa hôm nay, nhưng cả hai điều cảm động gần rơi lệ khi nghe Bụt nói. Hai người đều thấy Bụt nói đúng.5

Người tu học Phật cần phải có quyết tâm lớn: “Cho đến khi nào tôi còn tiếp tục sống, tôi phát tâm làm các việc nghĩa, tu tạo các việc lành, mở lòng thương yêu cuộc đời, góp phần làm cho đời sống của mình, người thân và tha nhân ngày càng tốt đẹp hơn”.6

1. Em hãy tự giới thiệu, ba mẹ tên gì. Để đi học lớp đạo đức Phật giáo và sinh hoạt khóa tu thiếu nhi tại Chùa, ba mẹ chuẩn bị cho em như thế nào?

2. Gia đình em gồm có mấy người?

5. Thích Nhất Hạnh, Đường xưa mây trắng. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.289-290. 6. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật sống. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.95.

BÀI 4: GIA ĐÌNH EM 21

3. Ba và mẹ em đã đăng ký quy y Tam bảo cho em chưa?

4. Trong gia đình ai là người quan tâm chăm sóc em từng ngày?

5. Các em cần có bổn phận gì đối với ông bà, ba mẹ và anh chị?

ĐIỀU ƯỚC DƯỚI PHẬT ĐÀI Nhạc: Đặng Được

Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật
Nam mô A Di Đà Phật
Dưới Phật đài con xin ước nguyện
Cho ông bà cha mẹ sống lâu
Cho anh chị em con hòa thuận nhau
Cho tấm lòng con được sáng trong
[ĐK:] Dưới Phật đài con xin ước nguyện
Cho gia đình Phật tử của con
Cùng bao nhiêu gia đình nhân thế
Ánh đạo vàng che chở bình yên

Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Khánh Ngọc (2017). Điều ước dưới Phật đài. Trong album: Diệu âm cập ngày 25/12/2019]

22 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Lễ phép với anh chị, nhường nhịn em nhỏ

BÀI 5: LỄ PHÉP VỚI ANH CHỊ, NHƯỜNG NHỊN EM NHỎ 23

Lễ phép với anh chị, nhường nhịn em nhỏ giúp cho anh chị em hoà thuận, đoàn kết, cha mẹ vui lòng. Anh em trên kính, dưới nhường Là nhà có phúc, mọi đường yên vui Các cháu thiếu nhi cần biết cư xử, lễ phép với anh chị, nhường nhịn em nhỏ trong cuộc sống hàng ngày.1

Đối với các em nhỏ
Hãy nâng đỡ yêu thương
Giúp các em vượt khó
Trên khắp mọi nẻo đường
Trích dẫn 1

Không bỏ người thân cũ;
Chỉ dạy việc lợi lạc
Sống kính trên nhường dưới
Danh dự ngày càng tăng.
Học tập nghề đúng mức
Lợi lạc theo tài năng
Giữ gìn của đã tạo
Không xa xỉ, hoang tàn.2
1. Lưu Thu Thủy (chủ biên) và tgk., Vở bài tập đạo đức 1. (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.256.

24 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 2

BỔN PHẬN NGƯỜI THÂN
Hỡi này Thiện Sinh, phương Bắc tượng trưng bà con thân hữu. Nhờ sống thân kính nên được yên ổn, không còn lo sợ.
Phật tử lý tưởng tỏ lòng kính trọng với năm bổn phận:
Một là giúp đỡ những khi khó khăn;
Hai là nói lời hòa nhã, hiền lành;
Ba là hỗ trợ, giúp người tiến bộ;
Bốn là mang lại lợi lạc cho nhau;
Năm là chân thật, không hề dối gạt.3

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. Này Svastika, con nghĩ sao? Người ta có thể thương được không, nếu người ta không hiểu? - Bạch thầy, không hiểu thì khó có thể thương. Xin thầy nhìn em Bhima của con. Có một hôm bé Bhima khóc hoài, khóc cả đêm, làm cho chị nó là bé Bala nổi cáu lên, phát cho nó một cái thật mạnh vào mông. Bhi ma bị chị đánh lại khóc to hơn. Con đến ẵm Bhima và con biết rằng Bhima đang sốt. Có thể nó khóc vì đang bị nhức đầu. Con gọi Bala mà nói: “Này Bala, hãy tới

3. TThích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.252.

BÀI 5: LỄ PHÉP VỚI ANH CHỊ, NHƯỜNG NHỊN EM NHỎ 25

sờ đầu em mà xem”. Bala tới sờ đầu em, hiểu ngay. Mặt nó dịu lại. Nó ôm em vào lòng, rồi ru em với tất cả sự thương yêu. Em Bhima nín khóc, dù nó vẫn còn sốt. Bạch thầy, đó là nhờ Bala đã hiểu, cho nên con nghĩ rằng nếu không hiểu thì không thể thương. - Con nói đúng lắm, Svastika? Có hiểu mới thương, và có thương mới biết chấp nhận. “Này các con, tập sống cho tỉnh thức, các con sẽ từ từ hiểu: hiểu mình, hiểu người, hiểu vạn vật và các con sẽ có lòng thương. Đó là những điều sơ lược về con đường mầu nhiệm mà ta đã tìm ra”.4

Ác khẩu là lời nói cay độc, nguyền rủa, gây nặng nề, căng thẳng, tạo nên chia rẽ, hận thù. Người nói lời ác khẩu luôn luôn mang đến tổn thất và bất an cho người khác, trong khi nếu cũng với hoàn cảnh đó, nếu đầu tư vào lời nói ái ngữ, hàn gắn, động viên thì ta lại mang đến lợi ích rất nhiều cho cả bản thân ta và người khác. Sự khôn ngoan trong việc chọn lựa lời ăn, tiếng nói sẽ làm cho cuộc sống ta trở nên bình an, hạnh phúc hơn.5

1. Bạn nào có anh chị hoặc em trong gia đình mình không?

2. Em hãy giới thiệu tên, tuổi của anh/chị/em cho mọi người biết.

3. Anh/chị/em của em có tham gia học lớp đạo đức Phật giáo tại Chùa cùng em không?

4. Thích Nhất Hạnh, Đường xưa mây trắng. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.155.
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.127.

26 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

TRÊN KÍNH DƯỚI NHƯỜNG Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Kính trên là trên nhường dưới (í a)
Đức hạnh là hạnh trau dồi
Ngoan hiền là hiền như Bụt

Thơm ngát (í a) như sen
Tu hành là hành Chánh Pháp (í a)
Vững lòng là lòng tín tâm
Niệm Phật thời niệm chuyên cần
Nuôi dưỡng (í a) nhân lành
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Hạnh Nguyên (2003). Trên kính dưới nhường. Trong album: Bên ánh cập ngày 30/12/2019]

BÀI 6: LỄ BÁI PHẬT - NGHIÊM TRANG KHI TỤNG KINH 27

Lễ bái Phật Nghiêm trang khi tụng Kinh

28 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Lễ bái Phật Lễ Phật: Lạy Phật, thông thường là lễ lạy Phật Thích Ca. Khi lễ bái các đức Phật ở mười phương thì được gọi là "phổ lễ". Lễ Phật là hành vi tín ngưỡng phổ biến của người tu học Phật. Lễ Phật có nhiều lợi ích như: a) Sám hối nghiệp chướng, b) Trải nghiệm tịnh tâm, c) Tăng trưởng sức khỏe do vận động toàn thân. Trời đất không ai bằng Phật, Mười phương không thể sánh bằng. Thế gian bao người con gặp, Như Lai là bậc Tối Tôn. Đúc kết lời quán tưởng Phật, người đảnh lễ dùng lời tán dương Đức Phật. Dùng phép so sánh đối chiếu giúp ta thấy được sự vĩ đại của Phật từ chiều rộng sâu, cho đến các đức tính từ bi, trí tuệ, tâm vô ngã, lòng vị tha, không ai trên đời có thể sánh bằng Phật. Trong trời đất bao la, khắp Đông, Tây, Kim, Cổ, không có nhà tôn giáo nào, nhà hiền triết nào có thể sánh bằng đức Phật. So với các bậc vĩ nhân từng có mặt trong đời, xưa cũng như nay, Đức Phật xứng đáng ngồi riêng một chiếu, đón nhận sự cung kính và quy ngưỡng của những người yêu quý đạo Phật. Khi đảnh lễ Phật, ta cần thấy rõ sự siêu tuyệt của đức Phật để cảm nhận được hạnh phúc khi được làm đệ tử Phật, khi thực tập Phật pháp, để trải nghiệm sự giác ngộ và giải thoát ngay trong kiếp sống này. Sẽ sai lầm nếu ta ỷ lại giáo pháp của Đức Phật cao siêu, mà không nỗ lực làm cho Phật pháp trở nên gần gũi với quần chúng. Theo cách này, đến giai đoạn nào đó, các tôn giáo khác mặc dù triết lý thấp hơn đạo Phật, nhưng nhờ có hệ thống tổ chức tốt, vẫn có thể thành công hơn đạo Phật trong việc phụng sự nhân sinh. Do đó, khi lạy Phật, ta nêu

BÀI 6: LỄ BÁI PHẬT - NGHIÊM TRANG KHI TỤNG KINH 29

quyết tâm làm các Phật sự, dấn thân không mệt mỏi, nhằm mang lại lợi lạc cho mình, cho mọi người ở hiện tại và tương lai.1

Khi lễ Phật em nhớ
Đứng thẳng, chắp hai tay
Quay trở về hơi thở
Lễ Phật với tâm này.
Nghiêm trang khi tụng Kinh - Nghiêm trang khi tụng Kinh là ngồi thẳng, nhìn lên tượng Phật hoặc đọc lời Kinh, không được đùa nghịch, nói chuyện riêng, làm việc

riêng. Nghiêm trang đọc lời Kinh Phật Lòng tôn kính đức Phật em xin ghi nhớ. - Tụng Kinh là đọc những lời đức Phật đã dạy trong Kinh điển.

Khi đến chùa tu học
Em giữ sự trang nghiêm
Không vui đùa, trêu chọc
Em thanh thản, bình yên

1. Thích Nhật Từ, Chính niệm trong cuộc sống hằng ngày. (NXB Phương Đông, Càu Mau, 2015), tr.141-149.

30 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Thế nào là sáu pháp dẫn đến cảnh giới xấu? Sáu bất kính: không kính Phật, không kính Pháp, không kính Tăng, không kính giới, không kính định, không kính cha mẹ. Thế nào là sáu pháp dẫn đến cảnh giới thiện? Kính Phật, kính Pháp, kính Tăng, kính giới, kính định, kính cha mẹ.2

Truyện tích 1 Tôi nghe như vầy: Một thời, Phật trú tại vườn Cấp Cô Độc, rừng cây Kỳ-đà, nước Xá-vệ. Bấy giờ, Thế Tôn bảo các Tỳ-kheo: Thừa sự, lạy Phật có năm công đức. Những gì là năm? Một là xinh đẹp, hai là tiếng hay, ba là lắm tiền nhiều của, bốn là sanh nhà gia chủ, năm là chết sanh lên trời, sanh thiện xứ. Vì sao vậy? Vì Như Lai không ai sánh bằng. Như Lai có tín, có giới, có văn, có tuệ, có sắc thiện thành tựu, cho nên thành tựu năm công đức. Lại nữa, vì nhân duyên gì lạy Phật mà được xinh đẹp? Chính do vì thấy hình ảnh Phật mà phát tâm hoan hỷ, vì lý do này nên được xinh đẹp. Lại, vì nhân duyên gì được âm thanh hay? Nhờ thấy hình ảnh Như Lai, đã tự xưng hiệu niệm ba lần, 'Nam mô Như Lai, Chí chơn, Đẳng chánh giác.' Vì lý do này nên được âm thanh hay.

2. Kinh Trường A-hàm 1, Tuệ Sỹ dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2012), tr.397.

BÀI 6: LỄ BÁI PHẬT - NGHIÊM TRANG KHI TỤNG KINH 31

Lại, vì nhân duyên gì mà được lắm tiền nhiều của? Do thấy Như Lai mà bố thí lớn, rải hoa, đốt đèn và thí những vật khác. Vì nhân duyên này được nhiều của báu. Lại, vì nhân duyên gì sanh nhà gia chủ? Khi thấy thân Như Lai, tâm không đắm nhiễm, gối phải quỳ sát đất, chấp tay chí tâm lạy Phật, do nhân duyên này sanh nhà gia chủ. Lại, vì nhân duyên gì thân hoại mạng chung sanh lên trời, sanh thiện xứ? Theo thường pháp của chư Phật Thế Tôn, những chúng sanh nào đem năm duyên sự lạy Như Lai, liền sanh lên trời, thiện xứ. Này Tỳ-kheo, đó gọi là có năm nhân duyên này, lạy Phật có năm công đức. Cho nên, này các Tỳ-kheo, nếu thiện nam tử, thiện nữ nhân nào muốn lạy Phật, hãy tìm cầu phương tiện thành tựu năm công đức này. Các Tỳ-kheo, hãy học những điều này như vậy. Các Tỳ-kheo sau khi nghe Phật dạy, hoan hỷ phụng hành.3 Truyện tích 2 Tôi nghe như vầy: Một thời, Phật ở tại vườn Cấp Cô Độc, rừng cây Kỳ-đà, nước Xá-vệ. Bấy giờ, Thế Tôn bảo các Tỳ-kheo: Nếu có thiện nam tử, thiện nữ nhân muốn lễ bái chùa tháp Như Lai, hãy hành mười một pháp lễ tháp Như Lai. Những gì là mười một? Khởi ý dũng mãnh, vì có điều khả kham. Ý không tán loạn, vì hằng nhất

tâm. Thường niệm chuyên ý, vì có chỉ quán. Các niệm vắng lặng, vì nhập tam-muội. Ý đến vô lượng, do bởi trí tuệ. Ý khó quán sát, do bởi hình. Ý tĩnh đạm nhiên, do bởi oai nghi. Ý không rong ruổi, do bởi danh xưng. Ý không tưởng tượng, do bởi sắc. Phạm âm khó sánh, vì dịu dàng. Này các Tỳ-kheo, nếu thiện nam tử, thiện nữ nhân muốn lễ bái tháp miếu Như Lai, nên đầy đủ mười một pháp lễ bái tháp miếu Như Lai này, để cho lâu dài được phước vô lượng. Như vậy, Tỳ-kheo, hãy học điều này. Các Tỳ-kheo, sau khi nghe những gì Phật dạy, hoan hỷ phụng hành.4

3. Kinh Tăng Nhất A-hàm 2, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.243- 244. 4. Kinh Tăng Nhất A-hàm 2, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.454.

32 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 1 Niệm danh Phật có nhiều cách. Trì danh niệm Phật là xưng niệm danh hiệu Phật bằng miệng, tạo thành tiếng hoặc chỉ đơn thuần niệm Phật trong tâm hoặc nhiếp tâm niệm. Quán tưởng niệm Phật là miệng niệm Phật, mắt quán tưởng hình ảnh Phật và tượng Phật. Thật tướng niệm Phật là niệm Phật thấy được thật tướng của Phật và mọi sự vật. Trong lúc niệm Phật, ngoại trừ danh hiệu Phật, hành giả phải ngưng mọi ý niệm khác. Không để các hình ảnh và đối tượng khác xen lẫn vào lúc niệm Phật, thì người niệm Phật mới đạt được chính niệm.5 Trích dẫn 2 Trong khi niệm Phật để đạt chính niệm, hành giả không cầu nguyện hay phát nguyện. Cầu nguyện là mong cầu cho bản thân mình, gia đình mình, tức bị vướng kẹt vào lợi ích nhóm huyết thống. Phát nguyện là mở tâm từ bi, hướng đến tha nhân, học hạnh vị tha để cứu người, giúp đời. Chỉ nên cầu nguyện hay phát nguyện sau khi thời niệm Phật kết thúc. Đang khi niệm Phật, hành giả phải niệm rõ ràng, duy trì chính niệm, buông bỏ mọi phiền não. Đừng để các tâm lý tiêu cực như lo âu, sợ hãi, căng thẳng, sân hận, bực tức… chi phối. Buông bỏ mọi ý niệm trong lúc niệm Phật, hành giả đạt được chính niệm và xả niệm, tâm được thanh tịnh, an lạc và thảnh thơi.6

1. Mục đích của tụng Kinh là gì? - Mục đích của tụng Kinh là phương pháp tu nhằm ôn lại lời Phật dạy, rồi áp dụng vào đời sống hàng ngày.

2. Tụng kinh như thế nào là đúng? - Trước khi tụng kinh nên mặc y phục trang nghiêm. Lúc quỳ lạy phải giữ thân đoan nghiêm, miệng tụng âm thanh vừa đủ nghe.

5. Thích Nhật Từ, Cẩm nang tu học Đạo Phật Ngày Nay. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.31. 6. Thích Nhật Từ, Cẩm nang tu học Đạo Phật Ngày Nay. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.31.

BÀI 6: LỄ BÁI PHẬT - NGHIÊM TRANG KHI TỤNG KINH 33

- Nghiêm trang khi tụng Kinh là ngồi thẳng, nhìn lên tượng Phật hoặc đọc lời Kinh, không được đùa nghịch, nói chuyện riêng, làm việc riêng.

ĐẢNH LỄ TAM BẢO Nhạc: Võ Tá Hân

Phật là đấng giác ngộ mình

Độ người thoát khỏi tử sinh bao đời
Từ bi, trí tuệ rạng ngời
Là thầy ba cõi trời người xưa nay
Chí tâm đảnh lễ tất cả Đức Phật ba đời thường trú trong mười phương;
Pháp là phương thuốc diệu thay
Chữa lành bệnh khổ bao loài chúng sinh
Như vầng trăng sáng lung linh
Soi đường ra khỏi u minh mê mờ
Chí tâm đảnh lễ tất cả Tôn Pháp ba đời thường trú trong mười phương;
Tăng là những bậc chân tu
Biết đời huyễn mộng, giã từ ra đi
Thấm nhuần trí tuệ, từ bi
Độ đời thoái khỏi tham si khổ sầu
Chí tâm đảnh lễ tất cả Hiền Thánh Tăng ba đời thường trú trong mười phương.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Tấn Đạt và Hợp ca (2009). Đảnh lễ Tam Bảo. Trong album: Trường ca ca-kinh-pho-mon/02-danh-le-tam-bao [Truy cập ngày 11/10/2018]

34 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Đi học đều và đúng giờ

BÀI 7: ĐI HỌC ĐỀU VÀ ĐÚNG GIỜ 35

Học sinh có ý thức tự giác đi học đều và đúng giờ để đảm bảo quyền được học tập của mình. Trò ngoan đến lớp đúng giờ Đều đặn đi học, nắng mưa ngại gì Lợi ích của việc đi học đều và đúng giờ là giúp các em thực hiện tốt quyền được học tập của mình.1

Em đi học đúng giờ
Tan trường, em về nhà
Không la cà quán NET
Chuyện xấu, chớ tham gia
Trích dẫn 1

Bại vong thứ ba là:
Người ham ăn, thích ngủ
Ham đông vui, thụ động
Lười biếng và nóng giận
Là cửa vào bại vong.2
1. Lưu Thu Thủy (chủ biên) và tgk., Vở bài tập đạo đức 1. (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.264.

36 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 2

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.3

KHÔNG CÓ THỜI GIAN ĐỂ GIÀ Đại Trí là đệ tử của thiền sư Phật Quang. Sau 20 năm đi tham học trở về, Đại Trí kể lại những điều nghe thấy lúc ra ngoài tham học với sư phụ, thiền sư Phật Quang luôn tươi cười lắng nghe. Cuối cùng Đại Trí hỏi: - Thưa thầy, nhiều năm nay, thầy vẫn khỏe chứ? Thiền sư Phật Quang trả lời: - Rất khỏe! rất khỏe! Dạy học, thuyết pháp, viết lách, chép kinh, mỗi ngày ta đều bơi lội trong biển Phật pháp, trên đời không có cuộc sống nào có thể vui hơn được nữa, mỗi ngày ta bận rộn đến nỗi rất vui vẻ. Đại Trí quan tâm nói: - Thưa thầy, thầy nên nghỉ ngơi nhiều hơn một tí. Thầy đêm đã khuya, thiền sư Phật Quang nói với Đại Trí: - Con nghỉ đi, có gì sau này chúng ta hãy nói. Sáng sớm, Đại Trí đã nghe thấy tiếng mõ tụng

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

BÀI 7: ĐI HỌC ĐỀU VÀ ĐÚNG GIỜ 37

Kinh vang ra từ thiền phòng của thầy. Ban ngày, Thiền sư Phật Quang luôn thuyết giảng Phật Pháp cho nhiều lượt tín đồ đến lễ Phật mà không biết mệt mỏi. Nhìn thấy sư phụ vừa thuyết pháp cho một nhóm tín đồ vừa xong, Đại Trí xen vào hỏi: Thưa thầy, rõ ràng mấy năm trở lại đây, sinh hoạt mỗi ngày của thầy đều bận rộn như thế, tại sao con không thấy thầy già đi? Thiền sư Phật Quang thanh thản nói: - Ta không có thời gian để già.4

Người tu Phật cần đọc nhiều bài Kinh, nghe nhiều bài kinh và sách nói Phật giáo để mở rộng sự hiểu biết về thế giới, nhân sinh, xã hội. Phát triển trí tuệ bằng cách nghiền ngẫm thấu đáo lời kinh Phật dạy. Cái gì không biết thì hỏi, không nên đoán mò. Không nên đọc kinh với mục đích cầu phúc, kể công với Phật. Đọc Kinh là để hiểu thấu lời Phật dạy, rồi áp dụng trong đời sống thực tiễn. Các Phật tử cần học Phật pháp bài bản, học từ thấp đến cao, học bao quát đến chuyên sâu. Nhờ đó, trí tuệ sẽ phát triển, khổ đau kết thúc.5

1. Các em hãy lắng nghe câu hỏi: quy định giờ học của Lớp giáo dục đạo đức Phật giáo mà chúng ta đang học, bắt đầu lúc mấy giờ?

2. Các em thường đi học vào thứ mấy?

3. Bạn nào thường xuyên đi học đều và bạn nào thường xuyên vắng học?

4. Đi học đều và đúng giờ giúp các em điều gì?

5. Em hãy kể những việc cần làm để đi học đều và đúng giờ?

4. Nhiều tác giả, Chuyện đạo - Chuyện đời, tập 2. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.14-

15.
5. Thích Nhật Từ, Thiền chỉ, thiền quán và lợi ích của thiền. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.31-
32.
38 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

EM ĐẾN CHÙA Tác giả: Chưa rõ tên

Em đến chùa, đầy ngát màu sen, trầm hương lạ, tình thương hoa lan; Em đến chùa, với cả hồn em, với chuông lành, ánh trăng vừa lên; Nghe tiếng kinh, lời reo an vui, theo gió đưa, ôi đẹp ngàn đời; Chùa muôn thuở và muôn nơi, Em đến chùa, lòng sáng tươi.

Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Mộng Thy (2016). Em đến chùa. Trong album: Mấy độ luân hồi [on chua [Truy cập ngày 4/10/2018]

BÀI 8: TRẬT TỰ TRONG TRƯỜNG HỌC 39

Trật tự trong trường học

40 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trường học, lớp học đạo đức Phật giáo tại Chùa là nơi thầy, cô giáo, quý Tăng-Ni dạy học, học sinh phải giữ trật tự giúp cho việc học tập, rèn luyện của cả lớp học được thuận lợi, có nề nếp. Các em học sinh giữ trật tự trong giờ học, khi ra vào lớp, để thực hiện tốt quyền được học của mình, quyền được đảm bảo an toàn của trẻ em. Để giữ trật tự trong trường học, các em phải tự giác thực hiện tốt nội quy của nhà trường, nội quy của lớp học, ví dụ như không được gây ồn ào, chen lấn, xô đẩy. Trò ngoan vào lớp nhẹ nhàng, Trật tự nghe giảng, em càng ngoan hơn. Để giữ trật tự trong lớp học, các em học sinh cần tích cực thực hiện nội quy lớp học, theo yêu cầu của thầy, cô giáo như: xếp hàng vào lớp, lần lượt ra khỏi lớp, đi nhẹ, nói khẽ ...1

Em ngồi trong lớp học
Không ngủ gật, nô đùa
Giữa giờ được ra chơi
Không đánh lộn, chửi thề.
Trong lớp học nghe giảng
Có bài nào chưa thông
Em hãy nên mạnh dạn
Hỏi cho rõ, nghe không
1. Lưu Thu Thủy (chủ biên) và tgk., Vở bài tập đạo đức 1. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

BÀI 8: TRẬT TỰ TRONG TRƯỜNG HỌC 41

Trích dẫn 1

Bậc hiền trí điều thân, miệng, ý

Gìn cả ba tỉ mỉ không quên
Thân lành, lời đẹp, ý chơn
Hoàn thành điều phục, không còn bợn nhơ.2
Trích dẫn 2

Trong tập thể gây gổ
Ít ai biết mình ngu.
Giữa người gây chia rẽ,
Ít người nghĩ đến tu.
Khi đánh mất chánh niệm
Nói ba hoa, lắm chuyện,
Mất mình trong vui miệng,
Ai biết sẽ ra sao?3
Trích dẫn 3

19. Làu thông cả kho kinh sâu sắc
Không thực hành, phóng dật ích chi?
Khác gì như kẻ làm thuê
Chăn bò cho chủ, có gì của ta?
20. Người nói ít nhưng hành miên mật
Bỏ tham, sân; tỉnh giác, thong dong
Hai đời dính mắc không còn
Người này xứng hạnh sa-môn sáng ngời.4
2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.91. 3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.322. 4. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.16.

42 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

1. Thành tựu sáu pháp, này các Tỳ-kheo, dầu được nghe diệu pháp, cũng không có thể bước vào quyết định tánh trong các thiện pháp. Thế nào là sáu? 2. Khi Pháp và Luật được Như Lai thuyết giảng, không có ưa nghe, không có lóng tai, không có an trú tâm liễu giải, nắm giữ điều không lợi ích, bỏ qua điều lợi ích, không thành tựu tùy thuận nhẫn nhục. Thành tựu sáu pháp này, này các Tỳ-kheo, dầu cho có nghe diệu pháp, không có thể bước vào quyết định tánh trong các thiện pháp. 3. Thành tựu sáu pháp này, này các Tỳ-kheo, nếu được nghe diệu pháp, có thể bước vào quyết định tánh trong các thiện pháp. Thế nào là sáu? 4. Khi Pháp và Luật được Như Lai thuyết giảng, có ưa nghe, có lóng tai, có an trú tâm liễu giải, nắm giữ điều lợi ích, bỏ qua điều không lợi ích, thành tựu tùy thuận nhẫn nhục. Thành tựu sáu pháp này, này các Tỳ-kheo, nếu được nghe diệu pháp, có thể bước vào quyết định tánh trong các thiện pháp.5

Đứng ngồi không yên. Ngồi rung đùi, ngã nghiêng, ngã ngửa, khua chân, múa tay… đều là dấu hiệu của kẻ thiếu đoan chính, thậm chí trong nhiều trường hợp đó là biểu hiện

của những người có vấn đề về tâm thần, ngoại trừ trường hợp được yêu cầu đóng phim hoặc nhập vai một nhân cách nào đó. Người có tu học chuẩn mực thường rất bình tĩnh, trang nghiêm trong mọi oai nghi, hành động. Trong khi đó người không tu tập, thiếu đoan

5. Kinh Tăng Chi Bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.159-160.

BÀI 8: TRẬT TỰ TRONG TRƯỜNG HỌC 43

chính thì thân tâm trạo cử liên tục. Do đó, cần phải ra công thực tập điều phục thân tâm, không để cho nó đứng ngồi không yên nữa.6

1. Để giữ trật tự trong giờ học, các em có biết, ở Chùa chúng ta có quy định gì?

2. Để tránh mất trật tự, các em không được làm điều gì trong giờ học?

3. Việc gây mất trật tự có hại gì cho việc học tập, rèn luyện của các em?

CON TẬP ĐẾN CHÙA Sáng tác: Tịnh Hải

Hôm nay mẹ dắt con đi đến nơi thiền môn
Cho con tập quỳ lạy những bức tượng rất to
Con hỏi ông gì thế? Mẹ nói Phật Thích Ca
Là ông gì hở Mẹ? Ông Phật giúp cho đời
Giúp cho đời bớt khổ, cho nụ cười trên môi
Tình thương yêu con người, quý sự sống muôn loài
Mẹ ơi! Con hiểu rồi. Ông Phật này tốt lắm
Khuyên yêu thương loài vật và trẻ thơ chúng con
Từ nay con đến chùa, kính lạy Phật Thích Ca
Cho đức tính hiền hòa, là niềm vui của Mẹ.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Thủy Vy (2013). Con tập đến chùa. Trong DVD: Con tập đến chùa [online].

6. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật ứng xử - Ứng dụng Kinh Hiền Nhân trong giao tiếp và quản trị. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.122.

44 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Lễ phép, vâng lời thầy giáo, cô giáo

BÀI 9: LỄ PHÉP, VÂNG LỜI THẦY GIÁO, CÔ GIÁO 45

Thầy, cô giáo, quý Tăng - Ni chăm sóc, dạy dỗ các em.
Thầy cô như thể mẹ cha,
Vâng lời, lễ phép mới là trò ngoan.1
Các em cần lễ phép và làm theo lời thầy cô giáo và quý Tăng - Ni.
Tôn trọng thầy cô giáo
Mỗi khi hỏi điều gì
Khoanh tay cúi đầu thưa

Nghe, làm theo chỉ dạy.
Trích dẫn 1

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.2
Trích dẫn 2

29. Này gia chủ tử, có năm cách, đệ tử phụng dưỡng các bậc sư trưởng như phương Nam: đứng dậy để chào, hầu hạ thầy, hăng hái học tập, tự phục vụ thầy, chú tâm học hỏi nghề nghiệp. Này gia chủ tử, được đệ tử phụng dưỡng như phương Nam theo năm cách như vậy, các bậc sư trưởng có lòng thương tưởng đến các đệ tử theo năm

1. Lưu Thu Thủy (chủ biên) và tgk., Vở bài tập đạo đức 1. (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.146-147.

cách: huấn luyện đệ tử những gì mình đã được khéo huấn luyến; dạy cho bảo trì những gì mình được khéo bảo trì; dạy cho thuần thục các nghề nghiệp; khen đệ tử với các bạn bè quen thuộc; bảo đảm nghề nghiệp cho đệ tử về mọi mặt.3

Trích dẫn 3

BỔN PHẬN NHÀ GIÁO Nhà giáo mẫu mực săn sóc học trò với năm bổn phận: Một là huấn luyện đúng với chánh pháp. Hai là dạy trò những điều chưa biết. Ba là giải rõ những điều thắc mắc. Bốn là truyền trao, không hề giấu nghề. Năm là giúp trò trưởng thành, hạnh phúc.4

HÒA THƯỢNG CHẮP TAY XIN LỖI CHÚ TIỂU Thời Minh Trị, Thiền sư Tông Diễn là vị quản trưởng hai ngôi chùa tổ Viên Giác (Engaku) và Kiến Tường (Kencho) ở Kamakura. Thuở còn là một thiếu niên Tăng, sư tham học ở chùa Kiến Nhân, tại Kyoto. Một buổi trưa hè, Hòa thượng Tông Tuấn có việc phải đi xa, các học tăng tranh nhau tìm chỗ mát ngủ trưa. Chẳng may lúc ấy, Hòa thượng Tông Tuấn quên đồ nên trở lại chùa. Một học tăng lớn tuổi thấy thầy về đã kịp thời thông báo cho huynh đệ biết, nên không ai bị rầy cả. Duy chỉ có tiểu tăng Tông Diễn nằm ngay hành lang trước phòng Hòa thượng cho đến khi ngài đứng một bên, mà hoàn toàn không hay biết. Hòa thượng Tông Tuấn thấy chú tiểu Tông Diễn ngủ say chẳng động đậy, nên ngài không nỡ kêu dậy. Thế nhưng, hành lang hẹp quá, nếu không gọi Tông Diễn dậy thì không thể đi qua được. Nghe tiếng động nhẹ, tiểu Tông Diễn hết hồn khi mở mắt ra đã thấy Hòa thượng đang đứng một bên chắp tay nói nhỏ: “Xin lỗi nhé”.

3. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch, (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.628. 4. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.252.

Sau này Thiền sư Tông Diễn thuật lại chuyện xưa, nói thêm rằng: “Lúc ấy tôi là một chú tiểu, xấu hổ vô cùng, mặt tôi đỏ gay. Đã trốn ngủ trưa là đáng bị mắng trăm phần, nhưng Hòa thượng không la, mà còn chắp tay lại nói ‘Xin lỗi nhé’ nữa, thật là tội lỗi với một vị ân sư có lòng từ bi như thế”. Thiền sư Tông Diễn nói tiếp trong cảm động: “Vì biết ‘chúng sanh sẽ thành Phật’ cho nên Hòa thượng Tông Tuấn có thể chắp hai tay lại với tiểu tăng ngủ trộm như thế. Phải học phương pháp giáo dục theo quan điểm Phật tánh của ân sư Tông Tuấn nhiều lắm!”.5

Phật là Thầy chỉ đạo,
Bậc tỉnh thức vẹn toàn,
Tướng tốt đoan trang,
Trí và bi viên mãn.6
1. Thầy cô giáo, là người có công ơn như thế nào đối với các em? Vì vậy chúng ta cần có thái độ như thế nào?

2. Khi gặp thầy cô giáo, quý Tăng - Ni các em phải làm gì?

3. Khi nhận đồ hoặc đưa đồ từ các thầy cô giáo, quý Tăng Ni các em nhận bằng mấy tay?

5. Nhiều tác giả, Chuyện đạo - Chuyện đời, tập 1 (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2013), tr.137-138. 6. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.884.

48 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

CÁM ƠN THẦY Nhạc : Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Mừng Thầy đến với chúng con
Dưới mái hiên Chùa ấm êm
Chúng con học được pháp màu
Do Thầy thương mến truyền trao;
Mừng Thầy đến với chúng con
Giới đức từ bi cao vời
Chúng con xin cám ơn Thầy
Xin nguyện tinh tấn từ nay.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Mai Thảo (2003). Cám ơn Thầy. Trong album: Tuyệt vời tình lam 1 3/10/2019]

BÀI 10: EM VÀ CÁC BẠN 49

Em và các bạn

50 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Bạn bè là những người cùng học, cùng chơi cho nên cần phải đoàn kết, cư xử tốt với nhau. Điều đó làm cho cuộc sống vui hơn, tình cảm bạn bè càng thêm gắn bó. Với bạn bè, cần phải tôn trọng, giúp đỡ, cùng nhau làm các công việc chung, mà không được

trêu chọc, đánh nhau, làm bạn đau, làm bạn giận.1 Em biết cư xử tốt với bạn khi chơi, khi học ở trường và lớp giáo dục đạo đức Phật giáo tại Chùa.

Học, chơi cùng chúng bạn
Tình đồng đội nâng cao
Đoàn kết, đời tươi sáng
Chúng mình cùng vui nào
76. Gặp người trí chỉ điều non kém
Lòng biết ơn, cố gắng sửa sai
Kết thân người trí thật hay
Dẫn đường kho báu tại ngay đời này.
77. Bậc hiền trí giúp người sửa lỗi
Bỏ đường tà, dẫn lối đường ngay
Người lành quý trọng, chắp tay
Còn phường xấu ác ghét cay vô cùng.2
1. Lưu Thu Thủy (chủ biên) và tgk., Vở bài tập đạo đức 1. (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.37.

BÀI 10: EM VÀ CÁC BẠN 51

Bọn trẻ đã rủ nhau trở lại nhiều lần để được Bụt dạy dỗ. Trong khi tiếp xúc với chúng, Bụt vui mừng nhận ra rằng đạo lý giải thoát có thể diễn bày bằng một ngôn ngữ đơn giản và mộc mạc. Bọn trẻ, dù là những em bé chưa bao giờ đi học, cũng có thể hiểu được giáo pháp của Bụt. Điều này làm cho Bụt phấn khởi. Có một bữa nọ, bọn trẻ đã tới Bụt với một rổ quýt. Rổ quýt này do Sujata đem đến. Chúng muốn được cùng ăn quýt với Bụt trong sự tỉnh thức để thực tập lại bài học đầu tiên mà chúng đã được học về đạo Bụt. Sujata nâng rổ quýt đi mời từng người. Trước hết cô bé quỳ trước Bụt và nâng rổ quýt lên trên hai tay, đầu cô bé hơi cúi xuống trong dáng điệu thành kính. Bụt chắp tay búp sen và tiếp nhận một trái quýt từ trong rổ. Sujata hướng sang mời Svastika hiện đang ngồi phía bên trái của Bụt, Svastika cũng chắp tay búp sen như Bụt để tiếp nhận một trái quýt. Sujata làm như thế cho đến khi mọi người đều đã có trong tay một trái quýt mới trở về chỗ ngồi. Đặt rổ quýt trước mặt, cô bé cũng chắp tay trước khi lấy lên một trái quýt. Bọn trẻ im lặng, Bụt bảo chúng theo dõi hơi thở và mỉm cười. Rồi Bụt để trái quýt lên trên lòng bàn tay trái, đưa lên, nhìn vào trái quýt để quán tưởng chiêm nghiệm. Bọn trẻ đồng loạt làm như Bụt. Một lát sau, Bụt từ từ bóc quýt, bọn trẻ cũng làm như Người. Thầy trò thong thả ăn quýt trong im lặng, trong tỉnh thức. Khi mọi người đã ăn xong quýt, Bala đi thu hồi tất cả những cái vỏ quýt. Bọn trẻ rất sung sướng được ăn quýt với Bụt trong chánh niệm và Bụt cũng cảm thấy một niềm vui lớn khi được ngồi thực tập với bọn trẻ quê mùa nhưng rất dễ thương này. Bọn trẻ thường trở

lại với Bụt vào những buổi chiều. Có khi Bụt dạy chúng cách theo dõi hơi thở để điều phục tâm ý trong những khi buồn bực hoặc nóng giận. Có khi Bụt dạy chúng cách ngồi yên để làm cho tâm trí tĩnh lặng. Có khi Bụt dạy chúng cách đi thiền hành để học nếm sự thảnh thơi. Bụt dạy chúng thật kỹ về cách nhìn người và sự việc: nhìn như thế nào để có thể thấy, có thể hiểu và có thể thương. Bài dạy nào bọn chúng cũng hiểu được.3

Ganh tỵ là một thái độ cảm xúc, ta không muốn thừa nhận những giá trị, thành công, nhan sắc... của người khác. Ganh tỵ làm cho ta có cảm giác tức và khó chịu, khi người khác có được những giá trị mà mình không có, chính vì thế, tâm lý ganh tỵ làm cho con người tổn thất phước báu. Để trị liệu tâm lý này, đức Phật dạy hạnh tùy hỷ công đức, dựa trên nền tảng là thái độ vui với, vui theo sự thành công, giá trị, đóng góp và những điều có lợi ích của người khác dành cho cuộc đời và tha nhân.4

1. Em thường chơi với những bạn nào?

2. Nếu không có bạn thì các em thấy như thế nào?

3. Chơi học một mình vui hơn, hay có bạn cùng chơi, cùng học vui hơn?

4. Muốn có nhiều bạn cùng học cùng chơi, em cần phải đối xử với bạn như thế nào, khi học khi chơi?

3. Thích Nhất Hạnh, Đường xưa mây trắng. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.159-160. 4. Thích Nhật Từ, 14 điều Phật dạy. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015), tr.22.

BÀI 10: EM VÀ CÁC BẠN 53

EM YÊU TÌNH LAM Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Em yêu quý nhất tình lam
Nồng nàn ấm êm thân ái
Em yêu quý nhất tình lam
Là mình xa nhau nhớ mãi;
Em yêu quý nhất tình lam
Từ hòa với tâm trong sáng
Em yêu quý nhất tình lam
Là mình rời nhau nhớ hoài.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Hạnh Nguyên (2003). Em yêu tình lam. Trong album: Tuyệt vời tình lam 23/9/2018]

54 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Đi bộ đúng quy định

BÀI 11: ĐI BỘ ĐÚNG NƠI QUY ĐỊNH 55

Các em thiếu nhi tuân thủ đúng luật giao thông là đảm bảo an toàn giao thông cho bản thân và cho người khác, không gây cản trở việc đi lại của mọi người. Các cháu thiếu nhi phải có thái độ tôn trọng quy định về đi bộ theo luật định và nhắc nhở bạn bè và người

khác thực hiện. Các em thiếu nhi đi bộ đúng quy định, đi trên vỉa hè, theo đèn tín hiệu giao thông (đèn xanh), đi theo vạch sơn quy định; ở những đường giao thông khác thì đi sát lề đường phía tay phải. Đi bộ trên vỉa hè, Lòng đường để cho xe, Nếu hè đường không có Sát lề phải ta đi. Đến ngã tư đèn hiệu, Nhớ đi vào vạch sơn, Em chớ quên luật lệ, An toàn còn gì hơn.1

Thấy đèn đỏ, dừng lại
Đèn vàng thì chậm rãi
Đèn xanh mới qua đường
Em thực hành, đừng trái

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

56 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Thiện pháp thứ ba là hổ thẹn lương tâm. Những gì xã hội chỉ trích lên án, luật pháp không cho thì quyết không làm. Thấy rõ nghiệp xấu tạo ra khổ đau, dẫn vào sinh tử, phát triển lương tâm, quyết không vướng vào, nhờ đó pháp lành ngày càng tăng trưởng.2

BỐN ĐIỀU TỰ HOẠI Sau khi nghe biết những lời tự sự của ngài Hiền Nhân, vua thấy hổ thẹn, cảm động thưa rằng: - Nước trẫm thái bình, nhân dân thịnh vượng là nhờ có Ngài. Nếu Ngài bỏ đi, nước nhà nguy khốn, thật là bất hạnh. Hiền Nhân từ tốn đáp lại lời vua: - Kính thưa Đại vương, ở trong thiên hạ có bốn tự hoại: Một là cây nào có hoa trái nặng dễ bị gãy nhánh. Hai là loại rắn tự ngậm nọc độc, nọc độc hại nó. Ba là làm tôi mà không hiền đức sẽ hại nước nhà. Bốn là người ác, vi phạm luật pháp, làm việc bất thiện... chết sa địa ngục. Trong kinh Phật dạy: “Các sự độc ác do tâm sinh ra, trở lại hại tâm, cũng như cây sắt sinh ra chất sét, chất sét trở lại làm hủy hoại sắt”.3

2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.681. 3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.393.

BÀI 11: ĐI BỘ ĐÚNG NƠI QUY ĐỊNH 57

Giữ chánh niệm khi đi đứng nằm ngồi giúp bạn vượt qua trạo cử. Vừa đi, vừa nói, vừa cười không trang nghiêm. Tập thói quen trầm tĩnh, điềm đạm, đứng đắn trong mọi tư thế. Vượt qua dao động thân khi ngồi là ngồi yên, khi đi thì đi điềm tĩnh, khi đứng là đứng nghiêm túc; động tác nào phải ra động tác đó. Tập làm chủ đi, đứng, nằm, ngồi, nói, nín, động, tịnh, thức và ngủ.4

1. Theo các em, đi bộ như thế nào mới gọi là đúng luật? - Nếu đường có vỉa hè, chúng ta phải đi trên vỉa hè. - Nếu đường không có vỉa hè, chúng ta phải đi sát lề đường phía tay phải của mình.

2. Khi đi bộ qua đường thì các em sẽ đi như thế nào? - Khi qua đường phải đi trên vạch trắng dành cho người đi bộ. - Khi qua đường phải quan sát thật kỹ mới đi.

3. Khi thấy bạn cùng tuổi đi bộ không đúng luật, em sẽ làm gì? - Điều gì sẽ xảy ra khi các em đi bộ không đúng quy định?

HÁT MỪNG ĐOÀN TA Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Đoàn ta đi trong ánh bình minh
Cất tiếng ca hát thật nhịp nhàng
Vỗ tay đều ta cùng tiến bước
Hát lời vàng của đức Thế Tôn;

4. Thích Nhật Từ, Thiền Vipassana: Bốn nền tảng chánh niệm. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.124-125.

58 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Đoàn ta vui trong nắng hoàng hôn
Cất tiếng ca múa điệu dịu dàng
Vỗ tay đều ta cùng múa hát
Hát lời vàng của đức Thế Tôn.

Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Mai Thảo (2003). Hát mừng đoàn ta. Trong album: Tuyệt vời tình lam 5/10/2019]

BÀI 12: CÁM ƠN VÀ XIN LỖI 59

Cảm ơn và xin lỗi

60 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Khi em được bạn giúp đỡ việc gì đó, thì em nên nói “cảm ơn”. Khi em mắc lỗi gì đó, thì em nên nói “xin lỗi”. Trong cuộc sống và học tập, sẽ có rất nhiều lần em cần nói “cảm ơn và xin lỗi” với thái độ tôn trọng, chân thành.1

Biết nói lời “cảm ơn”
Cha, mẹ, thầy, cô giáo
Bạn bè và người tốt
Những người giúp đỡ em.
Khi người lớn đưa gì
Hay nhận đồ cũng vậy
Em hãy mau tức thì
Đưa hai tay nhận lấy

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

BÀI 12: CÁM ƠN VÀ XIN LỖI 61

Trích dẫn 1

Người có lỗi thì cho có lỗi
Không tội thì phải nói là không

Noi theo chánh kiến, thong dong
Chết sanh thiên giới, con đường an vui.2
Trích dẫn 2

Đẹp biết mấy, người thường hổ thẹn
Sống vô tư, khiêm tốn, hài hòa
Buộc ràng nhất quyết lìa xa
Giữ tâm sáng suốt, thật thà, tịnh thanh. 3
CÚNG DƯỜNG Lúc Thiền sư Thành Chuyết hoằng hóa tại chùa Viên Giác, pháp duyên rất hưng thịnh. Mỗi lần giảng Kinh, mọi người kéo đến nghe pháp chen chân không lọt. Do đó, các Phật tử đề nghị xây một ngôi giảng đường rộng rãi hơn. Có một Phật tử đem đến chùa năm mươi lượng vàng ròng đựng trong túi đãy cúng dường cho Thiền sư Thành Chuyết và nói lấy số vàng này mà xây dựng giảng đường. Thiền sư nhận lấy, rồi tiếp tục công việc. Thái độ của Thiền sư khiến ông Phật tử không hài lòng và vô cùng bất mãn, vì năm mươi lượng vàng ròng không phải nhỏ, có thể đem cho người nghèo sống được mấy năm. Vậy mà Thiền sư nhận số tiền này với thái độ dửng dưng, lại không một lời cảm ơn. Do đó, ông Phật tử vội đến sau lưng Thiền sư Thành Chuyết nhắc nhở:

2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.121. 3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.95.

Sư Phụ! Trong túi đãy của con đựng năm mươi lượng vàng ròng. Thiền sư Thành Chuyết thản nhiên nói: - Ông đã nói qua, tôi cũng đã biết rồi. Thiền sư khoan thai tiếp tục làm việc. Ông Phật tử chịu hết nổi, cao giọng nói: - Này Sư phụ! Hôm nay con cúng năm mươi lượng vàng ròng, không phải là ít. Chẳng lẽ thầy không có lời cảm ơn nào sao? Thiền sư từ tốn đáp: - Sao ông lại nói như thế! Ông cúng tiền cho Phật Tổ, tại sao phải bảo ta cảm ơn ông? Ông bố thí là làm công đức cho chính ông rồi, nếu ông muốn xem công đức như là một thứ hàng hóa mua bán thì ta sẽ thay Phật Tổ nói lời cảm tạ cho ông. Xin ông hãy mang lời cảm ơn về đi, từ đây ông đã thanh toán tiền bạc cho Phật Tổ xong rồi đấy.4

Sáu điều học đầu như học nhận lỗi, xin lỗi, học độ lượng tha thứ, học thấu hiểu cảm thông, học hài hòa đoàn kết, học kiên trì nhẫn nại, học buông bỏ thong dong là những ứng dụng của học Phật vào đời sống thực tiễn. Tất cả những triết lý trên đây là của nhà Phật, trong khi nhiều người ngộ nhận rằng chỉ trong các cuốn sách học làm người, mới viết về những điều này. Trong kho tàng giàu có của Kinh Phật có đủ cả. Chẳng qua chúng ta chỉ biết tới Kinh Phật qua vài bài kinh tín ngưỡng, các nghi thức sám pháp như Sám pháp hồng danh, Sám pháp sáu căn, Lương Hoàng sám, Từ bi thủy sám... Vì không chịu nghiên cứu kinh

4. Nhiều tác giả, Chuyện đạo - Chuyện đời, tập 1 (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2013), tr.99-101.

BÀI 12: CÁM ƠN VÀ XIN LỖI 63

điển Phật giáo, ta không học được những bài học rất thực tế, gần gũi mà đức Phật chỉ bày.5

1. Theo các em, người biết nói lời lịch sự là như thế nào? - Em đi học muộn, em xin lỗi Thầy/cô giáo - Bạn của em cho mượn đồ, em nói lời cảm ơn

CẢM ƠN & XIN LỖI Sáng tác: Lâm Ánh Ngọc.

Cảm ơn là một bông hoa. Cảm ơn là lời yêu thương.
Bạn ơi xin nhớ nói câu cảm ơn. Cảm ơn!
Một khi nhận gì từ ai. Dù mua hoặc là người cho.
Bạn ơi xin nhớ nói câu cảm ơn. Cảm ơn!
C-Ả-M, Ơ-N. Hé môi xinh nói lời cảm ơn. Cảm ơn (4 lần)
Bạn ơi khi mình làm sai
Làm cho ai buồn, ai đau
Thì nên nói câu xin lỗi
Dễ thôi, câu này dễ thôi!
Hít thật sâu, nói 1 câu xin lỗi
Hít thật sâu … Mắt nhìn nhau chan hòa
X - I - N, L - Ỗ - I, hi hí hi hi (2 lần)
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Lâm Ánh Ngọc & Đào Ngọc Sang (2018). Cảm ơn & Xin lỗi. [online] 30/12/2019]

5. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật sống. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.112.

64 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Chào hỏi và tạm biệt

BÀI 13: CHÀO HỎI VÀ TẠM BIỆT 65

Để các em thiếu nhi trở thành người văn minh, lịch sự; biết tôn trọng mình và người khác, ngoài việc biết nói lời cảm ơn và xin lỗi, các em cần phải biết nói lời chào hỏi và tạm biệt. Các em cần chào hỏi khi gặp gỡ, nói lời tạm biệt khi chia tay. Khi gặp nhau, em cần nói lời chào hỏi. Khi chia tay, em cần nói lời tạm biệt.1

Con chào mẹ, chào cha
Cháu chào ông, chào bà
Em chào anh, chào chị
Ôi! Cuộc đời nở hoa.
Lúc em nằm, ngồi chơi
Cha mẹ, người lớn đến

Hãy đứng dậy chào hỏi
Như vậy mới đáng mến
1. Lưu Thu Thủy (chủ biên) và tgk., Vở bài tập đạo đức 1. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

66 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

- Khi gặp quý Tăng-Ni, các em cần xá chào.

Gặp Thầy hay Sư cô
Hãy chắp tay kính lễ
Cúi đầu chào Nam-mô
Phước lành bao thế hệ
Trích dẫn 1
Người tu tập nói lời từ ái
Chân thật và ích lợi cho đời
Không hề làm mất lòng người
Bà-la-môn ấy sáng ngời tấm gương2
Trích dẫn 2
Trong trời đất hiếm người chính niệm,
Biết giữ mình, hổ thẹn, lương tâm
Tránh lời chỉ trích, chửi thầm
Cũng như ngựa giỏi chẳng cần phạt roi.3
Trích dẫn 3

Người thô lỗ buông lời ác độc
Người trả đòn, hằn học chua cay
Khổ đau đến với cả hai
Lời qua tiếng lại, chẳng ai được gì.4
2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.151. 3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.59-60. 4. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.57.

BÀI 13: CHÀO HỎI VÀ TẠM BIỆT 67

THỨ KHÔNG THỂ CHO ĐI Một thời, Tất Đạt Đa Cồ Đàm (Siddhartha Gautama) thường xuyên bị một người ghen ghét và chửi bới. Đối mặt với chuyện này, ông luôn ôn hòa, nhã nhặn và im lặng không nói gì. Có lần, sau khi người này đã chửi mệt, Tất Đạt Đa Cồ Đàm cười hỏi: “Anh bạn của tôi, khi một người tặng quà ai đó, người ta không nhận, thế thì, món quà đó thuộc về ai?” Người này trả lời không do dự: “Đương nhiên là thuộc về người tặng quà rồi”. Tất Đạt Đa Cồ Đàm nói: “Thế thì đúng rồi. Anh cũng nên dừng lại ở đây thôi, anh luôn chửi mắng tôi. Nhưng tôi lại không nhận những lời chửi mắng

của anh, thế những lời chửi mắng đó sẽ thuộc về ai nào?" Người đàn ông đó do dự, không nói nên lời. Và kể từ đó, hắn ta cũng không còn dám mắng chửi Tất Đạt Đa Cồ Đàm nữa. 5

Nếu nói thì phải đúng lúc, nội dung lời nói phải có ý nghĩa. Lời nói mang lại khổ đau, bất an cho người khác thì vô ích và không nên nói.6

5. Quách Thành, 100 câu chuyện Phật giáo, Tiến Thành dịch. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2016), tr.32-33. 6. Thích Nhật Từ, Chuyển hóa sân hận. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.68.

68 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

1. Khi các em gặp người lớn tuổi hơn mình, thì các em cần nói là gì? - Khi gặp người lớn tuổi, các em phải lễ phép chào hỏi, khi chia tay cần nói lời tạm biệt.

2. Các em cần nói lời chào hỏi khi nào?

3. Khi gặp quý Tăng-Ni, các em phải chào hỏi như thế nào?

4. Em nói lời tạm biệt khi nào?

5. Em đã nói lời chào hỏi và tạm biệt với ai chưa? Trong tình huống nào?

6. Khi bạn của em, gặp thầy/cô giáo mà không chào, thì em sẽ nói gì với bạn?

7. Khi gặp các quý Tăng-Ni trong chùa, các em phải làm gì?

LÊN CHÙA Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Em hân hoan lên chùa quỳ dâng hương hoa
Em lễ Phật cầu cho chúng sinh an hòa
Lòng vui sướng em còn có mẹ cha
Gia đình lam sớt chia ngọt bùi êm ấm;
Em hân hoan lên chùa tụng kinh trang nghiêm
Em thấy Phật lòng yêu Thế Tôn vô cùng
Trầm hương đốt thơm lừng khắp tòa sen
Gia đình lam quy ngưỡng nguyện cùng dấn thân
[ĐK:] Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.
BÀI 13: CHÀO HỎI VÀ TẠM BIỆT 69

Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Mỹ Dung (2003). Lên chùa. Trong album: Tuyệt vời tình lam 1 [online]

70 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Bảo vệ hoa và cây nơi công cộng

BÀI 14: BẢO VỆ HOA VÀ CÂY NƠI CÔNG CỘNG 71

Cây và hoa làm cho cuộc sống thêm tươi đẹp, không khí trong lành, mát mẻ. Mọi người và các em thiếu nhi cần chăm sóc, bảo vệ cây và hoa nơi công cộng. Mọi người có

quyền được sống trong môi trường trong lành và an toàn. Những hành động bảo vệ cây và hoa làm cho nơi sống thêm trong lành như: trồng cây, tưới cây, rào cây, nhổ cỏ, bắt sâu. Phá hoại cây, bẻ cành, đu cây là hành động sai. Nếu có bạn phá hoại cây, thì em nên nhắc nhở, khuyên ngăn. Cây xanh cho bóng mát, Hoa cho sắc, cho hương. Xanh, sạch, đẹp môi trường, Ta cùng nhau giữ gìn.1

Chùa có cây cảnh đẹp
Không bẻ cành, hái hoa
Em siêng năng chăm sóc
Cảnh chùa đẹp chan hòa.

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

72 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 1

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

Trích dẫn 2

Tình trạng diệt này giống như trồng cây, nếu không bón phân, tưới nước chăm sóc, nóng lạnh bất thường, cây sẽ khô héo, không thể lớn xanh. Nếu ta đốn gốc, chặt sạch cành nhánh, cắt ra từng đoạn, để cho nắng táp, hay dùng lửa đốt cháy rụi thành tro, cho gió thổi đi, hoặc quăng xuống nước. Này các đệ tử, các con nghĩ sao, phá cây như thế, cây còn có thể sống lại được không? Dĩ nhiên là không.3

NGHỆ THUẬT TRỒNG LAN Có một ngôi chùa nọ tuy ở tít trên một ngọn đồi cách xa thành phố khoảng chục cây số, nhưng cảnh chùa không ngày nào thiếu vắng Phật tử và khách hành hương. Chùa trồng rất nhiều hoa lan, có đến hàng trăm chậu lan treo lơ lửng trên một cái giàn quá đầu, mỗi chậu lan đều được dán bảng tên, chứng tỏ nhà sư chủ nhân vườn lan này là người rất sành điệu về lan.

2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.36. 3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.457- 458.

BÀI 14: BẢO VỆ HOA VÀ CÂY NƠI CÔNG CỘNG 73

Đến kỳ lan nở, hương thơm dìu dịu ngan ngát, màu sắc và hương hoa như níu chân người đến viếng. Một hôm, sư có việc phải rời chùa, người đệ tử vô ý làm vỡ một chậu lan quý. Người đệ tử lo sợ khi sư phụ về sẽ quở mắng vì biết ông rất quý những chậu lan. Chỉ nhìn sư phụ hàng ngày tưới tẩm chăm sóc hoa rất chu đáo kỹ lưỡng, thì biết ngay ông yêu quý những chậu lan như thế nào. Không ngờ, khi trở về nhìn chậu lan vỡ, nhà sư chỉ mỉm cười. Người đệ tử bèn hỏi: - Vì sao thầy không giận? Nhà sư đáp: - Ta vì

muốn làm cho cảnh trí chùa trở nên đẹp đẽ, để cho mọi người đến đây được an vui mới trồng nhiều hoa lan, chớ không hề vì muốn nóng giận mà trồng. Cho nên chẳng may có chậu hoa lan vỡ, ta không vì đó mà sanh tâm nóng giận.4

Người Phật tử ý thức và phát nguyện không sát hại sự sống của con người, động vật và thiên nhiên. Phải thể hiện tình thương, tôn trọng và bảo vệ sự sống của muôn loài.5

4. Nhiều tác giả, Chuyện đạo - Chuyện đời, tập 2. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.38-39. 5. Thích Nhật Từ, 100 điều đạo đức tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015), tr.7.

74 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

1. Các em hãy kể một số loại cây và hoa mà em biết

2. Cây và hoa có lợi ích gì đối với cuộc sống con người chúng ta?

3. Để có môi trường luôn đẹp, thì em phải làm gì? - Cây và hoa làm cho cuộc sống thêm tươi đẹp, không khí trong lành, mát mẻ. Các em cần chăm sóc, bảo vệ cây và hoa.

4. Các em hãy nêu một số công việc để chăm sóc, bảo vệ cây và hoa?

5. Nếu trường hợp em gặp bạn bè phá cành hoa, thì em sẽ làm gì?

THEO GƯƠNG PHẬT Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Ta quyết tâm theo gương Phật
Nguyện gieo rắc mãi nhân lành
Nguyện yêu thương cùng Pháp giới
Nguyện thân, khẩu ý trọn lành;
Ta quyết tâm theo gương Phật
Nguyện gieo rắc mãi nhân lành
Nguyện tu theo đường Bát Chánh
Nguyện cho Phật đạo viên thành.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Mai Thảo (2003). Theo gương Phật. Trong album: Tuyệt vời tình lam 2 5/10/2019]

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