

GIA ĐÌNH PHẬT TỬ CHÁNH PHÁP

Chương Trình Tu Học

Ngành Oanh Vũ



Bạc Cánh Mềm

HÒA THUẬN - TIN YÊU - VUI VẺ



PL 2557 - 2013

Mục Lục (Contents)

Bậc Cảnh Mềm

Page No.

1. Em Đi Vào Gia Đình Phật Tử Chánh Pháp 1 – 9 <i>Joining Chanh Phap Buddhist Youth Group</i>	1 – 9
2. Lịch Sử Đức Phật Thích Ca..... 10 – 30 <i>The Life of Sakyamuni Buddha</i>	10 – 30
3. Sám Hối..... 31 – 49 <i>Repentance</i>	31 – 49
4. Hồi Hướng Công Đức..... 50 – 55 <i>Transferring Merits</i>	50 – 55
5. Bốn Lời Nguyện 56 – 63 <i>The Four Great Vows</i>	56 – 63
6. Ba TỰ Quy 64 – 73 <i>Three Refuges</i>	64 – 73
7. Em Niệm Phật..... 74 – 85 <i>I Reflect and Recite the Buddha's Name</i>	74 – 85
8. Ý Nghĩa Lễ Phật và tụng Niệm..... 86 – 95 <i>The Meaning of Worshipping the Buddha and Chanting Reflection</i>	86 – 95
9. Hoàng Tử Nhẫn Nhục và Lòng Hiếu Thảo..... 96 – 105 <i>Prince Nhẫn Nhục and His Piety</i>	96 – 105
10. Người Lành Ít Có..... 106 – 116 <i>Kindness is Rare</i>	106 – 116
11. Con Thỏ Mến Đạo..... 117 – 125 <i>The Devoted Hare</i>	117 – 125
12. Tâm Từ Vô Lượng..... 126 – 131 <i>Great Loving-kindness</i>	126 – 131



Em Đi Vào Gia Đình Phật Tử Chánh Pháp

I. Những Đoàn Trong GDPT

Em đi họp Đoàn có nghĩa là em đến chùa để sinh hoạt với Gia Đình Phật Tử. Mỗi Gia Đình Phật Tử thông thường có các Đoàn như sau

1. Đoàn Oanh Vũ Nam gồm các em Nam từ 7 đến 12 tuổi.
2. Đoàn Oanh Vũ Nữ gồm các em Nữ từ 7 đến 12 tuổi.
3. Đoàn Thiếu Nam gồm các em Nam từ 13 đến 17 tuổi.
4. Đoàn Thiếu Nữ gồm các em Nữ từ 13 đến 17 tuổi.
5. Đoàn Thanh Nam gồm các em Nam từ 18 tuổi trở lên.
6. Đoàn Thanh Nữ gồm các em Nữ từ 18 tuổi trở lên.

Ngoài giờ tụng Kinh chung cả Gia Đình, ngoài giờ học tiếng Việt, các em phải luôn luôn gắn bó, theo sát tất cả mọi hoạt động của Đoàn. Các anh chị Đoàn Trưởng, Đoàn Phó, và Ban Huynh Trưởng Đoàn sẽ trực tiếp hướng dẫn, giảng dạy cho các em tu học và sinh hoạt. Nói tóm lại Đoàn là cơ sở, là nền tảng cho các em nương tựa để sinh hoạt và tu học.

Joining Chanh Phap Buddhist Youth Group

I. *Buddhist Youth Groups:*

When joining the Buddhist Youth Group, you will be assigned to one of the following group):

1. *Boys group ages 7 to 12*
2. *Girls group ages 7 to 12*
3. *Teen boys group ages 13 to 17*
4. *Teen girls group ages 13 to 17*
5. *Adult men group 18 and above*
6. *Adult women group 18 and above*

In addition to praying and learning Vietnamese and Dharma classes, you should always observe on going activities of your group, follow the rules and direction from the adult leaders. They will guide you throughout the day so that learning Vietnamese and Buddha's teaching can be fun and more effective.



II. Thời Gian và Nội Dung Của Một Buổi Họp Đoàn:

Một buổi sinh hoạt sẽ từ 9 giờ sáng đến 2 giờ chiều theo những nội dung như sau:

Ngoài những nội dung nêu trên, trong năm thỉnh thoảng các em còn phải tham gia các hoạt động công ích xã hội (Thăm viếng, ủy lạo các Nursing Home, Tham gia bảo vệ, giữ sạch môi trường.v.v...), tham gia những sinh hoạt nhằm duy trì và phát huy những truyền thống văn hóa tốt đẹp của cha ông chúng ta (Lễ Phật Đản, Lễ Báo Hiếu nhân mùa Vu Lan Thắng Hội, Tết cổ truyền, Tết Trung Thu.v.v...). Các em còn được rèn luyện thể lực qua những kỳ trại hè, trại huấn luyện, được rèn luyện các kỹ năng văn nghệ, múa lân, võ thuật.v.v...

II. Weekly Schedule and Activities

Our weekly gathering is from 9 am to 2 pm with the following scheduled activities:

In addition to the weekly scheduled activities, our organization also participating in community events (such as visiting nursing home facilities, beach clean-up, etc.) and actively involve with major holiday events (Buddha's birthday, Mother's day, New Year and Children New Year and many more.). You will also be trained on survival skill during our annual summer camp, training camp and lion dancing, etc.

Giờ Sinh Hoạt	Nội Dung Sinh Hoạt	Activities
9:00 am – 9:30 am	Lễ Phật - tụng Kinh Sám Hối	<i>Praying “Lesson of Repentance”</i>
9:30 am – 10:15 am	Chào cờ Đoàn và Câu Chuyện Dưới Cờ	<i>Flag ceremony and announcements</i>
10:15 am – 11:30 am	Học lớp Việt ngữ	<i>Vietnamese class</i>
11:45 am – 12:15 pm	Ăn cơm trong Chánh Niệm	<i>Lunch (Eat mindfully)</i>
12:15 pm – 12:45 pm	Sinh hoạt tự trị	<i>Group activities & Scout Activities</i>
12:45 pm – 1:45 pm	Học lớp Phật Pháp và Hoạt Động Thanh Niên	<i>Dharma classes</i>
1:45 pm – 2:00 pm	Sinh hoạt vòng tròn toàn Gia Đình	<i>Circle time</i>
2:00 pm	Kết Giây Tân Ái – Ra về	<i>Dismissal</i>

III. Lợi Ích Của Việc Đi Họp Đoàn:

Các em đi sinh hoạt sẽ có được rất nhiều lợi lạc từ những nội dung trong buổi sinh hoạt.

1. Lễ Phật - Tụng Kinh Sám Hối sẽ giúp các em -

- a. Thể hiện lòng thành của chúng ta đối với ba ngôi Tam Bảo.
- b. Có được thuận duyên và cơ hội để sám hối tội lỗi cũ, qua đó hứa không bao giờ tái phạm.
- c. Xin nguyện làm tất cả mọi điều tốt.
- d. Cầu nguyện chư Phật gia hộ cho ông bà cha mẹ, anh chị em luôn được mạnh khỏe, bệnh tật tiêu trừ và gia đình được hạnh phúc.v.v

IV. Benefits of joining Buddhist Youth Group

There are benefits when you attend the Buddhist Youth Group on a weekly basis.

1) Praying “Lesson of Repentance” will help you to:

- a) *Show your respect to the three Jewels (Buddha, Dharma and Sangha)*
- b) *Provide you with opportunity to repent your mistakes and vow not to repeat those mistakes again*
- c) *Vow to do all the good deeds.*
- d) *Pray to Buddha for good health to our family and live with each other in harmony and happy, etc...*



2. Chào Cờ Đoàn và Câu Chuyện Dưới Cờ

Thời gian làm lễ Gia Đình và Lễ Đoàn các em được nghe quý anh chị Huỳnh Trưởng dặn dò công việc cũng như được nghe kể những mẫu chuyện Đạo, những mẫu chuyện tiền thân của Chư Phật, nhằm nêu cho các em những tấm gương tốt để trau dồi NĂM HẠNH : “Trí Tuệ” , “Hy Xả” , “Tinh Tấn” , “Thanh Tịnh” , và “Từ Bi” của một người Phật Tử.

3. Học lớp Việt ngữ

Qua những lớp học tiếng Việt, nếu chăm chỉ và siêng năng, các em có thể nói giỏi tiếng Việt, viết đúng ngữ pháp tiếng Việt, đọc đúng tiếng Việt, nghe hiểu tiếng Việt. Ngoài ra, trong giờ này, tùy theo trình độ, các em còn được học Lịch Sử, Địa Lý, và những phong tục tập quán của người Việt Nam.

2. Flag Ceremony & Announcements



During our flag ceremony, there will be announcements of upcoming events. We will also listen to dharma stories about Buddha's past lives and other Buddha's teaching. The goal is for all of us to practice our five conducts of a Buddhists. These FIVE CONDUCTS are: "Wisdom", "Forgiveness", "Diligence", "Purity" and "Compassion".

3. Vietnamese Class

Upon the completion of the Vietnamese classes, students will have the ability to read, write and understand the Vietnamese language. In addition to learning the language, students will also learn the rich history of Vietnam, its geography and cultures.



4. Ăn cơm trong Chánh Niệm

Để chuẩn bị cho bữa ăn cơm, tất cả các em tập trung vào đúng vị trí của mình, chắp tay ngang ngực niệm Hồng Danh Đức Bổn Sư 3 lần nhằm thể hiện tâm lòng chí thành Quy Y, thờ kính Tam Bảo đồng thời chuẩn bị định tâm để bắt đầu vào bữa ăn. Tiếp đó, các em ngồi ngay ngắn, bưng chén cơm trên tay thực hiện nghi thức “TAM ĐỀ, NGŨ QUÁN”.

TAM ĐỀ:

Múc muỗng cơm đầu tiên đưa vào miệng nhai em đọc lớn:

1. “Con xin nguyện từ bỏ tất cả mọi điều xấu, ác”.

Tiếp muỗng cơm thứ hai, em đọc lớn:

2. “Con xin nguyện làm tất cả mọi điều lành” -

Đến muỗng cơm thứ ba, em đọc lớn:

3. “Con xin nguyện giúp đỡ tất cả mọi người và vật”

4. Eating Meditation or Mindful

Prior to eating lunch, you must pray by putting both of your hands together at your chest area and recite Buddha's name 3 times. Thereafter, you need to pick up your bowl and read the 3 vows below and practice the 5 eating contemplations.

THREE VOWS:

While eating the first bite, I chant:

1. *I vow to eliminate all evil thoughts and actions.*

Continue eating the second bite, I chant:

2. *I vow to do good deeds and bring happiness to all living being.*

Eating the third bite, I chant:

3. *I vow to help and have all living beings from suffering.*



NGŨ QUÁN:

Sau khi ăn ba muỗng cơm đầu tiên với nghi thức Tam Đề xong, từ đó đến cuối bữa ăn, các em phải thực hiện nghi thức “Ngũ Quán” với nội dung như sau :

1. Thức ăn này là tặng phẩm của đất trời và công phu lao tác.
2. Xin tập ăn trong Chánh Niệm và lòng biết ơn để xứng đáng thọ dụng thức ăn này.
3. Khi ăn xin nhớ ngăn ngừa những tật xấu và tập ăn uống cho có chừng mực.
4. Xin chỉ ăn những thức ăn có tác dụng nuôi dưỡng và ngăn ngừa tật bệnh; ăn như thế nào để gìn giữ lòng Từ Bi, giảm bớt khổ đau của muôn loài, bảo tồn đất Mẹ, và chuyển ngược quá trình hâm nóng địa cầu.
5. Vì muôn thực tập con đường “Hiếu Biết” (Trí Tuệ) và “Thương Yêu” (Từ Bi) nên con xin thọ dụng thức ăn này.



MAY ALL LIVING BEINGS
BE FREE AND HAPPY

FIVE CONTEMPLATIONS:

After eating the first 3 bites and made the 3 vows, we will continue our meal and eating in silence, the food becomes real with our mindfulness and we are fully aware of its nourishment. We remain seated during this silent period while practicing the five contemplations below:

1. *This food is the gift of the earth, the sky, numerous living beings and much hard work.*
2. *May we eat with mindfulness and gratitude so as to be worthy to receive it.*
3. *May we recognize and transform our unwholesome mental formations, especially our greed, and learn to eat with moderation.*
4. *May we keep our compassion alive by eating in such a way that we reduce the suffering of living beings, preserve our planet and reverse the process of global warming.*
5. *We accept this food so that we may nurture our sisterhood and brotherhood, strengthen our Sangha, and nourish our ideal of serving all beings.*

5. Học lớp Phật Pháp và Hoạt Động Thanh Niên

a) Phật Pháp :

Qua nội dung từng bài học, tùy theo độ tuổi các em vừa được un đúc năm hạnh “Từ Bi”, “Hỷ Xả”, “Tinh Tấn”, “Thanh Tịnh”, và “Trí Tuệ” của một người Phật Tử, vừa được uốn nắn để khi còn nhỏ, các em là những người con, người cháu chăm ngoan, hiếu thảo với ông bà cha mẹ, là những người anh, người chị, người em ngoan ngoãn, lễ phép, luôn biết vâng lời theo sự hướng dẫn và dạy bảo của người trên.

Khi trưởng thành, các em sẽ là những công dân tốt cho Quốc Gia, Xã Hội, sẽ là những Phật Tử thuần thành hết lòng tu tập nhằm sửa đổi bản thân mình cũng như sẵn sàng xả thân phụng sự cho Đạo Pháp.

Nói tóm lại qua giờ học Phật Pháp, các em sẽ được huấn luyện để đạt được phẩm chất quan trọng của một con người đó là “Đạo Đức” và “Trí Tuệ” theo tinh thần **BI – TRÍ – DŨNG** của châm ngôn Gia Đình Phật Tử Việt Nam.

b) Hoạt Động Thanh Niên :

Đây là bộ môn rèn luyện cho các em những kỹ năng khéo léo về tay chân, rèn luyện thể lực nhằm mục đích vừa đào tạo cho các em một tinh thần minh mẫn, vừa đào tạo cho các em có được một thân thể tráng kiện.

5. Dharma Classes and Scout Activities:

a) Dharma Class:

Depending on your age group, each and every dharma class will introduce you to the five conducts of a Buddhist. They are “Compassion”, “Forgiveness”, “Diligence”, “Purity”, and “Wisdom”. As Buddhists at a young age, you will learn to be respectful to the elderly, listen and obey your parents and siblings as well as guidance of other adult leaders.

When we become an adult, dharma classes will teach us to be good citizen for our society and country. As a true Buddhists, we are able to apply Buddha’s teaching to better ourselves, strengthen our Sangha, and nourish our ideal for serving all beings.

*In summary, Dharma classes will provide knowledge and training necessary to become a wise and moral person with **COMPASSION – WISDOM – COURAGE** of the motto of the Buddhist Youth Group.*

b) Scout Activities:

Scout activities are intended to enhance your leadership through a structured program of outdoor activities aiming at developing character, citizenship, and personal fitness qualities among all youth.

6. Sinh Hoạt Tự Trị:

Đây là thời gian nhằm rèn luyện cho các em một tinh thần độc lập, tự chủ, tự tin vào khả năng học tập, khả năng lãnh đạo của chính mình để giải quyết tất cả mọi công việc của Đoàn, Đội, Chúng.v.v...



7. Sinh Hoạt Vòng Tròn:

Đây là thời gian để các em vui chơi, ca hát, thực hiện những trò chơi nhỏ nhằm huấn tập cho các em tính dạn dĩ, không e sợ, nhút nhát, huấn tập cho các em những phản ứng nhanh nhẹn về tay chân, tai, mắt.v.v... Qua đó các em gần gũi nhau hơn, tạo nên được sự đoàn kết và tình thương yêu gắn bó giữa tất cả mọi thành viên trong Gia Đình.



6. Group Meeting/Participation:

This is the time where you will be trained to be independent, and have self-confident in your ability to learn, lead and improve your problem solving skills, etc...



7. Circle Time:

During circle time, games will be played and everyone will sing buddhist youth songs. The objective is to develop your social skill so that you will not be too timid or shy as well as helping you to have quick response for all your senses. Circle time is an opportunity for members of the Buddhist Youth Group to show their love and compassion, develop relationship for one another in the group.

IV. Kết Luận:

Qua những nội dung của một buổi họp Đoàn như đã nêu trên, tất cả mọi người từ lớn đến nhỏ ai cũng sẽ gặt hái rất nhiều ích lợi tùy theo sự nỗ lực cố gắng chăm chỉ tu học và siêng năng chuyên cần trong việc đi họp Đoàn.

Ngành Oanh sống đúng theo châm ngôn “**Hòa Thuận – Tin Yêu – Vui Vẻ**” và Ba Điều Luật. Huynh Trưởng, ngành Thanh, ngành Thiếu sống đúng theo châm ngôn “**Bi – Trí – Dũng**” và Năm Điều Luật.

Ngoài ra, các anh chị Huynh Trưởng còn có lý tưởng phải tự nỗ lực tu tập cho bản thân mình để có đủ tư cách, phẩm chất. Có đủ kiến thức trong mọi mặt Đạo cũng như Đời để chỉ dạy, hướng dẫn cho các em đoàn sinh tiến bước theo mình trên con đường vừa cầu hoàn thiện cho mình vừa giúp đỡ được cho mọi người và mọi vật chung quanh. Đó là mục đích, là ước nguyện : “Thượng Cầu Phật Đạo, Hạ Hóa Chúng Sanh”.

**NAM MÔ THƯỜNG TỈNH TÂN BỒ
TÁT MA HA TÁT.**

IV. Conclusion:

Based on the content of each activity mentioned in this lesson, everyone should be able to achieve several benefits depending on how determine you are to learn and how often you attend the Buddhist Youth Group.

*Boys and girls Oanh Vu groups will learn to practice to live in accordance with their motto “**Harmony – Trust – Joy**” and the three Oanh Vu rules. The teenagers and adult leaders will practice their motto “**Compassion – Wisdom – Courage**” and their five rules.*

The adult leaders of the Buddhist Youth Group must constantly learn to improve themselves in order to have the knowledge necessary to teach Dharma. Their mission is to guide others to follow the footstep on the path of self-awakening. They have vowed to help all living beings free from suffering and to attain enlightenment.



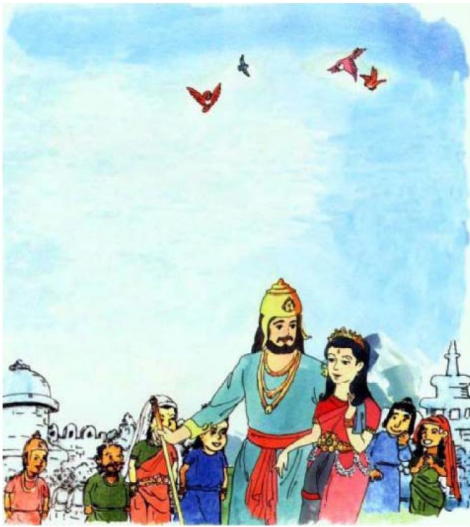
Lịch Sử Đức Phật Thích Ca (The Life of Sakyamuni Buddha)

Mục Đích của Bài Học (Lesson's Objectives)

Sau khi học bài này, chúng ta sẽ có thể (*After studying this lesson, one should be able to*):

- Hiểu thêm về lịch sử của Đức Phật
(*Understand the life of the Buddha.*)
- Hiểu được những tâm hạnh cao đẹp của Đức Phật và ứng dụng vào đời sống hằng ngày.
(*Understand the noble traits of the Buddha and apply them in our daily lives.*)

Từ Sơ Sanh Đến Xuất Gia (From Birth to Renunciation)

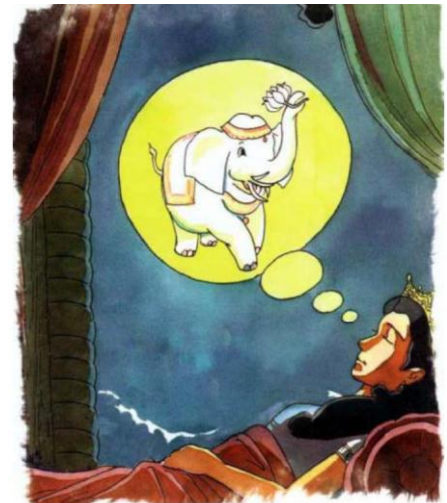


Vào khoảng 2,600 năm trước, có một ông vua rất vĩ đại tên là Tịnh Phạn và Hoàng Hậu tên là Ma Gia. Vua và Hoàng Hậu sống trong thành Ca Tỳ La Vệ ở gần dưới dãy núi Hy-mã-lạp-sơn, phía bắc nước Ấn Độ.

About 2,600 years ago, there lived a great king named Suddhodana (Tịnh Phạn) and his wife Queen Mahamaya (Ma Gia). They lived in a palace in the capital city Kapilavastu (Ca Tỳ La Vệ), near the bottom of the Himalayan Mountains in northern India.

Một đêm Hoàng Hậu nằm mộng thấy một con voi trắng sáu ngà, trên vòi quấn một đóa sen hồng từ trên trời bay xuống rồi chui vào bên hông phải của Bà.

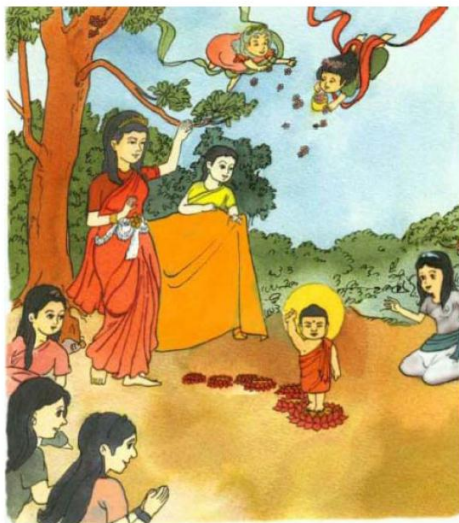
One night, the Queen dreamed that a white elephant, with six white tusks holding a pink lotus flower in its trunk flew down from the sky entering her womb, through her right side.





Sáng hôm sau, Đức Vua hỏi các nhà tiên tri về giấc mơ của Hoàng Hậu. Họ nói, “Tâu bệ hạ, Hoàng Hậu sẽ sinh hạ một quý Tử tài đức song toàn”. Nhà Vua và Hoàng Hậu rất vui mừng với tin này.

In the morning, the King summoned wise men to the palace to explain the Queen's strange dream, and all predicted: "The Queen will give birth to a son, an extraordinary son". The King and Queen were very happy with this news.



Hoàng Hậu Ma Gia đã hạ sinh Thái Tử Tất Đạt Đa vào buổi sáng ngày rằm tháng 4 (Âm Lịch), tại Vườn Lâm Tỳ Ni. Lúc này, trên trời, hào quang chiếu sáng mười phương. Tất cả cây, cỏ đều đơm hoa kết trái. Những con ong, kêu vo ve lượn quanh những cánh hoa tươi thắm. Những con chim cất tiếng hót ngọt ngào. Mọi người ai cũng vui mừng và chúc tụng vì Thái Tử được hạ sinh.

Lúc ấy, có tiên ông A Tư Đà đến đoán tướng cho Thái Tử. Vừa nhìn thấy Thái Tử, ông bỗng cười vang và chẳng bao lâu ông lại khóc lớn. Ông cười vì mừng cho nhân thế chào đón một bậc thánh nhân ra đời, còn ông khóc là vì ông sẽ chết trước khi Thái Tử thành Phật, không nghe được lời Thế Tôn giảng dạy.

Queen Mahamaya (Ma Gia) gave birth to Prince Siddhartha (Tất Đạt Đa) at the Lumbini Garden (Lâm Tỳ Ni), on the full-moon day of the 4th month (of the Lunar Calendar). That morning, the sky was shining brightly. All the trees and flowers were in bloom. The bees were humming around the fresh flowers. The birds were singing sweetly. Everyone was happy because a prince was born.

Soon after, an old ascetic, wise man named Asita (A Tư Đà) came to see the Prince. He suddenly laughed out loud but then started crying. He laughed because he was joyous that all the people are welcoming the birth of a great saint. He cried because he knew he will pass away and would not get to witness the Prince becoming the Buddha. He would not be able to hear the Buddha's great teaching.



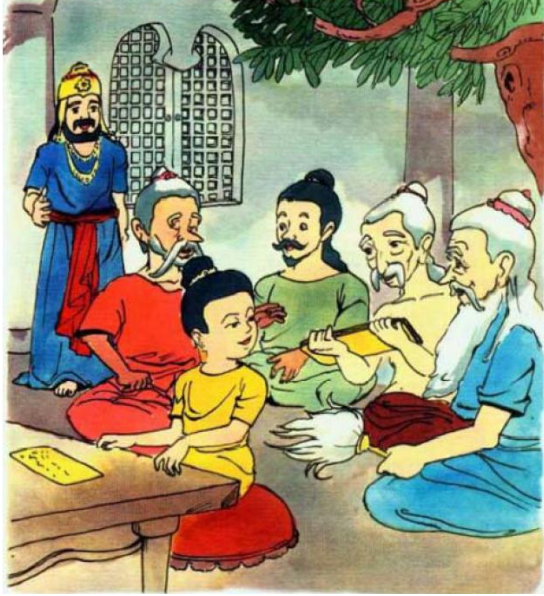
Nhưng chẳng may, bảy ngày sau khi Thái Tử Đản Sanh, hoàng hậu Ma Gia qua đời. Từ đó Thái Tử được bà dì tên là Ma Ha Ba Xà Ba Đề săn sóc, trông nom. Thái tử là một người rất tốt. Ngài không bao giờ làm tổn thương bất cứ ai, thậm chí là con vật nhỏ bé nhất.

Unfortunately, seven days after the Prince was born, Queen Mahamaya (Ma Gia) passed away. His aunt Mahapajapati Gotami (Ma Ha Ba Xà Ba Đề) was then brought into the palace to raise and care for Prince Siddhartha. The Prince was very kind. He never hurt anyone or anything, not even the smallest animals.



Một ngày kia, người em họ của Thái Tử tên là Đề Bà Đạt Đa dùng cung tên bắn một con thiên nga. Con thiên nga rơi xuống đất và bị thương rất nặng. Thái Tử cảm thấy rất thương xót cho con chim. Ngài nhặt con chim lên và chăm sóc nó cẩn thận. Ngài biết rằng tất cả mọi con vật đều muốn sống và không ai có quyền giết hại.

One day, his cousin Devadatta (Đề Bà Đạt Đa) shot a swan with his bow and arrow. The swan fell to the ground and was badly hurt. The Prince felt sorry for it. Siddhartha (Tất Đạt Đa) picked up the injured bird, and carried it home to carefully take care of it. He knew that all animals wanted to live and no one has the right to kill.



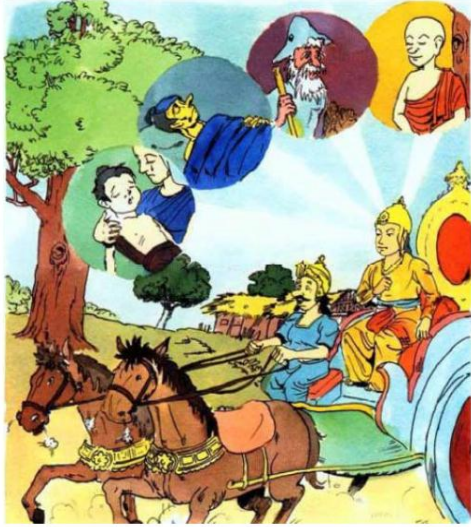
Trong cung điện, Thái Tử đã được học với nhiều thầy giáo giỏi. Ngài là một học trò rất giỏi. Vua cha mong rằng một ngày nào đó Thái Tử sẽ trở thành vị vua vĩ đại.

In the palace, the prince studied with many great teachers. He was an excellent student. His father hoped that one day he would become a great king.



Thái Tử lớn lên và trở thành một chàng trai mạnh khỏe, khôi ngô, tuấn tú. Năm 17 tuổi, Thái Tử vâng lệnh Vua cưới Công Chúa Da Du Đà La và sau này có được một người con trai tên là La Hầu La. Họ sống với nhau rất hạnh phúc.

The Prince grew up to be a strong, handsome, young man. At the age of 17, the Prince followed the King's wish and married the beautiful Princess Yasodhara (Da Du Đà La). She soon gave birth to a baby boy, whom they named Rahula (La Hầu La). They lived happily together.

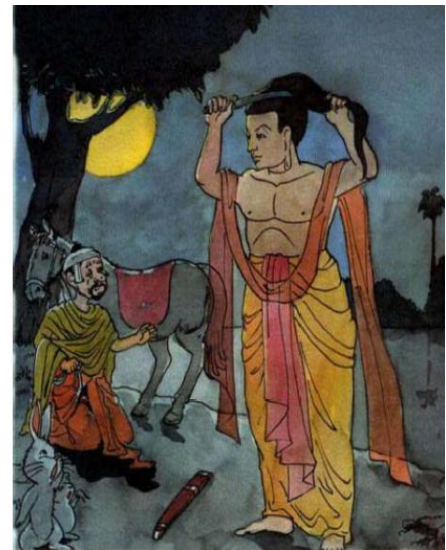


Lo ngại trước lời tiên đoán của đạo sĩ A Tu Đà, là Thái Tử cố thể xuất gia, nên Vua ngăn cấm không cho Thái Tử tiếp xúc với thế giới bên ngoài thành Ca Tỳ La Vệ. Sau nhiều lần xin phép, Vua Tịnh Phạn cho Thái Tử ra ngoài thành dạo chơi. Khi Thái Tử đi thăm bốn cửa thành, Ngài thấy bốn người: Một người bị ốm, một người già, một người chết và một vị tu sĩ. Ba cảnh đầu tiên là già, bệnh, và chết làm cho Ngài rất buồn vì làm con người thì ai ai cũng gặp phải những cảnh đau khổ này. Cảnh thứ tư là vị tu sĩ vóc dáng thanh cao, tinh thần thoát tục làm cho Thái Tử suy nghĩ tìm đường giải thoát khổ đau.

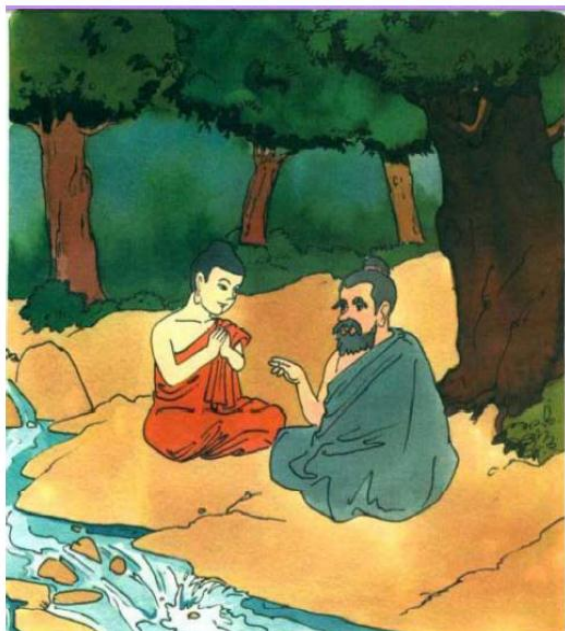
The King still remembered the old ascetic Asita's (A Tu Đà) prediction about the Prince leaving to become a monk. He tried to keep his son from having any contact with the outside world. After several requests, the King finally allowed the prince to travel outside the Kapilavastu (Ca Tỳ La Vệ) palace. On his journey beyond the royal walls, the Prince saw four people: sick man, old man, dead man, and a wandering monk. The first three encounters with old-age, sickness, and death made him very sad because he realized that as human beings, everyone faces these same states of sufferings. The Prince's fourth encounter with the noble, peaceful-looking monk made him think about finding a way to be free from life's suffering.

Một hôm, Thái Tử cùng ngựa Kiền Trắc và người hầu Xa Nặc vượt cửa thành ra đi. Đến sông A Nô Ma, Ngài xuống ngựa, lấy gươm cắt tóc. Ngài bảo Xa Nặc đem về cung tâu với nhà Vua biết rõ chí nguyện của mình. Rồi Ngài một mình đi tìm đạo để giúp chúng sanh ra khỏi những khổ đau bất hạnh của cuộc đời và có được sự hạnh phúc chân thật. Hôm ấy là ngày mùng 8 tháng 2 (Âm Lịch). Lúc đó, Ngài vừa tròn 19 tuổi.

On the 8th night of the 2nd month (of the Lunar Calendar), while everyone was fast asleep, the Prince left the palace with his horse Kanthaka (Kiền Trắc) and servant Channa (Xa Nặc). Arriving at the Anoma River, Siddhartha (Tất Đạt Đa) got off his horse and used his sword to cut off his hair. He instructed Channa (Xa Nặc) to bring them back to the palace and inform the King of his wish. At 19 years old, he set out alone to seek the Way to help all beings be free from life's sufferings and to attain true happiness.



Từ Xuất Gia Đến Nhập Nhiệt (From Renunciation to Nirvana)



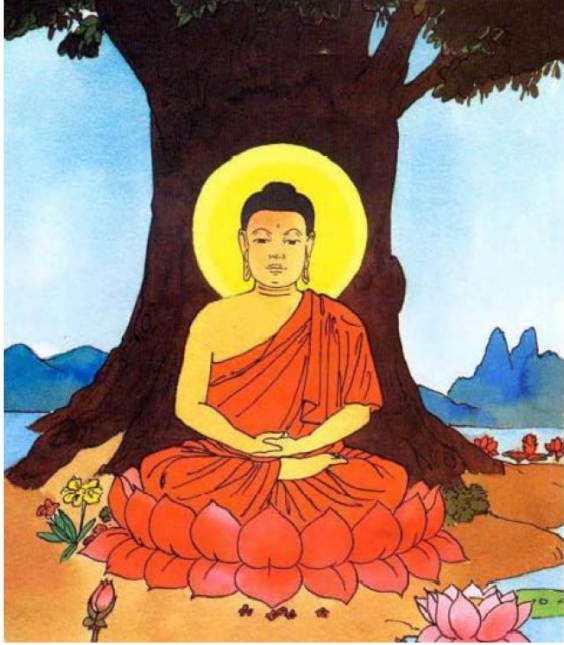
Sáu năm tiếp theo, Ngài đi từ nơi này đến nơi khác để học đạo. Ngài học đạo từ nhiều vị thầy thông Thái. Ngài trải qua nhiều gian khổ nhưng vẫn chưa tìm được con đường giải thoát thực sự.

For the next 6 years, he went from place to place, learning from many wise teachers. He faced many hardships, but still did not yet find the path to be truly free from suffering.



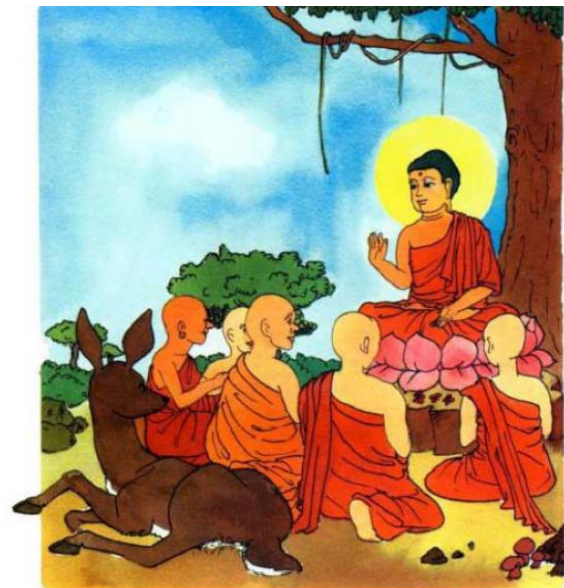
Cuối cùng, Tất Đạt Đa tự nghĩ “có lẽ con đường giải thoát ấy phải tìm ra từ trong chính tâm ta”. Ngài tìm đến cây Bồ Đề bên dòng sông Ni Liên, suốt 49 ngày đêm tinh chuyên thiền định. Ngài tự bảo “Nếu không đạt đạo quả giác ngộ sẽ không rời khỏi cây này”.

Finally, Siddhartha (Tất Đạt Đa) thought to himself, “Perhaps the path to total liberation is found within ourselves.” He sat under a huge Bodhi (Bồ Đề) Tree, near the Neranjana (Ni Liên) River, and meditated for 49 days. He self-proclaimed, “If I do not find the Way, I will not leave this tree.”



Rạng sáng ngày mùng 8 tháng 12 (Âm Lịch), Ngài đã chứng được đạo quả Giác Ngộ, trở thành Phật hiệu là Thích Ca Mâu Ni sau khi chiến thắng Ma Vương.

After overcoming many obstacles and distractions from the evil Mara (Ma Vương), Siddhartha attained Enlightenment at sunrise on the 8th day of the 12th month (of the Lunar Calendar). He became the Awakened One, with the name of Sakyamuni Buddha (Đức Phật Thích Ca Mâu Ni).



Sau khi thành Phật, Đức Phật đi đến vườn Lộc Uyển, thuyết giảng bài pháp đầu tiên cho 5 bạn đồng tu khổ hạnh với Ngài trước đây. Sau khi nghe Phật thuyết pháp, cả năm người đều giác ngộ, chứng được thánh quả A La Hán.

After attaining Enlightenment, the Buddha went to the Deer Park (Lộc Uyển) and gave his first Dharma teaching to his five old friends who had practiced asceticism with him. After hearing his teaching, all 5 monks realized the path of liberation and attained the level of Arhatship. This meant that they attained enlightenment and freed themselves from the cycle of birth and death.

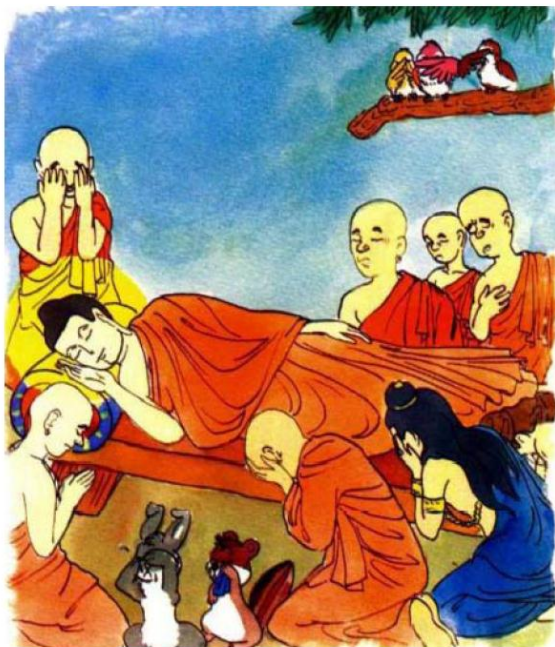


Trong 49 năm tiếp theo, Đức Phật đã đi nhiều nơi khác nhau giảng pháp tu tập cho tất cả mọi người không phân chia giai cấp giàu nghèo, già trẻ, hay người tốt kẻ xấu. Ngài thường dạy rằng:

“Không làm các điều ác,
chỉ làm các việc lành,
giữ tâm ý thanh tịnh
Là lời Chư Phật dạy”.

For the next 49 years, Buddha travelled to many places to share his teachings with everyone, with no distinctions between rich, poor, young, or old. His common lesson included:

*“Do not do bad things,
Only do good deeds
Keep our body and mind pure
That is the Buddha’s teaching.”*



Vào lúc 80 tuổi, dưới cây Ta La Song Thọ, Đức Phật nhập Niết Bàn.

At the age of 80, under the Sal tree, the Buddha passed away into Nirvana.

Tóm Lược (Summary)

Trước khi thành Phật, Thái Tử Tất Đạt Đà là con đầu lòng của Vua Tịnh Phạn và Hoàng Hậu Ma Gia, trị vì một vương quốc nhỏ và kinh đô là Ca Tỳ La Vệ. Vào năm 19 tuổi, Thái Tử lìa bỏ cung điện và vợ con, ra đi tìm đường giải thoát chúng sanh. Lúc 30 tuổi, Ngài đã chứng được đạo quả giác ngộ sau 49 ngày đêm thiền định dưới cây Bồ Đề. Từ đó về sau, Ngài đã đi khắp các miền Ấn Độ giảng pháp giúp chúng sanh giải thoát khổ đau và vượt ra khỏi vòng sanh tử luân hồi. Ngài nhập diệt vào năm 80 tuổi. Khi hiểu được lịch sử Đức Phật, chúng ta có thể thực tập sống theo như Ngài và áp dụng giáo lý của Đức Phật trong cuộc sống hàng ngày, để đạt được sự bình an và hạnh phúc chân thật.

Before becoming the Buddha, Prince Siddhartha (Phật Thích Ca Mâu Ni) was born to King Suddhodana and Queen Mahamaya (Vua Tịnh Phạn và Hoàng Hậu Ma Gia), in a small kingdom in the capital city Kapilavastu (Ca Tỳ La Vệ). At the age of 19, he left the family palace and his wife and child in search of the meaning of life and a way to be free from suffering. At the age of 30, he attained enlightenment while meditating under the Bodhi (Bồ Đề) tree. Thereafter, he spent the next 49 years travelling across India expounding his teachings to help others be free from suffering and liberate from the Cycle of Birth and Death. He passed away at the age of 80. By understanding Buddha's life, we can practice living like the Buddha and applying his teachings into our daily lives in order to attain true peace and happiness.



Em Tu Tập – I Practice:

LỊCH SỬ ĐỨC PHẬT THÍCH CA

Áp dụng bài học vào cuộc sống (Applying the lesson to our daily lives):

Em suy nghĩ và trả lời những câu hỏi sau đây:

1. Thái Tử là con vua, ở trong cung điện cao sang tột bậc nhưng Thái Tử có tham tiếc những thứ giàu sang ấy hay không?
2. Thái Tử thích ở trong cung vua hay thích gần gũi với thiên nhiên?
3. Thái Tử đối xử như thế nào với loài vật?
4. Sau khi dạo chơi 4 cửa thành, Thái Tử thấy những gì? Tâm trạng Ngài ra sao?
5. Dù ở bên vợ đẹp con ngoan nhưng Thái Tử đã có chí nguyện gì?
6. Sau khi xuất gia, Ngài đã tu hành như thế nào?
7. Sau khi thành Phật, Ngài đã làm gì suốt cả cuộc đời?

Em học và làm theo hạnh Phật:

1. Em không tham lam những đồ vật hoặc những thứ mà em yêu thích.
2. Em không ham chơi trò chơi điện tử nhiều mà nên chơi thể thao, gần gũi với thiên nhiên.
3. Em thương yêu và bảo vệ loài vật. Em phát tâm ăn chay nhiều hơn để thực hành hạnh từ bi.
4. Em phát tâm làm một người con ngoan, trò giỏi và tốt nhất.
5. Em hướng sẽ đi sinh hoạt chuyên cần và làm một Đoàn sinh giỏi.
6. Em thực tập kiên nhẫn để vượt thắng mọi điều trái với ý mình.
7. Em nguyện trọn đời em sẽ học và làm theo lời dạy của Phật và giúp đỡ mọi người cũng được như mình.

I contemplate the following questions:

1. The Prince was the son of a king and he lived in a grand palace. He could have anything he wanted, but was he greedy for expensive and extravagant things?
2. Did the Prince enjoy living in the palace or being closer to nature?
3. How did the Prince treat animals?
4. When the Prince went outside the palace wall, what 4 things did he see? How did he feel afterward?
5. Although he had a beautiful wife and child, what was the Prince's wish?
6. After becoming a monk, how did he practice?
7. After become the Buddha, what did he do for the remaining years of his life?

I learn and follow the Buddha's way:

1. I am not greedy for things that I like.
2. I am not addicted to video games, but rather play sports/outdoors to be closer to nature.
3. I love and protect animals. I vow to eat more vegetarian food to cultivate compassion.
4. I vow to be a good person and the best student.
5. I vow to attend regularly and become a good member in the Buddhist Youth Association.
6. I practice patience to overcome any challenges or obstacles that I face.
7. I vow to learn and follow the teachings of the Buddha for the rest of my life. I will help others do the same.



Buddha is my teacher. I vow to follow in his footsteps.

Teacher’s Guide – Tài Liệu Tham Khảo cho Giáo Viên

LỊCH SỬ ĐỨC PHẬT THÍCH CA

I. Giúp các em hiểu các từ ngữ (*Help the students understand difficult terms*):

For this lesson, we used the Sanskrit translation as they were used in *Sư Ông Nhất Hạnh’s* book *Old Path, White Clouds* and in most western literatures.

Translation		Hán Việt
Kapilavastu	Kapilavatthu	kinh đô (capital) Ca Tỳ La Vệ
Siddhartha	Siddhattha	Tất Đạt Đa là tên (first name) của Thái Tử. Tên có nghĩa là điều mong muốn được như ý nguyện; his name means “wish fulfilled”.
Gautama	Gotama	Cồ Đàm là tên gia đình hay họ (last name) của Thái Tử
Gautama Siddhartha	Gotama Siddhattha	Cồ Đàm Tất Đạt Đa (Prince’s full name)
Shakya or Sakya		Thích Ca là dòng quý tộc của gia đình Ngài (kingdom, name of the family branch or clan).
Sakyamuni Buddha or Shakyamuni Buddha		Đức Phật Thích Ca Mâu Ni
Suddhodana		Vua Tịnh Phạn (Prince’s father)
Mahamaya		Hoàng Hậu Ma Gia (Prince’s mother)
Yasodhara		Công Chúa Da Du Đà La (Prince’s wife)
Mahapajapati Gotami		người dì Ma Ha Ba Xà Ba Đề (Prince’s aunt & stepmom)
Rahula		La Hầu La (Prince’s son)
Kanthaka		con ngựa trắng Kiên Trắc (white horse)
Channa		người hầu Xa Nặc (servant)
Asita		vị đạo sĩ (ascetic hermit, holy man) A-Tu-Đà

Lumbini Garden	vườn <i>Lâm Tỳ Ni</i> , nơi Thái Tử ra đời.
Anoma River	dòng sông <i>A Nô Ma</i> , nơi Thái Tử cắt tóc và khoác trên mảng y vàng để bắt đầu đi tìm đạo
bodhi tree	cây <i>bồ đề</i>
Neranjana river	dòng sông Ni Liên
Deer Park	vườn <i>Lộc Uyển</i> , nơi Phật thuyết giảng bài pháp đầu tiên
Nirvana	<i>Niết Bàn</i> , thoát khỏi luân hồi sinh Tử, hoàn toàn chấm dứt khổ đau, (end of suffering, be free from the Cycle of birth and death).

II. Important dates in the life of the Buddha

Các ngày/tháng (như là ngày xuất gia, thành đạo, v.v.) khác nhau tùy theo các tông phái và quốc gia. Các em Ngành Oanh không cần bận tâm về những điều khác biệt này. Chỉ học theo truyền thống Bắc Tông. Khi lên Ngành Thiếu, các em sẽ được học và hiểu rõ hơn những chênh lệch về ngày tháng giữa các tông phái Phật Giáo:

Sự Kiện Quan Trọng	Truyền Thống Bắc Tông
Năm sanh (trước Công nguyên)	624, 563
Năm Nhập Diệt	544
Ngày sanh	15 tháng 4 Âm Lịch (15 th day of the 4 th month, on the Lunar Calendar)
Ngày xuất gia	8 tháng 2 Âm Lịch (8 th day of the 2 nd month, on the Lunar Calendar)
Ngày Thành Đạo	8 tháng 12 Âm Lịch (8 th day of the 12 th month, on the Lunar Calendar)
Ngày Nhập Diệt	15 tháng 2 Âm Lịch (15 th day of the 2 nd month, on the Lunar Calendar)
Tuổi lập gia đình	17 tuổi
Tuổi xuất gia	19 tuổi
Tuổi Thành Đạo	30 tuổi
Tuổi Nhập Niết Bàn	80 tuổi
Số năm Hoằng Pháp	49 năm

III. Nếu các em thắc mắc về Phật Lịch và tuổi của Đức Phật:

CÁCH TÍNH PHẬT LỊCH (How to Calculate Buddhist Calendar):

- Tổng Hội Phật Giáo Thế Giới (World Fellowship of Buddhists), năm 1950 tại Colombo, Sri Lanka, xác nhận đức Phật nhập niết-bàn năm 544 trước Công nguyên, lúc ngài được 80 tuổi.
- Trong cuộc đại hội nghị Phật Giáo thế giới kỳ II tại Tokyo, Nhật Bản năm 1952, đã quyết định lấy năm đức Phật Nhập Bàn làm ngày kỷ niệm “Phật lịch” thống nhất cho toàn thế giới.
- Vì thế, khi dạy các em về Phật Lịch thì lấy năm đức Phật nhập niết bàn cộng với năm mình hiện đang sống.

Ví dụ: mình đang sống trong năm 2014.

Thì Phật Lịch là $(2014 + 544) = \underline{2558}$

CÁCH TÍNH PHẬT ĐẢN (How to Calculate Buddha's Birthday):

- Theo Tổng Hội Phật Thế Giới, nếu đức Phật nhập niết-bàn năm 544 trước Công nguyên, thì Đức Phật đản sanh vào năm 624 trước Công nguyên ($544 + 80 = 624$).
- Chúng ta lấy năm đức Phật đản sanh cộng với năm mình hiện đang sống thì sẽ biết được tuổi của đức Phật cho năm đó.

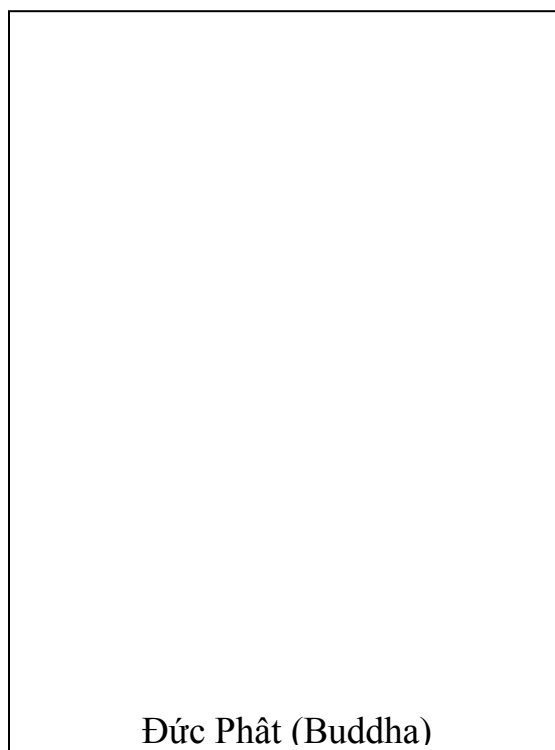
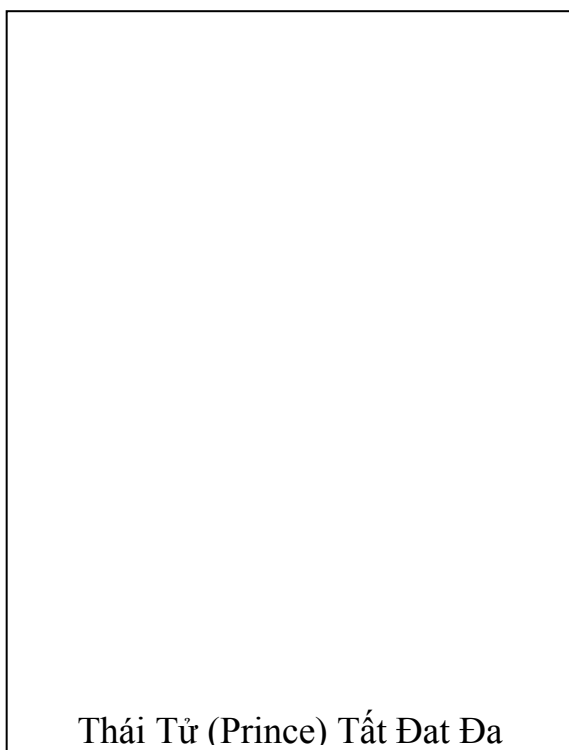
Ví dụ, mình đang sống trong năm 2012.

Thì là Phật Đản 2634 => $(2012 + 624 = \underline{2636}^{\text{th}} \text{ birthday})$

- IV. Chọn Supplements (bài tập làm ở nhà, thủ công, quiz, v.v.) nào mà thấy thích hợp để giúp các em hiểu bài tập dễ dàng hơn. (*Choose any of the Supplements (homework, crafts, quiz, etc.) to help your students better understand the lesson.*)

Bài Tập 1 (Exercise 1): LỊCH SỬ ĐỨC PHẬT THÍCH CA

I) Vẽ hình của Thái Tử Tất Đạt Đa và Đức Phật:



II) Fill in the blank:

TỪ SƠ SANH ĐẾN XUẤT GIA (FROM BIRTH TO RENUNCIATION)

- 1) Trước khi thành Phật, Thái Tử tên là _____.
(Before become the Buddha, the Prince's name was _____.)
- 2) Ngài là con của Vua _____ và Hoàng Hậu _____ ở thành _____ thuộc xứ _____.
(He is the son of King _____ and Queen _____. He lived in the capital city _____ in the country of _____.)

- 3) Hoàng Hậu nằm mộng thấy một con _____ trắng sáu ngà, trên vòi quắn một đóa sen hồng từ trên trời bay xuống rồi chui vào bên hông phải của Bà.
(One night, the Queen dreamed that a white _____, with six white tusks holding a pink lotus flower in its trunk flew down from the sky entering her womb, through her right side.)
- 4) Thái Tử sinh nhằm ngày trăng tròn tháng _____ Âm Lịch tại vườn _____.
(The Prince was born on the full moon day of the _____ month of the Lunar Calendar in the _____ Garden.)
- 5) Hoàng Hậu Ma Gia tạ thế _____ ngày sau khi sanh. Em ruột của Bà là _____ được mời vào cung, đưa lên ngôi Hoàng Hậu, và trao cho trọng trách thay chị nuôi cháu.
(The Queen died _____ days after giving birth. Her younger sister, _____ was then brought into the palace as the new queen and took on the task of raising the little prince.)
- 6) Lúc 17 tuổi, Thái Tử cưới _____ và sinh được một người con trai con tên là _____.
(At 17 years of age, the Prince married _____ and they had a son named _____.)
- 7) Lúc ra ngoài các cửa thành Thái Tử thấy được 3 cảnh khổ là _____, _____, và _____.
(When the Prince went outside the Palace and saw the suffering caused by _____, _____, and _____.)
- 8) Lúc 19 tuổi, Thái Tử từ giã hạnh phúc gia đình và cùng với _____ thắng ngựa _____ đi tìm chân lý cứu độ nhân loại. Hôm ấy là ngày mồng _____ tháng 2 Âm Lịch.
(At age 19, he left his family with _____ on the Horse named _____ to search for a way to end life's suffering. This occurred on the _____ day of the 2nd month of the Lunar Calendar.)

Bài Tập 2 (Exercise 2) – Thủ Công: LỊCH SỬ ĐỨC PHẬT THÍCH CA

Thủ Công: Collage

1) Cắt ra những hình ảnh từ sách báo cũ liên hệ đến bài học Lịch Sử Đức Phật Thích Ca. Dán lên tờ giấy màu.

Cut out pictures from old magazine or newspaper that describes or depicts events in the Life of Buddha. Paste them on a construction paper.



2) Mỗi em đứng lên để giải thích ý nghĩa của những hình mình đã chọn.

Ví dụ: hình của một cung điện (tượng trưng cho nơi Thái Tử đã sống lên), hình của con ngựa trắng (tượng trưng cho Kiên Trắc), hình vàng/ngọc (tượng trưng cho cuộc đời giàu sang mà Thái Tử đã từ giã để ra đi tìm chân lý), v.v.

Each student takes turn standing in front of the class to share something about the pre-selected pictures as it relates to the Buddha. For example: a picture of a palace (symbolizes the place where the Prince grew up at), picture of a white horse (symbolizes Kiên Trắc (Kanthaka)), picture of gold/diamond (symbolizes the rich lifestyle that the Prince had renounced in order to search for a way to end life's suffering), etc.

Bài Tập 3 (Exercise 3): LỊCH SỬ ĐỨC PHẬT THÍCH CA

TỪ SƠ SANH ĐẾN XUẤT GIA (FROM BIRTH TO RENUNCIATION)

1. Đạo sĩ A-Tư-Đà nói gì với Vua Tịnh Phạn sau khi Thái Tử được sinh ra? (What did the old ascetic Asita said to King Suddhodana after the Prince was born?)
2. Thái Tử có cảm nghĩ như thế nào sau khi Đê Bà Đạt Đa dùng cung tên bắn một con thiên nga? (How did the Prince feel when Devadatta shot down a swan with his bow and arrow?)

3. Vì sao Vua Tịnh Phạn không cho Thái Tử thấy rõ sự buồn khổ của cuộc đời? (Why did the King keep him from seeing and experiencing the world's suffering?)



4. Sau khi dạo chơi các cửa thành, tâm trạng Thái Tử ra sao? (What did the Prince feel after he journeyed outside the palace and saw those 4 encounters?)

5. Tại sao Thái Tử xuất gia? (When did the Prince decided to leave home and become a monk?)

Bài Tập 4 (Exercise 4): LỊCH SỬ ĐỨC PHẬT THÍCH CA

Tìm chữ trong ô dưới đây:

Tịnh Phạn
Lâm Tỳ Ni
A Tư Đà
Xa Nặc

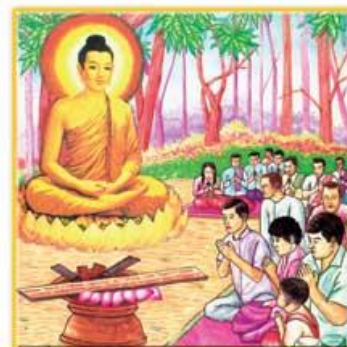
Ma Gia
Da Du Đà La
Ngày Tám Tháng Hai

Ca Tỳ La Vệ
La Hầu La
Kiền Trắc



Bài Tập 5 (Exercise 5): LỊCH SỬ ĐỨC PHẬT THÍCH CA

TỪ XUẤT GIA ĐẾN NHẬP NHIỆT (FROM RENUNCIATION TO NIRVANA)



- 1) Thái Tử vượt thành Ca-Tỳ-La-Vệ vào đêm: (When did the Prince leave the palace of Kapilavastu and renounced his life)?
 - a) Mùng 8 Tháng 2 (8th day of the 2nd month)
 - b) Rằm Tháng Tư (full-moon day of the 4th month)
 - c) Mùng 8 tháng 12 (8th day of the 12th month)

- 2) Thái Tử vượt thành cùng với ai (Who was with the Prince, when He left the palace in the capital city Kapilavastu)?
 - a) Xa Nặc (Channa)
 - b) Kiên Trắc (Kanthaka)
 - c) a và b (both (a) and (b))

- 3) Thái Tử tu tập thiền định bao nhiêu ngày dưới cây Bồ Đề trước khi thành Phật (How many days did He meditate under the Bodi tree)?
 - a) 49
 - b) 50
 - c) 100

- 4) Thái Tử chứng đạo vào ngày nào (When did He attain enlightenment and became the Buddha)?
 - a) Mùng 2 tháng mười (2nd day of the 10th month)
 - b) Mùng 8 tháng mười (8th day of the 10th month)
 - c) Mùng 8 tháng mười hai (8th day of the 12th month)

- 5) Đức Phật đã đến đâu để thuyết bài pháp đầu tiên (Where did the Buddha give his first teaching)?
 - a) Thành Ca-Tỳ-La-Vệ (capital city of Kapilavastu)
 - b) Vườn Lộc Uyển (Deer Park)
 - c) Vườn Lâm Tỳ Ni (Lumbini Garden)

- 6) Đức Phật nhập Niết Bàn vào ngày (When did Buddha pass away)?
 - a) Rằm tháng 4 (full-moon day of the 4th month)
 - b) Rằm tháng 2 (full-moon day of the 2nd month)
 - c) Rằm tháng 12 (full-moon day of the 12th month)

- 7) Đức Phật thọ bao nhiêu tuổi (The Buddha passed away at what age)?
 - a) 80
 - b) 90
 - c) 100

Bài Tập 6 (Exercise 6): LỊCH SỬ ĐỨC PHẬT THÍCH CA

Help Prince Siddhartha find the right Path to become the Buddha:



Bài Tập 7 (Exercise 7): LỊCH SỬ ĐỨC PHẬT THÍCH CA

_____ Kapilavastu (<i>Ca Tỳ La Vệ</i>)	_____ Siddhartha (<i>Tất Đạt Đa</i>)
_____ Gautama (<i>Cồ Đàm</i>)	_____ Sakya (<i>Thích Ca</i>)
_____ Gautama Siddhartha (<i>Cồ Đàm Tất Đạt Đa</i>)	_____ Sudhodana (<i>Tịnh Phạn</i>)
_____ Sakyamuni Buddha	_____ Mahamaya (<i>Ma Gia</i>)
_____ Yasodhara (<i>Da Du Đà La</i>)	_____ Rahula (<i>La Hầu La</i>)
_____ Mahapajapati Gotami (<i>Ma Ha Ba Xà Ba Đề</i>)	_____ Kanthaka <i>Kiền Trắc</i>
_____ Channa (<i>Xa Nặc</i>)	_____ Asita (<i>A Tư Đà</i>)
_____ Lumbini (<i>Lâm Tỳ Ni</i>)	_____ Anoma (<i>A Nô Ma</i>)
_____ Bodhi (<i>bồ đề</i>)	_____ Neranjana (<i>Ni Liên</i>)
_____ Deer Park (<i>Lộc Uyển</i>)	

- (a) Prince's first name
- (b) Prince's full name
- (c) Prince's last name
- (d) Đức Phật Thích Ca Mâu Ni
- (e) Prince's mother
- (f) Prince's father
- (g) Prince's son
- (h) Prince's wife
- (i) Prince's servant
- (j) Prince's aunt & stepmom who raised the prince after his mother passed away
- (k) Prince's white horse
- (l) Là dòng quý tộc của gia đình Ngài (kingdom, name of the family branch or clan).
- (m) Kinh đô (capital)
- (n) Vị đạo sĩ (ascetic hermit, holy man who laughed and cried when he saw the prince)
- (o) Garden where the Buddha gave his first teaching
- (p) Garden where the prince was born
- (q) River where the prince cut off his hair and became a monk
- (r) River near the Bodhi tree when He attained enlightenment
- (s) Tree where the Prince sat under and meditated, and attain enlightenment



Sám Hối

(Repentance)

Mục Đích của Bài Học

Sau khi học bài Sám Hối, chúng ta sẽ:

- Hiểu thế nào là Sám Hối
- Hiểu ý nghĩa chính cho từng phần đoạn của bài Sám Hối Phát Nguyện
- Thực tập phương pháp Sám Hối trong đời sống hàng ngày

Sám Hối là:

- Con biết lỗi đã làm.
- Con nhận và sửa lỗi.
- Con hứa không phạm lỗi nữa.

Bài Sám Hối Phát Nguyện có 3 đoạn

Đoạn 1:

**Đệ tử kính lạy
Đức Phật Thích Ca,
Phật A Di Đà,
Thập phương chư Phật,
Vô lượng Phật Pháp
Cùng Thánh Hiền Tăng.**

Ý Nghĩa của Đoạn này:
Chúng con một lòng xin cúi lạy Phật,
Pháp, Tăng.

Phật: Phật Thích Ca, Phật A Di Đà, và các Đức Phật ở mười phương.

Pháp: Tất cả lời dạy của Phật.

Tăng: Các Thầy, các Cô đã và đang sống theo con đường, giáo lý của Phật dạy.

Lesson Objectives

After studying this lesson, one should:

- Understand the meaning of Repentance
- Understand the meaning of each section of the Repentance Chant
- Apply the lesson of Repentance into one's daily life.

Repentance means:

- I recognize that I have made mistakes.
- I acknowledge my mistakes and will fix them.
- I promise not to repeat my mistakes.

The Repentance Chant has 3 sections

Section 1:

**We, Buddha's disciples, respectively bow to
Shakyamuni Buddha,
Amita Buddha,
Buddhas of the Ten Directions,
Immeasurable Dharma teaching,
And to the Sanghas.**

Meaning of this Section:

We respectfully bow to the Buddhas,
Dharmas, and Sanghas.

Buddhas: Shakyamuni Buddha, Amita Buddha, and all the Buddhas in the 10 directions.

Dharma: All of Buddha's teachings.

Sanghas: Monks and nuns whom have devoted their lives to practicing Buddha's teachings.

Đoạn 2:

Đệ tử lâu đời lâu kiếp,
Nghiệp chướng nặng nề,
Tham giận kiêu căng,
Si mê lầm lạc,
Ngày nay nhờ Phật,
Biết sự lỗi lầm,
Thành tâm sám hối,

Thề tránh điều dữ,
Nguyện làm việc lành,
Ngửa trông ơn Phật,
Từ bi gia hộ,
Thân không tật bệnh,
Tâm không phiền não,

Hàng ngày an vui tu tập,
Phép Phật nhiệm mầu,
Để mau ra khỏi luân hồi,
Minh tâm kiến tánh,
Trí huệ sáng suốt,
Thần thông tự tại.

Ý Nghĩa của Đoạn này:

- Nhờ Phật dạy nên con biết được những lỗi lầm.
- Con nguyện xin sám hối, nguyện sửa đổi và không tái phạm lỗi lầm nữa; từ nay chỉ làm việc thiện, không làm việc ác.
- Nhờ Phật giúp đỡ để con an vui tu tập.

Section 2:

In our past and present lives,
We have many hindrances,
Greed, anger, pride,
Ignorance and false perception,
Today, with Buddha's help,
We recognize our mistakes,
Sincerely repent our wrong-doings,

Vow not to do bad deeds,
Vow to only do good deeds,
We look toward the Buddha,
To compassionately assist us,
Our body is not in pain,
Our mind is not afflicted,

We happily practice Buddhism each day,
Buddha's miraculous energy,
Quickly free us from the Life and Death Cycle,
Awakening our Buddha-nature and true-self
Giving us clear wisdom,
Great abilities and strength.

Meaning of this Section:

- Through the Buddha's teachings, we recognize our mistakes.
- We vow to correct and not repeat our mistakes. From now on, we will only do good deeds and avoid bad deeds.
- We rely on Buddha to help us practice happily and peacefully.



Đoạn 3:

**Đặng cứu độ các bậc tôn trưởng,
Cha mẹ anh em,
Thân bằng quyến thuộc,
Cùng tất cả chúng sanh,
Đều trọn thành Phật đạo.**

Ý Nghĩa của Đoạn này:

Con nguyện giúp đỡ, hướng dẫn gia đình và chúng sanh thực hành những lời Phật dạy, để giải thoát được vòng khổ nạn và được thành Phật như Ngài.

Tóm Lược

Bài Sám Hối Phát Nguyện có nghĩa là:

Ở trước Phật, Pháp, Tăng con nhận ra lỗi lầm của mình và hứa chừa bỏ, nguyện theo lời Phật dạy làm những điều thiện, lánh xa những điều ác, cố gắng tu tập để cứu độ bản thân, gia đình cùng tất cả mọi loài đều được thành Phật.

Section 3:

**We vow to help our elders,
Parents, brothers and sisters,
Relatives near and far,
And all living beings
Achieve the Buddha's Path.**

Meaning of this Section:

We vow to help our family and all living beings follow and practice Buddha's teachings, in order to be free from suffering and attain Enlightenment like the Buddha.

Summary

The meaning of the Repentance Chant:

In front of the Buddhas, Dharmas, and Sanghas, we recognize our mistakes and repent our wrong-doings. We vow to follow Buddha's teachings to only do good deeds and avoid bad deeds, and diligently practice in order to help ourselves, our family, and all beings attain Enlightenment.



Em Tu Tập – I Practice:

SÁM HỐI (REPENTANCE)

Áp dụng bài học vào cuộc sống (Applying the lesson to our daily lives):

Sau khi đã hiểu rõ về Sám Hối, chúng ta cần phải thường xuyên thực tập. Sau đây là những cách đơn giản cho chúng ta áp dụng mỗi ngày:

Once we understand the meaning of Repentance, we need to practice it daily. Below are some simple steps to help us practice each day:

1. Mỗi tối trước khi đi ngủ, em đến bàn thờ Phật lạy 3 lạy để sám hối những lỗi lầm đã vô tình tạo ra.
Before going to bed, stand in front of the Buddha altar and prostrate 3 times to repent mistakes we have unknowingly made.
2. Trong gia đình khi em làm lỗi với Anh Chị, Cha Mẹ, Ông Bà, em phải biết nhận lỗi và phải xin lỗi và hứa là cố gắng không làm buồn lòng họ nữa.
When we have done something to make our brothers and sisters, parents, or grandparents unhappy, recognize and apologize for our mistakes. Promise to try our best to not make them unhappy again.
3. Đối với bạn bè hoặc bất cứ ai nếu em làm sai thì phải biết thành tâm xin lỗi và hứa không làm sai.
Always sincerely apologize for any mistakes we've made toward our friends or anyone else. Promise to not repeat those mistakes.
4. Khi bạn của các em làm sai thì các em phải biết nhắc nhở bạn rằng: phải biết Sám Hối (đó là nhận biết đã làm sai, sửa chữa lỗi lầm và hứa không tái phạm lỗi lầm nữa).
When our friends make mistakes, help remind them to repent (by recognizing their mistakes, acknowledging their mistakes and fixing them, and promising to not repeat those mistakes).



Repentance is recognizing our mistakes, fixing our mistakes, and vowing not to repeat our mistakes.

Teacher's Guide – Tài Liệu Tham Khảo cho Giáo Viên

SÁM HỐI (REPENTENACE)

Đề tài “Sám Hối” hơi khó so với lứa tuổi các em bậc Cánh Mềm (8-10 tuổi). Các danh từ để hiểu Đạo cũng nhiều; do đó xin đề nghị chia thành 2-4 lần giảng dạy. Sau đây là những đề nghị để hướng dẫn đề tài này.

This lesson may be hard for children ages 8-10 years old to fully comprehend. There are many difficult terms; therefore, we recommend spending 2-4 weeks to teach this lesson. Below are a few suggestions to help teach this lesson:

D) Huynh Trưởng giảng viên tham khảo các từ ngữ sau đây để dễ dàng hướng dẫn, giúp các em hiểu Bài Sám Hối Phát Nguyện (*Teachers review the difficult terms below in order to better understand the lesson so that you can easily guide/help the students understand the Repentance Chant*):

1. **Sám Hối** (phải bao gồm 3 ý nghĩa): Biết lỗi, nhận và sửa lỗi, và đồng thời hứa với chính bản thân sẽ không tái phạm nữa.

Repentance (*has to include 3 parts*): *Recognize our mistakes, acknowledge our mistakes and fix them, and promise to ourselves never to repeat these mistakes.*

2. **Lỗi Lành**: Những điều sai sót, không đúng với lẽ phải trong cách cư xử, hành động.

Mistakes: *Wrong-doings; behaviors and actions that are deemed as wrong.*

3. **Tham, Sân, Si**: Tham Lam là sự ham muốn quá độ. Sân Hận là sự nóng giận, ức chế. Si Mê là thiếu sáng suốt, bám víu vào sự ngu dốt mà không chịu mở tâm lòng để đón nhận những điều hay, điều mới. Những hành động, suy nghĩ được tạo ra bởi lòng tham lam, tánh sân hận và ngu si thường mang đến cho chúng ta và mọi người nhiều đau khổ. Mọi việc làm sai trái, lỗi lầm đều bắt nguồn từ Tham Lam, Sân Hận và Si Mê.

3 Poisons -- Greed, Anger, and Ignorance (Delusion, False Perception): *Greed is having excessive desire. Anger is rage, repression, etc. Ignorance is delusional, unwise, clinging to false perceptions and not being open to good, new ideas. Actions and thoughts generated from greed, hatred, and ignorance cause us and other people to suffer. All wrongdoing and mistakes stem from these 3 Poisons.*

4. **Việc Lành và Điều Dữ**: Việc lành là những việc làm có lợi cho mình, lợi cho người khác, hợp với lời dạy của Đức Phật. Cụ thể những việc lành cho Oanh Vũ thực tập là: giữ chân ngôn của ngành Oanh Vũ (Hòa Thuận, Tin Yêu, Vui Vẻ). Hiếu kính, lễ phép, vâng lời ông bà, cha mẹ, người lớn tuổi, Thầy Cô giáo. Làm tròn bổn phận của một người học sinh. Thường xuyên Sám Hối và Lễ Lạy Phật, Pháp, và Tăng. Những điều ngược lại với việc Lành, như làm những điều không có lợi cho mình, làm những điều gây tổn hại người, tổn hại vật, không đúng theo lời Phật dạy, tức là Điều Dữ.

Good Actions and Bad Actions: *Good actions are actions that bring benefits to ourselves and to others, and are in line with Buddha's teachings. Specifically, good actions include practicing and applying the Oanh Vu's motto (Harmony, Trust, Joy). Be filial, pious, respectful, and obedient to our grandparents, parents, elders, and teachers. Fulfill our responsibilities as a student. Regularly repent and pray to the Buddha, Dharma, and Sangha. Contrarily, actions that cause harm to ourselves and to others, and are not in line with the Buddha's teachings are called Bad Actions.*

5. **Gia Hộ:** giúp đỡ, bảo bọc, che chở.

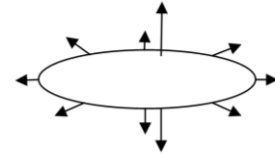
Reliance or support: help, assist, protect

6. **Nhiệm Mầu:** những việc mang lại những kết quả hết sức tốt đẹp chúng ta không thể ngờ, không thể giải thích. Thí dụ giáo pháp của Đức Phật thuyết giảng, nếu chúng ta hằng ngày nương theo đó để tu tập thì chúng ta sẽ gặt hái được rất nhiều kết quả mầu nhiệm.

Miraculous energy: Phenomena that cannot be fully explained. For example, if you understand Buddha's teaching and practice them daily, good things will happen to you.

7. **Thập Phương Chư Phật:** Các Đức Phật ở Mười (10) Phương (phương hướng). Gợi ý hỏi các em về những phương hướng mà các em biết. Ngoài 4 hướng chính (Đông, Tây, Nam, Bắc) còn có 4 hướng phụ (Đông Bắc, Đông Nam, Tây Bắc, Tây Nam) và 2 hướng Thượng (trên) và Hạ (dưới).

The Buddhas in the Ten Directions: Pay respect to all the Buddhas, everywhere. Besides the 4 main directions (East, West, South, North), there are Northeast, Southeast, Northwest, Southwest, Above, and Below.



8. **Vô lượng:** Vô (không), lượng (số lượng) tức là không số lượng, rất nhiều, không thể đếm, không thể kể, không thể nói ra.

Immeasurable: Not countable, vast, indescribable

9. **Phiền Nã:** sự buồn khổ, lo lắng.

Afflictions: distress, worries, anxiety

10. **Minh tâm kiến tánh:** Đức Phật dạy ai ai cũng có Phật tánh giống như nhau và ai ai cũng có khả năng để "thấy", để "Quay trở về với Phật tánh ấy để thành Phật". Thế nhưng hằng ngày chúng ta sống, suy nghĩ, nói năng theo vọng tâm hướng dẫn cho nên mãi mãi vẫn là chúng sanh chịu cảnh sanh tử luân hồi. Đó là lý do chúng ta phải tu tập, phải gạt bỏ cái vọng tâm, làm sáng trở lại cái vọng tâm "Minh Tâm" để từ đó quay về lại được với cái Phật Tánh của mình mà thành Phật.

Realizing our true-self and awakening our Buddha-nature: *This means to clearly see our true inner-self and our Buddha-nature, and clearly see the true nature and true essence of all things and phenomena. Repentance is one method to help us cleanse our impurities so that our body and mind is wholesome and pure again. Our body and mind is like a dirty mirror, that we need to care for and clean it everyday, and not allow dirt and dust to build up. This is the practice to keep our mind true and pure in order to be awaken and attain enlightenment.* 1

11. **Thần thông tự tại:** *Thần thông* là những năng lực phi thường vượt ra ngoài những khả năng thường tình của thế gian mà Đức Phật đã thành tựu. *Tự Tại* là không bị bất cứ điều gì ràng buộc, không còn bị vướng mắc, không còn bị bất cứ điều gì có thể chi phối được. Thần Thông Tự Tại là chúng ta mong cầu chứng đắc thành tựu 6 phép thần thông như Đức Phật đã đạt được: 1) Thiên nhãn thông: Con mắt có thể nhìn thấy xuyên suốt khắp tất cả mọi nơi 2) Thiên nhĩ thông: Lỗ tai có thể nghe, hiểu tất cả mọi ngôn ngữ, âm thanh ở khắp tất cả mọi nơi 3) Tha tâm thông: Khả năng có thể đọc hiểu được trong tâm (đầu) của bất cứ ai đó đang nghĩ gì 4) Túc mệnh thông: Khả năng biết được tất cả mọi kiếp sống trước đây của mình và của tất cả chúng sinh 5) Thần túc thông: Khả năng có thể biến hóa và di chuyển khắp mọi nơi mà không hề bị bất cứ một vật gì ngăn ngại 6) Lưu tận thông: Không còn sinh tử luân hồi, được giải thoát hoàn toàn.

Great abilities and strength: *Buddha has achieved divine power/abilities, beyond ordinary possibilities of this world. We seek to attain these same great capabilities; that is, when our 6 internal organs (eyes, ears, nose, tongue, body, and mind) come into contact with the 6 external objects (sight, sound, odor, taste, touch, and mental object (thoughts)), we can clearly decipher what is real and not real, what is good and bad, what is fragrant and foul, what is pleasant and unpleasant, ... and yet these senses do not bind or control us. We feel no conflict, fear, afflictions (anxieties, worries), nor attachment to anything.*

12. **Nghiệp Chướng:** Những gì do hành động, lời nói và suy nghĩ (Thân, Khẩu, Ý) tạo ra từ trước đến nay làm trở ngại, ngăn cản sự tu tập, sự giải thoát của chúng sanh. Chướng ngại có thể từ bên trong hoặc bên ngoài. Tuy nhiên, nghiệp chướng ở bên ngoài nhiều khi chúng ta không thay đổi được, do vậy hãy quét sát những chướng ngại từ bên trong để thay đổi thì chúng ta sẽ vượt qua nghiệp chướng và sống an vui và hạnh phúc. Chúng ta có thể chuyển đổi Nghiệp Chướng bằng cách thực hành những lời Đức Phật dạy. Phát Tâm làm và khuyên người cùng làm những việc Thiện và tránh xa không làm, không giúp người làm việc Ác. Hay nói một cách khác: Những tạo tác (hành động) phát khởi từ bản thân của chính chúng ta, và hậu quả cũng do chính chúng ta gánh chịu ở ngay trong đời sống hiện tại, hay một thời gian của đời sống sau đó, gọi là Biệt Nghiệp. Và những tạo tác do hoàn cảnh xã hội tạo nên, nhiều người cùng làm, nhiều người cùng gánh chịu, đó gọi là Cộng Nghiệp.

Hindrances: *Our actions, words, and thoughts (from body, speech, and mind) have created many obstacles, hindering our practice and preventing us from completely liberating and attaining Enlightenment. Obstacles can be internal or external. Often, we cannot change our external obstacles; therefore, look deeply to transform our internal*

obstacles in order to overcome our hindrances and live peacefully and happily. We can transform our karma by practicing the Buddha's teachings. Choose to do good deeds and encourage others to also do good deeds. Avoid bad deeds, and do not assist others in performing bad deeds. In other words, Accumulated Individual Karma is the rewards and consequences of any actions that we created for ourselves that we will receive in our present or future life. Collective Karma is results of actions that society and our environment have collectively created.

16. **Luân Hồi:** là chúng sanh cứ lập đi lập lại sanh tử rồi lại tử sanh tùy theo nghiệp lực của chúng sanh.

Samsara (Cycle of Birth and Death): Continue to return and reincarnate, unable to liberate and be free from the Cycle of Birth and Death

17. **Chúng Sanh:** *living beings, sentient beings, conscious beings, living creatures, all who was born*

Tìm hiểu thêm:

BI – TRÍ – DŨNG: Tình Thương Yêu (Từ Bi), Sự Hiểu Biết trong Chánh Niệm (Trí Huệ), lòng Can Đảm (Dũng Cảm). Qua mục đích và ý nghĩa của sự Sám Hối, châm ngôn BI-TRÍ-DŨNG giúp chúng ta nhận biết một cách sáng suốt (TRÍ) những việc làm của chính chúng ta bằng tất cả Tình Thương Yêu (BI) không để chúng sanh bị buồn khổ, và can đảm (DŨNG) nhận lãnh trách nhiệm do những ý nghĩ, hành động sai trái của chúng ta đã gây ra và tự hứa với chính bản thân sẽ không tái phạm lỗi lầm nữa để chúng sanh được an vui. BI-TRÍ-DŨNG cũng chính là phương thuốc hữu hiệu để diệt trừ tham lam, sân hận và si mê.

GDPT's motto – COMPASSION, WISDOM, AND COURAGE: *Within the purpose and meaning of Repentance, Compassion-Wisdom-Courage helps us to clearly see and recognize our actions, compassionately not allowing others to suffer, and boldly (courageously) accept responsibilities for our wrong actions/thoughts and promise to not repeat our mistakes. In doing so will help bring peace and joy to ourselves and others. Applying Compassion-Wisdom-Courage is also an effective remedy to eradicate (eliminate) greed, anger/hatred, and ignorance (delusion and false perception).*

Hạnh Bồ Tát: là Hạnh nguyện với lòng Từ Bi của chúng ta được thể hiện trong mỗi hành động, mỗi lời nói, mỗi ý niệm đều hướng về chúng sanh, không một chút phân biệt, luôn vì lợi ích cho chúng sanh, là sự mong muốn cứu giúp tất cả mọi người, mọi loài được an vui, không còn bị khổ đau. Để thể hiện tinh thần Biết Lỗi, Nhận Lỗi và Sửa Lỗi, (Sám Hối), chúng ta cần thực hiện những Hạnh nguyện “Đem Vui Cứu Khổ”.

Bodhisattva Virtue: *Every compassionate actions, words, and thoughts are geared toward the benefits of all beings, without bias or distinction. It is the desire to help all people, all living beings be happy and no longer suffer. To apply the spirit of “Recognizing Our Mistakes”, “Acknowledging Our Mistakes” and “Fixing Our Mistakes”, we need to apply the Virtue and Vow to “Bring Happiness to Eliminate Suffering”.*

II) Học thuộc lòng bài Sám Hối (*Memorizing the Repentance Chant*):

Tùy điều kiện của từng đơn vị, tùy trình độ tiếp thu của các đoàn sinh để yêu cầu các em học thuộc bài Sám Hối Phát Nguyện. Nếu các em chưa thuộc lòng bài Sám Hối thì cũng không sao. Quan trọng là các em hiểu ý nghĩa tổng quát của bài, biết lắng nghe và có thể cùng đọc với mọi người.

Deciding whether or not to require the students to memorize the Repentance Chant depends on each local Youth Group's needs/situations and on the students' levels of comprehension. It is okay if the students cannot memorize the Repentance chant. What is important is that they understand the overall meaning of the lesson and can follow along in reading the Repentance Chant with everyone.

Sau đây là một vài đề nghị để giúp các em học thuộc bài Sám Hối:

(Below are some suggestions to help the students to memorize the Repentance Chant:)

1. Huynh Trưởng đọc rõ từng câu và các em đọc lại chậm, to, rõ mỗi câu 2 lần và tiếp tục cho đến khi các em thuộc bài Sám Hối.

The teacher slowly and clearly reads each sentence, and the students repeat back twice. Continue doing this until the students have memorized the Repentance Chant.

2. Đề nghị in những phân đoạn bài Sám Hối để mỗi tuần các đoàn sinh từng nhóm 3 hoặc 4 em cùng học chung với nhau và sau đó kiểm tra từng nhóm. Việc này giúp các em biết chia sẻ, chịu trách nhiệm lẫn nhau trong tinh thần tập thể của nhóm bạn học.

Suggest printing out each section of the Repentance Chant. Each week, divide the students into 3-4 small groups to practice studying the Repentance Chant together; afterward, check each group's progress. This helps the students to share and be responsible for each other's learning, within the spirits of their small study groups.

3. Chia đều các câu trong bài Sám Hối tùy thuộc vào số lượng đoàn sinh trong bậc học Cánh Mềm. In và phát những câu kệ này cho các em để học thuộc sau đó sẽ chơi trò chơi “Em giúp bạn học Kinh”. Các em đứng thành vòng tròn; sau đó em nào thuộc những câu đầu tiên của bài Sám Hối thì bắt đầu đọc và tiếp tục các em nào thuộc những câu kế tiếp thì đọc tiếp cho đến hết bài Sám Hối. Sau đó bảo các em hãy đổi chỗ đứng gần bạn nào mà mình “mến nhất” (hoặc dễ thương nhất, muốn làm quen nhất, v.v.) rồi sau đó nói các em hãy yêu cầu bạn dạy những câu kệ trong bài Sám Hối mà bạn đã học thuộc cho các em để học thuộc như bạn. Trò chơi tiếp tục đến khi tất cả các em đều thuộc bài Sám Hối.

Evenly divide up the Repentance Chant into small verses, according to the number of students in class. Print out each verse and pass out the students so they can memorize their part. Next, play a game called “I help my friends learn the Repentance Chant”. Stand in a circle. The student who was responsible for memorizing the first verse of the Repentance Chant starts by saying outloud her part. The other students continue, saying

outloud their part when it's their turn, until the whole Repentance Chant is complete. Afterward, have the students change places and stand next to someone that they like most (or thinks is the nicest, wants to get to know more, haven't had a chance to like, ...) and have that person teach them the verse of the Repentance Chant that they have memorized. The game continues until everyone has memorized the Repentance Chant.

4. Các em cùng đọc và viết xuống từng câu trong bài Sám Hối mà Anh Chị Huỳnh Trường dạy học thuộc.

The class reads aloud together and writes down each sentence of the Repentance Chant, that the Teacher instructs.

III) Vài Ý Kiến về Trò Chơi trong Lớp (Some ideas for Classroom Games):

1. Chia lớp thành 4 nhóm. Mỗi nhóm được một phong bì; ở trong phong bì có in một số câu của bài Sám Hối. Nhóm nào xếp mấy câu kệ theo thứ tự nhanh nhất thì thắng.

Divide the class into 4 groups. Each group gets an envelope. Inside the envelope are strips of each phrase of the Repentance Chant. The team that puts the strips in the correct order quickest wins.

2. Trò Chơi “Em Sám Hối”. Chia các em thành 2 đội. Huỳnh Trường nói lớn “Làm (nói, nghĩ) việc sai ____” rồi chỉ vào đội 1. Lập tức đội 1 phải trả lời: “Chúng em nhận đã làm (nói, nghĩ) việc sai ____”. Đội 2 sau khi nghe đội 1 hoàn thành câu nhận lỗi, liền phải nói: “Chúng em hứa sẽ không sai phạm nữa”. Cứ như thế trò chơi tiếp tục. Mục đích của trò chơi là giúp các em hiểu rằng Sám Hối là phải biết nhận lỗi và hứa không sai phạm khi làm lỗi.

Play the game called “I Repent”. Divide the class into two teams. The teacher will say outloud a “wrong-doing” then points to team 1. Team 1 has to immediately respond “I acknowledge my mistake of doing ____”. Team 2 then quickly responds “I vow to not make this mistake again”. Continue playing the game. Objective of the game is to help the students understand that Repentance is recognizing our mistakes and promising not to repeat those mistakes.

3. Có thể tăng độ khó của trò chơi trên như sau. Huỳnh Trường nói một câu ví dụ như (Em không làm bài tập). Thổi còi rồi chỉ vào em thứ nhất; em này phải nói (Em biết nhận lỗi). Thổi còi chỉ em thứ 2; em này nói một câu (Em thành thật xin lỗi). Tiếp tục thổi còi chỉ em thứ 3; em này sẽ nói (Em xin Sám Hối, hứa không tái phạm). Tiếp tục chơi, Huỳnh Trường có thể thêm những lỗi lầm các em Oanh Vũ hay thường sai phạm như (ham mê game điện tử, không dọn dẹp phòng, không lễ phép, không vâng lời, nói dối ...).

Huỳnh Trường có thể tăng độ khó hơn nữa là các em khi trả lời phải có những từ về những lỗi lầm mà các em sai phạm như (Em biết nhận lỗi vì đã không làm bài tập. Em thành thật xin lỗi vì không làm bài tập. Em xin sám hối và hứa sẽ làm bài tập đầy đủ). Mục đích trò chơi là giúp các em biết rằng Sám Hối luôn phải có 3 giai đoạn. Giúp các

em chú ý lắng nghe khi Anh/Chị Huynh Trường nói. Giúp các em học Tiếng Việt, diễn đạt ý nghĩ của các em qua sử dụng từ vựng Việt Ngữ.

Increase the level of difficulty of the game above. The teacher says a phrase -- for example: I did not do my homework, blows the whistle and points to student #1. This student has to say "I acknowledge/recognize my mistake". The teacher blows the whistle and points to student #2, who has to respond "I sincerely apologize for my mistake." The teacher blows the whistle and points to student #3, who has to respond "I repent and vow not to repeat that mistake". Continue with the game, with the teacher saying the mistakes/wrongdoings that children often make like playing too much video games, not cleaning his room, not being polite, not being obedient, telling lies, etc.

The teacher can further increase the level of difficulty of the game, by having the students respond with what mistakes they have made, such as "I acknowledge and recognize my mistake of not doing my homework. I sincerely apologize for not doing my homework. I promise to always do my homework." The objective of the game is to help the students understand that Repentance has 3 parts, help the students pay attention when the teacher is speaking, and helps the students learn Vietnamese by expressing their thoughts using Vietnamese words.

4. Advanced Level: Nếu các em trong lớp đã thuộc lòng bài Sám Hối, có thể chơi “Em Tụng Kinh” (If all the students have memorized the Repentance Chant, play “I Chant the Repentance Chant” game):



Xoay thành vòng tròn, Huynh Trường bắt đầu trò chơi bằng câu kệ đầu tiên và dừng lại, em bên phải tiếp theo một câu kệ và em thứ ba, tư... cứ tiếp tục cho đến hết bài. Sau đó, đổi ngược chiều, Huynh Trường cũng đọc câu đầu tiên và em bên trái tiếp tục và em thứ ba, thứ tư... cho đến hết bài. Cuối cùng, chơi bằng cách gọi tên để bảo người được gọi đọc câu kệ tiếp. Ví dụ: Huynh Trường đọc câu đầu tiên rồi gọi em A ở trong vòng tròn, em A ứng khẩu đọc câu thứ hai và gọi bạn B, C, v.v... Nếu em nào không thuộc thì ngồi xuống và hình phạt là đọc lại nguyên bài cho mọi người cùng nghe ở cuối trò chơi.

Everyone stands and makes a circle. The teacher begins the game by saying the first verse of the Repentance Chant and pauses. The person to his/her right-side continues the game by saying the next verse, and then the next person continues, and so forth until the whole Repentance Chant has been said. Then, start the game again with the teacher reading the first verse, but this time, have the person on his/her left-side say the next verse, and so forth. Finally, play the game by calling out someone's name to say the next verse of the Repentance Chant. For example, the teacher reads the first verse and calls on Student A. Student A has to say the next verse of the Repentance Chant and calls on Student B to continue saying the next verse, and so on. If someone messes up, he has to sit down. At the end of the game, everyone who was penalized and had to sit down, has to read outloud the whole Repentance Chant for everyone to hear.

IV) Những câu hỏi để kiểm tra (*Review Questions*):

1. Em hãy giải thích từ “Sám Hối” nghĩa là gì?
Explain the meaning of Repentance?
2. Em lễ lạy Đức Phật ở bao nhiêu phương?
How many directions are there when prostrating the Buddha?
3. Bài Sám Hối có bao nhiêu phân đoạn? Cho biết ý nghĩa chính của mỗi phân đoạn?
The Repentance Chant has how many sections? Explain the meaning of each section?
4. Phật Pháp là vô lượng hay có thể đếm được? Đặt 1 câu mà có từ “Vô Lượng”.
Is Buddha’s teaching vast and immeasurable or can you count them all? Make up a sentence with the word “immeasurable”.
5. “Điều Lành” là gì?
What is “good deed”?
6. Khi gây ra *Lỗi Lầm*, em phải làm gì?
When you make a mistake, what do you have to?
7. Để “Thân” không tật bệnh em phải làm gì?
For the “body” to not be suffering, what do you have to do?
8. “Phiền Nã” là gì?
What is “affliction or distress”?
9. Để “Tâm” không phiền nã em phải làm gì?
For your “mind” to not be afflicted or distressed, what do you have to do?
10. Chọn 1 câu trong bài Sám Hối và giải thích ý nghĩa.
Choose 1 sentence in the Repentance Chant and explain its meaning.
11. Cho ví dụ về những việc “Lành” mà em đã làm.
Give an example of a good deed you have done.
12. Cho ví dụ những việc “Dữ” mà em lỡ làm làm? Em đã Sám Hối chưa?
Give an example of a bad deed that you had accidentally committed? Have you repented your mistake?



Bài Tập 1 (Exercise 1):

SÁM HỐI (REPENTANCE)

Đọc câu chuyện và trả lời câu hỏi (Read the following story and answer the questions):

Reference: <http://www.sinc.sunysb.edu/Clubs/buddhism/story/index.html>

The Thief and the Lesson of Repentance

One evening, Zen master Shichiri was reciting sutras when a thief entered his house with a sharp knife, demanding "money or life".

Without any fear, Shichiri said, "*Please don't disturb me. Help yourself with the money, it's in that drawer*". And he resumed his recitation. The thief was startled by this unexpected reaction, but he proceeded with his business anyway. While he was helping himself with the money, the master stopped and called, "*Don't take all of it. Leave some for me to pay my taxes tomorrow*".

The thief left some money behind and prepared to leave. Just before he left, the master suddenly shouted at him, "*You took my money and you didn't even thank me?! That's not polite!*" This time, the thief was really shocked at such fearlessness. He thanked the master and ran away. The thief later told his friends that he had never been so frightened in his life.

A few days later, the thief was caught and confessed, among many others, his theft at Shichiri's house. When the master was called as a witness, he said, "*No, this man did not steal anything from me. I gave him the money. He even thanked me for it.*" The thief was so touched that he decided to **repent**. Upon his release from prison, he became a disciple of the master and many years later, he attained Enlightenment.

1) **Định Nghĩa “Sám Hối”.** What does “repent” mean? *Hint: 3-part definition.*

2) **Why did the thief repent? What else can he do to fix his mistake?**

Bài Tập 2 (Exercise 2): SÁM HỐI (REPENTANCE)

Điền vào ô trống với những từ như sau (Fill in the blanks. You can use your Notes):

Thích Ca	Tăng	Sanghas	A Di Đà
Thập phương	Vô Lượng	Shakyamuni	Dharma
Thành Tâm	Lành	Buddhas	Ten
Cứu Độ	disciples	Phật	Amita

Bài Sám Hối – Đoạn 1:

Đệ tử kính lạy,

Đức Phật _____,

Phật _____

_____ chư Phật,

_____ Phật Pháp

Cùng Thánh Hiền _____.

Repentance Chant – Section 1:

We, Buddha's _____, respectively bow to _____ Buddha,

_____ Buddha,

_____ of the _____ Directions,

Immeasurable _____ teaching,

And to the _____.

Bài Tập 3 (Exercise 3): SÁM HỐI (REPENTANCE)

1) Ghi 3 điều mà em đã học được từ Bài Sám Hối Phát Nguyện (*Write down 3 things you've learned from the Repentance Chant*).

2) Ghi 1 lỗi lầm em đã làm trong tuần qua và em đã làm như thế nào để sám hối (*Explain 1 mistake you made last week, and what did you do to repent your mistake*).



Bài Tập 4 (Exercise 4): SÁM HỐI (REPENTANCE)

Mark in an “X” to show which section of the Repentance Chant these items belong to:

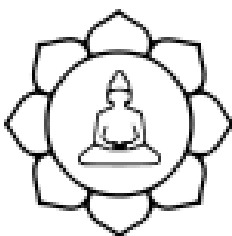
	Đoạn 1 (Section 1)	Đoạn 2 (Section 2)	Đoạn 3 (Section 3)
Con nguyện xin sám hối, nguyện sửa đổi và không tái phạm lỗi lầm nữa; từ nay chỉ làm việc thiện, không làm việc ác. (Through the Buddha’s teachings, we recognize our mistakes)		X	
Con kính lạy Tăng: Các Thầy, các Cô đã và đang sống theo con đường, giáo lý của Phật dạy (We respectfully bow to the Sanghas: Monks and nuns practicing Buddha’s teachings)			
Đệ tử kính lạy Phật, Pháp và Tăng (As Buddha’s students, we respectfully bow to the Buddhas, Dharmas, and Sanghas)			
Nhờ Phật dạy nên con biết được những lỗi lầm (Through the Buddha’s teachings, we recognize our mistakes)			
Con nguyện giúp đỡ, hướng dẫn gia đình, và chúng sanh thực hành những lời Phật dạy (We vow to help our family and other living beings follow and practice Buddha’s teachings)			
Con kính lạy Phật: Phật Thích Ca, Phật A Di Đà, và các Đức Phật ở mười phương (We respectfully bow to the Buddhas: Shakyamuni Buddha, Amita Buddha, and all the Buddhas everywhere)			
Con kính lạy Pháp: Tất cả lời dạy của Phật (We respectfully bow to the Dharma: Buddha’s teachings)			
Nhờ Phật giúp đỡ để con an vui tu tập (We rely on Buddha to help us practice happily and peacefully)			

Bài Tập 5 (Exercise 5): SÁM HỐI (REPENTANCE)

I) Điền vào ô trống với những từ như sau (Fill in the blanks):

Thích Ca	Tăng	Tây	A Di Đà	Tây Nam
Thập phương	Vô Lượng	Bắc	Đông Bắc	Dưới
Kiều Căng	Si Mê	Tránh	Nghiệp Chướng	Lỗi Lầm
Thành Tâm	Lành	Dữ	Từ Bi	Trí Huệ
Tu Tập	Nhiệm Mâu	Làm	Thân	Tâm
Cứu Độ	Cha Mẹ	Phật	Chúng Sanh	Phật Đạo

1. Bài Sám Hối:



Đệ tử kính lạy,
 Đức Phật _____,
 Phật _____
 _____ chư Phật,
 _____ Phật Pháp
 Cùng Thánh Hiền _____
 Đệ Tử lâu đời lâu kiếp
 _____ nặng nề
 Tham giận _____
 _____ làm lạc
 Ngày nay nhờ _____
 Biết sự _____
 _____ sám hối
 Thề _____ điều _____
 Nguyện _____ việc _____
 Ngửa trông ơn Phật,
 _____ gia hộ

_____ không tật bệnh
 _____ không phiền não
 Hàng ngày an vui _____
 Phép Phật _____
 Để mau ra khỏi luân hồi
 Minh Tâm kiến Tánh,
 _____ sáng suốt
 Thần thông tự tại.
 Đấng _____ các bậc Tôn Trưởng
 _____ Anh Em
 Thân bằng quyến thuộc,
 Cùng tất cả _____
 Đồng thành _____ .

2. Em hãy giải thích từ “Sám Hối” nghĩa là gì? *What does the word “Repentance” mean (hint: there are 3-parts to the answer, so pick 3 choices)?*
- (a) Con biết lỗi đã làm --- I recognize that I have made mistakes.
 - (b) Con lạy Phật để sửa lỗi của con --- I pray to Buddha to fix my mistakes
 - (c) Con hứa không phạm lỗi nữa --- I promise not to repeat my mistakes.
 - (d) Con nhận và sửa lỗi --- I acknowledge my mistakes and will fix them.
 - (e) Con nhờ Ba Mẹ giúp con sửa lỗi --- I need mom and dad’s help to fix my mistakes.
3. Để “Tâm và Thân” không phiền não em phải làm gì?
For your “mind and body” to not be afflicted or distressed, what do you have to do?

Bài Tập 6 (Exercise 6): SÁM HỐI (REPENTANCE)

Ý Nghĩa của mỗi đoạn trong bài Sám Hối là gì? *What does each section mean?*

Đoạn 1: _____

Đệ tử kính lạy
Đức Phật Thích Ca,
Phật A Di Đà,
Thập phương chư Phật,
Vô lượng Phật Pháp
Cùng Thánh Hiền Tăng.

(a) We recognize our mistakes and vow not to repeat our mistakes. We rely on Buddha's teaching.

Đoạn 2: _____

Đệ tử lâu đời lâu kiếp,
Nghiệp chướng nặng nề,
Tham giận kiêu căng,
Si mê lầm lạc,
Ngày nay nhờ Phật,
Biết sự lỗi lầm,
Thành tâm sám hối,
Thề tránh điều dữ,
Nguyện làm việc lành,
Ngửa trông ơn Phật,
Từ bi gia hộ,
Thân không tật bệnh,
Tâm không phiền não,
Hàng ngày an vui tu tập,
Phép Phật nhiệm màu,
Để mau ra khỏi luân hồi,
Minh tâm kiến tánh,
Trí huệ sáng suốt,
Thần thông tự tại.

(b) We, Buddhist disciples, pray to the Buddha, Dharma, and Sangha.

Đoạn 3: _____

Đặng cứu độ các bậc tôn trưởng,
Cha mẹ anh em,
Thân bằng quyến thuộc,
Cùng tất cả chúng sanh,
Đều trọn thành Phật đạo.

(c) We vow to help our family, friends, and all living beings practice Buddhism and attain Enlightenment.

Hồi Hương Công Đức (Transferring Merits)

Mục Đích của Bài Học

Sau khi học bài này, chúng ta sẽ:

- Hiểu ý nghĩa của việc Hồi Hương Công Đức
- Thực tập pháp môn Hồi Hương Công Đức vào trong cuộc sống.

Giới Thiệu

Hồi Hương Công Đức là lời nguyện ngắn được tụng đọc sau một thời kinh, một buổi nghe pháp thoại, giờ học Phật pháp, giờ ngồi thiền hay một bữa ăn trong chánh niệm v.v.

Hồi Hương Công Đức

*Nguyện đem công đức này
Hương về khắp tất cả
Đệ tử và chúng sanh
Đều trọn thành Phật đạo.*

Chúng ta nguyện đem công đức có được từ sự tu hành hay từ những việc thiện mình làm hồi hương cho tất cả chúng sanh, với ước mong cho mình cùng hết thấy chúng sanh đều được thành Phật.

Việc Hồi Hương Công Đức có thể thực hiện bằng cách niệm thầm hoặc có thể đọc thành tiếng.

Tóm Lược

Hồi hương Công Đức là một pháp môn tu tập giúp chúng ta mở rộng lòng từ bi đến với tất cả mọi loài chúng sanh. Những gì chúng ta cho đi sẽ không bao giờ mất, mà ngược lại sẽ tăng thêm lợi ích gấp bội cho mình và tất cả chúng sanh. Chúng ta làm được việc này là đã làm theo công hạnh của Chư Phật và Bồ Tát, con đường thành Phật của chúng ta sẽ mau chóng thành tựu.

Lesson Objectives

After studying this lesson, one should:

- Understand the meaning of Transferring Merits
- Practice Transferring Merits in our daily lives

Introduction

Transferring Merits is a short vow that is typically read after chanting the sutra, listening to a Dharma lecture, studying a Dharma lesson, sitting meditation or eating a meal in mindfulness, etc.

Transferring Merits

*We vow to share all achieved merits
with all living beings.
Together, we and all beings can
attain Enlightenment.*

We wish to share the merits, accrued (accumulated) from our practices or from our good deeds, to all living beings. We pray that we and all living beings shall attain Enlightenment.



Transferring Merits can be chanted silently to ourselves or out loud.

Summary

Transferring Merits is a way to practice opening our compassion to all living beings. What we give away will not be lost, but in turn will bring back more benefits to ourselves and others. By Transferring Merits, we are following the examples of the Buddha and Bodhisttavas. It will help us attain Enlightenment.

Em Tu Tập – I Practice:

HỒI HƯỚNG CÔNG ĐỨC (TRANSFERRING MERITS)

Áp dụng bài học vào cuộc sống (Applying the lesson in our daily lives):

1. **Tạo Công Đức** bằng những việc thiện và thực hành những lời Phật dạy (*Create Merits by performing good deeds and practicing Buddha's teachings*):

a. Hãy rộng lượng, tử tế, giúp đỡ người khác, thực tập bố thí, ví dụ:

(*Be generous, kind, helpful, and giving. For example:*)

- Làm bạn tốt và giúp đỡ những bạn mới vào sinh hoạt trong đàn của mình. (*Be a good friend and help out the new members in our Sub-unit (Line).*)
- Cho bớt đồ chơi và quần áo đến những hội từ thiện. (*Donate some of our toys and clothing to charity.*)



b. Thực hành những lời Phật dạy vào trong cuộc sống, ví dụ: (*Apply Buddha's teachings in our life. For example:*)

- Tưởng nhớ tới Phật; kính mến Cha Mẹ và những người lớn tuổi. (*Revere the Buddha; respect our parents and elders.*)
- Hòa đồng và thuận thảo với người thân trong gia đình và bạn bè. (*Live in harmony with our family and friends.*)
- Không được giết hại mạng sống, biết thương yêu và bảo vệ chúng. (*Do not kill living things; be compassionate and help protect their lives.*)



2. **Hồi Hướng Công Đức** (*Transfer Merits* to all living beings):

a. Mỗi tối trước khi đi ngủ, đứng trang nghiêm thanh tịnh trước bàn Phật, chắp tay ngang ngực, và thành tâm niệm danh hiệu Phật 3 lần. Sau khi niệm Phật, đọc bài Hồi Hướng Công Đức để hồi hướng tất cả công đức mình có được từ những việc thiện mình làm trong ngày đến tất cả chúng sanh.

(*Before going to sleep at night, stand in front of the Buddha altar with our palms together in front of our chest and recite the Buddha's names 3 times. Then, chant the Transferring Merit verse to share with all living beings the merits we have accumulated from our good deeds that day.*)



b. Mỗi khi đọc hoặc học được những lời Phật dạy xong, chắp tay ngang ngực và đọc bài Hồi Hướng Công Đức để hồi hướng công đức mình có được từ sự tinh tấn tu học của mình đến tất cả chúng sanh.

(*After reading or learning Buddha's teaching, put our palms together in front of our chest and chant the Transferring Merit verse to share with all living beings the merits we have accumulated from our diligent practice that day.*)



Transferring Merits – share merits from our practices & good deeds with others.

Teacher's Guide – Tài Liệu Tham Khảo cho Giáo Viên

HỒI HƯỚNG (TRANSFERRING MERITS)

I) Giải thích cho các em hiểu những từ sau đây (Explain the difficult terms):

- Hồi hướng: Đem công đức tu tập có được của mình chuyển đến cho tất cả chúng sanh. Những gì mình cho đi không bao giờ mất mà trái lại càng được rộng lớn thêm.

Transferring Merits: Sharing our good merits with all beings. What we give away will not be lost, but in turn will bring back more benefits to ourselves and others

- Công Đức: Quả báo tốt đẹp do tu tập và làm việc thiện mà có được.
Merits: Good results from our practice and doing good deeds.

- Phật Đạo: Là con đường thành Phật.
Enlightenment: The path to becoming Buddha.

II) Chọn bài tập làm trong lớp, trò chơi, quiz, v.v. mà thấy thích hợp để giúp các em hiểu bài tập dễ dàng.

(Choose any of the Supplements (homework, crafts, quiz, etc.) to help your students better understand the lesson.)



Bài Tập 1 (Exercise 1): Hồi Hướng Công Đức (Transferring Merits)

Những việc sau đây, xin em hãy cho biết việc nào sẽ là việc thiện, việc nào không (Which deeds below are considered “Good”, which ones are considered “Not Good”):

- _____ Em và bạn cùng chơi games trên iPad trong giờ học Phật Pháp.
(*My friends and I play games on the iPad during Dharma class.*)
- _____ Ông Nội bị bệnh, em ngồi kế bên ông mỗi tối để cầu nguyện cho Ông mau hết bệnh.
(*When my grandpa is sick, I sit near his bedside every night to pray that he gets better.*)
- _____ Em trai của em không chịu ăn hết bánh mà muốn đem bỏ, em giúp em của em ăn hết phần bánh còn lại.
(*My little brother does not want to finish eating his piece of cake. He plans throw it away. I will help him finish eating the rest of his piece of cake.*)
- _____ Em xem Tivi 4 tiếng mỗi ngày.
(*I watch TV 4 hours a day.*)
- _____ Em ngồi thiền 10 phút mỗi đêm trước khi đi ngủ.
(*I sit and meditate 10 minutes each night, before going to bed.*)
- _____ Em giúp Mẹ xếp quần áo.
(*I help my mom fold clothes.*)
- _____ Em lắng nghe bạn chia sẻ những việc buồn.
(*I listen as my friend share her sad feelings.*)
- _____ Em không muốn ai đụng đến bất cứ đồ chơi nào của mình.
(*I do not want anyone to touch any of my toys.*)
- _____ Em thường chọc ghẹo những bạn nói sai tiếng Việt.
(*I always tease my friends who speak Vietnamese incorrectly.*)
- _____ Em lúc nào cũng chắp tay chào quý Thầy Cô trong Chùa.
(*I always put my hands together and bow my head to respectfully greet the monks and nuns at the temple.*)



Bài Tập 2 (Exercise 2): Hồi Hương Công Đức (Transferring Merits)

Dùng những chữ sau đây để điền vào chỗ trống của các câu sau
(Fill in the blanks with these words):

Đệ Tử	Nguyện	Hồi Hương	Công Đức	Chúng Sinh
-------	--------	-----------	----------	------------

- 1) Các anh chị Huynh Trưởng dạy em rằng “con người và động vật đều là _____”.
- 2) Khi em làm những việc thiện thì tạo được _____.
- 3) _____ có nghĩa là lời hứa hoặc mong muốn một điều tốt lành.
- 4) Sau khi em phát _____ Quy Y thì em trở thành _____ của Đức Phật.
- 5) Một người biết _____ _____ là một người có lòng từ bi.
- 6) Em mong muốn tất cả _____ đều có cơ hội học hỏi Phật Pháp giống như em.

Disciple	Vow	Transfer	Merits	Living Beings
----------	-----	----------	--------	---------------

- 7) The Leaders have taught me that “all people and animals are called _____”.
- 8) When I do good deeds, I accrue (accumulate) _____.
- 9) A _____ means a promise or the intention of doing a good deed.
- 10) After taking the _____ of Taking Refuge, I become Buddha’s _____.
- 11) A person who knows how to _____ _____ is a compassionate person.
- 12) I hope all _____ have the opportunity to learn Buddha’s teachings like me.

Bài Tập 3 (Exercise 3): Hồi Hướng Công Đức (Transferring Merits)

The Transferring Merits are written incorrectly. Please correct each sentence below:

Nguyện đem chúng sanh này _____

Hướng về công đức _____

Đệ tử và khắp tất cả _____

Phật đều trọn thành đạo. _____

We vow to share all living beings _____

withall achieved merits _____

we can attain and _____

Together, Enlightenment all beings _____



Bốn Lời Nguyện

(The Four Great Vows)

Mục Đích của Bài Học

Sau khi học bài này, chúng ta sẽ:

- Hiểu được ý nghĩa của Bốn Lời Nguyện
- Ghi nhớ và thực hành Bốn Lời Nguyện trong đời sống.

Giới Thiệu

Bốn Lời nguyện là bốn lời hứa với chính bản thân mình dưới sự chứng minh của chư Phật và Bồ Tát, quyết tâm cố gắng tu tập và giúp chúng sanh cùng thực hành giáo pháp của Đức Phật. Để thực hành 4 lời nguyện này chúng ta cần phải có sự tinh tấn dũng mãnh và tâm lòng Từ Bi thật rộng lớn.

Bốn Lời Nguyện

- 1) *Chúng sanh không số lượng thế nguyện đều độ khắp.*

Chúng sanh nhiều không thể đếm hết, nay con sẽ cố gắng tu tập và nguyện cứu giúp tất cả mọi người và mọi loài thoát khỏi khổ đau.

- 2) *Phiền não không cùng tận thế nguyện đều dứt sạch.*

Nhiều sự phiền não, lo lắng, sợ hãi, mong muốn, buồn giận của chúng con đều xuất phát từ sự tham lam, sân hận và si mê. Để có sự an lạc chân thật, con quyết tâm tu tập và giúp đỡ chúng sanh dứt trừ tất cả những điều phiền não.

Lesson Objectives

After studying this lesson, one should:

- Understand the meaning of the Four Great Vows
- Practice and apply the Four Great Vows into our lives

Introduction

The Four Great Vows are solemn promises made to oneself, with guidance from the Buddha and Bodhisattvas. We promise to be diligent in our practice and help others practice Buddha's teachings. They are called *great* because of the incredible effort and Compassion involved in fulfilling them.

The Four Great Vows

- 1) *Living beings are limitless; we vow to save them all.*

There are an infinite number of living beings on Earth; therefore, living beings are regarded as limitless. We vow to free ourselves and all beings from the sufferings in life.

- 2) *Afflictions are never-ending; we vow to eliminate them all.*

All of our afflictions (including worries, fear, desire, and sorrow) stem from greed, anger, and delusion. They are never-ending. To have true peace, we vow to help ourselves and others eliminate all afflictions in life.

3) **Pháp môn không kể xiết thệ nguyện đều tu học.**

Đức Phật dạy nhiều phương pháp khác nhau để chúng sanh tu tập để được an lạc và giải thoát. Chúng con xin nguyện học hỏi và tu tập tất cả các pháp môn để làm lợi ích cho mình và cho người

4) **Phật đạo không gì hơn thệ nguyện được viên thành.**

Giáo Pháp mà Phật dạy là cao cả hơn hết. Chúng con quyết tâm tu tập và hành trì theo lời Phật dạy để mau chóng được giác ngộ, thành Phật độ chúng sanh.

3) **The Dharmas are boundless; we vow to master them all.**

There are numerous ways of teaching and learning the Dharmas to attain peace and liberation. We vow to learn and practice all the different teachings of the Buddha, in order to bring benefits to ourselves and others.

4) **The Buddha Way is unsurpassable; we vow to attain it.**

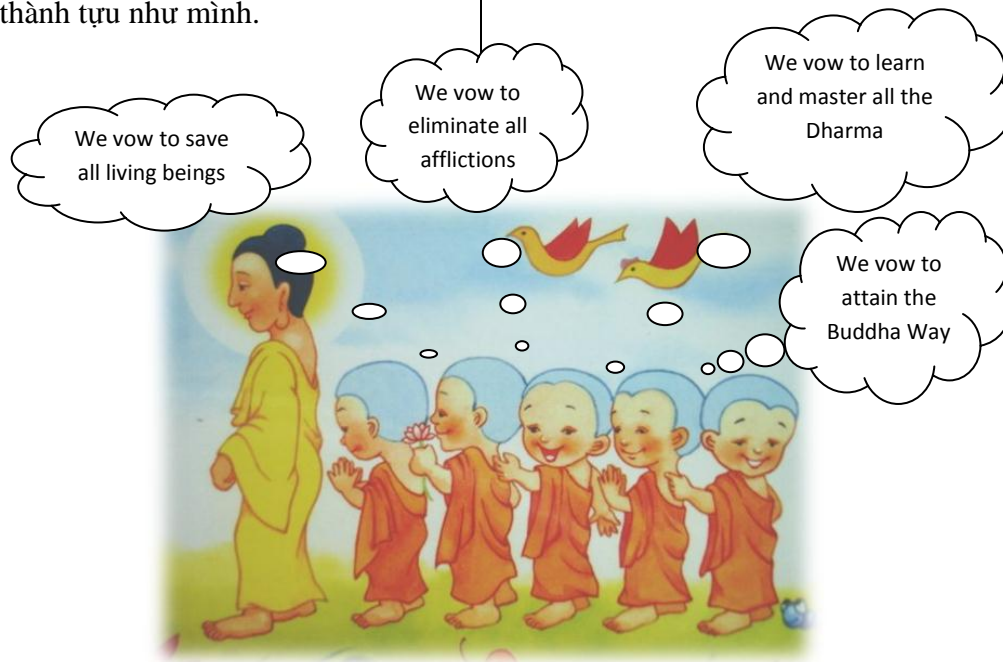
Buddha's teaching is the highest teaching. There is nothing greater than Buddha's teaching. We vow to diligently practice and apply His teaching in our life, in order to help ourselves and others attain Enlightenment - the greatest Path.

Tóm Lược

Em phát tâm làm theo Bốn Lời Nguyện rộng lớn này bằng cách học hỏi và tu tập theo lời Phật dạy để trước là tự mình dứt trừ mọi khổ đau, phiền não và nhanh chóng thành tựu đạo quả và sau là giúp đỡ tất cả chúng sanh cũng được thành tựu như mình.

Summary

We apply the Four Great Vows, by learning and practicing Buddha's teachings. Doing so, we can help ourselves and others eliminate suffering and afflictions in life and attain Enlightenment.



Em Tu Tập – I Practice:

BỐN LỜI NGUYỆN (THE FOUR GREAT VOWS)

Áp dụng bài học vào cuộc sống (Applying the lesson to our daily lives):

1. Dứt Sạch Phiền Nã - không Tham Lam, không Sân Hận, không Si Mê:

- Đừng đòi hỏi, mong cầu những thứ mà không đem lại lợi ích cho em ví dụ như áo quần thời trang, game điện tử,...tốn tiền chỉ thỏa mãn tạm thời lòng tham muốn của mình.
- Luôn vui vẻ, hòa nhã với những người xung quanh.
- Tha thứ cho lỗi lầm của người khác.
- Mỗi khi buồn giận, hãy hít thở thật sâu và chậm để làm cho tâm trí được bình tĩnh.
- Sẵn sàng học hỏi những điều hay mà thầy và bạn chỉ dạy với lòng biết ơn.

2. Tu Học Pháp Môn:

- Tìm hiểu Phật Pháp bằng cách đọc truyện, xem phim truyện Phật giáo; nghe kể chuyện, đọc tài liệu Phật pháp.
- Nếu có những điều em chưa hiểu về Phật pháp, hãy đến nhờ quý Thầy Cô, hoặc Anh Chị Huỳnh Trường giải thích giúp em hiểu rõ hơn.
- Nếu bạn bè cần, em vui lòng giúp bạn học hiểu những gì mà em đã học được.
- Cố gắng học hỏi tất cả những điều hay lẽ phải mà Ông Bà, Cha Mẹ, Anh Chị, Thầy Cô Giáo dạy bảo.
- Luôn biết lắng nghe, không nói chuyện khi người khác đang nói.
- Luôn tôn trọng người khác, không nói hoặc làm những hành động thiếu lễ phép.

1. Eliminate Afflictions - end desire, greed, anger, delusion, and ignorance:

- Do not demand or expect things that do not truly benefit us, such as the latest fashion, electronic gadgets and games, etc. These high cost items only temporarily satisfy our greed.
- Always be happy; live in harmony, and be kind to those around us.
- Forgive other people's mistakes.
- When sad or angry, take slow and deep breaths to calm ourselves down.
- Readily learn good things from our teachers and friends, and be appreciative.

2. Practice the Teachings:

- Learn Buddhism by reading books, watching documentaries on Buddhism, and listening to stories.
- Ask the monks/nuns or Buddhist Youth Association leaders to explain things that we don't understand or have questions on, so we can build on our understanding of Buddhism.
- If needed, kindly help our friends understand the things that we had just learned.
- Learn right from wrong, from our elders, grandparents, parents, brothers, sisters, and teachers.
- Always listen and do not interrupt when others are talking.
- Always respect other people; avoid actions that are disrespectful.

3. Viên Thành Phật Đạo (thành tựu Phật Quả)

- Lễ Phật và niệm Phật trước khi đi học buổi sáng và trước khi đi ngủ mỗi tối.
- Mỗi tối em ngồi theo dõi hơi thở vào, hơi thở ra khoảng 5-15 phút.
- Khi gặp quý Thầy Cô hoặc quý bác Phật tử trong chùa, em chắp tay búp sen cuối đầu nói “*A Di Đà Phật*” để tỏ lòng kính trọng.
- Khi gặp các anh chị Huynh Trưởng, Thiếu Nam, Thiếu Nữ và các bạn, em bắt ấn Cát Tường chào để chúc mọi người được mạnh khỏe, an lành.
- Cố gắng sinh hoạt, tu học thật đều, thật giỏi để vượt bậc học của mình.

4. Thẻ Nguyện Độ Chúng Sinh

- Khi học được những điều gì hay, chia sẻ và hướng dẫn cho mọi người cùng biết.
- Em rủ bạn đoàn đi sinh hoạt chuyên cần.
- Em khuyến khích bạn đi trại huấn luyện, tham dự các khóa tu học để nâng cao sự hiểu biết về Gia Đình Phật Tử và Phật Giáo.
- Em kể cho bạn nghe những câu chuyện Đạo mà em biết để nhắc nhở bạn làm những việc thiện, lành và học theo những đức tính tốt.

3. Achieve the Buddha Path

- Reflect and pray to Buddha before going to school and before going to bed at night.
- Practice following our in-breaths and out-breaths for 5-15 minutes each night.
- Show respect when meeting the monks/nuns and elders at the temple, by putting our palms together like a lotus, bowing our heads, and saying “*A Di Đà Phật*”.
- Salute our leaders and friends in the Buddhist Youth Association with the Wisdom Seal, to wish them peace and well-being.
- Study hard and have good attendance, in order to pass our classes.

4. Help all beings

- Share good things with others; help others to learn new beneficial things.
- Encourage our friends to attend the Buddhist Youth Association regularly.
- Encourage our friends to attend the training camps and classes, in order to better understand the Buddhist Youth Association and Buddhism.
- Share Buddhist stories that we know with our friends, to help remind them to do good deeds and practice good virtues.



Applying the **Four Great Vows** can help ourselves and others eliminate suffering and afflictions in life and attain Enlightenment.

Teacher's Guide – Tài Liệu Tham Khảo cho Giáo Viên

BỐN LỜI NGUYỆN (THE FOUR GREAT VOWS)

I. Để mở đầu cho bài học, kể cho các em câu chuyện này (*Start the lesson with this story*):

Three men were walking through the desert. They were lost and about to die from thirst and hunger. They come to a very high wall and the first one climbs up, shouts for joy and jumps over the wall never to return. The next man climbs up the wall and he too, exclaims in ecstasy, jumps off the wall and never comes back. Now the third man climbs up the wall. He gets to the top and sees a sort of paradise place with water and lots of fruit trees. He smiles, turns, goes back down the wall, returning to the desert to help others find their way to this paradise. He chooses to go back into the desert of the world and help others find their way. This last man had the great compassion of a Bodhisattva and Buddha. He found his “treasure” and shared it with others. By helping everyone alleviate their suffering, they all found the path to happiness.

II. Thảo luận trong lớp (*Class Discussion*):

- Thệ nguyện là gì? (*What are vows?*)
- Tại sao chúng ta phải thệ nguyện? (*Why do we need to take the vow?*)
- Chúng sanh có nhiều không? Có bao nhiêu loại chúng sanh? (*Are there many living beings? How many kinds?*)
- Tại sao chúng ta phải độ các chúng sanh này? (*Why do we need to save these beings?*)
- Các đồ vật, cỏ cây có phải là chúng sanh không? (*Are things, trees, and grass considered “living beings”?*)
- Pháp môn là gì? Trong Phật Pháp chúng ta có nhiều pháp môn không? (*What are Buddha's teachings? Are there various Buddhist teachings?*)
- Tại sao chúng ta muốn học theo Đức Phật? (*Why do we want to learn from the Buddha?*)
 - ⇒ *Because his teachings can help us attain true peace and happiness. Otherwise, if we still continue to get caught up in things that make us sad, worry, fear, mad, etc. we will only continue to cycle in suffering, endlessly.*
- Phật đạo là gì? Chúng ta có muốn tu thành Phật không? (*What is Buddha's Path? Do we want to attain Enlightenment and become Buddha?*)

III. Trò Chơi (Game)

1. Bốn Lời Nguyện: Chia lớp thành 4 nhóm. Mỗi nhóm có tên là: Phiền Nã, Pháp Môn, Phật Đạo, và Chúng Sanh. Khi Huynh Trưởng thổi còi chỉ nhóm nào thì nhóm đó phải nhanh chóng trả lời như sau:

- Nhóm Phiền Nã: “Dứt Sạch (hoặc Đoạn Trừ) Phiền Nã”
- Nhóm Pháp Môn: “Học Hết (hoặc Tu Học) Pháp Môn”
- Nhóm Phật Đạo: “Viên Thành (hoặc Thành Tựu) Phật Đạo”
- Nhóm Chúng Sanh: “Độ Khắp (hoặc Tu Cùng) Chúng Sanh”

Có thể biến tấu 1 tí bằng cách ngoài lời nói các em còn phải làm động tác cùng với lời nói.

The Four Great Vows: Divide the class into 4 groups. Each group has the names: Afflictions, Buddhist Teaching, Buddha’s Path, and Living Beings. When the teacher blows the whistle and point to a group, that group has to quickly respond in unison:

- *Affliction Group: “Eliminate Affliction”*
- *Buddhist Teaching Group: “Learn all Buddhist Teaching”*
- *Buddha’s Path Group: “Achieve the Buddha’s Path”*
- *Living Beings Group: “Together practice with all Living Beings”*

Another variation to this game: Have the students do an action to go along with their response.



2. Em học thuộc “Bốn Lời Nguyện”:

- i. Anh/Chị Huỳnh Trưởng bắt đầu đọc một câu trong bài “Bốn Lời Nguyện” và sau đó chạy tới một em chấp tay cuối đầu thì em đó phải đọc tiếp câu kế tiếp. Nếu em đó không thuộc thì phải vỗ vai người bạn đứng bên phải rồi em không đọc được phải phạt chính mình bằng cách thụt/bơm dầu 5 cái. Nếu bạn kế tiếp không thuộc thì vỗ vai nhờ bạn đứng kế bên rồi cũng phải thi hành hình phạt. Em nào đọc được thì sau khi đọc xong chạy tìm người khác cuối đầu chào như thể mời bạn đọc tiếp. Cứ thế tiếp tục cho hết bài tụng “Bốn Lời Nguyện”.
- ii. Có thể chơi thêm một lần nhưng lần này thì phải nhờ bạn bên trái cứu nguy. Huỳnh Trưởng khi cho chơi trò chơi này có thể phải đọc to và hướng dẫn các em đọc theo để các em ôn nhớ lại bài “Bốn Lời Nguyện” để giúp trò chơi được hào hứng, tránh các em bị phạt quá nhiều không vui.

I memorize “The Four Great Vows”:

- i. *The Teacher reads a phrase in “The Four Great Vows”, and approaches one student and bows to him to continue reading the next phrase. If that student does not know the next phrase, he taps the person’s shoulder on his right. If that person that was tapped cannot do it, the original student has to punish himself by doing sit-up/push-up 5 times. Continue doing this until someone can read the next phrase. After that student reads correctly the next phrase, he goes and finds another person and bows his head, and that person has to continue saying the next phrase. Continue with the game until all “The Four Great Vows” have been said aloud.*
- ii. *Perhaps, play this game again, but this time tap the person on the left. When playing this game, have the students read the phrase slowly and loudly and have the class repeat saying it to help them remember “The Four Great Vows”; this helps make the game more fun, and avoids the kids from being punished too much.*

- IV. Chọn Supplements (bài tập làm ở nhà, thủ công, quiz, v.v.) nào mà thấy thích hợp để giúp các em hiểu bài tập dễ dàng hơn. (*Choose any of the Supplements (homework, crafts, quiz, etc.) to help your students better understand the lesson.*)

Bài Tập 1 (Exercise 1): BỐN LỜI NGUYỆN (THE FOUR GREAT VOWS)

Dùng những từ sau đây để điền vào chỗ trống trong đoạn văn bên dưới
(Use the words in the box to fill in the blanks below).

limitless	phiền	nguyện	save	unsurpassable
never-ending	sanh	học	dứt	boundless

- 1) Chúng _____ không số lượng thế _____ đều độ khắp.
Living beings are _____; we vow to _____ them all.
- 2) _____ não không cùng tận thế nguyện đều _____ sạch.
Afflictions are _____; we vow to eliminate them all.
- 3) Pháp môn không kể xiết thế nguyện đều tu _____.
The Dharmas are _____; we vow to master them all.
- 4) Phật đạo không gì hơn thế nguyện được viên thành.
The Buddha Way is _____; we vow to attain it.

Ba Tụ Quy (Three Refuges)

Mục Đích của Bài Học

Sau khi học bài này, chúng ta sẽ:

- Hiểu được như thế nào là Ba Tụ Quy
- Hiểu được những từ: Quy Y, Tam Bảo, Phật, Pháp, Tăng
- Biết được sự quan trọng của Quy Y
- Nhớ và đọc được Ba Tụ Quy

Giới Thiệu

Tam Bảo là Ba Ngôi Báu:
Phật, Pháp, và Tăng.

Quy Y tức là quay về nương tựa một nơi an toàn, một nơi có thể che chở cho chúng ta tránh khỏi những trở ngại, sợ hãi, thất vọng, v.v.

Đối với người Phật tử, *Quy Y* vào Tam Bảo là:

- Quay về nương tựa Phật, vì Ngài là đấng hoàn toàn Giác Ngộ. Chúng ta nương tựa Phật để nhận sự che chở, hướng dẫn của Ngài, từ đó chúng ta biết sống tốt đẹp hơn.
- Quay về nương tựa Pháp, vì đó chính là lời Phật dạy. Pháp của Phật có khả năng giúp chúng ta giải thoát, hoặc giảm bớt khổ đau của chính mình và những người xung quanh.
- Quay về nương tựa Tăng, vì đó là Quý Thầy, Cô nguyện sống theo lời Phật dạy. Chúng ta nương tựa vào Quý Thầy, Cô để nhận được sự giúp đỡ trên con đường thực tập Giáo Lý của Đức Phật.

Lesson Objectives

After studying this lesson, one should:

- Understand the meaning of the Three Refuges
- Define the terms: Taking Refuge, Three Jewels, Buddha, Dharma, Sangha
- Know the importance of Taking Refuge
- Memorize and recite the Three Refuges

Introduction

The Three Jewels of Buddhism, also known as the *Triple Gems*, *Three Treasures*, or *Three Precious Jewels*, include the following: Buddha, Dharma, and Sangha.

Taking refuge means to return and seek shelter and protection from obstacles, fear, frustration, etc.

To a Buddhist, *taking refuge* in the Three Jewels means to:

- Take refuge in the Buddha, because He is the Enlightened One. We rely on the Buddha to guide and show us the way, so that we know how to live better.
- Take refuge in the Dharma, because this is the Buddha's teachings. We rely on the Dharma to help lessen or free us from our sufferings, bringing joy and happiness to ourselves and those around us.
- Take refuge in the Sangha, the monks and nuns who have devoted their lives to the teachings of the Buddha. We rely on the Sangha to help guide and support us in our Buddhist practice.

Ba Tụ Quy (3 Refuges)

	<p><i>Tụ quy y Phật, xin nguyện chúng sanh, thể theo đạo cả, phát lòng vô thượng.</i></p> <p>Tự mình trở về nương tựa Phật, và nguyện cùng với tất cả chúng sanh học theo Đức Phật mở rộng lòng Từ Bi, phát tâm Bồ Đề.</p>	<p><i>I take refuge in the Buddha, wishing for all living beings to understand the great way and bring forth the Bodhi mind.</i></p> <p>Taking refuge in the Buddha, I rely solely in the Buddha as my teacher. I pray all living beings understand the Buddha's Path and direct our efforts and compassion to helping ourselves and others.</p>
	<p><i>Tụ quy y Pháp, xin nguyện chúng sanh, thấu rõ kinh tạng, trí huệ như biển.</i></p> <p>Tự mình trở về nương tựa chánh Pháp, và nguyện cùng với tất cả chúng sanh nắm vững tất cả kinh sách, cùng lên đường chuyển hóa, trí tuệ được rộng lớn như biển.</p>	<p><i>I take refuge in the Dharma, wishing for all living beings to deeply delve into the Sutra treasury, gaining an ocean of knowledge.</i></p> <p>Taking refuge in the Dharma, I vow to learn and practice Buddha's teachings. I pray all living beings fully comprehend Buddha's teachings, so together we can transform and open our hearts and minds to attain boundless wisdom.</p>
	<p><i>Tụ quy y Tăng, xin nguyện chúng sanh, thống lý đại chúng, hết thấy không ngại.</i></p> <p>Tự mình trở về nương tựa Tăng, và nguyện cùng tất cả chúng sanh sống hòa hợp để có thể vượt qua tất cả những khó khăn trở ngại.</p>	<p><i>I take refuge in the Sangha, wishing for all living beings to form together a great assembly, all in harmony without obstructions.</i></p> <p>Taking refuge in the Sangha, I vow to respect and follow the examples of the monks and nuns practicing Buddha's teachings. I pray all living beings practice and live in harmony and awareness, in order to overcome all obstacles.</p>

Tóm Lược

Ba Tụ Quy hay Quy Y Tam Bảo là *quay về nương tựa* Phật, Pháp và Tăng để có được sự che chở an toàn và nhận sự hướng dẫn đến cuộc sống bình an và hạnh phúc.

Summary

Taking Refuge in the Three Jewels refers to *returning, seeking shelter, and relying on the Buddha, Dharma, and Sangha* to help show us the way to live more peacefully and happily.



Em Tu Tập – I Practice:

BA TỤ QUY (THREE REFUGES)

Áp dụng bài học vào cuộc sống (Apply the lesson into our daily lives):

- Đối với Phật (*Toward the Buddha*): Em tưởng nhớ đến Đức Phật.
I revere and reflect on the Buddha, by keeping Him in my mind and heart.
- Đối với Pháp (*Toward the Dharma*): Em tìm đọc những câu chuyện tiên thân của Đức Phật và tập làm theo.
I find and read stories about the Buddha and practice following his examples.
- Đối với Tăng (*Toward the Sangha*): Em tôn kính và nghe theo lời dạy quý Thầy và Sư Cô.
I respect and listen to the monks and nuns' teachings.



I take refuge in the
Buddha, Dharma, and Sangha in order
to live more peaceful and happier.

Teacher's Guide – Tài Liệu Tham Khảo cho Giáo Viên

BA TỰ QUY (THREE REFUGES)

- I. Từ Chọn Supplements (bài tập làm ở nhà, thủ công, quiz, v.v.) nào mà thấy thích hợp để giúp các em hiểu bài tập dễ dàng hơn. (*Choose any of the Supplements (homework, crafts, quiz, etc.) to help your students better understand the lesson.*)
- II. Giúp các em hiểu rõ thêm những từ trong bài học (*Help students further understand these terms, in the lesson*):
- **Ba Tự Quy:** Ba sự quay về (*Taking refuge in the Three Jewels*)
 - **Tam Bảo:** Tam là ba (*three*)
Bảo là Ngôi Báu (*precious jewels*)
⇒ 3 Ngôi Báu: Phật, Pháp, Tăng (*Three Jewels: Buddha, Dharma, Sangha*)
 - **Quy Y:** Quy là quay về (*to return*)
Y là nương tựa (*to seek shelter or protection, rely*)
⇒ Quay về nương tựa (*return and seek refuge or shelter*)
 - **Giải thoát:** Ra khỏi sự sinh tử, khổ đau và ràng buộc (*to free ourselves from the cycle of Birth and Death, suffering, afflictions, attachment*)
 - **Chuyển hóa:** Chuyển đổi -- xấu thành tốt, dở thành hay v.v... (*transform, change*)
 - **Delve:** *deeply examine*
 - **Kinh Tạng:** *Sutra-Pitaka or Sutra treasury, collection of Buddha's teachings*
 - **Tâm Bồ Đề:** Tâm luôn mong đạt được giác ngộ cho mình, đồng thời cũng đạt được giác ngộ cho người. Tâm Bồ Đề là cửa ngõ giác ngộ và đạt thành quả vị Phật. Đây là trí huệ bẩm sinh hay là sự khao khát giác ngộ. Nhận biết rõ mọi sự, mọi việc.
Bodhi Mind: *A mind which wishes to achieve attainment for self as well as achieve enlightenment for all other sentient beings. The Bodhi mind is the gateway to Enlightenment and attainment of Buddha-hood. It's the intrinsic wisdom or the aspiration toward perfect enlightenment -- acknowledge, accept, and recognize everything clearly.*

III. Dạy các em 3 bài hát sau đây (*Three songs to help teach the lesson*):

Bài 1: Ba Sự Quay Về, của Sư Ông Nhất Hạnh

Ba Sự Quay Về	Taking Refuge
Con về nương tựa Phật Người đưa đường chỉ lối cho con trong cuộc đời. Namo Buddhaya.	I take refuge in the Buddha, the one who shows me the way in this life. Namo Buddhaya.
Con về nương tựa Pháp Con đường của tình thương và sự hiểu biết. Namo Dharmaya.	I take refuge in the Dharma, the way of understanding and of love. Namo Dharmaya.
Con về nương tựa Tăng Đoàn thể của những ai nguyện sống cuộc đời tinh thức. Namo Sanghaya.	I take refuge in the Sangha, the community that lives in harmony and awareness. Namo Sanghaya.

Xin vào website bên dưới để nghe hoặc tải xuống bài nhạc “Ba Sự Quay Về”:

<http://deerparkmonastery.org/tang-than/tho-va-nhac/music-testing/ba-su-quay-ve>

Bài 2: Hải Đảo Tự Thân, của Sư Ông Nhất Hạnh

Hải Đảo Tự Thân

Quay về nương tựa hải đảo tự thân
Chánh niệm là Phật, soi sáng xa gần
Hơi thở là Pháp, bảo hộ thân tâm
Năm uẩn là Tăng, phối hợp tinh cần

Sau đó cho các em thiền tập. Mỗi lần thở vào, thở ra đọc thêm trong đầu những câu trong bài kệ ở trên:

Thở vào, **Quay về nương tựa**
Thở ra, **Hải đảo tự thân**
Thở vào, **Chánh niệm là Phật**
Thở ra, **Soi sáng xa gần**
Thở vào, **Hơi thở là Pháp**
Thở ra, **Bảo hộ thân tâm**
Thở vào, **Năm uẩn là tăng**
Thở ra, **Phối hợp tinh cần**

Bài 3: Ba Tụ Quy (*hát theo nhạc Kia Con Bướm Vàng*)



THE THREE JEWELS

Who is Buddha? Who is Buddha?
Tell me please, tell me please,
Buddha is my teacher, Buddha is my teacher,
Helping me, to be free.
Helping me, to be free.

What is Dharma? What is Dharma?
Tell me please, tell me please,
Dharma is the teaching, Dharma is the teaching,
Helping me, to be free.
Helping me, to be free.

Who is Sangha? Who is Sangha?
Tell me please, tell me please,
Sangha is my brother, Sangha is my sister,
Helping me, to be free.
Helping me, to be free.

Bài Tập 1 (Exercise 1): BA TỰ QUY (THREE REFUGES)

You may use some words *more than once*:

(a) Sangha	(f) Way	(k) returning
(b) Buddha	(g) efforts and compassion	(l) Monks and nuns
(c) Dharma	(h) wisdom	(m) Practice
(d) teacher	(i) knowledge	(n) the Sutra (Buddha's teaching)
(e) Living beings	(j) harmony	

1. **Tự quy y Phật, xin nguyện chúng sanh, thể theo đạo cả, phát lòng vô thượng.**

I take refuge in the _____, wishing for all _____ to understand the great _____ and bring forth the Bodhi mind.

This means: Taking refuge in the _____, I rely solely in the Buddha as my _____. I pray all _____ understand the Buddha's teaching and direct our _____ to helping ourselves and others.

2. **Tự quy y Pháp, xin nguyện chúng sanh, thấu rõ kinh tạng, trí huệ như biển.**

I take refuge in the _____, wishing for all living beings to deeply delve into the _____ treasury, gaining an ocean of _____.

This means: Taking refuge in the _____, I vow to learn and practice _____. I pray all living beings fully comprehend _____, so together we can transform and open our minds and hearts to attain boundless _____.

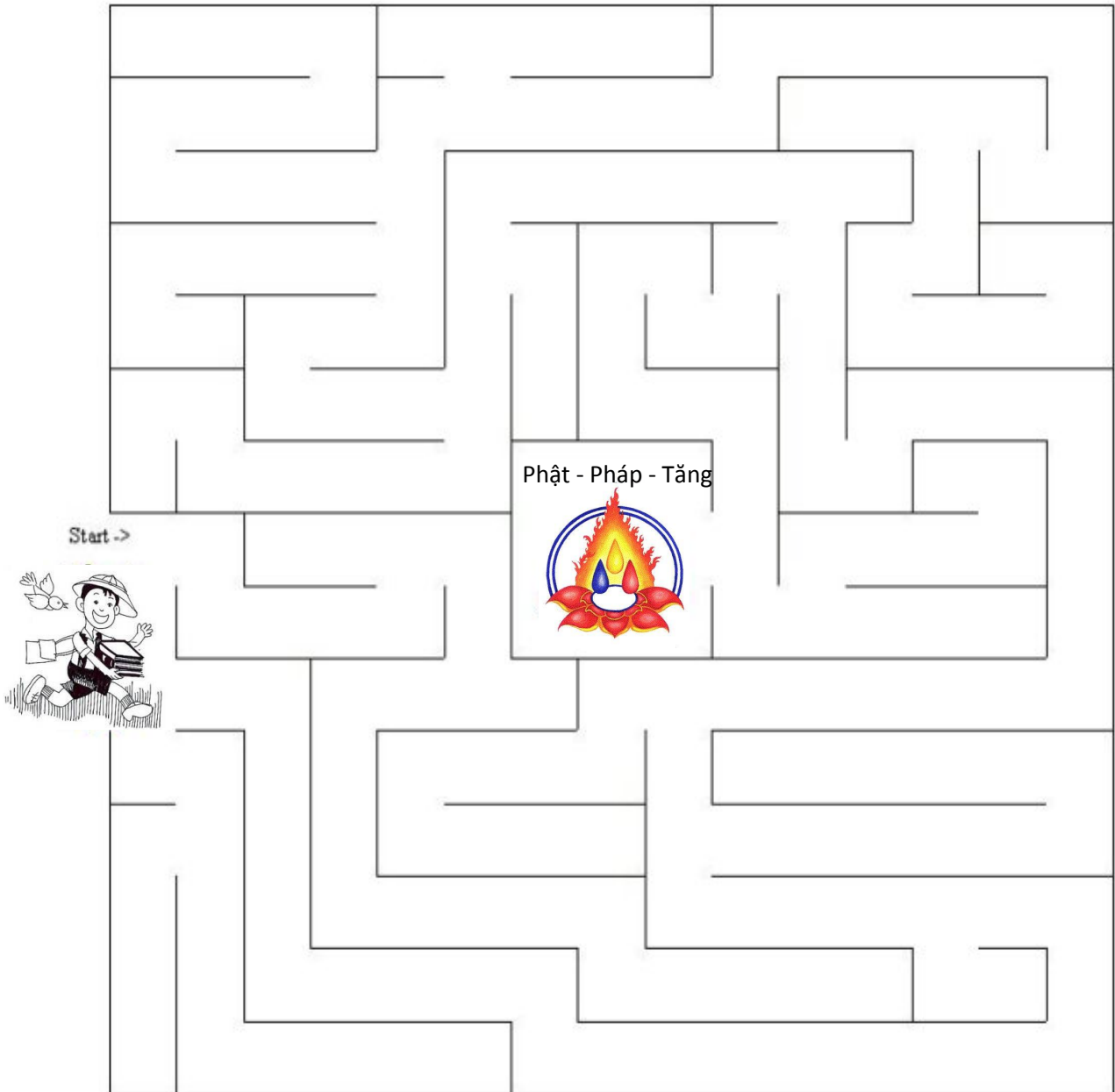
3. **Tự quy y Tăng, xin nguyện chúng sanh, thông lý đại chúng, hết thấy không ngại.**

I take refuge in the _____, wishing for all living beings to form together a great assembly, all in _____ without obstructions.

This means: Taking refuge in the _____, I vow to respect and follow the examples of the _____ practicing Buddha's teachings. I pray all living beings _____ and live in _____ and awareness, in order to overcome all obstacles.

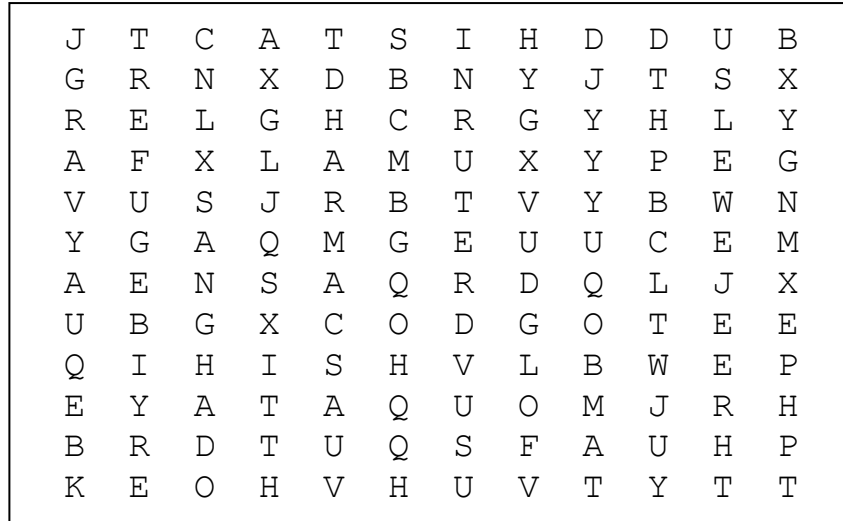
4. Taking Refuge in the Three Jewels refers to _____, seeking shelter, and relying on the _____, _____, and _____ to help show us the way to live more peacefully and happily.

Bài Tập 2 (Exercise 2): BA TỰ QUY (THREE REFUGES)



Bài Tập 3 (Exercise 3): BA TỰ QUY (THREE REFUGES)

WORD FIND:



Bồ Đề

Buddha

Buddhist

Dharma

Pháp

Phật

Quay về

Quy Y

Refuge

Return

Sangha

Tam Bảo

Three Jewels

Tăng



Bài Tập 4 (Exercise 4): BA TỰ QUY (THREE REFUGES)

Find 6 things different about these 2 pictures:



Em Niệm Phật

(I Reflect and Recite the Buddha's Name)

Mục Đích của Bài Học

Sau khi học bài này, chúng ta sẽ:

- Hiểu được ý nghĩa của Niệm Phật.
- Biết cách Niệm Phật.
- Thấy được lợi ích từ sự Niệm Phật.
- Biết áp dụng bài học vào cuộc sống.

Giới Thiệu

Là một Phật Tử, một đoàn sinh trong tổ chức Gia Đình Phật Tử, em cần phải hiểu vì sao mình Niệm Phật và các phương pháp Niệm Phật, từ đó em có thể tưởng nhớ đến Đức Phật như điều luật thứ nhất của Ngành Oanh Vũ “*Em Tưởng Nhớ Phật*”.

Niệm Phật

Niệm Phật là tưởng nhớ tới danh hiệu, hình tướng và đức hạnh của Phật, từ đó em cố gắng noi theo tu tập lời dạy của Phật.



Khi niệm Phật lòng em phải thanh tịnh, chăm chú tưởng nhớ Đức Phật, không nghĩ đến bất cứ một điều gì khác.

Niệm Phật có nhiều cách, có thể niệm lớn tiếng, niệm thầm, niệm bằng cách im lặng và tưởng nhớ v.v.

Lesson Objectives

After studying this lesson, one should:

- Understand the meaning of Reflecting and Reciting the Buddha's name.
- Know how to Reflect and Recite the Buddha's name.
- Recognize the benefits of Reflecting and Reciting the Buddha's name.
- Know how to apply this lesson to our lives.

Introduction

As a Buddhist and as a member of the Buddhist Youth Association, we have to understand how and why we reflect and recite the Buddha's name. In doing so, we can better practice the First Rule of the Oanh Vũ: "*I revere the Buddha.*"

Reflecting and Reciting the Buddha's Name

Reflecting and reciting the Buddha's name is a way to learn and remember the Buddha's name, his special features, his virtues, and his teachings, in order to follow his footsteps.

When we reflect and recite the Buddha's name, we should try to focus on the Buddha; do not think of anything else.

There are several ways to reflect and recite the Buddha's name. We can reflect and recite the Buddha's name aloud, quietly to ourselves, or by closing our eyes and visualizing the Buddha's image in our mind.

Nhưng các em chỉ cần biết hai cách căn bản nhất:

1. **Mật Niệm:** Niệm thầm danh hiệu Đức Phật mà không cần phát ra âm thanh.
2. **Tụng Niệm:** Niệm lớn danh hiệu Đức Phật mà bản thân mình có thể nghe như lúc tụng kinh lễ Phật.

Niệm Phật có rất nhiều lợi ích, sau đây là những lợi ích chính mà em sẽ có được mỗi lần niệm Phật:

- Khi niệm Phật sẽ làm cho lòng mình lắng dịu, không suy nghĩ những điều xấu, chỉ nghĩ điều lành nên tâm được bình an hạnh phúc.
- Khi niệm Phật sẽ làm tâm trí của em được sáng suốt, biết phân biệt đúng sai, để tránh xa điều ác, không hại người hại mình, tạo được phước lành về sau.
- Khi niệm Phật các em cảm thấy được gần Phật, ánh sáng từ bi và trí huệ của Phật giúp em hết buồn phiền, biết kiềm chế sự tức giận và có thể vượt qua những trở ngại trong cuộc sống.

Tóm Lược

Niệm Phật là để giúp em luôn luôn nghĩ đến Phật, làm việc lành, tránh xa việc dữ, thực hành những đức hạnh cao quý của chư Phật và chư Bồ Tát. Những lợi ích của sự niệm Phật giúp cho cuộc sống của em mỗi ngày



tốt đẹp hơn, được gia đình thương yêu, được bạn bè quý mến.

As an Oanh Vũ, we will learn the two basic methods:

1. **Silent reflection:** Reciting the Buddha's name silently to ourselves.
2. **Chanting Reflection:** Reciting the Buddha's names out loud, similar to chanting Buddha's teaching (sutras).

Reflecting and reciting the Buddha's name has many benefits, such as:

- It helps calm our mind. By avoiding bad thoughts and only focusing on good deeds, we are more peaceful and happier.
- It helps us remember Buddha's teachings in order to expand on our wisdom. We can use this knowledge to differentiate right from wrong. By avoiding bad deeds that bring harm to others and ourselves, we will produce good karma.
- It helps us feel closer to Buddha. We feel His compassion and wisdom, which helps us forget our sorrow. We become better at recognizing and controlling our anger, and we can overcome obstacles in life.

Summary

When we reflect and recite the names of the Buddhas and Bodhisattvas, it serves as a reminder of the virtues they represent and the lessons they teach. We are reminded to do good deeds and avoid bad actions. The continuous practice of reflecting and reciting their names helps us become more lovable and respected by family and friends.

Em Tu Tập – I Practice:

EM NIỆM PHẬT (I REFLECT AND RECITE THE BUDDHA'S NAME)

Áp dụng bài học vào cuộc sống (Applying the lesson to our daily lives):

I. Mật Niệm (Silent Reflection):

Buổi sáng khi thức dậy, em ngồi yên tĩnh 3 phút trước khi xuống giường đi rửa mặt. Nhắm mắt lại, không suy nghĩ bất cứ điều gì và ngồi giống như là Đức Phật (trong hình thức "thiền"). Im lặng, tưởng nhớ tới hình ảnh của Đức Phật và sự Tinh Tấn tu học của Ngài. Em niệm thầm danh hiệu của Đức Phật 3 lần.

In the morning, sit quietly for 3 minutes before getting out of bed to brush our teeth. Close our eyes and sit in a lotus position like the Buddha. Silently visualize the Buddha, his diligence virtue, and his special features. Recite the Buddha's name 3 times silently to ourselves.

II. Tụng Niệm (Chanting Reflection):

Buổi tối trước khi đi ngủ, ngồi yên tĩnh, chắp tay lại, và tưởng nhớ tới danh hiệu của các Đức Phật và Bồ Tát, hình dung các tướng tốt và lời dạy của chư Phật để noi theo tu học. Niệm lớn mỗi danh hiệu Phật 3 lần. Khi niệm Phật lòng em phải thanh tịnh và chăm chú tưởng nhớ chư Phật, không nghĩ đến bất cứ một điều gì khác.

At night before going to bed, sit quietly and put our palms together. Reflect on the names of the Buddhas and Bodhisattvas by visualizing their special features and teachings. Recite aloud 3 times the names of each Buddha and Bodhisattva. When we reflect and recite the names of the Buddhas and Bodhisattvas, we focus on the Buddhas and do not think of anything else.



Thích Ca Mâu Ni Phật
(Tinh Tấn – Diligence)

Em niệm “*Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật*”, để noi theo hạnh Tinh Tấn của Đức Phật, giúp tâm em được vững vàng có thể vượt qua những khó khăn trở ngại trong đời sống.

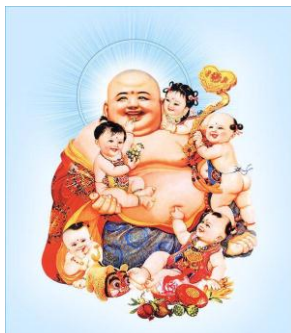
I recite “Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật (Namo Shakyamuni Buddha)” and practice being Diligent like the Buddha, so I can be solid and firm in order to overcome all difficulties in my life.



A Di Đà Phật
Thanh Tịnh
Purity and Calm

Em niệm “**Nam Mô A Di Đà Phật**”, để noi theo hạnh Thanh Tịnh của Phật A Di Đà, giúp tâm em được bình an, không lo lắng buồn phiền.

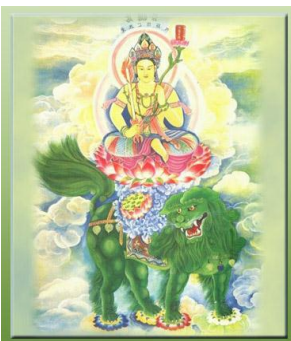
I recite “Nam Mô A Di Đà Phật (Namo Amitabha)” and practice being Calm and Pure like Phật A Di Đà (Amitabha Buddha), to help me reduce my worries and sorrow so I can be at peace.



Đương Lai Hạ Sanh Di Lặc Tôn Phật
Hỷ Xả
Forgiveness and Joy

Em niệm “**Nam Mô Đương Lai Hạ Sanh Di Lặc Tôn Phật**”, để noi theo hạnh Hỷ Xả của Phật Di Lặc, giúp tâm em luôn được an vui và biết tha thứ lỗi lầm của người khác.

I recite “Nam Mô Đương Lai Hạ Sanh Di Lặc Tôn Phật (Namo Maitreya Honored Future Buddha)” and practice being Joyous and Forgiving like Phật Di Lặc (Maitreya Buddha), to help me be happy and forgiving to others’ mistakes.



Đại Trí Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát
Trí Tuệ
Great Wisdom

Em niệm “**Nam Mô Đại Trí Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát**”, để noi theo hạnh Trí Tuệ của Ngài, giúp tâm em được sáng suốt, biết suy nghĩ đúng sai.

I recite “Nam Mô Đại Trí Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát (Namo Manjusri Great Wisdom Bodhisattva)” and practice having Wisdom like Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát (Manjusri Bodhisattva), to help me be smart and bright, and to know right from wrong.



**Đại Hạnh
Phổ Hiền Bồ Tát**
Hạnh Nguyên
Great Conduct

Em niệm “*Nam Mô Đại Hạnh Phổ Hiền Bồ Tát*”, để noi theo Hạnh Nguyên của Ngài, em biết quan tâm và giúp đỡ người khác trên con đường tu học Phật Pháp.

I recite “Nam Mô Đại Hạnh Phổ Hiền Bồ Tát (Namo Samantabhadra Great Conduct Bodhisattva)” and practice having Great Conduct like Phổ Hiền Bồ Tát (Samantabhadra Bodhisattva), to help others on their journey in learning and practicing Buddhism.



**Đại Bi
Quán Thế Âm Bồ Tát**
Từ Bi
Great Compassion

Em niệm “*Nam Mô Quán Thế Âm Bồ Tát*”, để noi theo hạnh Từ Bi của Ngài, em biết đem lòng thương yêu và quan tâm đến tất cả chúng sanh.

I recite “Nam Mô Đại Hạnh Phổ Hiền Bồ Tát (Namo Bodhisattvas of Compassion or Namo Avalokitesvara)” and practice having Loving-kindness and Compassion like Quán Thế Âm Bồ Tát (Bodhisattvas of Compassion or Avalokitesvara), to help love and care for all beings.

Linh Sơn Hội Thượng Phật Bồ Tát

(Assembly of Bodhisattvas and disciples at Linh Sơn Mountain to hear Buddha's teachings)



Reflecting and reciting the Buddha's name is a way to learn and remember His teaching, special features, and virtues.

Teacher's Guide – Tài Liệu Tham Khảo cho Giáo Viên

EM NIỆM PHẬT (I RECITE THE BUDDHA'S NAME)

I) Giúp các em hiểu các từ khó (Help the students to understand difficult terms):

- **Mật** = *Silently*
- **Tụng** là đọc lớn thành tiếng danh hiệu Đức Phật như lúc tụng Kinh theo âm điệu.
Chanting is reciting aloud the Buddha's names similar to reading aloud the sutra in a rhythmic fashion.
- **Kinh** = *Sutra (Buddha's teachings).*
- **Niệm** (Phật) là tưởng nhớ đến các danh hiệu của Đức Phật và nguyện luôn cố gắng thực hành theo những Đức Hạnh của Phật.
Reflection (of the Buddha) is reciting the Buddha's name and vowing to follow in His example.

II) Cho các em ngồi trong vòng tròn và thực tập "Niệm Phật". Đề hướng dẫn đề tài này, Huỳnh Trường hướng dẫn cần phải chọn một nơi thật thanh tịnh và trang nghiêm, ngay tại Phật đường càng tốt. Cố gắng ổn định tinh thần của các em cho thật lắng dịu trước khi vào bài học.

(Have everyone sit in a circle and practice the "reflecting and reciting the Buddha's name". Recommend choosing a quiet and peaceful place to practice this lesson. Help the students to calm down and have inner-peace, before beginning):

Mật Niệm (Chant silently):

Các em im lặng và tưởng nhớ tới hình ảnh của Đức Phật, trong khi Giảng Viên đọc bài này (Have the student sit still and visualize the image of the Buddha, while the teacher reads the following passage):

Em Tưởng Nhớ Phật: Phật rất thương yêu em và tất cả chúng sanh. Khi tưởng nhớ Phật em sẽ được gần Phật và noi theo tánh tốt của Phật.

I revere the Buddha: Buddha loves me and all beings. By revering and reflecting on the Buddha, I feel that He is always with me. I will follow in his steps to do good deeds in life.

Cho các em ngồi thêm 3 phút nữa để nghĩ tới và niệm thầm danh hiệu của Đức Phật. (Allow the students to sit still for an additional 3 minutes, to continue reflecting and reciting silently the Buddha.)

Tụng Niệm (Chant out loud):

Các em chắp tay lại, tưởng nhớ Phật, và niệm lớn mỗi danh hiệu 3 lần:

*Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật
Nam Mô A Di Đà Phật
Nam Mô Đại Trí Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát
Nam Mô Đại Hạnh Phổ Hiền Bồ Tát
Nam Mô Đại Bi Quán Thế Âm Bồ Tát
Nam Mô Linh Sơn Hội Thượng Phật Bồ Tát*

- III) Thảo luận những cảm tưởng của em trong khi Mật Niệm và Tụng Niệm: Các em có thấy lòng mình lắng dịu không?
Discuss how they feel when they practice Chanting Reflection and Silent Reflection. Do they feel more calm and at peace?
- IV) Trò Chơi: Dùng một trái banh, các em chuyền cho nhau, em nào nhận được banh thì niệm 1 danh hiệu Phật hay Bồ Tát, sau đó chuyền qua cho bạn khác. Nếu niệm sai hay không biết niệm thì đứng lên chạy một vòng.
Game: Use a ball to pass among the students. The person who receives the ball has to recite the name of 1 Buddha or Bodhisattva, and then toss the ball to the next person. Anyone who doesn't know or recites the name incorrectly has to run around the circle once.
- V) Chọn Supplements (bài tập làm ở nhà, thủ công, quiz, v.v.) nào mà thấy thích hợp để giúp các em hiểu bài tập dễ dàng hơn. *(Choose any of the Supplements (homework, crafts, quiz, etc.) to help your students better understand the lesson.)*

Bài Tập 1 (Exercise 1):

EM NIỆM PHẬT (I REFLECT AND RECITE THE BUDDHA'S NAME)

Làm Chung trong Lớp (Work together as a class):

Dùng những từ sau đây để điền vào chỗ trống trong đoạn văn bên dưới
(Use the words in the box to fill in the blanks below).



Chư Phật

Gia Đình Phật Tử

Nam Mô A Di Đà Phật

Oanh Vũ

A Di Đà

An Vui

Chủ Nhật

Mật Niệm

Em Tưởng Nhớ Phật

Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Chùa

Bồ Tát

Tụng Niệm

Bà nội của em niệm “ _____ ”
vì bà thường nói muốn về cõi Thanh Tịnh của Đức Phật _____.
Nhưng bà lại khuyên em nên niệm “ _____ ”
_____” để khi học tập được Tinh
Tấn.

Ngoài ra các anh chị Huynh Trưởng cũng dạy em mỗi sáng thức dậy nên _____
danh hiệu Phật 3 lần. Em luôn nghe lời và thực tập theo những lời dạy đó, vì em muốn
trở thành _____ ngoan, biết giữ đúng điều luật “ _____ ”.

Mỗi sáng _____ em đến _____, đi sinh hoạt _____
_____, em cùng với các bạn làm Lễ Phật, _____
danh hiệu _____ và các vị _____. Em cảm thấy
lòng mình nhẹ nhàng và _____.

Bài Tập 2 (Exercise 2):

EM NIỆM PHẬT (I REFLECT AND RECITE THE BUDDHA'S NAME)

*Em hãy đọc xem những câu sau đây và cho biết câu nào đúng và câu nào sai:
(True or False)*

1. _____ Mỗi khi gặp Quý Thầy và Sư Cô, em chắp tay xá.
When greeting the monks and nuns, I put my palms together and respectfully bow to them.
2. _____ Lúc lòng mình thấy buồn phiền, lo lắng em niệm “Nam Mô A Di Đà Phật”
When I feel sorrow or worry, I reflect and recite “Nam Mô A Di Đà Phật (Namo Amitabha)”.
3. _____ Em quên học bài thì niệm danh hiệu của Đức Bồ Sư Thích Ca để được 100 điểm.
When I forget to study my homework, I recite “Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật (Namo Shakyamuni Buddha)” so I can get 100% on my assignment.
4. _____ “Em tưởng nhớ Phật” là điều luật thứ hai của Ngành Oanh Vũ.
“I revere the Buddha” is the Oanh Vu’s 2nd Rule.
5. _____ Mật Niệm danh hiệu các vị Bồ Tát thì những điều ước của em sẽ thành sự thật.
Everything we wish for will come true if we silently recite the names of all the Bodhisattvas.
6. _____ Khi niệm Phật lòng em phải chăm chú tưởng nhớ chư Phật.
When reciting the Buddha’s name, I have to revere and reflect on the Buddha.
7. _____ Niệm Phật có ba lợi ích là được sức khỏe tốt, giàu sang và thành công.
Reflecting and reciting the Buddha’s name gives us 3 benefits: good health, wealth, and success.
8. _____ “Tụng Niệm” là niệm lớn như lúc tụng Kinh
“Tụng Niệm” is reflecting and reciting the Buddha’s name out loud, similar to chanting the sutra.
9. _____ Đức Phật rất thương yêu em và tất cả chúng sanh.
Buddha loves me and all beings.
10. _____ Khi biết cách niệm Phật, thì em phải học tập theo các Đức Hạnh của Phật.
Once we know how to reflect and recite the Buddha’s name, we need to practice following the Buddha’s way and conduct.

Bài Tập 3 (Exercise 3):

EM NIỆM PHẬT (I REFLECT AND RECITE THE BUDDHA'S NAME)

Em hãy đi tham quan trong Chánh Điện và xung quanh sân Chùa, đếm xem có bao nhiêu hình và tượng của các Đức Phật và các vị Bồ Tát. Nhớ ghi danh hiệu của các Đức Phật và các vị Bồ Tát. (*How many pictures and statues of the Buddha and Bodhisattvas are there in your temple's Main Hall and around your temple? Write down their names.*)

Ngôi Chùa này có (My temple has): _____ hình Đức Phật (Buddha's pictures) và
_____ tượng Phật là (Buddha's statues are):

- _____
- _____
- _____
- _____

Ngôi Chùa này có (My temple has): _____ hình Bồ Tát (Bodhisattvas's pictures) và
_____ tượng Bồ Tát (Bodhisattvas's statues) là:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

(Lưu ý: Anh chị giảng viên nên đi xem trước các hình tượng trong Chùa, nếu có hình tượng nào không có trong bài học thì quý anh chị nên tìm hiểu để giải thích cho các em biết.)

Bài Tập 4 (Exercise 4):

EM NIỆM PHẬT (I REFLECT AND RECITE THE BUDDHA'S NAME)

Em hãy tìm ra 12 điểm khác nhau giữa 2 tấm hình của Đức Phật dưới đây
(*Find 12 things that are different between these 2 Buddha images*):



Bài Tập 5 (Exercise 5):

EM NIỆM PHẬT (I REFLECT AND RECITE THE BUDDHA'S NAME)

MATCHING:



_____ Thích Ca Mâu Ni Phật

_____ A Di Đà Phật

_____ Đương Lai Hạ Sinh Di Lặc Tôn Phật

_____ Đại Trí Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát

_____ Đại Hạnh Phổ Hiền Bồ Tát

_____ Quán Thế Âm Bồ Tát

Ý Nghĩa Lễ Phật và Tụng Niệm

(The Meaning of Worshipping the Buddha and Chanting Reflection)

Mục Đích của Bài Học

Sau khi học bài này, chúng ta sẽ:

- Hiểu được ý nghĩa của Lễ Phật và Tụng Niệm
- Biết cách lạy Phật
- Áp dụng Lễ Phật và Tụng niệm vào cuộc sống để có niềm an lạc thật sự.

Giới Thiệu

Ngày xưa khi Đức Phật còn tại thế, các đệ tử Phật từ vua quan tới dân chúng mỗi khi may mắn gặp Phật đều cúi xuống ôm chân Phật và đặt trán lên bàn chân Phật để tỏ lòng cung kính. Ngày nay khi nhìn thấy hình tượng của Phật, chúng ta cũng đánh lễ Phật tương tự như vậy.

Lễ Phật

Trước khi lễ Phật chúng ta nên mặc áo quần nghiêm chỉnh. Trước khi lễ Phật, chúng ta đốt hương, rồi đứng ngay ngắn, chắp tay trước ngực và nhìn về hình tượng đức Phật rồi niệm danh hiệu của Phật. Sau đó cắm hương vào lư hương, và bắt đầu lạy Phật. Lúc lạy Phật chúng ta tỏ lòng thành kính và vui sướng như là chúng ta đang được may mắn gặp Phật vậy.

Lesson Objectives

After studying this lesson, one should:

- Understand the meaning of Worshipping the Buddha and Chanting the Sutra
- Know how to prostrate before the Buddha
- Apply this lesson to our lives to attain true peace

Introduction

When the Buddha was still alive, he had many disciples ranging from monarchs to ordinary men/women. Each time they see the Buddha, they would kneel down, embrace his feet, and lay their foreheads upon his feet to express their utmost respect. Today, we pay the same respect to the Buddha when we see his statue or picture.

Worshipping the Buddha

When paying respect to the Buddha, we should be dressed properly and respectfully. We light incense, stand straight with our palms together in front of us, and look to the statue of the Buddha to reflect on his virtues. Then, we placed the incense into the incense holder on the altar and prostrate before the Buddha. When prostrating, express our happiness and respect towards the Buddha, as if He was here with us in person.



Cách Thức Lạy Phật:

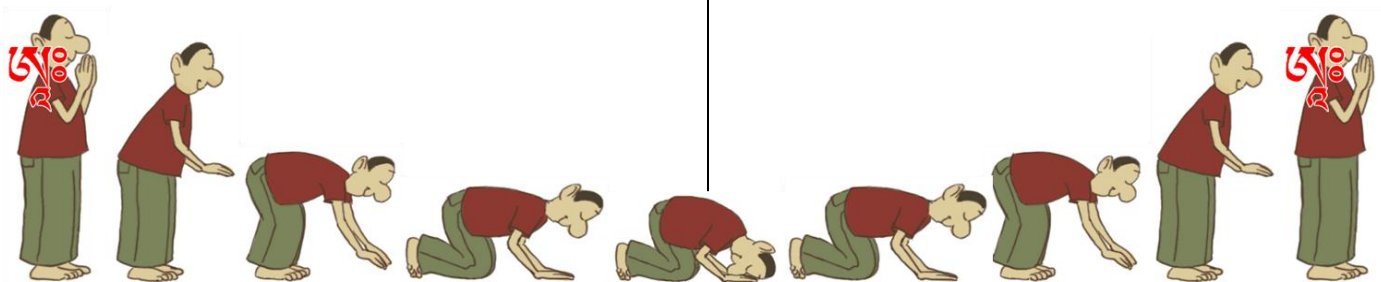
Có nhiều cách lạy Phật. Cách thức lạy Phật không quan trọng bằng thành tâm lạy Phật. Sau đây là một trong những cách đơn giản:

1. Đứng thẳng, giữ lòng trong sạch và tưởng nhớ Đức Phật.
2. Chắp tay như một búp sen ngang ngực, hai gót chân sát vào nhau, bàn chân mở ra hình chữ V, cúi đầu, và từ từ quỳ xuống.
3. Cúi người xuống; hai đầu gối chạm đất sau khi hai bàn tay chạm đất. Đặt trán mình giữa hai lòng bàn tay.
4. Thầm niệm “Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật” hoặc đếm chậm 1-2-3 hay nghe tiếng chuông rồi em từ từ đứng dậy.
5. Khi đứng lên, đầu rời khỏi mặt đất, sau đó đầu gối, và cuối cùng là hai bàn tay.
6. Rồi chắp tay ngang ngực, cúi đầu, xá Phật, rồi nhìn lên Đức Phật với lòng thành kính.

How to Prostrate before the Buddha:

There are various ways to prostrate before the Buddha. How we prostrate is not as important as how we feel in our heart and mind when we prostrate. Below are the basic steps on how to prostrate:

1. Stand straight, keep our mind pure and reverent (reflect on) the Buddha.
2. Put our hands together like a lotus in front of our chest. With the heels together, keep our feet in a V-shape position. Bow our head and slowly kneel to the ground.
3. Bend forward, with our knees touching the ground very shortly after our palms touch the ground. Lay our forehead into the palms of our hands.
4. Silently say “Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật (Namo Sakyamuni Buddha)” or count silently 1- 2- 3 or hear the Bell pause, before slowly standing back up.
5. When standing up, first lift our head from the ground, then our knees, and finally our hands.
6. With hands together in front of our chest, bow our head; then respectfully look up to the Buddha.



Tụng Niệm:

Tụng (Kinh) là đọc lớn thành tiếng những lời Kinh theo âm điệu, và đọc một cách thành kính, trang nghiêm những lời Đức Phật đã dạy trong kinh sách.

Niệm (Phật) là tưởng nhớ đến các danh hiệu của Đức Phật và nguyện luôn cố gắng thực hành theo những Đức Hạnh của Phật.

Tụng Niệm là đọc, ghi nhớ và nguyện thực hành theo những lời Phật dạy .

Những lời dạy của Đức Phật là những lời quý báu, có thể làm tiêu trừ tội lỗi, giảm bớt lòng ham muốn. Luôn ghi nhớ và thực hành theo những lời Phật sẽ giúp thân tâm được thanh tịnh và an lạc

Tóm Lược

Lễ Phật là chúng ta bày tỏ lòng tôn kính Đức Phật. Mỗi lần lạy Phật là em tập từ bỏ tính kiêu căng, ngạo mạn, trở nên khiêm tốn và giúp tâm mình được bình an mà tinh tấn tu tập.

Tụng Niệm giúp cho em luôn ghi nhớ và thực hành lời Phật dạy; không làm các việc ác, chỉ làm những việc lành có lợi ích cho chúng sanh.

Chanting Reflection:

Chanting (the Sutra) is respectfully reading aloud the sutra in a rhythmic fashion. The sutra contains the teachings of the Buddha.

Reflection (of the Buddha) is to recite the names of the Buddhas and revere their special features, virtues, and conducts, so that we can follow in their examples.

Chanting Reflection is reflecting and revering the Buddhas as we read aloud the teachings of the Buddhas.

Buddha's teachings are valuable and can help us eliminate our wrong-doings and desires. Remembering and practicing His teachings will help bring us peace and joy.

Summary

Worshipping the Buddha allows us to show our respect to Him. Each time we prostrate before the Buddha, we lessen our pride and arrogance, becoming more humble. We are then more peaceful and diligent in our practice.

Chanting the Sutra and Reflecting on the Buddha helps us to remember His teachings; we only do good deeds and avoid bad deeds, bringing benefits to all beings.



Em Tu Tập – I Practice:

Ý NGHĨA LỄ PHẬT VÀ TỤNG NIỆM

Áp dụng bài học vào cuộc sống (Applying the lesson to our daily lives):

- a. Mỗi sáng thức dậy, trước khi đi học em đến bàn thờ lạy Phật, em nghĩ đến Trí Tuệ và sự Tinh Tấn của Ngài mà noi theo chăm chỉ học hành.



- b. Mỗi buổi ăn, thầm đọc “*Năm quán niệm trước khi ăn*”:

1) Thức ăn này là tặng phẩm của đất trời, và công phu lao tác.

2) Xin nguyện sống xứng đáng thọ nhận thức ăn này.

3) Xin nhớ ngăn ngừa những tật xấu, nhất là tật ăn uống không có chừng mực.

4) Chỉ xin ăn những thức có tác dụng nuôi dưỡng và ngăn ngừa tật bệnh.

5) Vì muốn thành tựu đạo nghiệp nên thọ nhận thức ăn này.



- c. Mỗi đêm, trước khi đi ngủ, đứng trước bàn thờ Phật và lạy 3 lần. Khi lạy hãy nghĩ đến tình thương của Đức Phật đối với chúng sanh, và nguyện như Phật tha thứ lỗi lầm cho những người gây ra cũng như tự sám hối những điều sai trái mình đã làm

- a. Each morning, before going to school, stand in front of the Buddha altar and prostrate before the Buddha. Think of Buddha’s virtues of great Wisdom and Diligence, and follow his example to do our best in school.

- b. Before each meal, silently read the “*Five Contemplations*”:

1) This food is a gift of the earth, the sky, numerous living beings and much hard work.

2) May we eat with mindfulness and gratitude so as to be worthy to receive it.

3) May we recognize and transform our unwholesome mental formations, especially our greed, and learn to eat with moderation.

4) May we keep our compassion alive by eating in such a way that we reduce the suffering of living beings and preserve our planet.

5) We accept this food so that we may nurture our brotherhood and sisterhood, strengthen our Sangha and nourish our ideal of serving all beings.

- c. At night, before going to sleep, stand in front of the Buddha altar and prostrate 3 times. Reflect Buddha’s love for all beings and forgive other people’s mistakes, as well as repent our own mistakes.



Be happy and respectful when chanting the sutra, reflecting on the Buddha, and prostrating before the Buddha.

Teacher's Guide – Tài Liệu Tham Khảo cho Giáo Viên Ý NGHĨA LỄ PHẬT VÀ TỤNG NIỆM

I. Giúp các em hiểu các từ khó (Help the students to understand difficult terms):

- Cung kính/thành kính: offer respect
- Hương/Nhang: incense
- Đánh Lễ: commence ceremony
- Thành tâm: sincerely
- Kiêu căng: pride
- Ngạo mạn: arrogance
- Khiêm tốn: humble, humility
- Nghiêm túc: serious, proper, respectful
- Tha thứ: forgive
- Đạo nghiệp: religious ideals

II. Thảo luận trong lớp (Class Discussion):

1. Trong trường học, bạn bè của em theo các tôn giáo khác (không phải Đạo Phật), họ tặng em những hình tượng không phải là Đức Phật, thì em phải làm sao?
(At school, if your non-Buddhist friends give you a statue or picture of a god or someone that is not Buddha, what should you do?)
2. Khi em lạy Phật, em có nghĩ Đức Phật sẽ mang đến cho em tất cả những điều em mong ước (như là tiền, đồ chơi, làm bài được 100 điểm)? Và tại sao có hoặc tại sao không?
(When you prostrate before the Buddha, do you think Buddha will bring you everything you wish for (such as money, toys, 100 points on your homework, etc)? Why or why not?)
3. Khi tụng Kinh trong GDPT, em nên đọc lớn nhất cho tất cả các bạn nghe được tiếng của mình hay nên đọc vừa đủ cho mình nghe? Xin giải thích.
(When reading the Sutra in the Buddhist Youth Association, should you read the loudest so everyone can hear your voice or read it just loud enough for you to hear? Please explain.)
4. Ngoài những điều đã học được về lợi ích của sự Tụng Niệm, thì theo em Tụng Niệm có thêm điều lợi nào nữa cho bản thân em?
(In addition to the benefits listed in this lesson when Chanting and Reflecting the Buddha, what other benefits does it bring you?)

III. Giúp các em thực hành (*Help the Students Practice*)

- Dành một buổi hướng dẫn các em thực hành cách đốt nhang, cắm nhang, và cách lạy Phật. Sau đó cho từng em thực tập.

(Reserve class time to show the students how to light incense, properly put the incense into the incense holder, and prostrate before the Buddha. Afterwards, let each student practice.)

- Hướng dẫn các em cách chào/xá Quý Chư Tăng Ni, mỗi khi em gặp Chư Tăng/Sư Cô thì em phải đứng nghiêm chỉnh chắp tay và cúi đầu xá các vị này. Vì Quý Thầy Cô trao truyền những lời dạy của Phật đến chúng ta.

(Show the students how to respectfully greet the monks and nuns, by standing still, putting our palms together and bowing our head. We should show respect in this manner because the monks and nuns transfer Buddha's teaching to all of us; by respecting them, we respect the Buddha.)

- IV. Chọn Supplements (bài tập làm ở nhà, thủ công, quiz, v.v.) nào mà thấy thích hợp để giúp các em hiểu bài tập dễ dàng hơn. *(Choose any of the Supplements (homework, crafts, quiz, etc.) to help your students better understand the lesson.)*



Bài Tập 1 (Exercise 1):

Ý NGHĨA LỄ PHẬT VÀ TỤNG NIỆM

Em hãy chọn câu trả lời đúng nhất (Choose the best answer):

- 1) Trước khi Lạy Phật, em phải làm những điều gì?
(*Before worshipping Buddha, what do you have to do?*)
 - a) Em nên mặc áo quần mới và mang giày dép mới (*Wear new clothes and new shoes*).
 - b) Em nên mặc áo quần nghiêm chỉnh (*Wear clothes that are proper and respectful*).
 - c) Em mặc đồ gì cũng được cả (*Wear anything you want*).
- 2) Khi Lễ Phật, em phải làm gì?
(*When worshipping Buddha, you must do what 3 things?*)
 - a) Em đem thức ăn đến cúng Phật, đem ly nước cúng Phật, và đốt hương. (*Offer food to the Buddha, offer water to the Buddha, and light incense*).
 - b) Em đốt đèn cầy, rồi ngồi thiền, sau đó nhìn về hình tượng Phật. (*Light the candle, sit down to meditate, and then look at the Buddha's image*).
 - c) Em đốt hương, rồi đứng ngay ngắn, chắp tay trước ngực và nhìn về hình tượng Đức Phật (*We light incense, stand straight with palms together in front of us, and look to the statue of the Buddha in order to reflect and revere Him.*)
- 3) Em lạy Phật với tấm lòng như thế nào?
(*What do you feel in your heart and mind, when prostrating before the Buddha?*)
 - a) Em thành tâm và giữ lòng thanh thản (*sincere and peaceful*)
 - b) Em suy nghĩ đến tương lai (*thoughts of the future*)
 - c) Em giữ lòng lo lắng (*worries*)
- 4) Mỗi lần lạy Phật là em tập từ bỏ tính _____, trở nên khiêm tốn.
(*Each time we prostrate before the Buddha, we lessen our _____, becoming more humble.*)
 - a) kiêu căng và ngạo mạn (*pride and arrogance*)
 - b) thành tâm và sự an lạc (*sincerity and peace*)
 - c) hiếu thảo và tôn kính (*pious and respect*)
- 5) Tụng Niệm là gì (*What does Chanting Reflection mean?*)
 - a) Đọc những lời Phật dạy và tưởng nhớ đến Phật cùng một lúc (*Reading the teachings of the Buddhas, while reflecting and revering the Buddhas*).
 - b) Đọc và học thuộc 3 điều luật của Ngành Oanh Vũ (*Reading and memorizing the Three Oanh Vũ Rules*).
 - c) Lúc nào cũng ghi nhớ lời Ba Mẹ dạy (*Always remembering what your parents taught*).



Bài Tập 2 (Exercise 2): Ý NGHĨA LỄ PHẬT VÀ TỤNG NIỆM

Em hãy tìm và ghép các câu bên trái với các câu bên phải mà có ý nghĩa đúng nhất
(Match and complete the sentence):

A. Tụng niệm giúp chúng ta
(*Chanting and Reflecting helps us*)

B. Khi gặp hình tượng của Đức Phật
(*When we come upon a picture of the Buddha*)

C. Em chắp tay như một búp sen ngang ngực, hai gót chân,
(*Put our palms together like a lotus, keep our two feet,*)

D. Lúc lạy Phật em tưởng nhớ đến
(*When prostrating the Buddha, think about*)

E. Những lời dạy của Đức Phật
(*Buddha's teaching*)

F. Cách thức lạy Phật không quan trọng
(*How we prostrate isn't important*)

G. Mỗi lần lạy Phật là tập từ bỏ
(*Each time we prostrate the Buddha, we eliminate*)

H. Khi tụng kinh,
(*When chanting the sutra,*)

I. Trước khi lạy Phật
(*Before prostrating the Buddha,*)

_____ em đọc lớn thành tiếng có âm điệu và đọc một cách thành kính (*we rhythmically and respectfully read aloud the sutra*).

_____ là những lời quý báu có thể làm tiêu trừ các tội lỗi (*are valuable and can help us eliminate our wrong-doings.*)

_____ Em mặc áo quần nghiêm túc (*we wear clothing that are proper and respectful*)

_____ Em cúi lạy Phật (*we bow to Buddha*)

_____ bằng thành tâm lạy Phật (*as sincerely prostrating the Buddha*).

_____ tính kiêu căng, ngạo mạn (*pride and arrogance*).

_____ sát vào nhau, cúi đầu, và từ từ quỳ xuống (*together, bow our head, and slowly kneel to the ground*).

_____ Đức Phật (*Buddha*)

_____ tưởng nhớ đến Đức Phật, đến những lời Phật dạy (*revere and reflect the Buddha and His teaching*).

Bài Tập 3 (Exercise 3): Ý NGHĨA LỄ PHẬT VÀ TỤNG NIỆM

Em hãy kể ra thứ tự cách lạy Phật mà em đã được học
(*Write the 6-steps to correctly prostrate the Buddha that you've learned*):

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

Bài Tập 4 (Exercise 4): Ý NGHĨA LỄ PHẬT VÀ TỤNG NIỆM

- 1) Chia lớp học ra làm 3 hay 4 nhóm (*Divide the class into 3-4 small groups*).
- 2) In ra giấy (3 hoặc 4 tờ, tùy theo số nhóm) những chữ dưới đây với cỡ chữ lớn (*Print out the phrases below in large font*).
- 3) Cắt rời các 10 cụm chữ trong từng tờ giấy, rồi xáo trộn (*Cut out the 10 phrases and mix them up*).
- 4) Sau đó phát các cụm chữ này cho nhóm (*Give each group a set*).
- 5) Cho các em biết phải sắp xếp các chữ sau đây thành một câu có ý nghĩa như trong bài học (*Instruct students to put the phrases together to make a meaningful message*).
- 6) Lưu ý: chữ của tờ nào phải để riêng tờ đó, đừng làm rớt mất chữ hay để nhầm, các em không ráp lại được (*Note: keep the group's set of phrases together to avoid any of them getting lost or mixed up with the other group's*).
- 7) Nhóm nào ráp được nhanh nhất và đúng thì có phần thưởng cho nhóm đó. (*Award a small prize to the group that correctly arranged their phrases correctly and fastest*).

- **luôn ghi nhớ (always remember)**
- **thực hành (practice)**
- **lời Phật dạy (Buddha's teaching)**
- **tụng niệm (chanting and reflecting)**
- **những lời dạy đó (His teaching)**
- **để có thể (in order to)**
- **giúp chúng ta (helps us)**
- **chỉ làm những việc lành (only do good deeds)**
- **đưa đến việc từ bỏ (leading us to eliminate)**
- **các việc ác (all bad deeds)**

Hoàng Tử Nhẫn Nhục và Lòng Hiếu Thảo (Prince Nhẫn Nhục and His Piety)

Mục Đích của Bài Học

Sau khi học bài này, chúng ta sẽ:

- Hiểu về Lòng Hiếu Thảo chân thành của một người con đối với Cha Mẹ.
- Áp dụng tu tập những đức tính tốt như Lòng Hiếu Thảo và sự Nhẫn Nhục vào trong cuộc sống.
- Tóm tắt và kể lại câu chuyện tiền thân của Đức Phật trong tinh thần chia sẻ học hỏi.

Chuyện Tiền Thân

Ngày xưa, trong một đất nước rộng lớn, dân chúng rất yêu quý và kính trọng vị Hoàng Tử của nước này. Vị Hoàng Tử tên là *Nhẫn Nhục*; tướng mạo trang nghiêm, rất thông minh và giàu lòng thương người. Hoàng Tử Nhẫn Nhục là một người con luôn luôn kính trọng, hiếu thảo và làm vui lòng Cha Mẹ.

Một ngày khi Vua Cha bệnh nặng, không có thuốc nào chữa được bệnh. Hoàng Tử Nhẫn Nhục rất đau khổ và buồn lo không biết làm sao để chữa được bệnh của Cha. Hoàng Tử triệu tập quan thần trong triều đình để hỏi xem ai có biết phương pháp cứu Vua Cha hết bệnh hay không. Trong triều có một vị quan xấu ác muốn giết Hoàng Tử Nhẫn Nhục để chiếm ngôi Vua sau khi Vua già chết. Khi nghe Hoàng Tử hỏi về phương thuốc chữa bệnh cho Vua, vị quan gian ác này liền đứng lên thưa rằng:

- Thưa Hoàng Tử, bệnh của nhà Vua chỉ có một thứ thuốc có thể chữa được nhưng rất khó để tìm kiếm.

Lesson Objectives

After studying this lesson, one should:

- Understand the true meaning of a child's filial piety toward his parents.
- Practice and apply piety and patience in one's life.
- Summarize and share this story of Buddha's past life with other people.

Story of Buddha's Past Life

A long time ago, across the large country-side, the people loved and respected their country's Prince. The Prince's name was *Nhẫn Nhục*, which means *Patience*. He was of good character – dignified, intelligent, and kind. He respected his parents very much; he was pious, dutiful, and always made his parents happy.

One day, the King became very ill, and there was no medication to cure him. The Prince was very worried and sad. He did not know how to treat his father's illness. He gathered the King's court officials to see if anyone knew of a way to help his father. In the King's court, there was one evil official who wanted the Prince to die so he could take over the throne once the King passed away. This wicked official stood up and said:

- Your majesty, there is only one medication that could cure the King, but it is very hard to find.

Hoàng Tử vui mừng và hỏi vị quan rằng:

- *Hãy cho ta biết thuốc ấy như thế nào, cho dù khó khăn ta sẽ quyết tâm tìm cho được thuốc để chữa bệnh cho Vua Cha.*

Vị quan gian ác thưa:

- *Đó là bộ não của một người mà từ nhỏ đến lớn rất hiếu thảo với Cha Mẹ và biết thương yêu mọi người.*

Hoàng Tử nói:

- *Tôi luôn hiếu thảo với Cha Mẹ và thương yêu dân chúng như bản thân tôi. Như vậy tôi có thể dùng bộ não của mình để làm thuốc giúp Vua Cha hết bệnh hay không?*

Kẻ gian thần mừng rỡ nhưng giả bộ làm mặt buồn bã mà thưa rằng:

- *Thưa có thể được, còn ai hiếu thảo và giàu lòng thương hơn Ngài. Nhưng chúng tôi chẳng dám làm việc ấy vì Ngài là một người con hiếu thảo và biết thương người làm sao chúng tôi có thể để Ngài bị chết như vậy được?*

Hoàng Tử trả lời:

- *Nếu tôi chết mà não bộ tôi có thể làm thuốc chữa được bệnh của Vua Cha thì lòng tôi vô cùng sung sướng. Xin ông đừng lo ngại gì cả.*



The Prince was very eager to try anything so he asked:

- *What is the medicine? If it can cure my father, no matter how difficult it is, I will find a way to get it.*

The wicked official answered:

- *It is the brain of a person who since his youth has been very pious to his parents and loved all people.*

The Prince then said:

- *I've always been pious to my parents and loved all people. So, can I use my brain to make the medicine to cure my father?*

The traitor was overjoyed with the Prince's response, but pretended to look sad and continued:

- *Yes, it will work. There is no one who is more pious and kind than you. But we cannot allow such a thing because you are a pious son and you love all people. How can we stand here and see you sacrifice yourself?*

The Prince explained:

- *If my death can cure my father, I will be very happy. Please do not be worried.*



Nói xong Hoàng Tử truyền lệnh đem cắt đầu mình và lấy não bộ làm thành thuốc dâng lên cho vua cha uống. Lòng thành tâm hiếu thảo của Hoàng Tử đã cảm động đến trời đất do đó chén thuốc được dâng lên vua uống đã có hiệu nghiệm chữa lành bệnh của Vua Cha.

Hoàng Tử Nhân Nhục là thân mạng trong một kiếp, trước khi Đức Phật Thích Ca thành Đạo.

Tóm Lược - Ý Nghĩa của Câu Chuyện

Câu chuyện kể về lòng kính trọng và thương yêu Cha Mẹ rất nhiều của Hoàng Tử Nhân Nhục cho dù phải hy sinh thân mạng. Câu chuyện giúp chúng ta hiểu rằng:

- Chúng ta phải noi gương Hoàng Tử Nhân Nhục luôn yêu mến và kính trọng Ông Bà, Cha Mẹ.
- Chúng ta phải luôn làm vui lòng Ông Bà, Cha Mẹ vì họ là những người đã sinh ra và nuôi dưỡng chăm sóc chúng ta với tấm lòng thương yêu không có giới hạn.
- Chúng ta phải thể hiện tình thương yêu và kính trọng Ông Bà, Cha Mẹ qua những suy nghĩ, lời nói, và hành động của chúng ta.
- Chúng ta cũng cần trau dồi sự nhẫn nại trong cách cư xử hàng ngày và tăng trưởng lòng thương yêu, và luôn mang niềm vui đến cho những người thân quen, bạn bè của chúng ta.

Having finished explaining, the Prince ordered the guards to be-head so that his

brain could be mixed into a medicine for the King to drink. The Prince's pious act touched the gods of Heaven and Earth that soon after the King finished drinking the bowl of medicine, the King miraculously became healthy once again.

Prince Nhân Nhục was one of Buddha's past lives.

Summary – The Lesson of the Story

This story describes Prince Nhân Nhục's great respect and piety toward his parents. He was willing to sacrifice his life to help his beloved father. This story teaches us:

- We must follow in Prince Nhân Nhục's example to love and respect our elders, Grandparents, and Parents.
- We must always make our elders, Grandparents, and Parents happy because they gave us life and care for us with unconditional love.
- We must show our love and respect towards our elders, Grandparents, and Parents through our loving thoughts, speech, and actions.
- We must cultivate patience in our daily living, expand our compassion, and bring joy to everyone we know.



Em Tu Tập – I Practice:

HOÀNG TỬ NHÃN NHỤC VÀ LÒNG HIẾU THẢO

Áp dụng bài học vào cuộc sống (Applying the lesson to our daily lives):

1. *Kính trọng và tỏ lòng hiếu thảo đến với Ông Bà, Cha Mẹ, ví dụ:*

- Chào hỏi Ông Bà, Cha Mẹ trước khi đi hoặc khi về nhà.
- Không cãi lời hoặc làm những hành động không kính trọng Ông Bà, Cha Mẹ.
- Luôn mời Ông Bà, Cha Mẹ ăn uống trước khi chúng ta ăn.
- Khi Cha Mẹ la rầy, chúng ta phải biết nhận lỗi, phải xin lỗi và hứa không phạm lỗi làm nữa.
- Dùng lời nói hoặc hành động để thể hiện sự yêu thương, kính trọng của chúng ta đối với Ông Bà, Cha Mẹ.
- Phải xin phép Ông Bà, Cha Mẹ khi đi chơi cùng bạn.
- Phải thường xuyên Niệm Phật, Lạy Phật cầu nguyện sức khỏe cho Ông Bà, Cha Mẹ.
- Chăm sóc Ông Bà, Cha Mẹ khi họ không được khỏe.

2. *Làm vui lòng Ông Bà, Cha Mẹ, ví dụ:*

- Học hành giỏi, hoàn thành trách nhiệm của một người học sinh.
- Phụ giúp Ông Bà, Cha Mẹ trong công việc nhà, như là dọn dẹp phòng chúng ta ngăn nắp, xếp áo quần, v.v.
- Không đòi hỏi Cha Mẹ, mua những thứ mà không cần thiết.
- Phải hòa thuận với Anh Chị Em; không cãi nhau hoặc đánh nhau.
- Thường xuyên nói những lời yêu thương với Cha Mẹ như: Chúc Cha Mẹ ngủ ngon, Chúc Cha Mẹ nhiều

sức khỏe, Con Thương Cha Mẹ nhiều, ...

1. *Be pious and show respect to our Grandparents, Parents, and elders, for example:*

- Respectfully greeting them when we leave or come home.
- Do not disobey or be disrespectful to them.
- At mealtime, always invite them to eat, before we eat.
- When they discipline us, we have to recognize our mistakes, apologize, and promise not to repeat our mistakes.
- Use kind words and actions to express our love and respect towards them.
- Ask them for permission before going out to play with friends.
- Regularly pray to Buddha, praying for their well-being and good health.
- Take care of them when they do not feel well.

2. *Make our Grandparents, Parents, and elders happy, for example:*

- Study hard in school and fulfill our responsibilities as a student.
- Help our Grandparents, Parents, and elders with household chores, such as keeping our bedroom clean, folding the laundry, ...
- Do not demand our parents to buy us things that we don't really need.
- Get along with our brothers and sisters; no arguing and fighting.

- e. Regularly express love to our parents, such as “I wish you a good night”, “I wish you good health”, “I love you mom and dad”, ...
3. **Thực Hành Hạnh Nhẫn Nhục, ví dụ:**
- a. Hít thở chậm rãi và theo dõi hơi thở vào ra 3 lần khi chúng ta đang giận.
 - b. Tập kiềm chế sự tức giận khi người làm điều sai trái đối với chúng ta.
 - c. Khi có người làm điều sai trái với chúng ta, không nên cãi cọ. Giải thích cho họ hiểu khi chúng ta thật bình tĩnh và không còn nóng giận.
 - d. Thực tập sự an lạc, hạnh phúc khi làm những điều mà đem niềm vui đến cho mọi người.
 - e. Luôn nhẫn nhịn và trình bày những suy nghĩ của chúng ta để giải thích khi bị Ông Bà, Cha Mẹ la rầy; không làm những hành động sai trái hoặc nói những lời làm đau lòng Ông Bà, Cha Mẹ khi họ hiểu lầm.
4. **Thực Hành Hạnh Từ Bi, ví dụ:**
- a. Không có tâm giết chết các con vật, và côn trùng.
 - b. Hãy tha thứ những người đã làm sai với chúng ta.

- c. Hãy giúp đỡ những người nghèo, người tàn tật, những người cần giúp đỡ.
3. **Practice having Patience, for example:**
- a. When we are angry, breathe slowly and follow our breaths in and out 3 times.
 - b. Control our anger when someone does something wrong to us.
 - c. When people do something wrong to us, do not react or argue back. When we are calm and no longer upset, explain to them so they will understand.
 - d. Practice cultivating peace and happiness when we do things that bring joy to other people.
 - e. Have patience and calmly explain our thoughts or views to our Grandparents, Parents, or elders when they discipline us. Do not say or do anything disrespectful towards them, when they have misunderstood us.
4. **Practice developing Compassion, for example:**
- a. Do not kill animals or insects.
 - b. Forgive those who have hurt our feelings.
 - c. Help the poor, disabled, and those who need our help.

Be pious and cultivate patience,
compassion, and respect toward our
parents and elders.



Teacher's Guide – Tài Liệu Tham Khảo cho Giáo Viên

HOÀNG TỬ NHÃN NHỤC VÀ LÒNG HIẾU THẢO

I. Giúp các em hiểu các từ ngữ (*Help the students understand the difficult terms*):

- **Hiếu Thảo:** sự kính trọng và làm vui lòng Ông Bà, Cha Mẹ = *act of piety* = *filial piety*
- **Nhẫn Nhục:** sự hòa thuận thương yêu, luôn cân bằng tâm ý và không gây thù, không nóng giận. = *virtue of patience, great patience and tolerance*

II. Thảo luận trong lớp (*Class Discussion*):

- Về những điều nào mà Cha Mẹ đã làm, đã hy sinh không tính toán đối với chúng ta?
(*What things have our parents unconditionally done and sacrificed to provide for us?*)
- Về những điều gì mà chúng ta có thể làm để thể hiện sự kính trọng và đền đáp công ơn dưỡng dục của Cha Mẹ?
(*What things can we do to show appreciation to our parents?*)

III. Nếu có thì giờ, chia lớp thành nhiều nhóm nhỏ. Cho các em 20 phút để kế hoạch và kể lại, đóng kịch hoặc múa rối câu chuyện đã được học. Mỗi nhóm làm những hình nộm hoặc hình con rối bằng bao giấy nhỏ để thay phiên nhau múa rối diễn tả chuyện "Hoàng Tử Nhẫn Nhục và Lòng Hiếu Thảo". Nhóm nào làm hay nhất thì sẽ được món quà nhỏ.

(*If time permits, divide students into small groups. Give the class 20 minutes to plan how to retell the story, with a skit or puppet show. Each group makes figurines or puppet figures using paper sack or any preferred materials, and takes turn performing the story to the class. The group that does the best receives a small prize.*)



IV. Chọn Supplements (bài tập làm ở nhà, thủ công, quiz, v.v.) nào mà thấy thích hợp để giúp các em hiểu bài tập dễ dàng hơn. (*Choose any of the Supplements (homework, crafts, quiz, etc.) to help your students better understand the lesson.*)

Bài Tập 2 (Exercise 2): HOÀNG TỬ NHÃN NHỤC VÀ LÒNG HIẾU THẢO

Vui lòng trả lời các câu hỏi sau đây (*Please answer the following questions*):

1. Tên của Hoàng Tử là gì? (*What is the name of the Prince?*)

2. Hoàng Tử là người như thế nào? (*Describe the Prince's character?*)

3. Tại sao Hoàng Tử phải tìm thuốc? (*Why did the Prince have to find medicine?*)

4. Không tìm được thuốc chữa trị cho bệnh của Vua Cha, Hoàng Tử như thế nào? (*How did the Prince feel about not being able to find a medicine to cure his father's illness?*)

5. Vị quan gian ác nói là thuốc gì thì mới chữa hết bệnh cho Vua? (*What medicine did the wicked official said could cure the King?*)

6. Tại sao Hoàng Tử lại tin có loại thuốc như vậy? (*Why did the prince believe in such medicine?*)

7. Hoàng Tử có lấy não của Ngài để làm thuốc cho vua cha không? (*Did the Prince sacrifice his brain to make such medicine?*)

8. Nhà vua có hết bệnh không? (*Did the King become healthy after drinking the medicine?*)

9. Điều mầu nhiệm gì làm cho Vua Cha hết bệnh -- có phải là do não bộ của Hoàng Tử hay là do tấm lòng hiếu thảo của Hoàng Tử? (*What miracle cured the King -- was it the Prince's brain or the Prince's piety?*)

10. Khi Ông Bà, Cha Mẹ bị bệnh em sẽ làm gì để tỏ lòng hiếu thảo của em? (*When your grandparents or parents are sick, what can you do to be pious and show your love towards them?*)

Bài Tập 3 (Exercise 3): HOÀNG TỬ NHÃN NHỤC VÀ LÒNG HIẾU THẢO

Word Find:

bệnh
hiếu thảo
từ bi

bộ não
nhẫn nhục
kính trọng

thương
vua
Cha Mẹ

hoàng tử
Phật
Ông Bà

C C W F E U S K O O F M
J T Ừ B I S H B K Ắ S K
L H O A H C O N Í H K B
T O V J Y Ẫ P H N T O Ệ
G À T Ệ N R D Ẫ H U K N
P N M Ộ B T B N T Ế O H
H G B N H I À N R I Ô W
Ậ T W U W B I H Ọ H L A
T Ử O A G K G Ụ N V Y D
N N V N D V O C G Ế U J
G W Ô U Ô B Í Ệ M A H C
A N A U V I K L Y Q I V



Người Lành Ít Có (Kindness is Rare)

Mục Đích của Bài Học

Sau khi học bài này, chúng ta sẽ:

- Hiểu được ý nghĩa của câu chuyện về lòng biết ơn, sống thật thà, không tham lam và không hãm hại người khác.
- Áp dụng những bài học về tính trung thực, không cướp đoạt, và không sát sanh từ câu chuyện vào trong cuộc sống.
- Tóm tắt và kể lại câu chuyện về tiền thân của Đức Phật cho người khác nghe để cùng nhau tu tập những đức tính tốt.

Chuyện Tiền Thân

Ngày xưa, có một chàng trai bề ngoài có vẻ ốm yếu nhưng lại rất hiền và thông minh, có khả năng hiểu được tiếng nói của các loài chim.

Chàng tìm đến một nơi thanh tịnh để tu học, nhưng không thực hiện được như ý muốn. Nên chàng đến xin làm nghề bán hàng dạo khắp nơi cho một người chủ giàu có.



Lesson Objectives

After studying this lesson, one should:

- Understand the meaning of gratitude, honesty, not being greedy, and not harming others.
- Apply the moral of this story into our daily life, by being honest, not stealing, and not killing.
- Summarize and share this story of Buddha's past life with others, so that together we can practice good conducts.

Story of Buddha's Past Life

Long ago, there lived a boy who was weak and frail-looking but very kind and intelligent. He had the ability to understand how birds communicated.

The boy discovered a quiet place to practice his religion, but unfortunately he was not able to accomplish what he wanted. In order to survive, he found work as a traveling salesman for a wealthy owner.



Một hôm người chủ và chàng cùng đi bán hàng, sau khi đi nhiều nơi và cảm thấy mệt, hai người dừng chân dưới một gốc cây lớn để nghỉ mệt và ăn cơm trưa. Bỗng một bầy quạ từ đâu bay tới đậu đầy cây và kêu la om sòm. Chàng trai ngồi nhìn đàn quạ, nghe chúng kêu, chàng cười mà không nói gì cả. Điều đó làm cho người chủ lấy làm lạ, nhưng không hỏi chàng tại sao cười.

Tối đến, người chủ gọi chàng trai đến hỏi chuyện ban trưa:

- *Này cháu, hỏi trưa tại sao khi nghe quạ kêu cháu lại cười?*

Nghe người chủ hỏi, chàng trai thưa thật rằng:

- *Thưa ông, tôi có khả năng hiểu rõ tiếng kêu của các loài chim. Đàn quạ đói muốn ăn thịt ông mà chẳng biết làm sao, chúng xúi tôi giết chết ông, để đoạt viên ngọc quý trong túi của ông và sau đó chúng ăn thịt ông cho đỡ đói.*

One day, he and the owner traveled to many places to sell their merchants. They stopped underneath a big tree to rest and eat lunch. Suddenly out of nowhere, a flock of black ravens flew by and landed on top of the tree and cried loudly. The boy heard the cries of the black ravens but did not do anything. Instead, he just sat there and laughed. The owner became suspicious, but did not say anything.

That night, the owner called the boy out to ask about the situation which occurred earlier:

- *Why were you laughing this afternoon when you heard the cries of the black ravens?*

The boy answered truthfully:

- *Dear sir, I have the ability to understand the bird's language. I understood what the ravens were crying about. They were so hungry and wanted to eat your flesh but didn't know how to do it, so they tried to persuade me to kill you in order to take the precious gem in your pocket, and then they would eat you to satisfy their hunger.*



Nghe xong người chủ ngạc nhiên và hoảng sợ, nhưng thấy chàng trai thật thà nên trong lòng bớt lo, liền gạn hỏi:

- *Nếu biết vậy tại sao cháu không giết tôi để lấy viên ngọc quý mà làm giàu?*

Chàng trai vội vàng đáp rằng:

- *Thưa ông, ngọc quý và tiền bạc của ông không phải mồ hôi nước mắt của tôi tạo nên, giết người đoạt của là một việc làm tàn ác. Hơn nữa lâu nay ông giúp đỡ tôi, lẽ nào vì lòng tham lam mà tôi quên mất tình nghĩa.*

Nghe xong người chủ hết lòng quý mến chàng trai. Từ đó người chủ nuôi nấng chàng trai như con cháu ruột, cho tiền của để giúp chàng làm việc sinh sống.

Chàng trai trong câu chuyện trên là tiền thân của đức Phật Thích Ca Mâu Ni.

Tóm Lược - Ý Nghĩa của Câu Chuyện

Câu chuyện kể về một người tốt có khả năng nghe được tiếng nói của chim, nhưng không lợi dụng khả năng đặc biệt này để giết người cướp tài sản. Qua câu chuyện này dạy cho chúng ta:

- Phải sống và làm việc ngay thẳng, thật thà, không nói dối.
- Không vì lòng tham lam mà giết người trộm cướp tài sản.
- Luôn biết ơn và đền đáp công ơn những người đã giúp đỡ mình.
- Dùng khả năng đặc biệt của mình để giúp đỡ người khác, chứ không dùng để hại người.

After hearing the boy, the owner was shocked and frightened but seeing that the boy was honest, he felt less worried and immediately asked:

- *Why didn't you take the precious gem in my pocket to become a rich person?*

The boy immediately responded:

- *Dear sir, jewels and money belonging to you are not mine; I did not earn them. Killing a person to steal his property is not a good deed. Moreover, you have helped me so much, how can I, because of greed, forget the gratitude of your kindness?*

After hearing the boy's response, the owner was pleased and whole-heartedly admired the boy. From that day forward, the owner took good care of the boy as his own brother. He provided the boy with the means to help him work and live well.

The boy in this story was one of Buddha's past lives.

Summary – The Lesson of the Story

This story is about a good person who has the ability to understand the bird's language, but does not take advantage of this special ability to kill or rob people. This story teaches us to:

- Live and work righteously. Be honest and do not lie.
- Do not kill or steal other people's things because of greed.
- Be grateful for all the kind things people have done for us.
- Use our special skills and abilities to help others, rather than cause harm.

Em Tu Tập – I Practice:

NGƯỜI LÀNH ÍT CÓ (KINDNESS IS RARE)

Áp dụng bài học vào cuộc sống (Applying the lesson to our daily lives):

1. **Không giết người và vật, ví dụ:**

- Khi đi bộ, hoặc chạy chú ý cố gắng đừng giẫm đạp lên côn trùng hay con vật nhỏ.
- Thương yêu thú vật, cố gắng đừng đánh đập chúng.
- Không nổi giận và không đánh bạn khi cãi cọ.

2. **Không tham lam và không trộm cắp, ví dụ:**

- Khi em thích gì thì xin Ba Mẹ cho tiền để mua, chứ không lén ăn cắp tiền để thỏa mãn mong muốn của em.
- Khi lòng tham muốn lấy những vật không thuộc về của mình, thì hãy nghĩ em sẽ buồn như thế nào nếu bị mất đồ vật này, vì vậy đừng gây ra nỗi buồn cho người khác.
- Không khởi lên lòng tham ăn cắp vật tại các cửa hàng, vì sẽ bị phạt rất nặng và ảnh hưởng xấu đến tương lai của các em.

3. **Sống thật thà và không nói dối, ví dụ:**

- Không nói dối với những người thân trong gia đình, thầy cô và bạn bè.
- Hãy thành thật nhận lỗi và xin lỗi khi mình gây ra lỗi lầm.
- Mỗi ngày sám hối trước Phật những việc mình đã lỡ nói dối và hứa không tái phạm.

1. **Do not kill people and animals,**

for example:

- Pay attention when walking or running, to avoid stepping on insects or small animals.
- Love and respect the lives of animals; try not to hurt them.
- Do not get angry, say mean things, or hit our friends during an argument or disagreement.

2. **Do not be greedy and do not steal,**

for example:

- When we like something, ask our parents for money to buy it; do not steal their money to buy what we want.
- Do not steal someone's things. When we become greedy and take something that is not ours, think of how sad we would feel if someone else took them from us.
- Do not become greedy and steal things from the stores, because we will be punished. Our wrong actions will negatively affect our future.

3. **Live honestly and do not lie, for example:**

- Do not tell lies to our family, teachers, and friends.
- Be honest to ourselves and others. Recognize our mistakes and apologize for them.
- Each day, stand in front of the Buddha and repent any lies we've told and promise not to do it again.

4. **Có lòng giúp đỡ và thương người, ví dụ:**

- Em để dành tiền để cứu giúp người nghèo khó, bệnh tật, trẻ em mồ côi, ...
- Em tặng những đồ chơi mình yêu thích để tăng trưởng lòng thương yêu, không ích kỷ.
- Kiên nhẫn giải thích những điều Ông Bà, Cha Mẹ hay bạn bè không hiểu.

5. **Có lòng biết ơn và trung thành, ví dụ:**

- Luôn nghĩ đến sự hy sinh của Ông Bà, Cha Mẹ đã chăm sóc mình mỗi ngày.
- Nói lời “Cám Ơn” đến những người đã giúp mình.
- Khi nhận sự giúp đỡ của ai thì phải ghi nhớ, và mình sẽ làm tương tự để giúp người khác.
- Luôn trung thành với bạn bè, không làm những điều sai trái để bạn bè giận nhau.

4. **Help others and love all people,**

for example:

- Save money to help the poor, the sick, the orphans, ...
- Donate our favorite toys to develop our love and lessen our selfishness.
- When our grandparents and parents don't understand something, be patient when explaining it to them.

5. **Have gratitude and loyalty, for example:**

- Always think about the daily sacrifices that our elders, grandparents, and parents make to care for us each day.
- Say “thank you” to those whom have helped us.
- When someone helps us, remember their kindness, and try to do the same kind things for someone else.
- Be loyal to our friends, and avoid doing things that would make our friends unhappy and upset.



Do not kill or steal, be grateful, and use our special skills and abilities to help others.

Teacher's Guide – Tài Liệu Tham Khảo cho Giáo Viên

NGƯỜI LÀNH ÍT CÓ (KINDNESS IS RARE)

I. Giúp các em hiểu các từ ngữ (*Help the students understand the difficult terms*):

- thanh tịnh: calm, quiet
- thật thà: honest
- lòng tham lam: greed
- tình nghĩa: gratitude
- viên ngọc: gem, precious stone, jewel

II. Thảo Luận Trong Lớp (*Class Discussion*):

- Những điều tốt đẹp gì mà người khác đã làm cho mình, và mình phải làm thế nào để đền ơn? (*What nice things have people done for us, and what can we do to show our gratitude?*)
- Ngoài tiền của, còn những thứ gì mà làm chúng ta có lòng tham? Vậy chúng ta phải làm thế nào để ngăn ngừa và từ bỏ sự tham lam đó? (*Besides money, what other things can cause us to be greedy? What can we do in those situations to eliminate greed?*)
- Nếu có người xúi chúng ta làm những việc trái ngược lại những điều Ba Mẹ và Thầy Cô dạy, thì chúng ta phải làm sao? (*If people persuade or tempt us to do something opposite from what our parents and teachers have taught us, what should we do?*)
- Các em hứa một tuần không ăn bánh kẹo (giảm bớt sự ham muốn ăn uống không có chừng mực) được không?
(*Can we promise to not eat sweet snacks for a week to lessen our greed and desire to eat without moderation?*)
- Các em có khả năng đàn, hát, vẽ... hãy dùng những khả năng này làm những việc mang niềm vui cho Ông Bà và Cha Mẹ. Các em có thể làm gì nữa để mang niềm vui tới cho Ông Bà và Cha Mẹ?
(*We can use our skills/talents like singing, drawing, playing a musical instrument... to bring joy to our Grandparents, Parents, and elders. What else can we do to bring joy to them?*)

III. Chọn Supplements (bài tập làm ở nhà, thủ công, quiz, v.v.) nào mà thấy thích hợp để giúp các em hiểu bài tập dễ dàng hơn. (*Choose any of the Supplements (homework, crafts, quiz, etc.) to help your students better understand the lesson.*)

Bài Tập 2 (Exercise 2): NGƯỜI LÀNH ÍT CÓ

Vui lòng trả lời các câu hỏi sau đây (Please answer the following questions):

1) Chàng trai có biệt tài gì? (*What talent or ability did the boy have?*)



2) Chàng trai làm nghề gì? (*What did the boy do for a living?*)

3) Chàng trai làm gì khi nghe thấy bầy quạ kêu la om sòm? (*When a group of black ravens flew by and landed on top of the tree and cried loudly, what did the boy do?*)

4) Tối hôm đó, ông chủ hỏi chàng trai như thế nào? (*That night, what did the owner ask the boy?*)

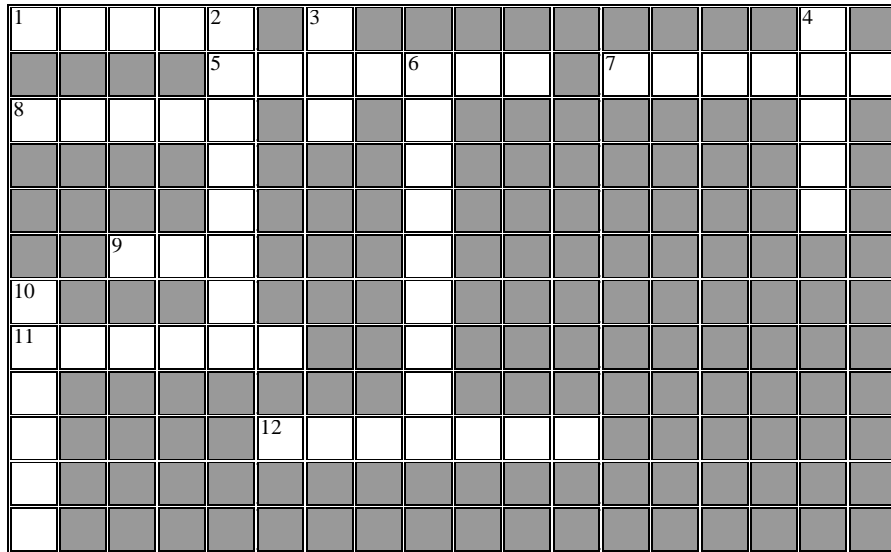
5) Khi ông chủ hỏi, chàng trai trả lời nhý thế nào? (*What was the boy's response?*)

6) Ông chủ cảm thấy ra sao sau khi nghe chàng trai trả lời? (*How did the owner feel after he heard the boy's answer?*)

7) Tại sao chàng trai không giết ông chủ? (*Why didn't the boy kill his owner?*)

8) Sau đó, ông chủ đối xử với chàng trai như thế nào? (*How did the owner treat the boy afterwards?*)

Bài Tập 3 (Exercise 3): NGƯỜI LÀNH ÍT CÓ



ACROSS

1. The boy could understand the language of the _____.
5. Do not kill people and _____.
7. The boy was one of _____'s past life.
8. Do not ____ other people's things.
9. Birds told the boy to steal the _____ in the owner's pocket.
11. Flock of _____ wanted to kill the owner.
12. Do not tell lies to our _____, grandparents, siblings, and friends.

DOWN

2. The boy found work as a travelling _____.
3. Be honest and do not _____.
4. Say "_____ you" when people help us.
6. Be honest, recognize and _____ for our mistakes.
10. Do not be _____ and steal things that don't belong to you.



Bài Tập 4 (Exercise 4) - Văn Nghệ:

NGƯỜI LÀNH ÍT CÓ

Nhờ vài anh chị huynh trưởng diễn ra câu chuyện “Người Lành Ít Có” cho các em xem hoặc cho các em Cánh Mềm diễn cho các lớp khác xem.

Nếu muốn, soạn một vở kịch ngắn dựa theo câu chuyện “Người Lành Ít Có”:

Người Lành Ít Có (Kindness is Rare)

(Chàng trai đang ngồi dưới gốc cây, tay cầm cuốn sách ngược. Một đứa bé đi đến, nhìn thấy lạ nên hỏi)

Đứa bé: *Anh không biết chứ à, anh đang cầm sách ngược rồi.*

Chàng trai: *Tôi muốn đi học, nhưng nghèo quá không có tiền.*

Đứa bé: *Ba tôi rất giàu có, anh hãy đến xin việc làm kiếm sống đi.*

(Đứa bé đưa chàng trai đến gặp Ba của mình để xin việc làm)

Chàng trai: *Thưa Ông, cháu muốn xin việc làm.*

(Ông chủ nhìn chàng trai như đang dò xét)

Ông chủ: *Được, ta cần một người phụ giúp ta đi bán hàng ngày mai.*

Chàng trai: *Cảm ơn Ông.*

(Ông chủ chỉ cho chàng trai các thùng hàng)

Ông chủ: *Sáng sớm mai hãy sắp xếp hàng lên xe giúp ta.*

Chàng trai: *Dạ, cảm ơn Ông.*

(Trong lúc chàng trai làm việc thì nghe tiếng kêu của một con gà mái. Gà chạy vòng vòng, quạt cánh và kêu giúp)

Gà mẹ: *Cục tác, cục tác...con của tôi bị rớt dưới nước, có ai cứu giúp con tôi...cục tác, cục tác.*

(Chàng trai chạy tới bên hồ nước, giúp vớt đàn gà con lên để kê bên gà mẹ)

Gà mẹ: *Anh biết nghe tiếng của gà à...cảm ơn anh nhiều nha.*

Đàn gà con: *chíp chíp.... cảm ơn anh...cảm ơn anh...chíp chíp.*
(Chàng trai gật đầu, cười và bỏ đi. Sau đó chàng trai nghe tiếng một đàn vịt kêu)

Đàn vịt: *cạp cạp ...đói bụng quá...cạp cạp...không có gì ăn...cạp cạp.*
(Chàng trai đi lấy rau cho đàn vịt ăn, mấy con vịt vừa ăn vừa nói)

Đàn vịt: *Anh biết nghe tiếng của vịt hửcảm ơn anh nhiều nha.*

(Chàng trai gật đầu cười và tiếp tục khiêng đồ đạc lên xe cho Ông chủ. Sau đó Ông chủ và chàng trai cùng đi bán hàng, chàng trai đẩy xe hàng.)

Ông chủ: *Này cháu hãy dừng lại dưới gốc cây kia nghỉ mệt và ăn trưa.*

(Cả hai người đang ngồi ăn thì nghe thấy một đàn quạ đen bay đến đậu trên cây, kêu la om xòm)

Quạ 1: *Này chàng trai, Ông chủ của anh có viên ngọc quý trong túi áo.*

Quạ 2: *Chúng tôi đói bụng quá, tìm hoài không có thức ăn.*

Quạ 3: *Anh giết chết ông ta đi, ăn cắp viên ngọc.*

Quạ 4: *Chúng tôi muốn ăn thịt ông ta.*



(Chàng trai nhìn đàn quạ mỉm cười rồi lắc đầu. Ông chủ tỏ vẻ ngạc nhiên nhìn chàng trai, nhưng không hỏi gì. Ăn cơm xong hai người tiếp tục đi bán hàng. Đến tối họ nghỉ qua đêm tại căn nhà.)

Ông chủ: *Tại sao lúc trưa cháu cười khi nghe đàn quạ kêu la om xòm vậy?*

Chàng trai: *Thưa ông, cháu có khả năng nghe hiểu được tiếng nói của đàn quạ, chúng quá đói và muốn ăn thịt Ông mà không biết làm sao, chúng kêu cháu giết chết Ông để lấy viên ngọc trong túi, sau đó chúng nó sẽ ăn thịt Ông.*

(Ông chủ hoảng sợ, liền ngồi qua chỗ khác cách xa chàng trai, giọng run run hỏi chàng trai)

Ông chủ: *Tại sao...tại sao... cháu không giết tôi lấy viên ngọc để làm giàu?*

Chàng trai: *Thưa Ông, ngọc quý và tiền bạc của Ông không phải mồ hôi nước mắt của cháu tạo nên, giết người đoạt của là một việc làm tàn ác. Hơn nữa Ông giúp đỡ cháu có việc làm, lẽ nào vì lòng tham lam mà cháu quên mất tình nghĩa.*

(Ông chủ tỏ vẻ cảm động, đến gần chàng trai)

Ông chủ: *Cháu thật là người tốt bụng, ta cảm động quá, từ nay ta sẽ coi cháu như con của mình, và sẽ giúp cháu được đi học để có cuộc sống tốt hơn.*

Con Thỏ Mến Đạo

(The Devoted Hare)

Mục Đích của Bài Học

Sau khi học bài này, chúng ta sẽ:

- Hiểu được ý nghĩa của câu chuyện về lòng biết ơn và đền ơn của Con Thỏ Mến Đạo.
- Áp dụng những bài học về lòng biết ơn, sự chịu khó, hy sinh giúp đỡ người khác từ câu chuyện vào trong cuộc sống.
- Tóm tắt và kể lại câu chuyện về tiền thân của Đức Phật cho người khác nghe để cùng nhau tu tập những đức tính tốt.

Chuyện Tiền Thân

Ngày xưa có một con thỏ rất thông minh và ngoan ngoãn. Ngày đêm thường quanh quẩn bên một Đạo Sĩ tu hành trong rừng để nghe giảng kinh kệ. Thường ngày thỏ đi kiếm hoa quả về dâng cho Đạo Sĩ đúng vào giờ ăn trưa để tỏ lòng cảm ơn Đạo Sĩ đã giảng pháp cho thỏ.

Được ít lâu bỗng nhiên trời đổi khí hậu, gió mưa tầm tã và trở nên rất lạnh nên hoa quả đều thúi rụng hết. Thỏ đi kiếm khắp nơi nhưng không có thức ăn để dâng cho Đạo Sĩ. Vì thế Đạo Sĩ phải chịu đói và lạnh rất cực khổ. Ngài định thu dọn đồ đạc trở về chùa một thời gian rồi sẽ lên rừng tu tập lại trong mùa Xuân tới.

Lesson Objectives

After studying this lesson, one should:

- Understand the meaning of having gratitude and showing gratitude.
- Apply the moral of this story into our daily life, by having gratitude, diligence, and sacrifice.
- Summarize and share this story of Buddha's past life with others, so that together we can practice good conducts.

Story of Buddha's Past Life

A long time ago, there was a very smart and well-mannered hare. Every day, it would stay beside a monk in the forest so that it could hear the Dharma. During the day, the hare would often find flowers and fruits to offer to the monk at lunch time, to thank him for teaching the Dharma.



Not long after, the weather changed. The strong, cold wind and heavy rain caused

the flowers and fruits to rot. The hare searched everywhere but could not find any food to offer to the monk. Soon after, the monk suffered from hunger and the cold conditions. He decided to pack his things and headed back to the temple for a while. He planned to return to the forest next spring to continue his practice.

Biết được ý định của Đạo Sĩ, thỏ vô cùng buồn bã, vì nếu Đạo Sĩ đi rồi thì thỏ ở lại một mình không ai giảng cho thỏ nghe câu kinh tiếng kệ để tu học. Thỏ nghĩ bụng rằng lâu nay Thầy ta thường ngày giảng dạy ta, bây giờ Thầy gặp khó khăn thế này mà ta không cứu giúp thì còn gì buồn tủi cho bằng.

Nghĩ xong thỏ chạy thật nhanh vào rừng để kiếm thức ăn nhưng không tìm đâu ra được thức ăn. Thỏ buồn bã trở về nói với Đạo Sĩ rằng:

- Thưa Ngài, con đã kiếm được thức ăn; xin Ngài nhóm lửa lên để nướng thức ăn con vừa kiếm được.

Đạo Sĩ nghe theo lời thỏ, lấy củi nhóm lửa. Khi ngọn lửa bốc cao đỏ rực thì con thỏ lanh lẹ lao vào lửa và thưa rằng:

- Món ăn chính là con đây xin Ngài dùng cho đỡ đói.



Đạo Sĩ hoảng hồn vội ôm thỏ đem ra khỏi lửa và hỏi thỏ tại sao lại làm như vậy. Thỏ sụt sùi thưa rằng:

- Con mang ơn Ngài quá nhiều, ngày nay gặp con đói rét Ngài phải tạm rời bỏ nơi này lòng con không yên, nên

The hare was deeply saddened at the monk's decision. If the monk left, it would be alone in the forest. There would be no one to explain the Dharma and help the hare practice living peacefully. The hare thought: The monk has been teaching me every day. Now the monk is faced with this obstacle and I cannot do anything to help him to repay my gratitude.

After thinking about this for some time, the hare quickly disappeared into the forest to search again for food, but it still could not find any food. The hare was so sad and depressed. It said to the monk:

- My dear Monk, I found some food. Can you set up a fire so we can roast it?

The monk did as the hare asked. He gathered woods and started a fire. When the flame was hot and high, the hare quickly jumped into the fire and said:

- I am the food. Please eat me so you will not starve.



The monk was shocked and grabbed the hare out of the fire. He asked why the hare did that. The hare sobbed and said:

- I owe you so much. Now faced with hunger and starvation, you have to temporarily leave this place to continue your practice, and that makes me sad.

con xin hiến thân con để Ngài ăn cho đỡ đói khỏi bỏ dở việc tu hành.

Đạo Sĩ nghe thỏ nói lấy làm cảm động, thương mến thỏ hơn xưa và bỏ ý định trở về chùa, ở lại rừng tu hành không sợ đói khát cực khổ.

Con thỏ mến đạo này là tiền thân của đức Phật Thích Ca.

Tóm Lược - Ý Nghĩa của Câu Chuyện

Qua câu chuyện dạy cho chúng ta phải luôn ghi nhớ và đền đáp công ơn những ai đã giúp đỡ mình. Biết hy sinh, giúp đỡ người khác. Luôn chịu khó và cố gắng để vượt qua mọi thử thách, khó khăn trong cuộc sống.

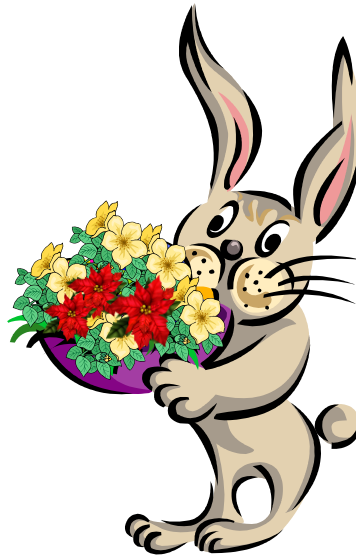
Therefore, I am sacrificing myself so you can have something to eat to stay healthy, in order to continue your practice.

The monk was touched by what the hare said. He loved the hare even more and gave up the idea to return to the temple. Instead, he decided to stay in the forest and continue his practice, without fear of hunger or misery.

The hare was one of Buddha's past lives.

Summary – The Lesson of the Story

This story teaches us to always remember those whom have helped us. Show gratitude by willing to sacrifice in order to help others. Always try our best to overcome all challenges and difficulties in life.



Em Tu Tập – I Practice:

CON THỎ MẾN ĐẠO (THE DEVOTED HARE)

Áp dụng bài học vào cuộc sống (Applying the lesson to our daily lives):

1. **Tô lòng biết ơn, ví dụ:**

- Trong mỗi bữa ăn, nói cảm ơn Ba Mẹ đã nấu cho con ăn.
- Tô lòng và nói lời cảm ơn khi người khác giúp đỡ cho mình.
- Trước khi ngủ, niệm Phật, xong rồi cảm ơn thâm trọng đầu về Ba Mẹ, anh chị em, thầy cô và tất cả bạn bè đã cho mình một ngày vui vẻ.

2. **Hy sinh và giúp đỡ người khác, ví dụ:**

- Sẵn sàng giúp đỡ người khác với khả năng của mình.
- Nhường nhịn và chia sẻ những gì mình có với anh chị em trong gia đình.
- Bớt xem TV hoặc chơi game để phụ giúp Ba Mẹ các công việc nhà.

3. **Luôn luôn chịu khó, ví dụ:**

- Luôn cố gắng, chịu khó vượt qua những khó khăn trong cuộc sống.
- Luôn chăm chỉ học hành, làm bài tập ở nhà không đợi Ba Mẹ nhắc nhở.
- Chủ Nhật phải ngủ dậy đúng giờ để đi chùa.
- Ngủ dậy làm giường và dọn dẹp phòng ngủ sạch sẽ, gọn gàng.

1. **Show gratitude, for example:**

- At mealtime, thank our parents for cooking the food for us to eat.
- Be appreciative and say thank you when other people help us.
- Before bedtime, pray to Buddha (by reflecting and reciting His name) and remind ourselves how much we appreciate our parents, brothers, sisters, teachers, and friends for a wonderful day.

2. **Sacrifice and help others, for example:**

- Be willing to help others however we can.
- Share what we have with our brothers and sisters.
- Lessen our time on watching television and playing games to help our parents with household chores.

3. **Always try our best, for example:**

- Always try our best to overcome challenges in life.
- Be diligent in our schoolwork; do our homework without our parents having to remind us.
- Wake up on time on Sunday to go to the temple.
- Make our beds when we wake up, and keep our room clean and tidy.



Help others, show gratitude, and try our best to overcome all challenges in life to further our practice.

Teacher's Guide – Tài Liệu Tham Khảo cho Giáo Viên

CON THỎ MẾN ĐẠO (THE DEVOTED HARE)

I. Giúp các em hiểu các từ ngữ (*Help the students understand the difficult terms*):

- thông minh: smart, intelligent
- ngoan ngoãn: well-mannered, well-behaved
- quanh quẩn: around, beside
- kinh kệ: Dharma, Buddha's teaching
- Đạo sĩ: monk
- gió mưa tầm tã: strong wind and heavy, down-pouring rain
- nhóm lửa: start a fire
- lanh lẹ: quickly
- lao vào: jump, plunge
- sụt sùi: sob, cried
- hy sinh: sacrifice
- buồn bã: sad, depress
- thúi rụng: rot, go bad, no longer fresh and edible

II. Thảo luận trong lớp (*Class discussions*):

- Có những gì mà mình có thể hy sinh trong cuộc sống để mang lại lợi lạc cho những người chung quanh và cho chính mình?
(*What sacrifices can we make in our life to benefit others and ourselves?*)
- Có những việc tốt gì mà người khác đã làm cho mình, và mình phải làm gì để tỏ lòng biết ơn?
(*Name some good things others have done for us. What can we do to show our gratitude?*)

III. Chọn Supplements (bài tập làm ở nhà, thủ công, quiz, v.v.) nào mà thầy thích hợp để giúp các em hiểu bài tập dễ dàng hơn. (*Choose any of the Supplements (homework, crafts, quiz, etc.) to help your students better understand the lesson.*)

Bài Tập 1 (Exercise 1): CON THỎ MẾN ĐẠO

Vui lòng trả lời các câu hỏi sau đây (Please answer the following questions):

1. Con thỏ hằng ngày làm gì cho vị Đạo sĩ? (*What did the hare do for the monk every day?*)

2. Khi gió mưa tầm tã lạnh, các hoa quả ra sao? (*When it was freezing cold and raining heavily, what happened to the flowers and fruits?*)

3. Tại sao vị Đạo Sĩ định trở về chùa? (*Why did the monk decide to head back to the temple?*)

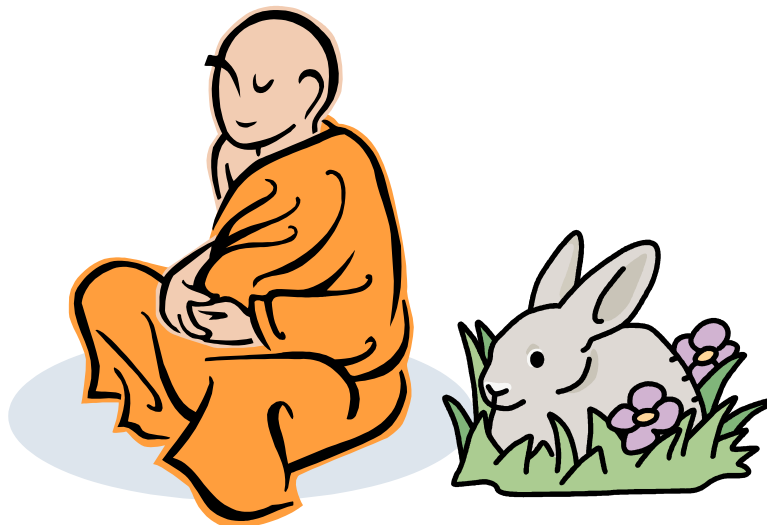
4. Tại sao thỏ vô cùng buồn bã? (*Why was the hare sad?*)

5. Từ rừng trở về, thì thỏ đã nói gì với Đạo Sĩ? (*After not being able to find food the second time, what did the hare say to the monk?*)

6. Con thỏ làm gì khi vị Đạo sĩ nhóm xong lửa? (*What did the hare do when the monk finished setting up the fire?*)

7. Con thỏ trả lời ra sao với vị Đạo sĩ? (*What was the hare's answer to the monk's question about why it jumped into the fire?*)

8. Vị Đạo sĩ làm gì sau khi nghe con thỏ nói? (*What did the monk do after listening to the hare?*)



Bài Tập 2 (Exercise 2) – Thủ Công: CON THỎ MỀM ĐẠO

Thủ Công: Cung cấp cho mỗi em 4 đĩa giấy, 4 bút màu, keo dán, và cái kéo. Cho các em 20 phút để sử dụng các vật liệu để làm ra nhân vật chính của câu chuyện: Thỏ & Đạo Sĩ. Em nào làm đẹp nhất được món quà nhỏ.



Craft Idea: Give each student 4 paper plates, 4 crayons, glue, and pair of scissors. Give the class 20 minutes to use the materials to make the 2 main characters in the story: Hare and Monk. Give a small prize to the one(s) who did the best.



Bài Tập 3 (Exercise 3): CON THỎ MỀM ĐẠO

1. Word Find:

devoted	hare	gratitude
Dharma	offer	monk
overcome	difficulties	share
fire	sacrifice	smart



2. Câu chuyện này đã dạy cho em 3 bài học gì (What 3 lessons did you learned from this story)?

Tâm Từ Vô Lượng (Great Loving-kindness)

Mục Đích của Bài Học

Sau khi học bài này, chúng ta sẽ:

- Hiểu ý nghĩa thế nào là Từ Vô Lượng Tâm
- Thực tập Tâm Từ trong đời sống hằng ngày

Giới Thiệu

Đức Phật dạy chúng ta về Bốn Tâm Vô Lượng: Tâm Từ, Tâm Bi, Tâm Hỷ, và Tâm Xả. **Tâm Từ Vô Lượng** là lòng thương yêu vô cùng rộng lớn đối với tất cả chúng sanh. Lòng mong muốn mang đến niềm an vui chân thật không những cho những người mà chúng ta quen biết, quý mến mà còn cho những người xa lạ, những người làm cho chúng ta không ưa thích.

TÂM TỪ

Tâm Từ có nghĩa là tình thương chân thật được trao đến chúng sanh một cách tự nguyện không có giới hạn hay đòi hỏi một điều kiện nào.

Chúng ta nên cố gắng làm cho cha mẹ, những người thân, thầy cô giáo và bạn bè được an vui, vì chính họ là những người đã chăm sóc, lo lắng, và dạy dỗ chúng ta rất nhiều trong cuộc sống.

Chúng ta nên thương yêu và bảo vệ các loài vật để chúng được an vui vì các loài vật cũng có cảm giác vui, buồn giống như con người.

Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta nên thực tập mở rộng Tâm Từ đến tất cả chúng sanh trên cõi đời. Nếu làm được như vậy, chúng ta sẽ được hạnh phúc và an vui.

Lesson Objectives

After studying this lesson, one should:

- Understand the meaning of Immeasurable Loving-kindness
- Practice “Loving-kindness” in our daily lives

Introduction

Buddha taught us about the immeasurable Four Great Minds: *Loving-kindness, Compassion, Joy, and Calmness*. **Great Loving-kindness** is defined as boundless good-will, friendliness, and compassion towards all living beings. It is the desire to bring true joy and happiness to everyone. This includes not only towards all living beings we know and like, but also towards those we don't know or dislike.

LOVING-KINDNESS



Loving-kindness means showing boundless, unconditional kindness to all beings.

We should try to make our parents, family members, teachers, and friends happy and at peace because they care for us and teach us so many interesting things.

We should love and protect animals as they are just like human beings; they also suffer from pain and sadness.

In our daily lives, we should practice developing and expanding our Loving-kindness towards all beings in the world. By doing this, we will be happy and peaceful.

Tóm Lược:

Tâm Từ cũng chính là mong muốn cho mình và tất cả chúng sanh đều được an vui. Những điều gì tốt đẹp mà chúng ta mong muốn cho mình, thì chúng ta cũng mong cầu cho tất cả mọi người cũng được như vậy, bởi vì ai cũng muốn mình được an vui và hạnh phúc.

Tim ta lúc nào cũng phải chan chứa Tâm Từ, một tình thương rộng lớn, trải rộng cùng khắp, mà không chứa đựng sân hận hoặc ác ý, với mọi người và mọi loài.

Summary:

Loving-kindness is wishing for us and others to be happy and at peace. The good things we wish for ourselves, we also wish for everybody else. All living beings also want to be happy and at peace.

Our hearts should always be filled with boundless and unconditional Loving-kindness towards all people and animals. Our hearts should not contain bad thoughts, ill-will, and hatred.



Em Tu Tập – I Practice: TÂM TỪ VÔ LƯỢNG (GREAT LOVING-KINDNESS)

Áp dụng bài học vào cuộc sống (Applying the lesson to our daily lives):

Tu tập Tâm Từ tức là mình mong muốn đem đến sự an vui và hạnh phúc cho chính mình và tất cả chúng sanh. Nói một cách khác, chúng ta trao gửi tâm thương yêu và những suy nghĩ tốt đẹp cho chính mình và cho tất cả mọi người và mọi loài.

Chúng ta có thể thực tập như sau:

1. Chúng ta ngồi hoặc nằm một cách thoải mái và nhắm mắt lại.
2. Để ý tới thân thể mình và nói thầm trong tâm rằng:
"Mong tôi khỏe, mong tôi được vui."
3. Rồi gọi thầm tên người thân thương của mình và nói thầm rằng:
"Mong người thân được khỏe, mong người thân được vui."
4. Gọi thầm tên của những người bạn và nói thầm rằng:
"Mong người bạn được khỏe, mong người bạn được vui."
5. Kế đến để tâm đến thế giới bên ngoài và nói thầm rằng:
"Mong mọi người được khỏe, mong mọi người được vui."
6. Và sau cùng để tâm đến thế giới của loài động vật và nói thầm trong tâm:
"Mong tất cả chúng sanh được khỏe, mong tất cả chúng sanh được vui."
7. Kết thúc bằng câu:
"an lành, an lành, an lành "

Loving-kindness meditation is wishing happiness and well-being for us and all living beings. In other words, we send out thoughts of kindness towards ourselves and love and goodwill towards all people and animals.

We can practice this:

1. Sit down or lie down comfortably and close our eyes.
2. Turn our attention to ourselves and say in our mind:
"May I be well, may I be happy."
3. Then recall in our mind someone very dear to us and say in our mind:
"May our loved ones be well, may they be happy."
4. Then recall to our mind our friends and also wish them well:
"May our friends be well, may they be happy."
5. Next turn our attention to the whole world, towards all people and say in our mind: "May all people be well, may all people be happy."
6. Finally turn our attention to the whole world, towards all animals and other living beings and say in our mind:
"May all living beings be well, may all living beings be happy."
7. Finish by saying: "Peace, peace, peace"



Loving-kindness is wishing happiness and well-being for us and all living beings.

Teacher's Guide – Tài Liệu Tham Khảo cho Giáo Viên

TÂM TỪ VÔ LƯỢNG (GREAT LOVING-KINDNESS)

I) Giúp các em hiểu các từ ngữ (*Help the students understand the difficult terms*):

- **Từ Vô Lượng Tâm:** **Từ** (loving-kindness, good-will, friendliness)
Vô Lượng (infinite, not measurable, abundant)
Tâm (mind)
- **Bi - Compassion:** Unconditional and boundless love, true sympathy for those who are suffering, metta
- **Hỷ - Joy:** True happiness for those succeeding in good things
- **Xả - Calmness:** Equanimity, peace, composure, evenness of temper, self-control
- **ác ý:** Ill-will
- **an vui:** Well and happy
- **chúng sanh:** All living being
- **an lành:** Peace

II) Dạy cho các em hát bài hát sau đây (*Teach the students this song*):

To Love Is To Care & Be Kind

(Lyrics/Music: Imee Ooi)



*Be kind to all your friends and family
Be kind to cats, butterflies and trees
Don't hurt the fishes swimming in the sea
Here is what the Buddha says to me*

*To Love is to care for all living around us
To Love is to be kind to all being around us*

Xin vào link bên dưới để nghe điệu của bài hát: (*follow the link below to listen to this song*)

<http://www.buddhanet.net/e-learning/songs/Buddhist%20Song%202.mp3>

III) Chọn Supplements (bài tập làm ở nhà, thủ công, quiz, v.v.) nào mà thấy thích hợp để giúp các em hiểu bài tập dễ dàng hơn.

(*Choose any of the Supplements (homework, crafts, quiz, etc.) to use that may help your students better understand the lesson.*)

Bài Tập 1 (Exercise 1):

TÂM TỪ VÔ LƯỢNG (GREAT LOVING-KINDNESS)

Xin vui lòng trả lời các câu hỏi sau đây:

1. Thế nào là Tâm Từ Vô Lượng (*What does Loving-kindness mean?*)?
 - a. lòng thương yêu rộng lớn đối những người em quen biết và yêu thích (*infinite and boundless love towards people we know and like*)
 - b. lòng thương yêu rộng lớn đối với gia đình (*infinite and boundless love for our family*)
 - c. lòng thương yêu rộng lớn đối với tất cả chúng sanh mọi loài (*infinite and boundless love towards all living beings*)
 - d. lòng mong muốn mang đến cho chúng sanh cái vui chân thật (*wish and hope to bring true happiness to all living beings*)
 - e. (c) and (d)
2. Tâm Từ Vô Lượng gồm có (*Four Immeasurable Minds include?*)?
 - a. Từ Vô Lượng (*Loving-kindness*)
 - b. Bi Vô Lượng (*Compassion*)
 - c. Hỷ Vô Lượng (*Joy*)
 - d. Xả Vô Lượng (*Calmness*)
 - e. Tất cả đều đúng (*All the above*)
3. Khi chúng ta luôn luôn khởi lên Tâm Từ đối với chúng sanh, chúng ta sẽ được.... (*When we feel loving-kindness toward other living beings, we will be...*)
 - a. Hạnh phúc (*happy*)
 - b. An bình (*peaceful*)
 - c. Bình tĩnh (*calm*)
 - d. Khôn ngoan (*wise, smart*)
 - e. (a) and (b)
4. Nếu một người có Tâm Từ, thì người ấy sẽ không còn ... (*When we have loving-kindness, we no longer possesses feelings of...*)
 - a. độc ác (*cruelty*)
 - b. ganh tỵ (*jealousy*)
 - c. ác ý (*ill-will*)
 - d. ích kỷ (*selfishness*)
 - e. Tất cả đều đúng (*All the above*)
5. Đạo Phật dạy Tâm Từ và Tâm _____ (*Buddhism teaches loving-kindness and _____*)
 - a. Bình tĩnh (*calmness*)
 - b. Sân hận (*hatred*)
 - c. Nghi ngờ (*suspicion*)
 - d. Bi (*compassion*)

be
KIND
TO OTHERS.

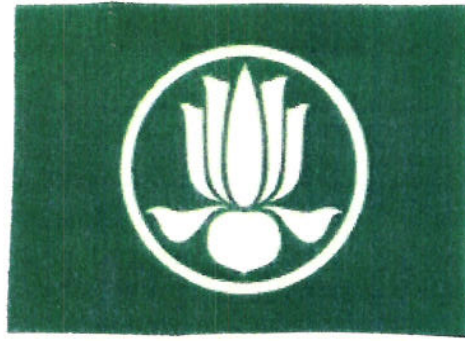
GIA ĐÌNH PHẬT TỬ CHÁNH PHÁP

Nhạc Sinh Hoạt



Đoàn Oanh Vũ





Bài ca Chính Thức của **G-D-P-T-V-N**

SEN TRẮNG

1942

Nhạc Ưng-Hội

Lời: Nguyễn-Hữu-Bình Nguyễn-Hữu-Quán

Trang nghiêm



Kìa xem đóa SEN TRẮNG thơm Nghìn hào



quang chiếu sáng trên bùn Hình dung Bốn Sư chúng



ta Lòng TỪ BI TRÍ GIÁC vô cùng . Đồng thê



nguyện một dạ theo PHẬT Nguyện sửa mình ngày thêm Tinh



kiết đến bao giờ được tà SEN ngát Tỏa hương



thơm TỪ BI tận cùng



TRẦM HƯƠNG ĐỐT

(Bài ca nguyện hương GDPT VN)

Bừu Bắc

Chậm, trang nghiêm $\text{♩} = 68$

Trầm hương đốt Xông ngát mười phương Nguyện nguyện
kính đức Nghiêm Từ vô lượng Cầu cầu xin chứng tâm
thành chúng con Vần vắn khói kết mây lành cùng đường
Đạo nhiệm màu đã lan truyền nơi cùng nơi, Nhờ chân
lý chúng sanh đều thoát luân hồi, Đồng quy kính quý
dưới đài sen, Dâng hoa thơm tinh khiết màu thắm tươi cành
Đài quang minh xem huy hoàng trang nghiêm Ôn mười phương Diên
Ngự hào quang an lành, Nghìn Đạo uyển chuyển soi khắp
cùng quần sanh, Phật Đạo đồng cùng nhau tu tinh tấn mau viên
thành. Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mẫu Ni Phật (ừ.....ừ...)
Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mẫu Ni Phật ừ.....ừ.....ừ....



MẦM MĂNG

*Đoàn em là những mầm măng rất non đang
lớn đang tươi nhưng mềm Nhờ bao hàng
trúc che chở bên mình Đoàn em được sống êm đềm
Dù măng bé yếu ớt nhưng vâng lời người
trên lo hết lòng làm việc cần chuyên Măng mọc
đều đều đều Măng mọc thẳng thẳng
thẳng Măng lớn lên trở nên Trúc bền*

Sen Non

Nhạc và Lời: Hoàng Cang

Nào Vào đây SEN NON ta nắm tay Cùng bày
chim SEN NON hòa lời ca Ta hát vang cho thắm
tươi tâm hồn kia nước mây kia lá hoa Ngàn hoa
bướm nhìn Đàn ta chung sống hòa mền trong ngàn ánh thiêng
Cố theo bước vàng muôn đời còn lưu dấu ngời
sáng SEN NON trắng trong nhựa Sen chứa chan
Làm sao tương lai SEN NON luôn sáng tươi
SEN NON trắng trong nguyện theo bước vàng



Mở Mắt

Đầu Ân

Am

Trong vòng tay Cha Mẹ

G Am

anh chị luôn chờ che

C Am G C

"MỞ MẮT" đầu tiên ghi: Ánh quang Phật Từ Bi



Chân cứng

"CHÂN - CỨNG tung tăng đi chùa TIN -

HÒA - VUI đùa lú lo Nắng tràn giát vàng óng

ánh Nhớ thương BỤT: đấng Cha Lành



Cánh Mềm

Bửu-Ấn

C

Chim non "CÁNH MỀM" (a) Ngoan (a)

Am Dm

Hiền Em biết mình mang phước

Am C

lành Thiện (a) Duyên Tuổi (i) thơ tươi (i)

F

đẹp (a) Hôn (a) nhiên Thấy Thế

Dm G7 C

Tôn cười cho Đóa BẠCH LIÊN



Tung Bay!

Bưu Ân

Gm

Hôm nay theo

C

Đàn "TUNG BAY" bằng đôi cánh Tơ

Gm Bb

Vàng Bầu trời cao thăm Lòng vui

F

sống em ca hòa vang Nhịp nhàng chuyên

Bb F Dm

cánh "TUNG - BAY" trên trời cao đất lành

Gm

Không lạc đường đi: Vì chim

Dm Gm

bay biết đường TAM QUY.

Anh Em ta về

Võ Tá Khánh
Tiến Lộc



Anh em ta về cùng nhau ta sum họp này, một hai
ba bốn năm. Anh em ta về cùng nhau ta quây
quần này, năm bốn ba hai một. Một đều chân bước nhé.
Hai quay nhìn nhau đi. Ba cầm tay chắc nhé
không muốn ai chia lìa. Bốn nhớ rằng chúng
ta bốn bề anh em một nhà. Năm nhớ
mãi tình mình trong câu ca.



Về Đây **HỢP ĐOÀN**

Nào về đây ta họp đoàn cùng nhau. Cuộc đời vui
thú có lúc này thành thời. Anh với em ta cùng sống
vui trọn ngày. Rồi mai này chúng ta lại gặp nhau.

bốn phương **HỢP MẶT**

Bốn phương trời ta về đây chung vui. Không phân
chia giọng nói tiếng cười. Cùng nắm tay ta kết tình thân
ái. Trao cho nhau những gì mến thương. Trao cho
nhau những gì mến thương.

Vòng tròn

Musical score for the song "Vòng tròn" in G major and 4/4 time. The score consists of three staves of music with lyrics underneath. The first staff begins with a treble clef, a key signature of one sharp (F#), and a 4/4 time signature. It starts with a whole rest followed by a quarter note G4, a quarter note A4, a quarter note B4, a quarter note C5, a quarter note B4, a quarter note A4, and a quarter note G4. The second staff continues with a quarter note G4, a quarter note A4, a quarter note B4, a quarter note C5, a quarter note B4, a quarter note A4, a quarter note G4, and a quarter note F#4. The third staff continues with a quarter note E4, a quarter note D4, a quarter note C4, a quarter note B3, a quarter note A3, a quarter note G3, a quarter note F#3, a quarter note E4, and a quarter note D4. The piece ends with a double bar line and a repeat sign.

Vòng tròn có một cái tâm Cái
tâm ở giữa vòng tròn Đi sao cho đều cho
khéo Cho vòng tròn đừng méo đừng vuông (vòng)...

Hát To Hát Nhỏ...

Musical score for the song "Hát To Hát Nhỏ..." in G major and 2/4 time. The score consists of three staves of music with lyrics underneath. The first staff begins with a treble clef, a key signature of one sharp (F#), and a 2/4 time signature. It starts with a quarter note G4, a quarter note A4, a quarter note B4, a quarter note C5, a quarter note B4, a quarter note A4, a quarter note G4, a quarter note F#4, a quarter note E4, a quarter note D4, a quarter note C4, a quarter note B3, a quarter note A3, a quarter note G3, a quarter note F#3, a quarter note E4, and a quarter note D4. The second staff continues with a quarter note G4, a quarter note A4, a quarter note B4, a quarter note C5, a quarter note B4, a quarter note A4, a quarter note G4, a quarter note F#4, a quarter note E4, a quarter note D4, a quarter note C4, a quarter note B3, a quarter note A3, a quarter note G3, a quarter note F#3, a quarter note E4, and a quarter note D4. The third staff continues with a quarter note G4, a quarter note A4, a quarter note B4, a quarter note C5, a quarter note B4, a quarter note A4, a quarter note G4, a quarter note F#4, a quarter note E4, a quarter note D4, a quarter note C4, a quarter note B3, a quarter note A3, a quarter note G3, a quarter note F#3, a quarter note E4, and a quarter note D4. The piece ends with a double bar line.

Ta hát to hát nhỏ nhỏ nhỏ Rồi cùng ngồi kể
chuyện cho nhau nghe A á à! A á à!
Ta vui ca hát Hát cho tươi đời ta



Chim bốn phương

Hoàng-Cang



Chúng ta là chim bốn phương bay về đây



Về đây chúng ta sống trong đạo Thiêng



Chúng ta là hương gió mang đi ngàn phương



Nguyện đem gieo rắc khắp nơi Ánh Vàng

Nghe Tiếng còi

Nghe tiếng còi cùng nhau kéo đến đây mà hát xướng
Nghe tiếng còi cùng nhau kéo đến Họp đoàn vui
Còn chần chờ gì nào? Mau về đây ca hát
Còn chần chờ gì nào? Mau về đây hát ca./

The musical score is written on four staves in treble clef, key of D major (one sharp), and 2/4 time. The melody is simple and rhythmic, with lyrics in Vietnamese. The first staff ends with a fermata over the final note. The second staff ends with a fermata over the final note. The third and fourth staves end with a double bar line.

Cùng Quay Quấn

_"Hát-Đuổi" (canon) 4nhóm.

Cùng quay quăn ta vui vui vui Ca hát với nhau
chơi chơi chơi Rồi lên tiếng reo cười cười cười
làm vui thú bao người người người

The musical score is written on three staves in treble clef, key of D major (one sharp), and 2/4 time. The melody is simple and rhythmic, with lyrics in Vietnamese. The first staff has a circled 'A' above the first measure and a circled 'B' above the last measure. The second staff has a circled 'C' above the first measure. The third staff has a circled 'D' above the first measure. The score ends with a double bar line.

Lòng HIẾU

Chim OANH VŨ

Lê Cao Phan

Ngày xưa trên núi Tuyết Sơn có con OANH
Rồi... ..khi cây lúa tốt bông bốn phương chim
Vũ nó thương xót Cha Mẹ mù (nó thương xót Cha Mẹ mù)
đến Kiếm ăn hót ca trên trời (kiếm ăn hót ca trên trời)
Ngày đêm nó bay đi khắp rừng cây khóm lá lo
Nhà nông đến thăm ruộng lúa giận chim ăn phá Giăng
trái cây hầu Mẹ Cha (tìm trái cúng dường Mẹ Cha) Gặp nhà
lưới bắt bầy chim kia (quên hết những lời nguyện xưa) Nhảm
nông kia cấy lúa xong phát tâm nguyện cúng lúa
con chim hiếu lười vậy nó làm nguy biến Nhớ
cho chúng sanh đều dùng (cúng cho chúng sanh đều dùng) Lời
thương kẻ thân tận nguyện (nhắc cho lão ông lời nguyện) Lời
kia đến tai chim Hiếu Từ nay khỏi thiếu Thóc
chim khiến người cảm mến thuận cho chim đến Thóc. §
kia chim nuôi Mẹ Cha (ngày đêm lượm dăng Mẹ Cha) ...Rồi...
kia chim nuôi Mẹ Cha (ngày đêm lượm dăng Mẹ Cha) Cha

KẾT-ĐOÀN

Anh-Lạc

Vai sánh vai tiến bước trên đường dài sá
chi Đem sức Trai Bền tâm chí Kết đoàn
vui trong tình Thân yêu Cùng đi nhịp lòng
ca dưới nắng mai hồng đàn chim hát ca trong
ngàn cây tươi thắm vườn mình đón chào
Á... ! Đoàn ta vui lòng bốc
dâng một niềm thân ái Á... ! Đoàn ta
vui Nào đi lên Chúng ta Kết đoàn !

Về dự

Chu-Niên

* Trần-Ngọc-Dần

Về mừng CHU NIÊN Đến đón CHU NIÊN
...NIÊN Hát đón CHU NIÊN

A Ha! niềm vui bao la Dù đường xa xôi
Reo lên Đời LAM vui thay Nhịp nhàng hòa vang

Luột núi băng đời CHU NIÊN về đây sum vầy
Tiếng hát miên man CHU NIÊN tìm đưa nhau về./.

Tính tang tính tang tính Hát hòa ngàn lòng người

Bao đàn em cười vang trong một tình nồng nàn

CHU NIÊN hân hoan Anh em bên nhau Tình LAMngát

say Rồi cầm tay Mà mừng CHU...

Dòng Anôma

(VIA XUAÁT GIA: 8/2 AÂ.L)

(Lời 2: Thành CA-TY-LA)

** Hoàng-Cang*



Dòng A NÔ MA sóng nhấp nhô bờ lau xanh
(2).Thành CA TY LA sống yên vui đời Tịnh Vương



Nhìn làn nước biếc Thích Ca Ngài lòng vững bền
Người người vui sướng Thích Ca Ngài vừa ra đời



Thôi con hây về để ta vui ánh vàng
Muôn chim hót mừng lá hoa hương ngát ngào



ta đã quyết tìm đạo sáng cứu chúng sanh
Muôn hào quang ngồi rọi chiếu khắp núi sông



A NÔ MA vẫn còn nhớ ghi gương sáng ngồi
Cây VÔ ƯU đến nay chúng sanh luôn nhắc hoài

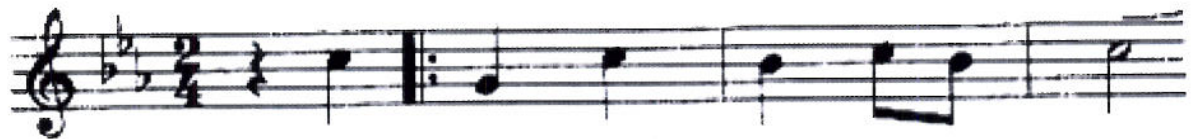


Chúng ta giờ đây nguyện theo Đức Từ Bi.
Nơi LÂM TỖ NI còn ghi bao ngày vui.

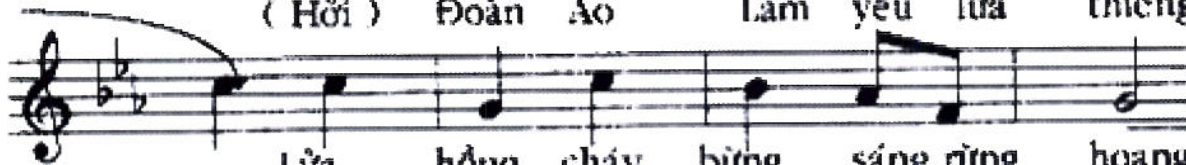
Bài ca nhảy lửa GĐPT

HỒN LỬA THIÊNG

Ngọc Kỳ



Lửa hồng cháy bùng tỏa hào quang
(Hỡi) Đoàn Áo Lam yêu lửa thiêng



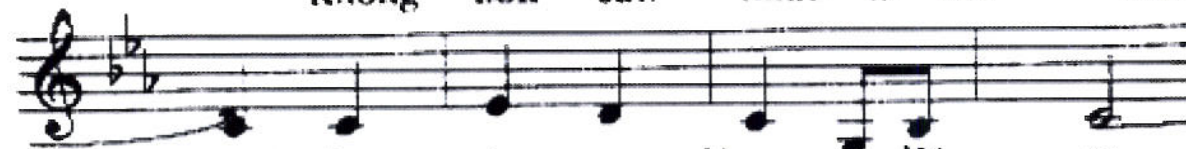
Lửa hồng cháy bùng sáng rừng hoang
Mau về siết tay ta cùng ca



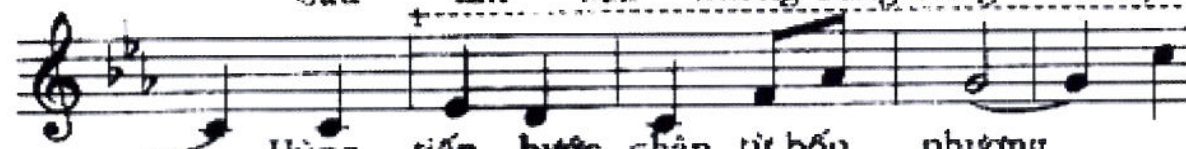
Đây hồn lửa thiêng vì sông núi
Quay quần múa reo vì nhân thế



Đây hồn Lửa thiêng vì Chánh Đạo
Không hồn oán nhau ta kết Đoàn



Ngàn xưa vang lên vạn lời ca
Cầu xin Lửa thiêng bùng bùng cháy



Hùng tiến bước chân từ bốn phương

Hỡi.....



Cầu xin Lửa thiêng bùng cháy cao...



Cầu xin lửa thiêng bùng bùng cháy



Bài ca tạm biệt

Viết Chung



Gặp nhau đây rồi chia tay Ngày vàng như
Còn trong ta tình bao la Cuộc tình tươi



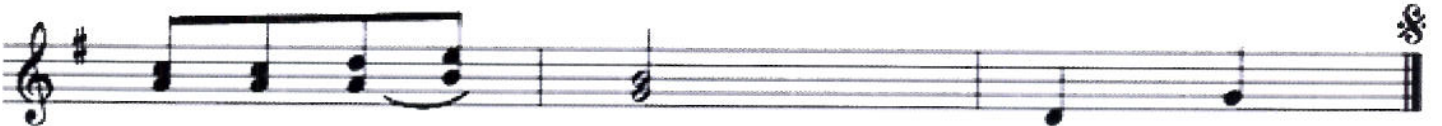
đã vụt qua trong phút giây Niềm hăng say
thấm bừng lên muôn ước mơ Rồi suy tư



còn chưa phai Đường trường sông núi hẹn
lời đêm qua Dặn lòng hãy nhớ lời



mai ta sum vầy Đường trường sông núi hẹn
yêu thương nhắn về Dặn lòng hãy nhớ lời



mai ta sum vầy Còn trong.....
yêu thương nhắn về.

Gia-Đình-Thân-Ái

*Lê-Mộng-Nguyên

Đây Gia Đình cùng nhau chung thân ái Dưới đài
Sen sáng soi đời thắm hồng Ta ca mừng ngày
xanh bao hăng hái Ánh hào quang rạng chiếu khắp núi
sông Tay trong tay thân tình cất tiếng hát - Ánh
Xuân tràn lan - đây Gia - Đình trời bình minh Tay trong
tay xin nguyện quyết có gắng tiến lên điem tô đời Huy
Hoàng cùng Đóa SEN

Chim-Bốn-Phương

*Hoàng-Cang

Chúng ta là "Chim - Bốn - Phương" bay về đây Về đây chúng
ta Sống trong Đạo thiêng Chúng ta là hương gió
mang đi ngàn phương Nguyễn đem gieo rác khắp nơi Ánh vàng

Key signature change from G major to B-flat major (two flats).

Dây thân ái

(Bài hát chia tay Gia Đình Phật Tử)

Lời Việt: Lê Lìng

The musical score is written on a single treble clef staff in G major (one sharp) and 2/4 time. It begins with a tempo marking of quarter note = 88. The piece starts with a treble clef, a key signature of one sharp (F#), and a 2/4 time signature. The melody is simple and melodic, with lyrics written below the notes. The piece concludes with a double bar line and a repeat sign.

$\text{♩} = 88$

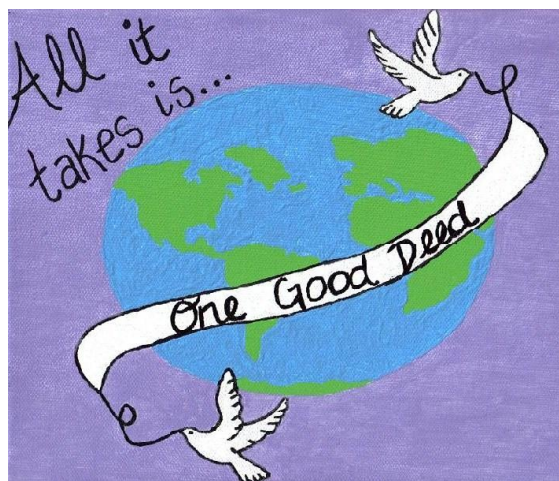
Dây thân ái lan rộng muôn nhà Tay sắp
xa nhưng tim không xa Vui tươi ta biết trong
lòng nhớ lòng Ca hát trong không gian đơm
hoa Đường tuy xa nhưng tình bao la Tiến bước
theo hương thơm nhà lưu truyền Dù cách xa ngàn
dặm nhưng gần Gang thép ta chia tay đừng buồn

GIA ĐÌNH PHẬT TỬ CHÁNH PHÁP

Ngành Oanh Vũ



Em Làm Việc Thiện Good Deeds





Offer thanks

Make time

Smile

Give a donation

Make a friend

Be patient

Do a favor for a friend

Say "hello"

Be respectful

Lend a hand

Share a meal

Give a compliment

Offer a ride

Give an unexpected gift

Do a kind act daily

Be Gentle



Pick up trash

Plant a tree

Open a door

Celebrate Life

Encourage a friend

Tell a story

Tell a joke

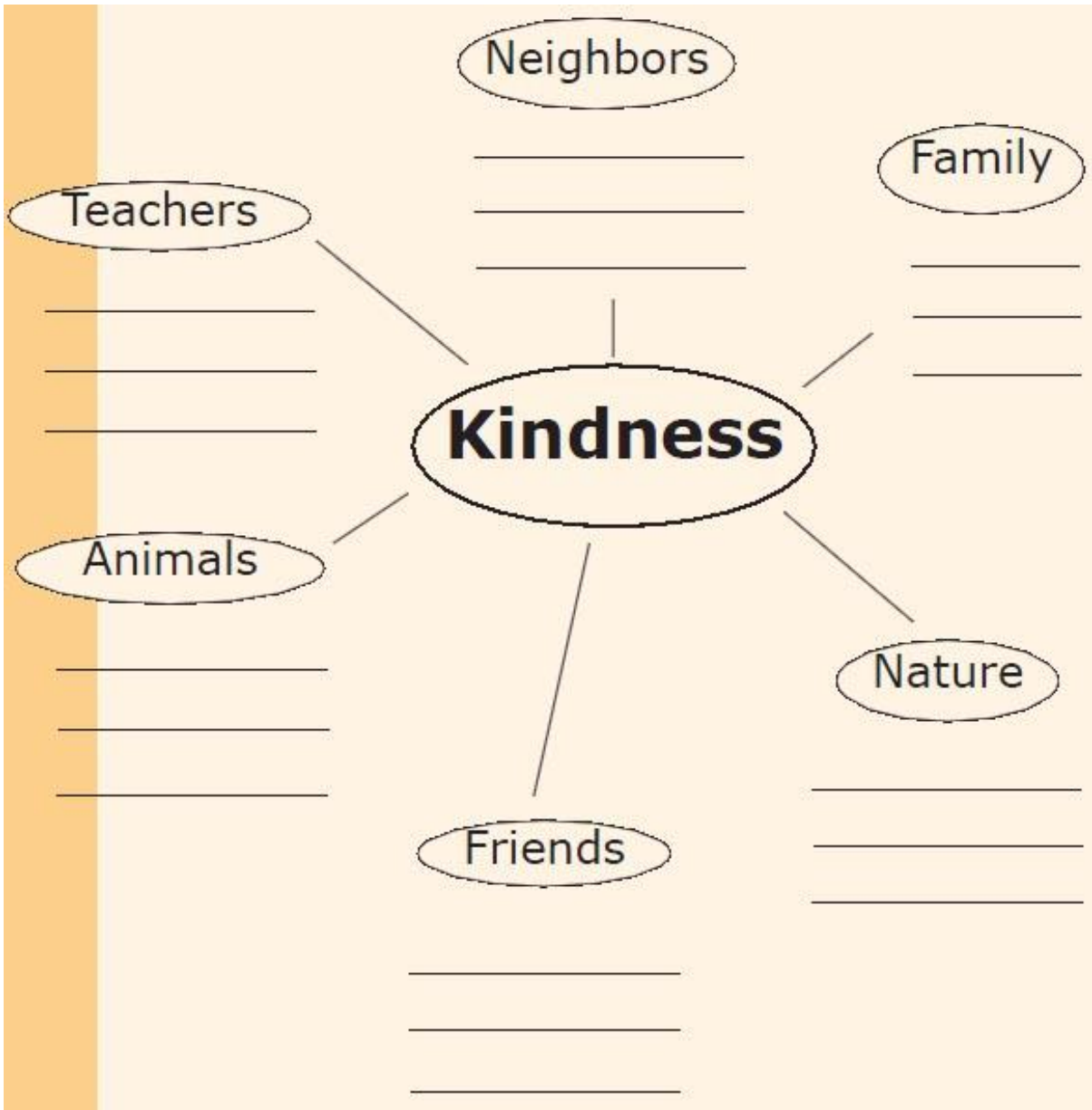
Share a laugh



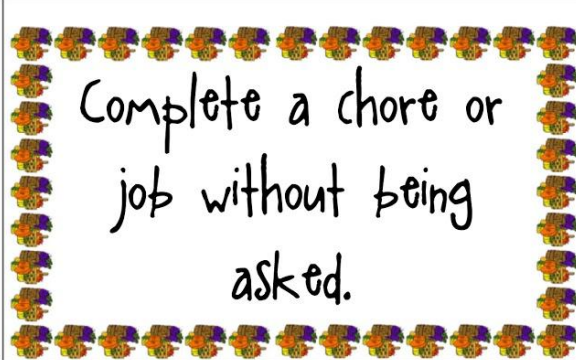
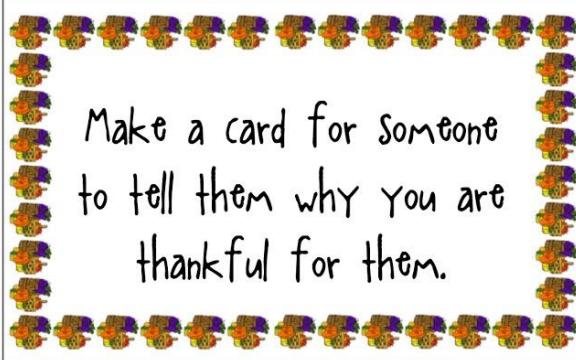

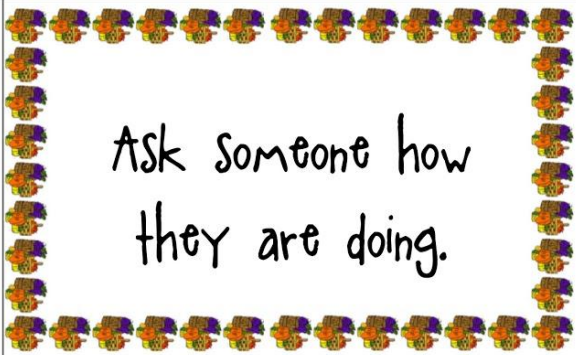
Show love



Kindness Web

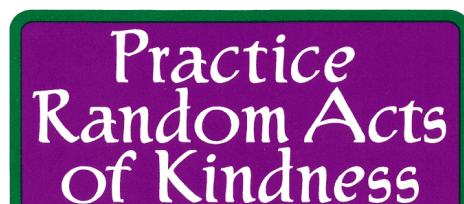
As a class, discuss Kindness as it applies at home, in the schools, throughout the community and around the world. Allow each student to share suggestions and ideas on being kind in each of the categories and fill out the web.



 <p>Give a compliment to someone.</p>	 <p>Help someone in need.</p>
 <p>Share something with someone in need.</p>	 <p>Complete a chore or job without being asked.</p>
 <p>Pick up litter that you see.</p>	 <p>Make a card for someone to tell them why you are thankful for them.</p>
 <p>Pick a toy that you no longer play with to donate.</p>	 <p>Ask someone how they are doing.</p>

20 Random Acts of Kindness for Kids

1. Hold the door open for those behind you.
2. Say good morning to your teacher, principal, school officials and Classmate
3. Offer to let your classmate go first.
4. Offer to take your neighbor's dog for a walk.
5. Invite someone new over for a play-date.
6. Collect foods and canned goods for a food bank.
7. Volunteer to be a tutor or mentor in a school, especially if there is an area in which you can help another student.
8. Give someone a compliment at least once every day.
9. Color a picture, make a craft or send a treat to a senior center or nursing home.
10. Donate your unwanted toys and books to the children in need.
11. Write a thank you note to your teacher, your coach, a firefighter, your mentor or someone who has influenced you in a positive way.
12. Clean up the area around your school or a local park, picking up trash and putting it in the garbage can. You can also help your teacher clean up the classroom.
13. Be extra kind to your bus driver. Say hello when you get on the bus and say thank you when you get off the bus.
14. Call your grandparent(s) or other special family members who you do not see often.
15. Donate your unwanted toys and books to the children in need.
16. Write a note to your parent(s) or grandparent(s) and tell them why they are special to you.
17. Help around the house without being asked to do so, such as cleaning your room, taking out the garbage or helping with the laundry.
18. Going to a new school can be really scary so be friendly to the new students in your class or grade.
19. Organize the clothes you don't wear anymore and donate them to a clothing drive or shelter.
20. Smile. Smiling is easy and happiness is contagious!



RANDOM ACT OF KINDNESS

Hãy cho các em viết một việc thiện cho những vần chữ sau đây:

Have each child write a sentence of a random act of kindness idea, using the letters below as a word in the sentence. :

Example:

A - I will share a stuffed **A**nimal with my sister

B - I will help my mom **B**ring in the groceries

C - I **C**olored a picture for my grandma

D _____

E _____

F _____

G _____

H _____

I _____

J _____

K _____

L _____

M _____

N _____

O _____

P _____

Q _____

R _____

S _____

Hãy cho các em viết một việc thiện cho những vần chữ sau đây:

Have each child write a sentence of a random act of kindness idea, using the letters below as a word in the sentence. :

T _____

U _____

V _____

X _____

Y _____

Z _____



NO ACT OF KINDNESS,
NO MATTER HOW SMALL...
IS EVER WASTED.

Do Good Deeds For...

For People You Know

Leave a snack for an unsuspecting friend.

Give a friend your favorite inspirational book with a personal note attached.

Connect two friends who had not previously met each other.

Share an inspirational story from today's news.

Make a lunch for someone and slip a joke in it.

Write positive notes about your family or friends and share them.

Help someone with a chore, unexpectedly.

Do a 'dance of joy' for someone close to you.

Using crayons, make your own card for someone you love.

Write a song, poem or a note for a loved one.

Get in touch with an old friend who you'd like to reconnect with.

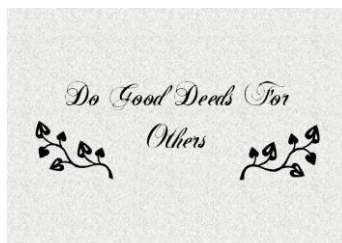
Write a thank you note to a teacher who inspired you.

Call a mentor to say thank you.



Do Good Deeds For...

	For Those Unknown
	Hide spare change where a stranger will find it within the hour.
	Tell a public service employee how valuable they are.
	Play the role of doorman for 15 minutes.
	Strike up a conversation with someone who looks like they need a friend.
	Buy bottles of water and hand them to passers-bys with a smile.
	Pay for the person behind you in line.
	Acknowledge an act of kindness by someone else and thank them.
	Donate your favorite book to the nearest library with a note inside on why you love it!
	Strike up a conversation with an elderly person.
	Knock on 10 doors and give them a snack-- reverse trick-or-treat!
	Create 5 cards with positive messages and leave them in a coffee shop for someone to discover.
	Pick someone unknown around you, make them smile at any cost.
	Hug the first 5 people you see!



Do Good Deeds For...

	For Our World
	Research the most eco-friendly materials for clothing and personal care and share them with your friends.
	Clean up litter on your block.
	Send a thank you note to a person or business helping the world.
	Go to the nearest park and clean up as much as you can!
	Find 3 stories of earth-friendly people and share them.
	Call an animal shelter and donate at least one item they need.
	Stand outside a supermarket and give people reusable shopping bags.
	Hand out long-life light bulbs to those around you.
	Give an eco-friendly gift to at least 1 neighbor.
	Plant a fruit tree where it will thrive.
	Green your food! Cook a locally grown, organic, or vegetarian meal for your friends.
	Hug a tree in public; inspire another to do the same.
	Make and post signs with tips to reduce water use.



Do Good Deeds For...

	For Yourself
	Play sports with people you don't know in the park.
	Write a list of what you are grateful for RIGHT NOW and share with friends.
	Smile! And say hello to 5 strangers.
	Offer inspiring reading to someone in the room.
	Post a list of random kind acts in a public place.
	Learn a statement of gratitude in another language and share it.
	Leave flowers on the doorstep of someone you don't know and run!
	Use physical comedy or your wit to be funny and laugh with the group :)
	Pay for an unknown person's meal anonymously.
	Give away something important to you.
	Hand out balloons to kids while skipping around in public!
	Close your eyes and practice absolute silence for 15 minutes.
	Give away one of your possessions RIGHT NOW.



Certificate of Membership

This certifies that

_____ is now a member of

The Kind Kids Club



_____ Teacher's Name

_____ Today's Date



GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____

GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____

GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____

GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____

GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____

GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____

GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____

GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____

GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____



GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____

GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____

GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____

GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____

GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____

GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____

GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____

GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____

GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____



GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____

GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____

GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____

GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____

GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____

GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____

GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____

GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____

GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____



GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____

GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____

GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____

GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____

GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____

GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____

GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____

GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____

GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____



GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____

GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____

GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____

GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____

GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____

GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____

GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____

GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____

GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____



GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____

GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____

GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____

GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____

GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____

GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____

GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____

GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

DATE: _____

GOOD DEED (VIỆC THIỆN)

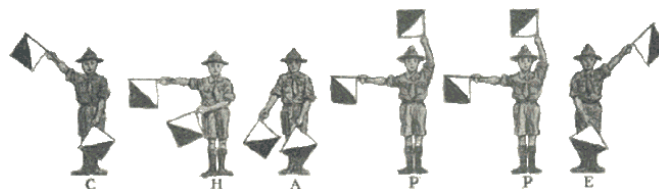
DATE: _____

GIA ĐÌNH PHẬT TỬ CHÁNH PHÁP

Chương Trình Hoạt Động Thanh Niên Đoàn Oanh Vũ - Bạc Cánh Mềm



1. Gút (Knot)
2. Truyền Tin (Morse Code)
3. Dấu Đi Đường (Road Symbols)
4. Mật Thư (Deciphering Code)
5. Sinh Hoạt (Scout Activities)



Chương Trình Hoạt Động Thanh Niên

Bạc Cánh Mềm

Gút:

- biết 1 gút đơn giản
- biết 1 gút Chận
- biết 1 gút trang trí
- biết 1 gút nối dây

Dấu Đi Đường:

- bắt đầu đi
- theo lối này
- đường cấm
- trở ngại phải vượt qua
- đi nhanh lên,
- chia ra làm 2 nhóm
- trở lại đường cũ, đã đến nơi(hết dấu)

Truyền Tin:

- thuộc 16 chữ Morse, EISH TMOCh AUV4 NDB6

Sinh Hoạt:

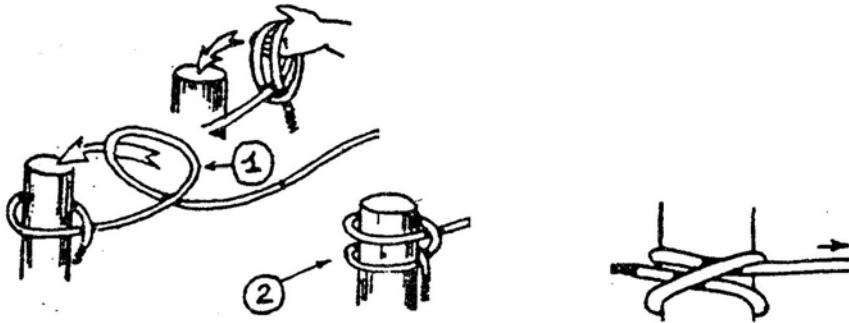
- Thuộc bài ca Sen Trắng, Trầm Hương Đốt
- Biết các bài hát ngắn vui,
- Biết tên các anh chị Huỳnh Trường (Liên Đoàn)
- biết cách tập họp trong đàn

Các Gút Căn Bản

các loại Nút neo

I) NÚT THUYỀN CHÀI

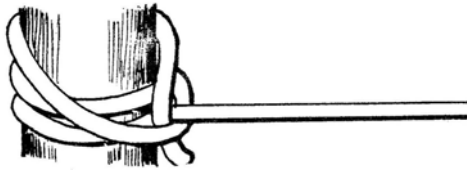
- Dùng để neo thuyền vào cọc trên bờ. Dùng để buộc đầu lều (Hình 1)



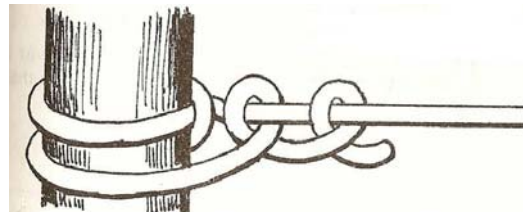
Hình 1 - Nút thuyền chài

II) NÚT QUAI CHÈO (CLOVE HITCH)

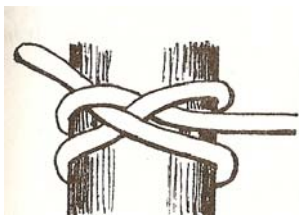
- Nút Quai Chèo có công dụng như nút thuyền chài (hình 2) . Nút Quai Chèo biến dạng thường được dùng buộc túm miệng bao gạo hay bao bột (hình 4). Nút néo dùng để cột một con vật luôn đi chuyển hoặc căng cho thẳng một sợi dây giữa hai cây (hình 5)



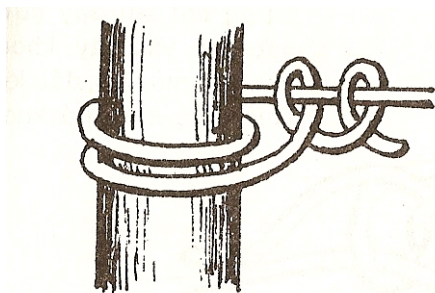
Hình 2 - Nút Quai Chèo



Hình 3 - Nút Quai Chèo Việt Nam



Hình 4 - Quai Chèo biến dạng

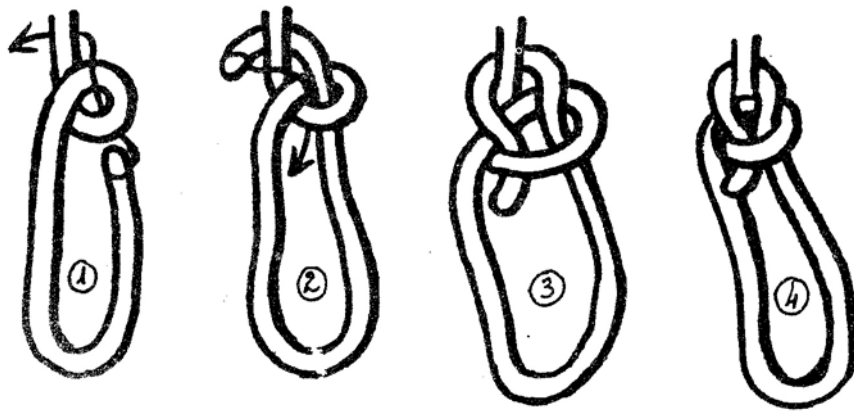


Hình 5 - Néo (2 vòng 2 khóa)

các loại Nút Cấp Cứu

I) NÚT GHỀ ĐƠN (BOWLINE)

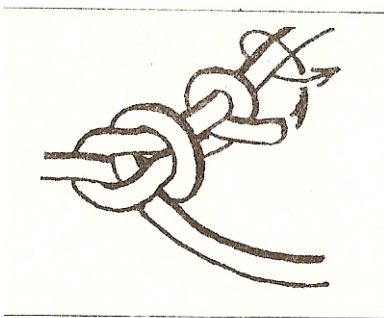
- Dùng để kéo một người từ dưới sâu lên hay thả một người từ trên cao xuống (Hình 6)



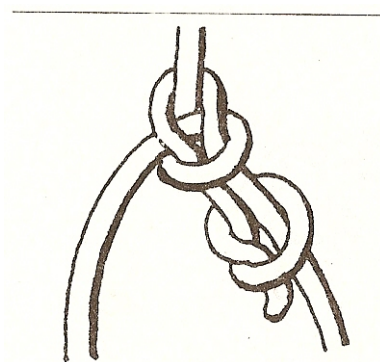
Hình 6 - ghề đơn (bowline)

II) NÚT GHỀ ĐƠN CÓ KHÓA I

- Đề phòng sợi dây quá trơn, ta thắt thêm một gút khóa ở đầu dây cho chắc chắn hơn (hình 7)



Hình 7 - ghề đơn có khóa I

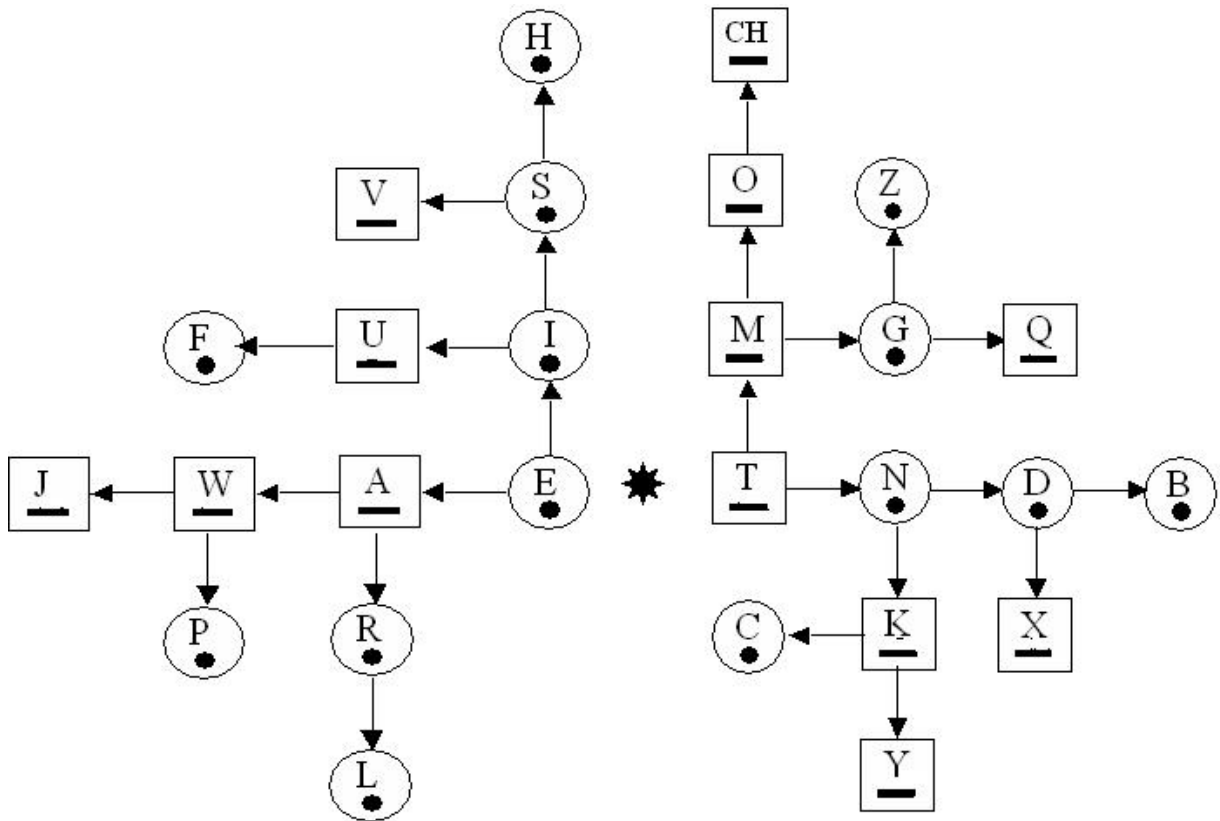


Hình 8 - ghề đơn có khóa 2

II) NÚT GHỀ ĐƠN CÓ KHÓA II

- Giống như Nút ghề đơn có khóa I nhưng cách làm khác hơn một chút (hình 8)

Bản Morse Code



Morse Code cho tiếng Việt :

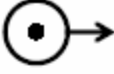



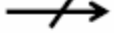




























AA : Â AW : Ā EE : Ê
 OO : Ô OW : Ơ UW : Ư
 DD : Đ S : Sắc Q : Huyền
 J : Hỏi X : Ngã Z : Nặng

English Morse Code

E	•	T	—
I	••	M	— —
S	•••	O	— — —
H	••••CH		— — — —
A	• —	N	— •
R	• — •K		— • —
L	• — ••	Y	— • — —
W	• — —	D	— ••
J	• — — —	B	— •••
P	• — — •	X	— •• —
U	•• —	G	— — •
F	•• — •	Q	— — • —
V	••• —	C	— • — •
		Z	— — ••

Dấu Đi Đường

Dấu đi đường - Road Symbols

				
Bắt đầu đi (Begin)	Theo hướng này (Go this way)	Đi nhanh lên (Go faster)	Chạy (Run)	Đi chậm lại (Go slower)
				
Quay trở lại (Go back)	Chướng ngại phải vượt qua (Overcome obstacle)	Chia làm 2 nhóm (Divide into 2 groups)	2 nhóm nhập lại (2 groups combine together)	Rẽ trái (Turn left)
				
Rẽ phải (Turn right)	Qua cầu (Cross the bridge)	Mật thư hướng này (Message is this way)	Theo lối tắt (Follow short-cut)	Theo lối sông (Follow the river)
				
Vượt suối (Cross the waterfall)	Theo lối suối (Follow the waterfall)	Có trại gần đây (Campsite nearby)	Cắm trại được (Campsite allowed)	Không cắm trại được (Campsite not allowed)
				
Đường cấm (Do not enter - Road closed)	Nước uống được (Water is drinkable)	Nước độc - không uống được (Unsafe water - do not drink)	Nguy hiểm (Danger)	Làm cáng (Make stretcher)
				
Về trại lúc 10 giờ (Return to campsite at 10 o'clock)	Đi theo dấu chân (Follow foot-print)	Đợi ở đây (Wait here)	Bình an - an toàn (Safe)	Có kẻ nghịch - có địch (Enemy nearby)
		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Dấu đi đường thường đặt bên tay phải, ở một nơi dễ thấy như ở bên đường hoặc trên thân cây (The road symbols were usually placed on the right at the easy-to-spot location such as on the road side or on the tree) <input type="checkbox"/> Dấu đi đường được chia làm 2 loại : Dấu nhân tạo và dấu thiên nhiên. (The road symbols can be classified into 2 kinds: the man-made symbols and the natural symbols) <input type="checkbox"/> Khoảng cách của dấu là 5mét (This distance between symbols are 5 meters) 		
Có thú dữ (Wild beast nearby)	Đã đến nơi - hết dấu (End)			
<p>Can you guess what these natural symbols are ?</p> 				

Answers: begin, turn-right, turn-right, turn-left, go this way, go this way

Mật Thư

(A coder or deciphering code)

1) KEY: ĐI CẢM TRẠI THÌ KHÔNG NÊN THIẾU BẠN ĐƯỜNG

Em cần một cuộn giấy dài và một cây gậy dài để viết mật thư này bằng 3 bước làm sau đây:

- 1) Cuộn giấy vào cây gậy
- 2) Viết mật thư lên giấy cuộn chung quanh cây gậy. Em có thể viết thành nhiều hàng
- 3) Mở giấy khỏi cây gậy thì em có một mật thư mà không ai có thể đọc được trừ khi người bạn có cùng cây gậy dài giống em.

2) KEY: MÙA ĐÔNG ĐÃ VỀ

Mẹo: mùa đông thì lạnh - lạnh thì cần sưởi ấm - cần hơi lửa.

Em dùng cọ sơn hay bút lông để viết mật thư bằng sữa tươi hay nước chanh. Khi mật thư khô đi thì không ai có thể đọc được mật thư. Để đọc được mật thư, em cần sưởi nóng trang mật thư. Em có thể dùng đèn cây nhưng phải rất cẩn thận không để cho lửa cháy nhà. Em nên làm ngoài trời mà nơi đó có vòi nước chung quanh để phòng hờ. Em có thể để mật thư gần lò sưởi trong vài phút. Phải thật cẩn thận vì lửa có thể mà cháy mật thư của em.

3) KEY: A=Z, B=Y, C=X

HXLFG (answer: SCOUT)

Đây là mật thư mẫu tự La-Tinh đảo ngược. Để giải mật thư này, em viết 26 mẫu tự ra thành một hàng và viết 26 mẫu tự này ngược lại theo hàng thứ hai.

ABCDEFGHIJKLMN OPQRSTUVWXYZ
ZYXWVUTSRQPONMLKJIHGFEDCBA

4) KEY: A=N & N=A, B=O & O=B

HXLFG (answer: SCOUT)

Đây là mật thư 13 mẫu tự La-Tinh đảo ngược. Em viết các mẫu tự từ A đến M (13 mẫu tự) rồi viết mẫu tự từ N đến Z (13 mẫu tự)

ABCDEFGHIJKLM
NOPQRSTUVWXYZ

1) KEY: CODE STICK

To make a code on a code stick, you need a long strip of paper, and a walking stick or a broomstick.

- 1) Wind the strip of paper tightly around the broomstick.
- 2) Write your message all the way down the stick (you can write it on several lines).
- 3) When you unwind the message, no-one can read it unless they have the same stick as you ! But if they have the stick, they can read the message just by winding the strip of paper around it again

2) KEY: INVISIBLE INK

To write message using invisible ink: use fine paint brush or cotton bud to write message with cold milk or lemon juice. Once it's dry, no one can tell that message is there. To read the secret message, you have to heat up the page. You can do this over a candle, but be very careful you don't let the paper catch alight ! Do it outside, and have some water nearby, just in case. You can also do it by putting the paper in a warm oven for a few minutes. Be careful ! If the oven is too hot, the paper might catch alight a you'll lose your message!

3) KEY: A=Z, B=Y, C=X

HXLFG (answer: SCOUT)

To help solve this code, first write out the alphabet, and then write out the alphabet in reverse below it:

ABCDEFGHIJKLMN OPQRSTUVWXYZ
ZYXWVUTSRQPONMLKJIHGFEDCBA

4) KEY: A=N & N=A, B=O & O=B

FPBHG (answer: SCOUT)

This is half-reverse alphabet coder. Just write out the letters from A to M, and write the letters from N to Z directly below them

ABCDEFGHIJKLM
NOPQRSTUVWXYZ

GIA ĐÌNH PHẬT TỬ CHÁNH PHÁP

ĐỀ THI VƯỢT BẬC ĐOÀN SINH (Final Exam)



BẬC CÁNH MỀM

Họ và Tên (Full Name) _____

PHÁP DANH: _____

SỐ BÁO DANH _____

TỔNG SỐ ĐIỂM (Score) _____

ĐỀ THI VƯỢT BẬC ĐOÀN SINH - BẬC CÁNH MÈM

1. Khẩu hiệu của Gia Đình Phật Tử Chánh Pháp là gì? (What is GDPT Chanh Phap slogan?)
 - a. Ngoan
 - b. Tinh Tấn
 - c. Tiến
 - d. Tươi

2. Khẩu hiệu của Đoàn Oanh Vũ là gì? (What is Oanh Vu's slogan?)
 - a. Tươi
 - b. Tinh Tấn
 - c. Tiến
 - d. Ngoan

3. Em hát bài gì trong giờ lễ Phật (What song do you sing during Buddha worship ceremony)?
 - a. Sen Trắng
 - b. Mâm Măng
 - c. Trầm Hương Đốt
 - d. Giây Thân Ái

4. Em hát bài gì trước khi ra về? (What song do you sing before going home)?
 - a. Mâm Măng
 - b. Anh Em Ta Về
 - c. Trầm Hương Đốt
 - d. Giây Thân Ái

5. Bài hát chào cờ Gia Đình Phật Tử là gì? (What is the name of our GDPT anthem song?)
 - a. Sen Trắng
 - b. Mâm Măng
 - c. Trầm Hương Đốt
 - d. Giây Thân Ái

6. Bài hát chào cờ của Oanh Vũ là gì? (What is the name of Oanh Vu anthem song?)
 - a. Sen Trắng
 - b. Mâm Măng
 - c. Trầm Hương Đốt
 - d. Giây Thân Ái

Lịch Sử Đức Phật Thích Ca (Từ Sơ Sanh Đến Xuất Gia -The History of Buddha (From Birth to the Departing))

7. Thái Tử Tất Đạt Đa đản sanh tại: (Where was Prince Siddhata born?)
- Vườn Lộc Uyển (Lộc Uyển Garden)
 - Vườn Lâm Tỳ Ni (Lâm Tỳ Ni Garden)
 - Vườn Trúc Lâm (Trúc Lâm Garden)
 - Vườn Cấp Cô Độc (Cấp Cô Độc Garden)
8. Đức Phật Thích Ca lúc chưa xuất gia thành Phật là: Before becoming enlightenment, Buddha was...
- Thái tử Tất Đạt Đa.
 - Con của vua Tịnh Phạn.
 - Con của hoàng hậu Ma Gia.
 - Cả 3 câu trên đều đúng.
9. Cha của Thái Tử Tất Đạt Đa tên là gì? Who is the father of Prince Siddhata?
- Vua Tịnh Phạn
 - Hoàng Hậu Ma Gia
 - Da Du Đà La
 - La Hầu La
10. Vợ của Thái Tử Tất Đạt Đa tên là gì? Who is the wife of Prince Siddhata?
- Sa Nặc
 - Kiên Trắc
 - Da Du Đà La
 - La Hầu La
11. Con của Thái Tử Tất Đạt Đa tên là gì? Who is the son of Prince Siddhata?
- Sa Nặc
 - Kiên Trắc
 - Da Du Đà La
 - La Hầu La
12. Mẹ của Thái Tử Tất Đạt Đa tên là gì? Who is the Mother of Prince Siddhata?
- Vua Tịnh Phạn
 - Hoàng Hậu Ma Gia
 - Da Du Đà La
 - La Hầu La

13. Thái tử Tất Đạt Đa lấy vợ lúc mấy tuổi? How old was the Prince when he got marry?
- 16
 - 17
 - 18
 - 19
14. Thái tử Tất Đạt Đa Có mấy tướng tốt? How many special features does the Prince have?
- 30
 - 32
 - 80
 - 82
15. Thái tử Tất Đạt Đa xuất gia lúc Ngài mấy tuổi? How old was the Prince when he left the palace to find ways to end suffering?
- 16
 - 17
 - 18
 - 19
16. Khi ra ngoài thành dạo chơi, thái tử Tất Đạt Đa thấy được những khổ đau của nhân loại. (When outside the palace, the prince saw people are suffering).
- Đúng (True)
 - Sai (False)
17. Châm Ngôn của Đoàn Oanh Vũ là gì? (What are the Principles of Đoàn Oanh Vũ?)
- Bi-Trí-Dũng (Compassion-Wisdom-Courage)
 - Phật- Pháp-Tăng (Buddha- Dharma- Sangha)
 - Hòa-Tin-Vui (Harmony-Trust-Joy)
 - Không câu nào đúng hết (None of the above)
18. Một thí dụ của châm ngôn Tin Yêu là... (An example of the principle Trust is...)
- Thuận thảo với tất cả mọi người, không tranh giành cãi cọ nhau. (To be in harmony with everyone, not to dispute or quarrel with each other.)
 - Luôn luôn nghe lời cha mẹ và các anh chị trong nhà (Listen to your parents and older siblings)
 - Thương yêu và tin tưởng mọi người (To love and trust everyone)
 - Tất cả đều đúng (Choices A, B, and C are correct)

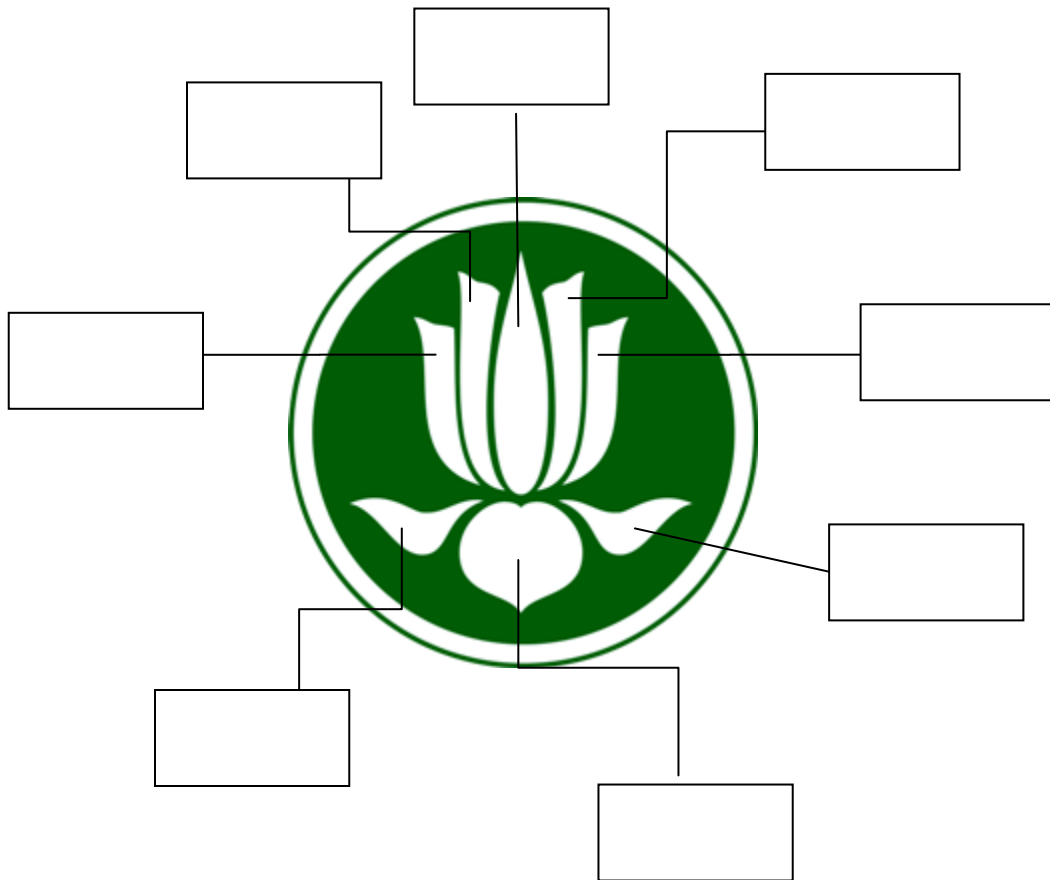
19. Luật thứ nhất của đoàn Oanh Vũ là gì? (What is the first rule of Đoàn Oanh Vũ?)
- Em kính mến cha mẹ và thuận thảo với anh chị em (I will always obey, respect my parents and get along with my brothers and sisters)
 - Em tưởng nhớ Phật (I will always remember Buddha)
 - Em thương người và vật (I will always love all human beings and living creatures)
 - Không câu nào đúng hết (None of the above.)
20. Luật thứ nhì của đoàn Oanh Vũ là gì? (What is the second rule of Đoàn Oanh Vũ?)
- Em kính mến cha mẹ và thuận thảo với anh chị em (I will always obey, respect my parents and get along with my brothers and sisters)
 - Em thương người và vật (I will always love all human beings and living creatures)
 - Both a and b
 - Em tưởng nhớ Phật (I will always remember Buddha).
21. Luật thứ ba của đoàn Oanh Vũ là gì? (What is the third rule of Đoàn Oanh Vũ?)
- Em thương người và vật (I will always love all human beings and living creatures)
 - Em tưởng nhớ Phật (I will always remember Buddha)
 - Em kính mến cha mẹ và thuận thảo với anh chị em (I will always obey, respect my parents and get along with my brothers and sisters)
 - All of the above.
22. Em chăm chỉ niệm Phật trước khi ăn, trước khi ngủ và sau khi thức dậy là tượng trưng cho điều luật thứ mấy của Oanh Vũ? (We diligently pray to Buddha before each meal, before going to bed, and after waking up is best describing which Oanh Vu rule?)
- 1
 - 2
 - 3
 - Tất cả điều đúng (All of the above)
23. Lúc anh chị bảo em đi dọn dẹp đồ vật, thì em vâng lời anh chị đi dọn dẹp liền là tượng trưng cho điều luật thứ mấy của Oanh Vũ? (When my older brothers and sisters tell me to go clean up my things, I listen and immediately do what they ask is best describing which Oanh Vu rule?)
- 1
 - 2
 - 3
 - All of the above

24. Em săn sóc cho mẹ lúc mẹ em đang bị bệnh là tượng trưng cho điều luật thứ mấy của Oanh Vũ? (I take care of my mother when she is sick is best describing which Oanh Vu rule?)
- 1
 - 2
 - 3
 - Tất cả điều đúng (All of the above)
25. Em không câu cá, không bắt bướm, không giết kiến và những loại côn trùng, cũng như không đánh đập loài vật là tượng trưng cho điều luật thứ mấy của Oanh Vũ? (We do not harm any animals. We should not catch butterflies, go fishing, or kill ants and insects is best describing which Oanh Vu rule?)
- 1
 - 2
 - 3
 - Tất cả điều đúng (All of the above)
26. Em thương mến và giúp đỡ những người nghèo, người già yếu, hay những ai cần sự giúp đỡ là tượng trưng cho điều luật thứ mấy của Oanh Vũ? (We are kind to people. We help the poor, the elder, the weak, or anyone who needs our help is best describing which Oanh Vu rule?)
- 1
 - 2
 - 3
 - Tất cả điều đúng (All of the above)
27. Ba Ngôi báu là gì? (What are the 3 Jewels?)
- Bi-Trí-Dũng (Compassion-Wisdom-Courage)
 - Phật- Pháp-Tăng (Buddha- Dharma- Sangha)
 - Hòa-Tin-Vui (Harmony-Trust-Joy)
 - Không câu nào đúng hết (None of the above)
28. Hình tròn trên huy hiệu hoa sen tượng trưng cho gì? What does the circle of the represent on the lotus emblem?
- Viên dung hoàn toàn không trở ngại. The perfection of Buddhism
 - Sự trong sáng hoàn toàn của trí tuệ và hoàn toàn trong sạch. Complete brightness of wisdom and purity
 - Tuổi trẻ đang vươn lên đầy hy vọng trong tương lai. Youth fill with hope for the future.
 - Tất cả điều đúng (All of the above)

29. Màu trắng trên huy hiệu hoa sen tượng trưng cho gì? (What does the white color on the lotus emblem represent?)
- Viên dung hoàn toàn không trở ngại. The perfection of Buddhism
 - Sự trong sáng hoàn toàn của trí tuệ và hoàn toàn trong sạch. Complete brightness of wisdom and purity.
 - Tuổi trẻ đang vươn lên đầy hy vọng trong tương lai. Youth fill with hope for the future.
 - Ngây Thơ (Innocence)
30. Màu xanh trên huy hiệu hoa sen tượng trưng cho gì? What does the green color on the lotus emblem represent?
- Viên dung hoàn toàn không trở ngại. The perfection of Buddhism.
 - Sự trong sáng hoàn toàn của trí tuệ và hoàn toàn trong sạch. Complete brightness of wisdom and purity.
 - Tuổi trẻ đang vươn lên đầy hy vọng trong tương lai. Youth fill with hope for the future.
 - Không câu nào đúng hết (None of the above)
31. Ba cánh dưới của huy hiệu hoa sen tượng trưng cho: (The 3 petals at the bottom of the Lotus emblem represent)
- Ba ngôi báu. (the 3 Jewels)
 - Phật – Pháp – Tăng. (Buddha-Dharma-Sangha)
 - Bi – Trí – Dũng. (Compassion-Wisdom-Courage)
 - Câu a và b đúng. (a & b are correct)
32. Năm cánh trên của huy hiệu hoa sen tượng trưng cho gì? What is the top five petals on the lotus emblem represent?
- Five conducts / Năm hạnh
 - Five jewels / Năm ngôi báu
 - Five principles / Năm châm ngôn
 - Five rules / Năm điều luật

33. Em điền vào tên của tám cánh hoa sen (Please label correctly the eight petals of the lotus emblem) – (8 points)

- a. Tinh Tấn (Endeavor)
- b. Hỷ Xả (Forgiveness)
- c. Thanh Tịnh (Purity)
- d. Trí Tuệ (Wisdom)
- e. Từ Bi (Compassion)
- f. Phật (Buddha)
- g. Pháp (Dharma)
- h. Tăng (Sangha/Monks)



34. Em niệm Đức Phật được những lợi ích gì? (What are the benefits of praying to Buddha)?

- a. Em sẽ được gần Phật (Being closer spiritually to Buddha)
- b. Lúc nào em cũng được vui vẻ (Attain true happiness)
- a. Tất cả đều đúng (both a & b are correct)
- b. Tất cả đều sai (both a & b are wrong)

35. Em lạy Phật là để: (You pray to Buddha because)?
- Cầu Phật che chở cho em (Pray that Buddha will protect you)
 - Tỏ lòng tôn kính và biết ơn đức Phật (show your respect to Buddha)
 - Xin Phật thương em và gia hộ cho em (Pray that Buddha will bless you)
 - Cả 3 câu trên đều đúng (all of the above)
36. Em niệm danh hiệu Phật như thế nào? (How do we recite to Buddha)?
- Tụng Niệm (Verbal Chanting)
 - Mật Niệm (Chanting to yourself)
 - a & b đều đúng (both a & b are correct)
 - a & b đều sai (both a & b are wrong)
37. Ý nghĩa bốn lời nguyện: Người Phật Tử chân chính phát nguyện cứu độ hết thảy chúng sanh, diệt trừ hết phiền não, tu học hết các Pháp môn và tu thành đạo quả. (The meaning of the four great vows is what a Buddhist vows to save all beings, eliminate sufferings, study and practice all Buddha's teachings to attain enlightenment).
- Đúng (True)
 - Sai (False)
38. Trong 3 điều luật của Oanh Vũ, điều thứ 3 thể hiện hạnh nào trong 5 hạnh của người Phật Tử? Rule number 3 of Oanh VU represents which conduct of Buddhist?
- Từ bi (Compassion)
 - Trí tuệ (Wisdom)
 - Hỷ xả (Forgiveness)
 - Thanh tịnh (Purity)
39. Bài “Sám hối” có bao nhiêu danh hiệu Phật và Bồ Tát? How many Buddhas and Bodhisattvas are there in the “Lesson of Repentance”?
- 5
 - 6
 - 7
 - 8
40. Việc làm tốt đem lại lợi ích an vui cho mọi người và mọi vật là: (Things you do that will bring joy and happiness to others are called:
- Tôn Trọng (respect)
 - Trách Nhiệm (responsibility)
 - Việc Thiện (good deeds)
 - Việc Ác (bad deeds)

41. Là Đoàn Sinh Gia Đình Phật Tử, em dùng Ấn Cát Tường để: (As a member of GDPT, when you do use the Wisdom Seal to greet other member)?
- Chào bất cứ lúc nào vì em là Phật Tử (greet anytime because you are Buddhist)
 - Chào chư Tăng, Ni (greet when you see Monks or Nuns)
 - Chào anh chị trưởng và các bạn Đoàn Sinh khi cùng mặc Đoàn phục (greet when you see adult leaders and other GDPT members with proper uniform)
 - Tất cả điều đúng. All of the above
42. Câu “Đồng thể nguyện một dạ theo Phật” là câu hát trong bài: (Which song is the sentence “Đồng thể nguyện một dạ theo Phật” belongs to?)
- Trầm hương đốt.
 - Em đến chùa.
 - Sen trắng.
 - Gia Đình thân ái.
43. Có bao nhiêu cách niệm Phật căn bản? (How many ways are there to pray or reflect on Buddhas?)
- 2 cách (2 ways)
 - 3 cách. (3 ways)
 - 4 cách. (4 ways)
 - 5 cách. (5 ways)
44. Tụng niệm là gì? (Praying is to)
- Tụng niệm giúp lòng em lắng dịu, tránh xa điều ác, làm nhiều việc lành (Calm your mind to avoid bad thought and action so you can do more good deeds)
 - Tụng niệm là vâng lời Phật dạy, cố gắng tu học và sám hối lỗi lầm (Follow Buddha’s teaching, study hard and repent your mistakes).
 - 2 câu a, b đều đúng. (Both a & b are correct)
 - 2 câu a, b đều sai. (Both a & b are wrong)
45. Bổn phận em ở trường học là gì? What are your responsibilities in school?
- Kính trọng, vâng lời, kính chào lễ phép và luôn biết ơn Thầy Cô, ngoan ngoãn, cố gắng học hành (always being respectful, listen to your teacher and study hard)
 - Đối với nhà trường, phải giữ kỷ luật, tôn trọng danh dự nhà trường và bảo vệ của công (Obey the school rules and protect the school property)
 - Đối với bạn bè, em phải giúp đỡ, thương yêu nhau. (Be helpful get along with your friends)
 - Cả 3 câu a, b, c đều đúng (answers a, b, c are correct)

46. Thái tử Tất Đạt Đa xuất gia thời điểm nào theo âm lịch? According to the Lunar Calendar, when did the Prince left the palace in search for ways to end sufferings?
- Nửa đêm ngày rằm tháng hai. (On the night with full moon of February)
 - Nửa đêm ngày rằm tháng tư. (On the night will full moon on April)
 - Nửa đêm ngày mùng 8 tháng hai. (On the night of February 8)
 - Nửa đêm ngày mùng 8 tháng chạp. (On the night of December 8)
47. Nội dung câu chuyện nào dưới đây khuyên dạy các em không nên vì tham lam tiền bạc, của cải mà có những hành động sai quấy? The moral of the story below teaches us not to be greedy:
- Hoàng tử nhân nhục (The prince with the act of piousness)
 - Con thỏ mến Đạo (The devoted rabbit)
 - Con nai hiền (A compassionate deer)
 - Người lành ít có (Kindness is rare)
48. Trong sinh hoạt ở chùa, em hoà đồng và giúp đỡ các bạn vì (Every week, you should get along with your friends at temple and help each other because.....)
- Em yêu mến các bạn (you love and respect your friends)
 - Bạn cho em đồ chơi (your friends give you toys)
 - Bạn che giấu khuyết điểm cho em (your friends don't tell you your mistake)
 - Em làm theo lời của anh, chị Trưởng (you listen and do what adult leaders tell you to do).
49. Bài sám hối có bao nhiêu đoạn? How many sub-sections are there in the Lesson of Repentance?
- 3 đoạn (3 sub-sections)
 - 4 đoạn. (4 sub-sections)
 - 2 đoạn. (2 sub-sections)
 - 5 đoạn. (5 sub-sections)
50. Ăn chay giúp em... (Being a vegetarian help you to....)
- Không nói dối (not to tell lie)
 - Không uống rượu (not to drink alcohol)
 - Không sát sanh (not to kill animals)
 - Không trộm cắp (not to steal from others)
51. Ý Nghĩa của Bốn Lời Nguyện là gì? What is the meaning of the Four Great Vows
- Nguyện cứu giúp tất cả chúng sanh (Vow to save all beings)
 - Nguyện dứt bỏ tất cả phiền não (Vow to eliminate sufferings)
 - Nguyện sẽ quyết tâm học hỏi và tu tập va sẽ đạt thành Phật quả (Vow to practice all Buddha's teaching and to attain enlightenment.
 - Tất cả điều đúng (all of the above)

52. Trong bốn lời nguyện lớn, lời nguyện thứ nhất là (The first vow of the 4 great vows is):
- Nguyện dứt bỏ mọi phiền não – Vow to eliminate sufferings
 - Nguyện giúp đỡ chúng sanh – Vow to save all beings
 - Nguyện tu học theo pháp môn Phật – Vow to practice all Buddha’s teaching
 - Đạo Phật cao cả hơn hết nguyện đạt thành – Vow to attain enlightenment
53. “Pháp môn không kể xiết, thệ nguyện đều tu học” là lời thệ nguyện thứ: (I vow to learn all Buddha’s teaching is vow number:
- Nhất (First)
 - Hai (Second)
 - Ba (Third)
 - Tư (Forth)
54. “Chúng sanh không số lượng thệ nguyện đều độ khắp” là lời thệ nguyện thứ: (“I vow to save all beings from suffering” is vow number:
- Nhất (First)
 - Hai (Second)
 - Ba (Third)
 - Tư (Forth)
55. Hoà thuận là: (Harmorny is...)
- Không nói xấu bạn (Not saying bad things about your friends)
 - Thương yêu bạn (Loving and getting along with your friends)
 - Giúp đỡ bạn (Helping your friends)
 - Cả 3 câu a ,b , c (all a, b and c are correct)
56. Nếu em đi câu cá, em đã phạm vào điều luật nào của Đoàn em? (If you go fishing, you violated which rules of Oanh Vu):
- điều luật thứ nhất (first rule)
 - điều luật thứ hai (second rule)
 - điều luật thứ ba (third rule)
 - Tất cả 3 điều luật (all 3 rules)
57. Em ăn chay để làm gì? (Why do you want to be a vegetarian)?
- Ăn chay để ai cũng biết em đi chùa (so people know you are going to temple)
 - Ăn chay theo cha mẹ (because your parents are vegetarian)
 - Ăn chay để tăng trưởng lòng từ bi (Being a vegetarian so that one can be more compassionate to all living beings)
 - Tất cả điều đúng (all of the above)

58. Tại sao em phải hồi hướng công đức? (Why do we have to forward the achieved merits)?
- Đề đem công đức của mình chia sẻ cho tất cả chúng sanh (to share all the achieved merits with all beings)
 - Đề cùng chung sanh đạt được quả Phật (so that all beings and oneself will attain enlightenment)
 - Tất cả điều đúng (Both a & b are correct)
 - Tất cả điều sai (Both a & b are wrong)
59. Trong câu chuyện "Hoàng Tử Nhân Nhục và Lòng Hiếu Thảo", hoàng tử đã làm gì để cứu Vua cha? In the story "Prince Nhan Nhuc and the Act of Piousness", what did the prince do to cure the King from sickness)?
- Hoàng tử mua thuốc cho Vua cha uống (The prince bought medication for the king)
 - Hoàng tử cắt đầu mình và lấy não đem hòa thuốc để cho Vua cha uống (The prince ordered to be beheaded so that his brain can be mixed into a medicine for the King to drink)
 - Hoàng tử không làm gì được để cứu giúp Vua cha (The prince cannot do anything to help the king)
 - Không câu nào đúng hết (None of the above)
60. Trong câu chuyện "Người Lành Có Ít", tại sao người chàng trai không giết người chủ để lấy viên ngọc quý mà làm giàu? In the story "Kindness is Rare", why didn't the boy kill the owner and take the precious stone to become a rich person?
- Vì viên ngọc quý không phải của chàng trai (because the precious stone does not belong to the boy)
 - Vì giết người đoạt của là một việc ác (because killing a person to steal property is not a good deed)
 - Vì lâu nay ông chủ đã giúp đỡ chàng trai (because the owner has helped the boy so much in the past)
 - Tất cả 3 câu trên đều đúng (All of the above)
61. Trong câu chuyện "Con Thỏ Mến Đạo", con thỏ dùng món ăn gì cho người Đạo Sĩ (In the story "The Devoted Rabbit", what food did the rabbit offer the monk)?
- Rau cải (vegetable)
 - Cơm (rice)
 - Tự đốt mình làm thịt cho Đạo Sĩ ăn (burn himself in a fire to make food for the monk)
 - Tất cả điều đúng (all of the above)

62. “Em tưởng nhớ Phật” là điều luật thứ hai của Ngành Oanh Vũ. “I revere the Buddha” is the Oanh Vu’s 2nd Rule.
- Đúng (True)
 - Sai (False)
63. Mật Niệm danh hiệu các vị Bồ Tát thì những điều ước của em sẽ thành sự thật. (Everything we wish for will come true if we silently recite the names of all the Bodhisattvas)
- Đúng (True)
 - Sai (False)
64. Em quên học bài thì niệm danh hiệu của Đức Bồ Sư Thích Ca để được 100 điểm. (When I forget to study my homework, I recite “Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật (Namo Shakyamuni Buddha)” so I can get 100% on my assignment).
- Đúng (True)
 - Sai (False)
65. Niệm Phật có ba lợi ích là được sức khỏe tốt, giàu sang và thành công. (Reflecting and reciting the Buddha’s name gives us 3 benefits: good health, wealth, and success)
- Đúng (True)
 - Sai (False)
66. Đức Phật rất thương yêu em và tất cả chúng sanh. (Buddha loves me and all beings).
- Đúng (True)
 - Sai (False)

Điền vào chỗ trống (Fill in the blanks)

67. Lúc 17 tuổi, Thái Tử cưới _____ và sinh được một người con trai con tên là _____.
- (At 17 years of age, the Prince married _____ and they had a son named _____.) – (2 points)
68. Trước khi thành Phật, Thái Tử tên là _____.
- (Before become the Buddha, the Prince’s name was _____.) – (2 points)

69. Lúc 19 tuổi, Thái Tử từ giã hạnh phúc gia đình và cùng với _____
thắng ngựa _____ đi tìm chân lý cứu độ nhân loại. Hôm ấy là
ngày mồng _____ tháng 2 Âm Lịch. – (3 points)

(At age 19, he left his family with _____ on the Horse named
_____ to search for a way to end life's suffering. This occurred on the
_____ day of the 2nd month of the Lunar Calendar.)

70. Bài Sám Hối – (Đoạn 1) – Lesson of Repentance (sub-section 1) – (5 points)

Đệ tử kính lạy,

Đức Phật _____,

Phật _____

_____ chư Phật,

_____ Phật Pháp,

Cùng Thánh Hiền _____.

71. Bốn Lời Nguyện (The Four Great Vows) – (5 points)

Chúng _____ không số lượng thệ _____ đều độ khắp.

_____ nào không cùng tận thệ nguyện đều _____ sạch.

Pháp môn không kể xiết thệ nguyện đều tu _____.

_____ đạo không gì hơn thệ nguyện được viên thành.

72. Phật là ai? (Who is Buddha?) – (2 points)

73. Pháp là gì? (What is Dharma?) – (2 points)

74. Tăng là gì? (What is Sangha?) – (2 points)

75. Ba Ngôi Báu là (The 3 Jewles are) _____, _____, _____ (3 points)

Trả lời những câu hỏi sau đây: (Answer the following questions):

76. Tại sao Thái Tử xuất gia? (When did the Prince decided to leave home and become a monk?) – (3 points)

77. Em hãy giải thích từ “Sám Hối” nghĩa là gì? (Explain the meaning of Repentance?) – (3 points)

78. Niệm Phật được lợi ích gì? (What are the benefits of praying to Buddha?) – (3 points)

79. "Việc Thiện" là gì? Cho ví dụ về những việc “Lành” mà em đã làm. (What is “good deed”? Give an example of a good deed you have done) – (2 points)

80. Ghi 1 lỗi lầm em đã làm và em đã làm như thế nào để sám hối (Explain 1 mistake you made, and what did you do to repent your mistake). – (3 points)



May all living beings be free and happy

