

# Năm Giới

## The Five Precepts



### **Giới Thiệu:**

Để bắt đầu bước đường học và hành lời Phật dạy để thiết lập sự an bình nơi tâm, Đức Phật cho chúng ta thấy 5 quy tắc ứng xử. Đó được gọi là Ngũ giới

### **Năm Giới:**

#### **1. Không Sát Sanh – Bảo Vệ Sự Sống:**

Giết hại súc vật hay độc ác với chúng là điều xấu xa. Giống như chúng ta, súc vật không muốn bị thương tích. Chúng ta không nên làm hại chúng; ngay cả chỉ vì để đùa giỡn

#### **2. Không Trộm Cắp – Chia sẻ, giúp đỡ lẫn nhau:**

Trộm cắp là điều xấu xa. Những người có tiền bạc và đồ vật bị trộm cắp sẽ rất buồn khổ. Những ai trộm cắp sẽ phải bị trừng phạt vì việc làm đó. Chúng ta nên giúp đỡ lẫn nhau. Giúp đỡ lẫn nhau sẽ làm cho mọi người vui sướng.

#### **3. Không Tà Dâm – Bảo vệ hạnh phúc gia đình:**

Chúng ta nên làm tất cả những gì chúng ta có thể làm được để nuôi dưỡng hạnh phúc và niềm vui trong gia đình, bằng cách thực hành lòng từ ái, sự lắng nghe, và sự hiểu biết.



#### **4. Không Nói Dối – Tôn trọng sự thật, dùng lời ái ngữ:**

Nói dối là điều xấu xa. Nói dối dù chỉ để giỡn đùa cũng có thể khiến cho người ta gặp phiền phức. Chúng ta nên luôn luôn nói sự thật.

### **Introduction:**

To get started on the Path of peace, the Buddha showed us the 5 rules of conduct. They are called The Five Precepts:

### **Five Precepts:**

#### **1. No Killing – Protect all lives:**

Killing or being crude to animals is not good. Like us, animals do not want to get hurt. We should not harm them, not even just for fun.



#### **2. No Stealing – Share, help each other and practice generosity:**

Stealing is bad. People who have their money or things stolen will be very sad. Those who steal will be punished for it. Instead, we should help one another. Helping each other will make everybody happy



#### **3. No Sexual Misconduct – Protect the Happiness of Families:**

We should do all we can to cultivate happiness and joy in the family, by practicing loving-kindness, deep listening, and understanding.



#### **4. No Lying – Respect the truth and practice loving speech:**

Telling lies is bad. Telling lies even for fun may get people into trouble. We should always tell the truth.

## 5. Không Uống Rượu và Dùng Chất Gây Nghiện:

Không uống rượu, không sử dụng các chất ma túy, không ăn uống hoặc tiêu thụ bất cứ một sản phẩm nào có độc tố...

- **Sự tham lam** cho tâm hồn không trong sạch. Khi một cậu bé tham lam ăn nhiều quá, cậu ta sẽ bị đau bụng và cảm thấy ghê sợ. Giống y như vậy, muốn một thứ gì quá nhiều, như những đồ chơi và những trò chơi vi tính, thời không tốt cho chúng ta. Chúng ta không nên có những ý nghĩ tham lam.
- **Những ý nghĩ ích kỷ** làm cho tâm hồn không trong sạch. Khi con người ích kỷ, họ chỉ nghĩ đến chính bản thân họ. Không một ai ưa thích người ích kỷ. Chúng ta không nên có những ý nghĩ ích kỷ.
- **Những tư tưởng giận dữ** làm cho tâm hồn không trong sáng. Khi chúng ta mất bình tĩnh một cách dễ dàng, chúng ta làm người khác phiền muộn. Rồi không ai muốn làm bạn với chúng ta và chúng ta sẽ buồn bã. Vì thế chúng ta không nên có những ý tưởng giận dữ.

### Tóm Lược

Năm Giới giúp chúng ta tu tập theo lời dạy chính yếu của Đức Phật: Đừng làm điều xấu xa, làm điều tốt lành, và giữ cho thân và tâm trong sạch.

### References

- Murty, Danuse, 2005. Buddhist Studies for Young Students-Primary Level.
- <http://tienvnguyen.net/wp-content/uploads/2011/07/DharmaForChildren.pdf>

## 5. No Consuming of Alcohol or Intoxicants – Maintain a healthy, wholesome, pure life:

Do not intake alcohol, drugs, intoxicants, or anything bad that can cause harm to our body and mind. These bad things tend to make us greedy, selfish, and easily angered.

- **Greed** makes our mind unclean. When a greedy person eats too much, he gets ill and feels terrible. Similarly, wanting too much of anything, such as toys and video-games, is not good for us. We should not have greedy thoughts.



- **Selfish** thoughts make our mind unclean. When people are selfish, they only think about themselves. No one likes selfish people. We should not have selfish thoughts.

- **Angry** thoughts make our mind unclean. When we lose our temper easily, we upset other people. Then, we are sad because no one wants to be our friend. Hence, we should not have angry thoughts.

### Summary

The 5 Precepts help us practice the main teachings of the Buddha: Do not do bad, do good, and keep our body and mind clear and pure

Em Tu Tập – I Practice:



# Năm Giới The Five Precepts

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

Em học và làm theo Lời Phật dạy:

I learn and follow the Buddha teaching:

**THE FIVE PRECEPTS**

**1**  **1** UNDERTAKE THE PRECEPT TO REFRAIN FROM KILLING OR HARMING ANY LIVING BEING  
I WILL ACT FOR THE WELFARE AND HAPPINESS OF ALL BEINGS

**2**  **2** UNDERTAKE THE PRECEPT TO REFRAIN FROM STEALING OR CHEATING  
I WILL BE HONEST, GENEROUS AND TRUE  
DELIGHT IN GIVING AND GIVING

**3**  **3** UNDERTAKE THE PRECEPT TO REFRAIN FROM SEXUAL MISCONDUCT  
I WILL BE HONEST AND SINCERE IN MY RELATIONSHIP WITH OTHERS, NURTURING TRUE LOVE AND COMPASSION

**4**  **4** UNDERTAKE THE PRECEPT TO REFRAIN FROM LYING, SLANDERING, SPEAKING MALICIOUSLY, HARSHLY AND FRIVOLOUSLY  
I WILL SPEAK THE TRUTH, PROMOTE GOODNESS AND AFFECTION, SPEAKING KINDLY, GENTLY AND BENIGNLY

**5**  **5** UNDERTAKE THE PRECEPT TO REFRAIN FROM TAKING ALCOHOL AND DRUGS WHICH ARE HARMFUL TO THE MIND AND BODY  
I WILL STRIVE TO KEEP MY MIND PURE, CLEAR AND ALERT, WISEFUL AND UNCOMPROMISED AS MUCH OF THE TIME AS POSSIBLE.

**6** UNDERSTAND THAT THESE FIVE PRECEPTS ARE WONDERFUL PRECEPTS BECAUSE THEY ARE CONDUCTIVE TO THE WELFARE AND HAPPINESS OF BOTH MYSELF AND OTHERS  
UNDERTAKE TO KEEP THESE PRECEPTS TO THE BEST OF MY ABILITY

**Bài Tập 1 / Assignment 1:**



# Năm Giới The Five Precepts

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

1. Do you think it is important to have rules of behaviour? Do you have rules at home and at school? Describe them. Are they good rules and why?

---

---

---

2. Discuss the rules you had at home when you were little, and how they have changed since then. Why did they change?

---

---

---

3. What is a healthy lifestyle or a healthy way of living? Do you live in a healthy way?

---

---

---

4. How do you like being treated by others? And how do you think we should treat other people and animals?

---

---

---

5. Describe what this world would be like without any wars, crime, fighting, theft, sexual misconduct, etc.

---

---

---

---

---

---

---

---





## Năm Giới The Five Precepts

### Class Discussion:



1. Discuss each precept:
  - a. What does each precept mean to you? Give examples and their opposites.
  - b. Describe how you benefit from living by those five rules of conduct.
2. Discuss healthy way of eating.
  - a. Name various wrong (unhealthy) foods that people eat, and say why they are unhealthy.
  - b. What are healthy foods for us, and why should we eat them? Give examples.
  - c. What is a healthy way of eating? Do you eat in a healthy way? If not, how can you improve your way of eating?
  - d. What would the supermarkets look like, if people stopped making and buying unhealthy foods and ate in a healthy way? What would disappear, what would decrease and what would increase?
3. Discuss how living by the 5 precepts can make your school, your country and the whole world a safer and nicer place to be

