

Ba Ngôi Báu

(The Three Jewels)

Ba Ngôi Báu

Phật, Pháp, và Tăng là ba ngôi báu quý nhất.




1. **Phật:** Phật là vị Giác Ngộ. Phật dạy chúng ta theo con đường đúng.
2. **Pháp:** Pháp là lời dạy của Phật.
3. **Tăng:** Tăng là quý Thầy, quý Cô, và đoàn thể cùng sống chung và tu theo lời dạy của Phật.

The Three Jewels

Buddha, Dharma, and Sangha are the three valuable Jewels of Buddhism.

1. **Buddha:** Buddha is the Enlightened One. He is our teacher, teaching us the right path.
2. **Dharma:** Dharma is Buddha's teachings.
3. **Sangha:** Sangha are monks and nuns practicing Buddha's teachings.

Hát theo nhạc của Bài Con Bướm Vàng:

	<p><i>Who is Buddha, who is Buddha Tell me please, tell me please Buddha is my teacher, Buddha is my teacher Teaching me... to be free.</i></p>
	<p><i>What is Dharma, what is Dharma Tell me please, tell me please Dharma is the teaching, Dharma is the teaching Teaching me... to be free.</i></p>
	<p><i>Who is Sangha, who is Sangha Tell me please, tell me please Sangha is my brother, Sangha is my sister Teaching me... to be free.</i></p>

Bài Tập 1: Ba Ngôi Báu

1) Tập bài hát

Nếu các em quá nhỏ, chỉ cho các em nghe bài hát và làm theo hành động (khi nghe chữ Phật–Pháp–Tăng–Buddha–Dharma–Sangha, thì lạy một lần):

Quay Về Nương Tựa	Taking the 3 Refuge
Con về nương tựa Phật, Người đưa đường chỉ lối cho con trong cuộc đời. <i>Nam Mô Buddhaya.</i>	I take refuge in the Buddha, The one who shows me the way in this life. <i>Namo Buddhaya.</i>
Con về nương tựa Pháp, Con đường của tình thương và sự hiểu biết. <i>Nam Mô Dharmaya</i>	I take refuge in the Dharma, The way of understanding and love. <i>Namo Dharmaya</i>
Con về nương tựa Tăng, Đoàn thể của những ai nguyện sống cuộc đời tỉnh thức. <i>Nam Mô Sanghaya.</i>	I take refuge in the Sangha, The community that lives in harmony and awareness <i>Namo Sanghaya.</i>
<i>Buddham saranam gacchami, Dharmam saranam gacchami Sangham saranam gacchami.</i>	<i>Buddham saranam gacchami, Dharmam saranam gacchami, Sangham saranam gacchami.</i>

2) Matching:



Pháp (Buddha's Teaching)

Tăng (Monks, Nuns)

Phật (Buddha)

Bài Tập 2: Ba Ngôi Báu

1) Viết theo đường kẻ (Trace the words):

	PHẬT	BUDDHA
	PHÁP	BUDDHA'S TEACHING
	TĂNG	Monks and Nuns

- 2) *Sinh hoạt thiền trà*: Cho các em ngồi trong vòng tròn, ăn bánh, uống nước táo, và ôn lại những bài thiền ca: *Who is Buddha*, *Quay Về Nương Tựa*, và *Taking the 3 Refuge*. Đây là cơ hội tập cho các em ngồi ăn uống trong tinh thức (không ồn ào)...just enjoying the moment of eating cookies and drinking juice. Khi các em nhận bánh/nước thì xá một lần; khi nghe xong mỗi bài thiền ca, thì 2 tay làm ‘hoa sen nở’ thay vì vỗ tay ồn ào.