TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Giới thiệu sách ngoại văn Phật giáo cho trẻ em

ISSN: 2734-9195 13:37 17/09/2024

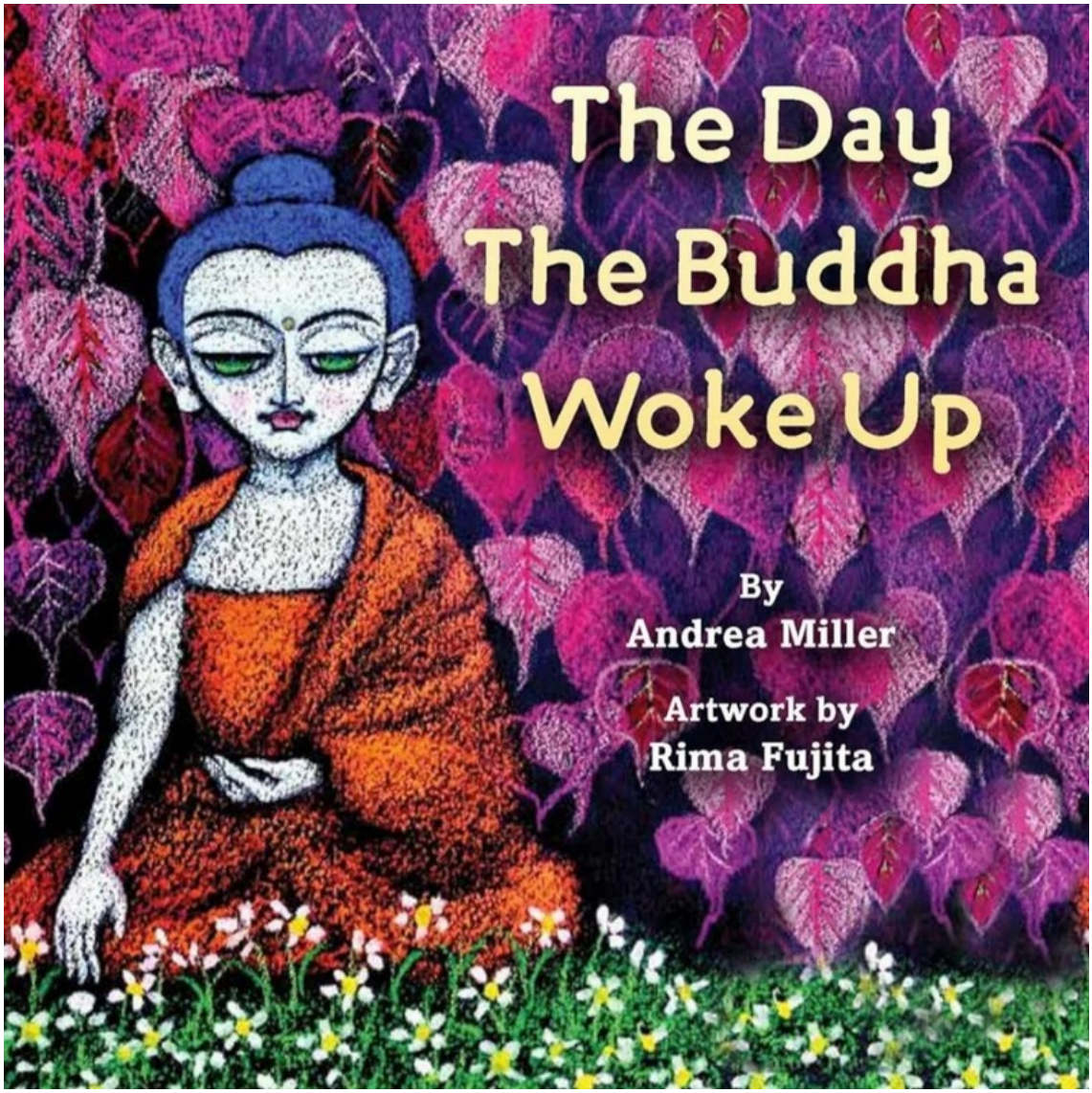
Sách Phật giáo cho trẻ em giúp nuôi dưỡng tâm thiện ích, từ bi và nhiều phẩm chất tinh thần nội tại, trở thành hành trang giúp trẻ trưởng thành trong cuộc đời...

La Sơn Phúc Cường tổng hợp
Nguồn: *Wisdom Buddhist Books for Children*

Sách Phật giáo cho trẻ em giúp nuôi dưỡng tâm thiện ích, từ bi và nhiều phẩm chất tinh thần nội tại, trở thành hành trang giúp trẻ trưởng thành trong cuộc đời.

Phật giáo phát triển, lan tỏa ở nhiều khu vực trên thế giới và dòng sách Phật giáo cho trẻ em, trong đó có sách ngoại văn nên là dòng sách được khích lệ, để tâm tới nhiều hơn trên thị trường sách trong những năm tới.

Nhân dịp Tết Trung thu, xin giới thiệu một số sách Phật giáo cho trẻ em.

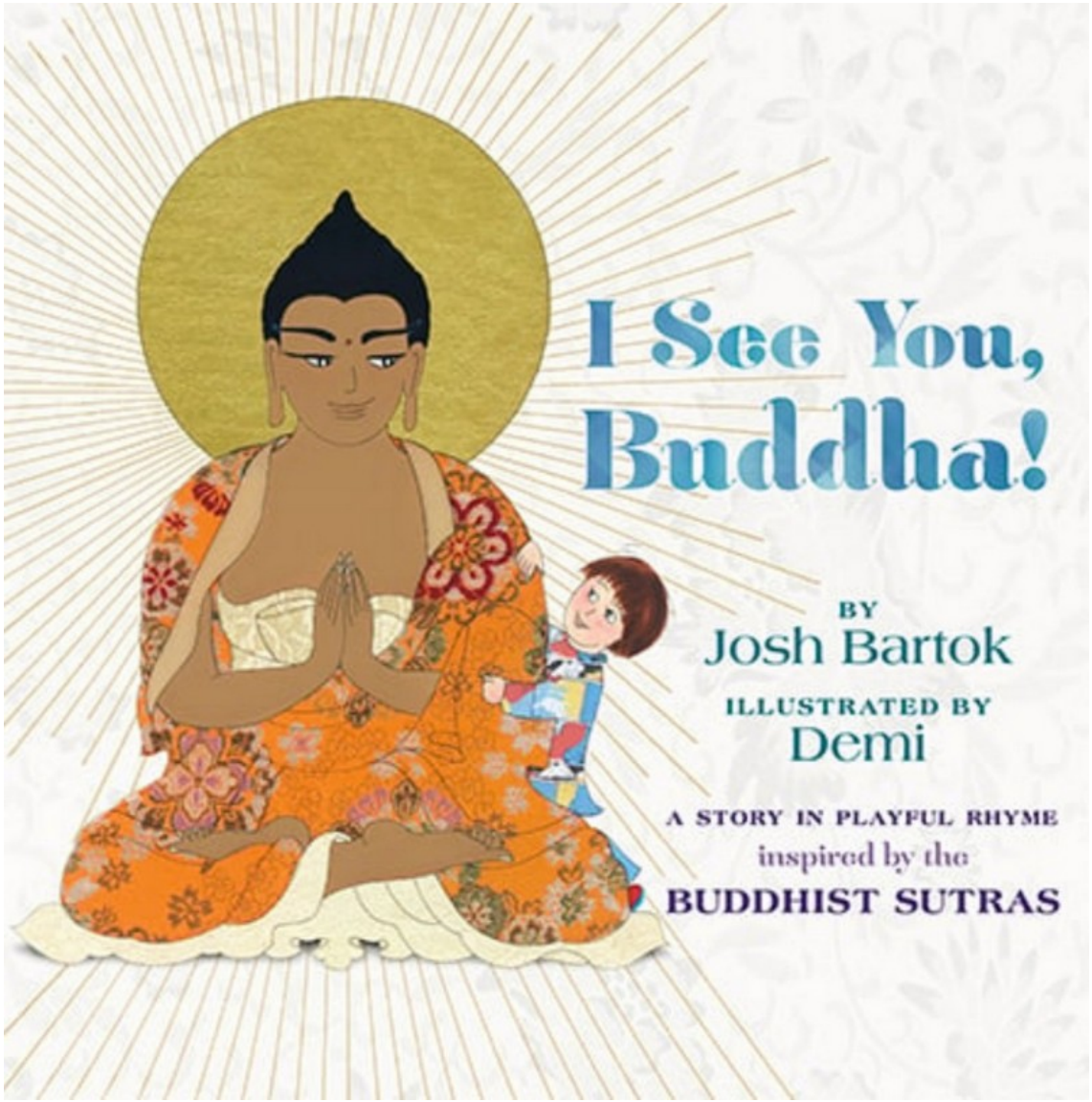


Ngày Đức Phật Thức Tỉnh (The Day the Buddha Woke Up), tác giả Rima Fujita, Nxb Wisdom, 2018.

Cuốn sách thu hút trẻ em ở mọi lứa tuổi. Đây là cuốn sách căn bản được viết theo một văn phong dễ hiểu, giới thiệu cho trẻ em về câu chuyện cuộc đời đức Phật. Cốt truyện đơn giản và ngắn gọn về hành trình tìm kiếm con đường rèn luyện tâm trí và sự thức tỉnh chân lý của đức Phật, mang đến một câu chuyện đầy ý nghĩa và an bình mà trẻ em và những bậc làm cha làm mẹ sẽ yêu thích đọc nhiều lần.

Đức Phật, con đã thấy Ngài (I See You, Buddha), tác giả Demi, Nxb Wisdom, 2020 (Sách giành cho trẻ em từ 3 đến 8 tuổi).

Cuốn sách này sẽ giúp trẻ em (và cả các bậc làm cha làm mẹ) học được tính kiên nhẫn và biết nhận ra những phẩm chất tốt lành ở mọi người, bao gồm cả chính nơi bản thân mỗi trẻ! Sách cũng sẽ giúp trẻ em vượt qua những hoàn cảnh không dễ chịu như: bị đau ốm, dọn dẹp những việc lặt vặt và không có được mọi thứ chúng muốn, đồng thời giúp trẻ em tự tin, vượt qua những suy nghĩ tiêu cực, hạn chế về bản thân.



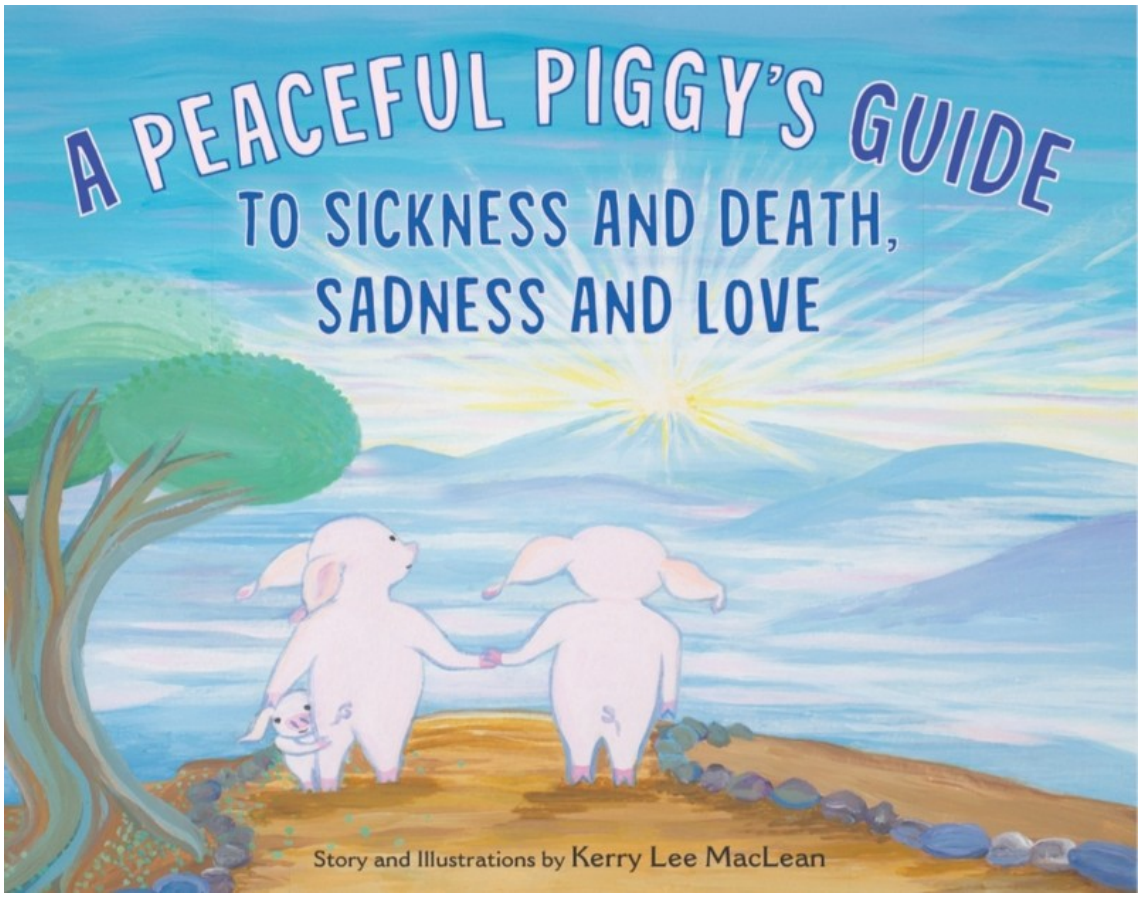
Cuốn sách được viết dựa trên một chương trong Kinh Pháp Hoa, đặc biệt nội dung về con đường Bồ tát với tâm nguyện phụng sự chúng sinh bằng từ bi tâm và hướng tới sự giải thoát giác ngộ. Hình ảnh Bồ tát Thường Bất Khinh, mặc dù gặp phải nhiều thử thách, thậm chí bị người khác đối xử khắc nghiệt nhưng vẫn khiêm cung, kính trọng mọi người, nhận ra Phật tính nơi mọi người và tự biết rèn giũa hành trình trên con đường Bồ tát của chính mình tới giác ngộ hoàn toàn.

Tác giả Demi là một tác giả xuất bản hàng trăm bộ sách cho thiếu nhi, đặc biệt các bộ sách giành được các giải thưởng cao quý như The Empty Pot, Jesus,

Buddha, The Dalai Lama, One Grain of Rice, The Boy Who Painted Dragons, và The Legend of Saint Nicholas v.v...

Những chỉ dẫn an lành của chú heo về tật bệnh, cái chết, sầu khổ và tình thương (A Peaceful Piggy's Guide To Sickness and Death, Sadness and Love), tác giả Kerry Lee MacLean, Nxb Wisdom, 2022.

Khi một ai đó trong gia đình hay đối tượng mà chúng ta yêu thương bị đau ốm, chúng ta, những chú heo con, thực sự rất lo lắng! Thật đáng sợ khi một bạn thân của chúng ta bị bệnh hoặc phải nằm viện. May mắn thay, có một điều vô cùng lợi ích mà những chú heo con hiền lành như chúng ta có thể làm đó là: Hành thiền.

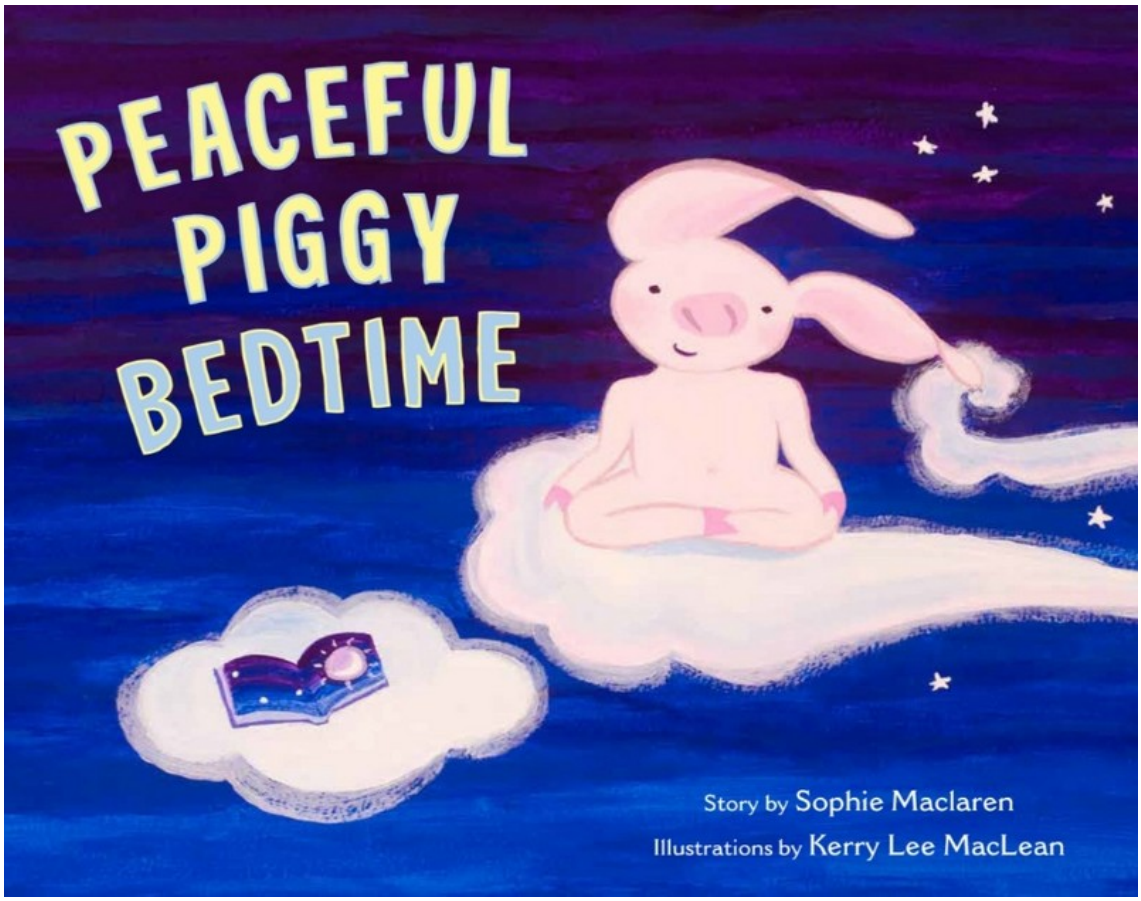


Đây là một câu chuyện về tình thương! Chứng kiến người thân yêu bị bệnh tật hay qua đời là một thách thức đối với cả trẻ em và người lớn. Cuốn sách với ba phần riêng biệt viết về ba giai đoạn khi một người thân của chúng ta bị bệnh, hấp hối hoặc đã qua đời, cùng những hướng dẫn cụ thể về thiền chính niệm và từ bi giúp trẻ em vượt qua được những cảm xúc mạnh mẽ và những băn khoăn của chúng. Những bài tập này sẽ giúp trẻ em bình tĩnh và mạnh mẽ hơn khi chúng khám phá ra rằng mình vẫn có thể kết nối với những những người thân

yêu của mình bằng tình thương, trí tuệ.

“Tất cả các bậc làm cha làm mẹ, các bậc thày, các nhà liệu pháp tâm lý nên có cuốn sách này trên giá sách. Trẻ em ai cũng có người thân bị ốm hay qua đời. Tôi ước rằng mẹ tôi có được cuốn sách này khi bà chúng tôi và cha tôi qua đời khi tôi lên 9 tuổi. Cuốn sách tôi đưa tôi ký ức về những khoảng thời gian đau khổ khi tôi còn nhỏ và giúp tôi có sự an bình và tĩnh lặng thông qua các pháp tu tập.” Toni Bernhard, tác giả bộ sách How to be Sick, đã nhận xét về bộ sách trên như vậy.

Kerry Lee MacLean là tác giả và họa sĩ minh họa những bộ sách tranh đoạt giải thưởng và bán chạy nhất, như: Moody Cow Meditates và Peaceful Piggy Meditation. Bộ sách mới nhất của bà là Peaceful Piggy Bedtime. Kerry đã hướng dẫn các workshop về nghệ thuật hành thiền cho các nhiều gia đình tại Bắc Mỹ, Úc và Châu Âu trong nhiều năm.



Thời gian đi ngủ an lành của Piggy (Peaceful Piggy Bedtime), tác giả Sophie, Nxb Wisdom, 2020.

“Đã đến giờ đi ngủ, nhưng một số bạn buồn ngủ, và một số thì lại không. Một số đã rất buồn ngủ, nhưng một số muốn nhảy nhót nghịch ngợm. Đây đã là lúc chuyển từ ngày sang đêm, từ lăng xăng sang thời điểm yên tĩnh. Cuốn sách

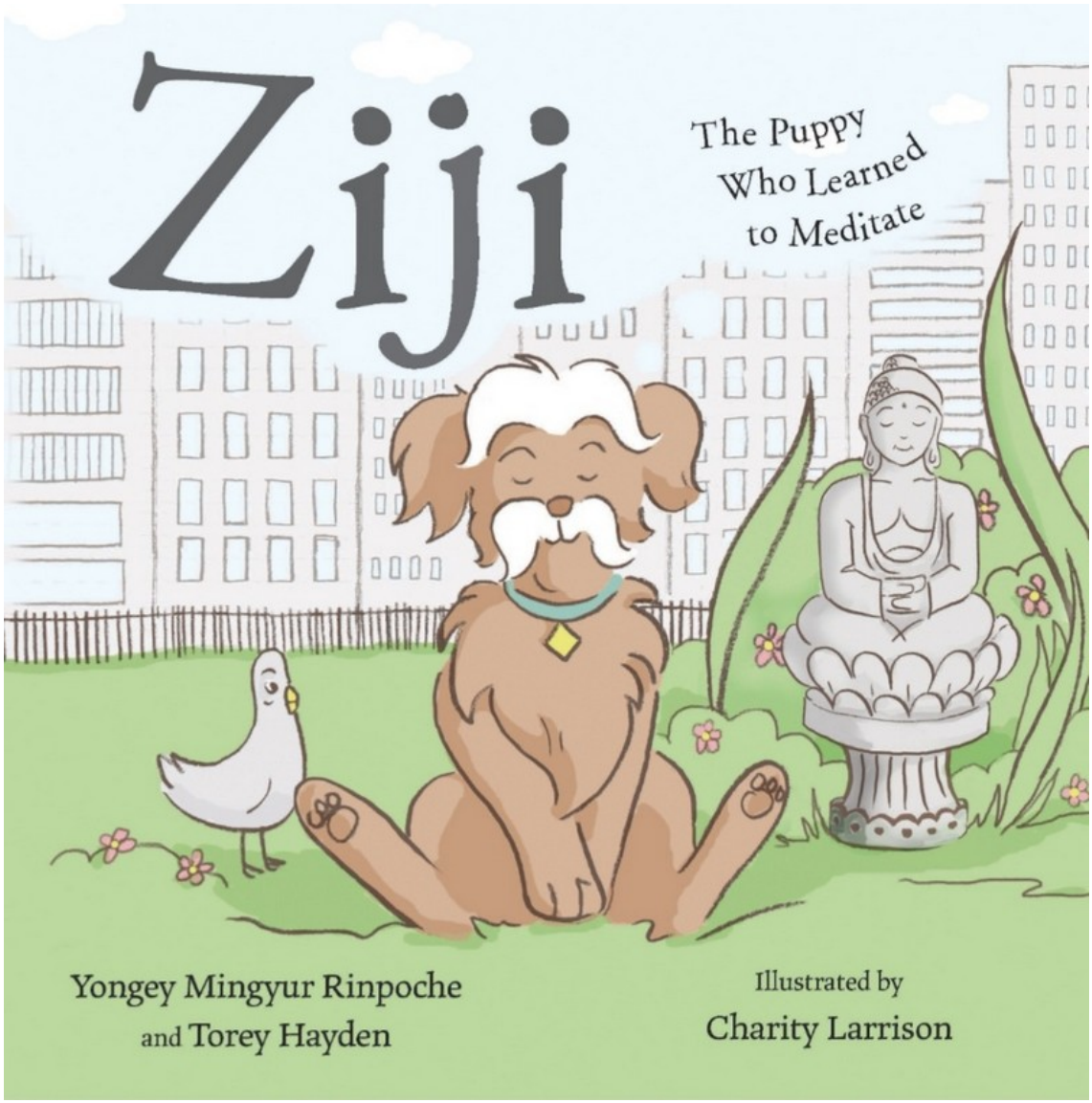
cung cấp những bài tập chính niệm trước khi đi ngủ giúp con trẻ có một giấc ngủ ngon hơn.”

Giờ đi ngủ là khoảng thời gian yên tĩnh, những thiên thần buồn ngủ và cần đi ngủ. Giờ đi ngủ cũng có thể là một thử thách bởi vì con trẻ còn tràn đầy năng lượng phấn khích hay những lo lắng tiềm ẩn trong chú tiểu quỷ tinh nghịch! Cuốn sách viết dựa trên khoa học hiện đại và tri kiến Phật giáo, cung cấp cho trẻ em một cách thức trước khi đi ngủ hiệu quả giúp thư giãn cơ thể, an ổn tâm trí và bước vào giấc ngủ một cách yên bình. Những bậc làm cha làm mẹ cũng có thể thấy cuốn sách rất hữu ích cho chính giấc ngủ của họ!

Sophie Maclaren là một chuyên gia và bậc thày hướng dẫn thiền chính niệm, lãnh đạo chính niệm, hạnh phúc nơi làm việc và thiền chính niệm cho gia đình. Sophie hướng dẫn các khóa học chính niệm tại Đại học Oxford và là người sáng lập Estia Wellspace, một trung tâm chính niệm và hạnh phúc tại Oxford, Anh. Cô đã được cha mẹ hướng dẫn hành thiền từ nhỏ và từng hỗ trợ mẹ mình, Kerry Lee MacLean, trong việc giảng dạy các chương trình chính niệm tiên phong cho trẻ em khi cô mới lên chín tuổi. Trong hai thập kỷ vừa qua, cô đã dẫn dắt các chương trình thiền chính niệm, thiền từ bi, yoga cũng như các khóa rèn luyện về kinh doanh và lãnh đạo chính niệm trên toàn thế giới.

Chú chó Ziji, tác giả Yongey Mingyur Rinpoche, Nxb Wisdom, 2017.

Ziji là một chú chó nhỏ nghịch ngợm, ồn ào và vui tươi sống cùng gia đình Anderson. Gia đình gồm: 2 ông bà Anderson cùng 2 người con là Jenny và Baby Jack. Chú chó rất thích sủa nhiều, chơi đùa và nhất là đuổi bắt chim bồ câu trong công viên. Rồi một ngày, Ziji nhìn thấy một cậu bé Nico đến từ trường của Jenny, đang ngồi trong công viên. Nico đang làm gì vậy? Tại sao trông cậu bé này lại điềm tĩnh và an vui như vậy? Ziji rất muốn tìm hiểu.



Cuốn sách được viết bởi Yongey Mingyur Rinpoche, một trong những bậc thầy Phật giáo Tạng truyền thế hệ mới, hướng dẫn con trẻ những điều căn bản về hành thiền bằng một phong cách thú vị và hấp dẫn. Sau câu chuyện kể trong sách là bài hướng dẫn dành cho các phụ huynh nhiều thông tin hơn về hành thiền và những lợi ich của hành thiền cùng những gợi mở về cách giúp trẻ em có thể tiếp tục tự thực hành thiền.

Ziji và Người đàn ông rất đáng sợ (Ziji and the Very Scary Man), tác giả Yongey Mingyur Rinpoche, Nxb Wisdom, 2018.

Ziji là một chú chó con vui tươi sống cùng gia đình Anderson: Mẹ, Bố, Jenny và Bé Jack. Chú rất thích chơi đùa và đuổi bắt bóng trong công viên với Jenny và người bạn Nico. Rồi một ngày nọ, một người đàn ông tức giận hét vào mặt Ziji và làm chú sợ hãi đến mức không bao giờ muốn quay lại công viên nữa. Liệu Nico có thể chỉ cho chú chó cách làm dịu tâm trí và đối mặt với nỗi sợ hãi của mình không?

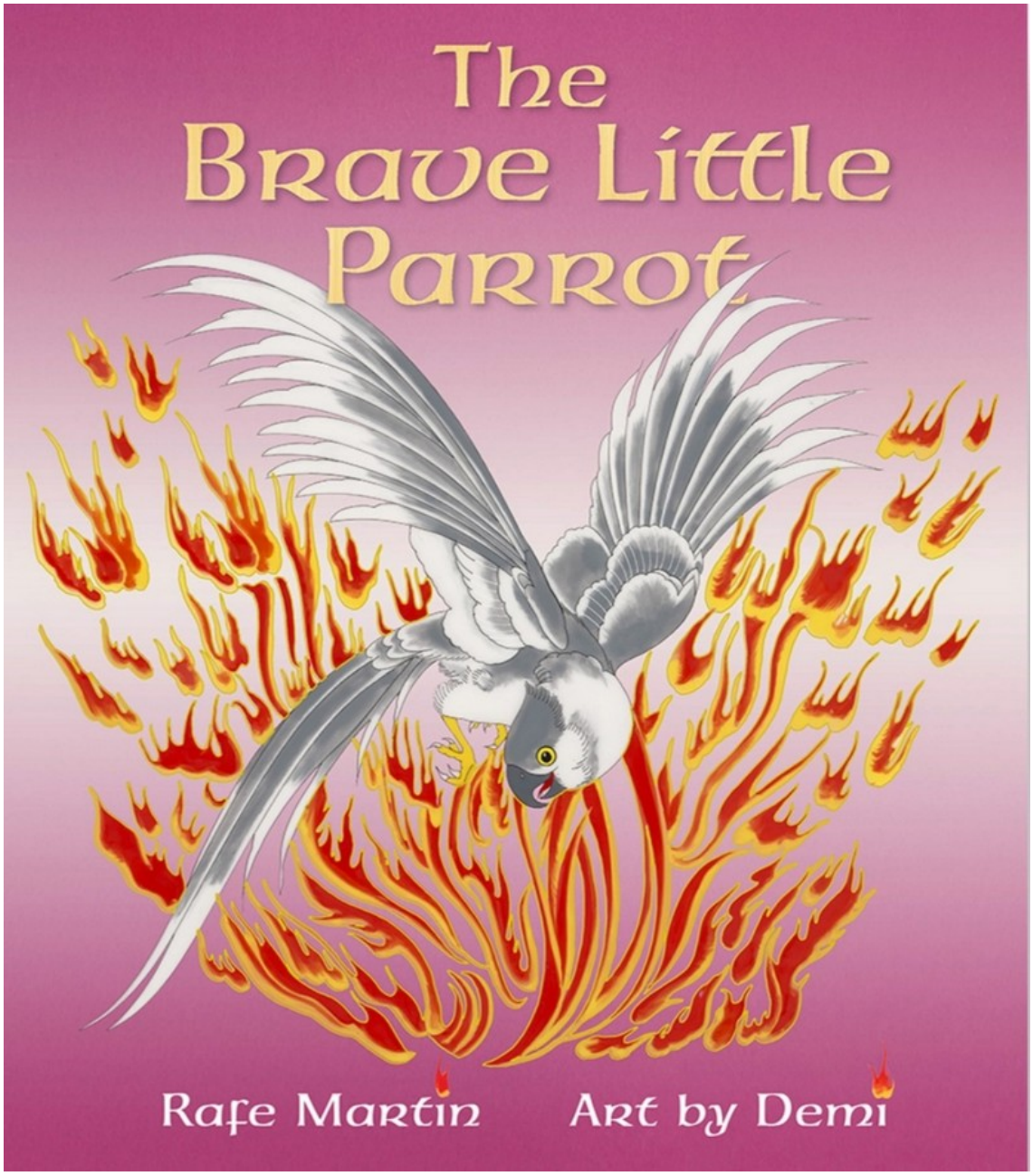
Thiền sư nổi tiếng Yongey Mingyur Rinpoche chỉ dẫn cho trẻ em cách theo dõi hơi thở có thể giúp chúng dễ dàng giữ tâm bình tĩnh lại, và cách thực hành lòng từ bi để nhận ra rằng ngay cả những Người đàn ông rất đáng sợ cũng thường xuyên có nỗi sợ hãi trong lòng. Như thế trẻ em sẽ không ghét bỏ họ mà biết khởi từ bi tâm với những người khác cũng đang bị nỗi sợ hãi dày vò.

Sách còn có một phần phụ lục chi tiết cung cấp thêm hướng dẫn thiền chính niệm và từ bi cho phụ huynh.

Chú vẹt nhỏ dũng cảm (The brave Little Parrot), tác giả Rafe Martin Demi, Putnam’s Son book, 1998.

Làm sao bạn có thể cứu một khu rừng đang cháy chỉ bằng vài giọt nước nhỏ? Câu chuyện Phật giáo vượt thời gian này có thể đưa ra câu trả lời!

Trong câu chuyện cổ xưa về thời tiền kiếp của đức Phật, khi ấy ngài sinh ra trong tướng một chú vẹt xám nhỏ đã biết tự mình cứu cánh rừng yêu quý khỏi một đám cháy dữ dội.



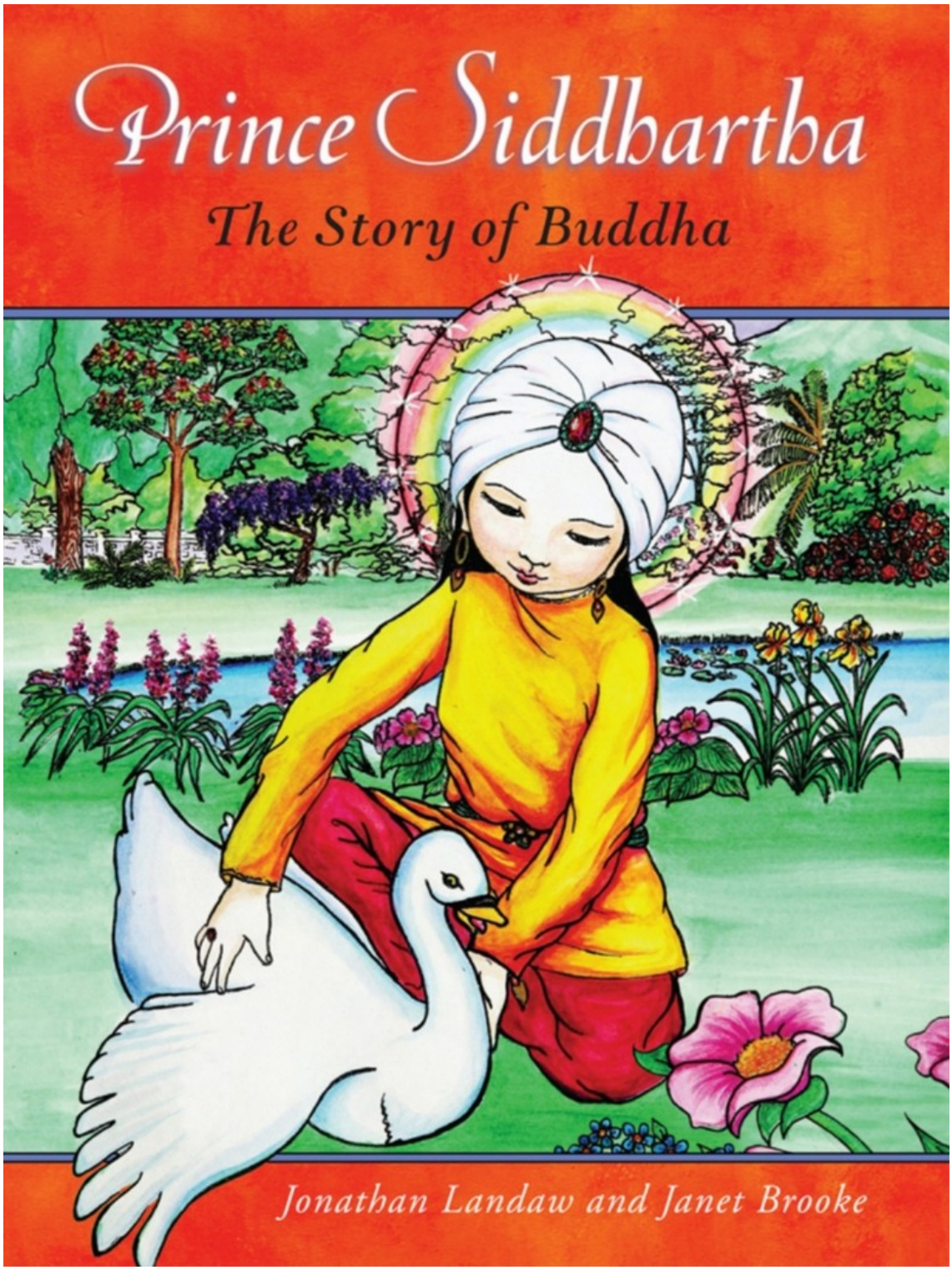
Mặc dù chú vẹt ấy chỉ có thể rắc một ít những giọt nước vào ngọn lửa nhưng sự kiên trì, lòng dũng cảm và lòng từ bi của chú vẹt đã thay đổi mọi thứ, cuối cùng đã cứu được khu rừng theo một cách đặc biệt.

Thiền sư và người kể chuyện nổi tiếng Rafe Martin cùng với họa sĩ minh họa sách, từng đoạt giải thưởng Demi, đã chuyển hóa tác phẩm kinh điển hàng thế kỷ này thành một câu chuyện đẹp đẽ và vượt thời gian, truyền cảm hứng to lớn cho tất cả chúng ta tìm thấy lòng dũng cảm của riêng mình và biết hành động vị tha vì lợi ích của tất cả mọi người. Trẻ em sẽ ấn tượng với hành động tuyệt vời của chú vẹt nhỏ dũng cảm.

Thái tử Tất Đạt đa (Prince Siddhartha), tác giả Jonathan Landaw, nxb Wisdom, 1996.

Đây là câu chuyện về Thái tử Tất Đạt đa (Siddhartha) và cách ngài trở thành Đức Phật, bậc Giác Ngộ Tối thượng. Cuốn sách bao gồm những vần thơ trữ tình và hình ảnh minh họa đầy màu sắc tuyệt đẹp mô tả từng sự kiện quan trọng trong cuộc đời của Thái tử. Những thông điệp về bất bạo động, lòng từ bi và sự vị tha của ngài là vô cùng cần thiết cho trẻ em ngày nay và mãi trong tương lai.

Một câu chuyện về bậc đại nhân trong loài người đã được kể lại trong thời hiện đại giúp trẻ em có được một tương lai tươi sáng và tràn đầy thương yêu!



Tác giả sinh năm 1944 tại New Jersey và theo học Phật giáo tại Ấn Độ cùng Nepal dưới sự hướng đạo của bậc thày Lama Thubten Yeshe, Kyabje Zopa Rinpoche và Geshe Ngawang Dhargyey. Sau khi trở về châu Âu năm 1977, Jon đã hướng dẫn nhiều khóa tu tập Phật giáo tại Bắc Mỹ, Châu Âu, Úc và New Zealand.

Chỉ có tôi và Tâm tôi (Just Me and My Mind), tác giả Kerry Lee Maclean, Nxb Wisdom, 2014 (Giành cho trẻ từ 3 tuổi đến 6 tuổi).

Trẻ em thường có những cảm xúc mạnh mẽ, nhưng chúng thường không biết cách điều chỉnh các cảm xúc của mình. Cuốn sách Just Me and My Mind giúp trẻ nhận ra cảm xúc và những suy nghĩ của mình, và trên cơ sở đó có những hành động phù hợp. Cuốn sách bao gồm các trang mô tả về các trạng thái cảm xúc như: vui vẻ, sợ hãi, buồn bã, yêu thương, tức giận. Người đọc được nhìn thấy một mô hình về cảm xúc từ trong tâm của trẻ, giúp thấu hiểu lý do cảm xúc khởi sinh, tác động của từng loại cảm xúc và cách hòa hợp với từng loại. Cuốn sách tiếp tục mô tả bằng những hình ảnh minh họa cho trẻ em những cách thức có thể "làm trong sạch và ổn định" tâm trí của mình thông qua tâm quan sát và tĩnh lặng.

Chú Bò Moody thiền định (Moody Cow Meditates), tác giả Kerry Lee Maclean, Nxb Wisdom, 2009.

Mọi chuyện bắt đầu vào một ngày tồi tệ và thật ngốc nghếch khi mọi thứ trở nên tồi tệ...

Chú bò Peter đã có một ngày TỆ HẠI. Sau khi lỡ chuyến xe buýt và bị ngã xe đạp, chú mất bình tĩnh và gặp rắc rối. Tệ hơn nữa, tất cả những đứa trẻ khác đều trêu chọc chú, gọi chú là Bò Moody. Ngày của Peter dường như trở nên tệ hơn cho đến khi ông nội của chú đến và dạy chú cách làm an ổn tâm trí mình, cách thoát ra và buông bỏ những trạng thái thất vọng thông qua một bài tập thiền đơn giản và thú vị. Đây là cuốn sách thiếu nhi sống động và vui nhộn giới thiệu một cách đầy tinh tế về sức mạnh của thiền định cho trẻ em.

Người bạn mới tốt nhất của tôi (My new best friend), tác giả Sara Marlowe, nxb CY, 2010.

“Tôi có người bạn mới tốt nhất của mình. Tôi vốn đã biết người bạn này trong suốt cuộc đời nhưng tới giờ tôi mới nhận ra đó là người bạn của mình”.

Khi những người xung quanh ta đang đối mặt với những khó khăn thử thách, chúng ta thường đối xử với họ bằng lòng tốt, sự đồng cảm và thấu hiểu nhưng khi chính chúng ta rơi vào hoàn cảnh khó khăn, thua thiệt, chúng ta lại thường không biết yêu thương, tha thứ và khích lệ chính mình. Chúng ta có thể tức giận và mất kiên nhẫn với chính mình, thậm chí sân giận, ghét bỏ chính mình.

Cuốn sách My New Best Friend giúp trẻ em thoát khỏi cách suy nghĩ luôn đổ lỗi và ghét bỏ chính mình, giúp trẻ em biết thấu hiểu, tha thứ, yêu thương chính mình trên nền tảng phục hồi cảm xúc, lòng trắc ẩn và tự tin nơi bản thân.

“Đây là một cuốn sách tuyệt vời truyền tải hoàn hảo thông điệp về tình thương với chính bản thân mình theo một cách thú vị và dễ hiểu đối với trẻ em. Các bậc cha mẹ nếú tặng cuốn sách này cho con mình, sẽ trở thành một món quà quý cho con trẻ có thể dùng trong cả cuộc đời!” Tiến sĩ Kristin Neff, tác giả của Từ bi với bản thân: Năng lực của lòng tốt với chính mình, nhận xét về bộ sách này.

La Sơn Phúc Cường tổng hợp
Nguồn: *Wisdom Buddhist Books for Children*