

NUÔI DẠY CON THEO TUỆ GIÁC CỦA PHẬT

Cẩm nang cha mẹ về giới hạnh, trách nhiệm và đời sống hiện đại

BHIKKHU VISUDDHAMMA

Thông tin xuất bản

NUÔI DẠY CON THEO TUỆ GIÁC CỦA PHẬT
Cẩm nang cha mẹ về giới hạnh, trách nhiệm và đời sống hiện đại

Tác giả: Bhikkhu Visuddhamma

Bản thảo hướng dẫn thực hành, khổ A5, Times New Roman 13 pt.

Nội dung kinh điển được tham chiếu chủ yếu từ Kinh Thi-ca-la-việt (Dīgha Nikāya 31) và Kinh Giáo giới Rāhula tại Ambalaṭṭhikā (Majjhima Nikāya 61), cùng một số kệ Pháp Cú. Các câu chuyện và hướng dẫn nuôi dạy là tình huống minh họa, không phải lời kinh nguyên văn.

Các phần về trò chơi trực tuyến, cờ bạc, chất gây nghiện, bạo lực, quan hệ tình cảm và sức khỏe tâm thần là ứng dụng hiện đại. Chúng không thay thế tư vấn y tế, tâm lý, pháp lý hoặc bảo vệ trẻ em. Quy định pháp luật và dịch vụ hỗ trợ khác nhau theo nơi cư trú.

Minh họa bìa: tranh gia đình do công cụ tạo ảnh thực hiện cho ấn bản này.

Lời nói đầu

Nuôi con không chỉ là giữ con tránh khỏi điều nguy hiểm. Đó còn là giúp con biết tự nhìn lại, tôn trọng người khác, giữ lời, chịu trách nhiệm và tìm trợ giúp khi không thể tự xoay xở. Trong Kinh Thi-ca-la-việt, Đức Phật dạy người trẻ về những mối quan hệ nâng đỡ đời sống: cha mẹ và con cái, thầy và trò, bạn bè, người làm việc cùng nhau, cùng các bậc hướng dẫn tâm linh. Trong Kinh Giáo giới Rāhula, Ngài dạy một phép thực hành gần gũi: hãy soi xét hành động như soi mình trong gương.

Hai bài kinh không phải sách giáo khoa nuôi dạy trẻ theo nghĩa hiện đại. Cuốn cẩm nang này đọc lại các nguyên tắc về không gây hại, chân thật, tỉnh thức và trách nhiệm trong những tình huống của gia đình hôm nay. Khi nói về điện thoại, cờ bạc trực tuyến, chất gây nghiện hay ranh giới riêng tư, sách ghi rõ đó là sự vận dụng hiện nay, không gán những hiện tượng mới ấy cho lời kinh cổ.

Mỗi chương bắt đầu bằng một câu chuyện đời thường, rồi nêu vấn đề, đối chiếu lời dạy, giải thích, thảo luận giải pháp và tóm tắt bằng infographic, khung ghi nhớ, bài thơ cùng năm câu hỏi. Cha mẹ có thể đọc tuần tự hoặc mở đúng chương đang cần. Mục tiêu không phải tạo ra một gia đình hoàn hảo, mà là một gia đình biết dừng lại, nói thật, sửa lỗi và cùng học.

Bhikkhu Visuddhamma

Cách sử dụng cẩm nang

- Đọc câu chuyện trước, rồi hỏi trẻ: “Con nhận ra điều gì trong tình huống này?”
- Chọn một giải pháp để thực hành trong tuần; đừng biến cả chương thành một bài giảng dài.
- Dùng câu hỏi cuối chương để trò chuyện, không dùng làm bài kiểm tra hay cách buộc tội.
- Nếu có nguy cơ bạo lực, lạm dụng, tự hại, ngộ độc hoặc lệ thuộc nghiêm trọng, ưu tiên an toàn và tìm người có chuyên môn.

Tóm lược toàn sách

SÁU NGUYÊN TẮC THỰC HÀNH

1. Cha mẹ làm gương và chăm sóc. 2. Giới hạn rõ ràng, không bạo lực. 3. Soi xét thân, lời và ý trước–trong–sau hành động. 4. Dạy trách nhiệm từng bước. 5. Giữ đối thoại mở về rủi ro hiện đại. 6. Khi vấn đề vượt khả năng gia đình, tìm trợ giúp chuyên môn.

Trục thực hành từ MN 61: DỪNG – SOI – CHỌN – NHÌN LẠI – SỬA. Trục quan hệ từ DN 31: THƯƠNG – HƯỚNG DẪN – TÔN TRỌNG – CÙNG CÓ TRÁCH NHIỆM.

Mục lục

Lời nói đầu
Cách sử dụng cẩm nang
Tóm lược toàn sách

Chương 1. Làm cha mẹ bằng tuệ giác và tình thương có trách nhiệm

Chương 2. Nói chuyện để con dám nói thật: lắng nghe, đồng cảm và cùng giải quyết

Chương 3. Kỷ luật không bạo lực và cách đặt giới hạn

Chương 4. Dạy con soi xét thân, lời nói và ý nghĩ

Chương 5. Trách nhiệm, bổn phận và sức siêng năng

Chương 6. Thiết bị số, trò chơi điện tử và cờ bạc trực tuyến

Chương 7. Phòng ngừa rượu, thuốc lá và ma túy

Chương 8. Giận dữ, bắt nạt và bạo lực

Chương 9. Bạn bè, nhà trường và trách nhiệm với cộng đồng

Chương 10. Tuổi dậy thì, tình cảm và ranh giới an toàn

Chương 11. Khi con đau khổ: lắng nghe và tìm người trợ giúp

Chương 12. Sửa lỗi, hàn gắn và thực hành gia đình mỗi ngày

Kết luận: Một gia đình cùng học
Mục tra cứu theo chủ đề
Tài liệu kinh điển và tham khảo

Chương 1. Làm cha mẹ bằng tuệ giác và tình thương có trách nhiệm

Câu chuyện đời thường

Sáng thứ Hai, bé An làm đổ ly sữa ngay trước giờ đến trường. Mẹ đang vội, gần như buột miệng: "Con lúc nào cũng hậu đậu!" Nhưng mẹ dừng lại, lấy khăn cùng con lau sàn. Trên đường đi, mẹ hỏi: "Con nghĩ lần sau mình đặt ly ở đâu để khỏi đổ?" An chỉ chiếc bàn thấp. Buổi tối, cha mẹ cùng con thống nhất: mỗi người tự dọn phần mình làm bẩn. Một sự cố nhỏ trở thành dịp học trách nhiệm, không thành một nhãn dán lên tính cách đứa trẻ.

Vấn đề cần nhìn

Trẻ cần được yêu thương, đồng thời cần học giới hạn và trách nhiệm. Nếu cha mẹ chỉ chiều theo mọi ý muốn, trẻ khó tập chịu hậu quả. Nếu chỉ ra lệnh, mắng nhiếc hoặc dùng sợ hãi, trẻ có thể vâng lời trước mặt nhưng giấu giếm khi gặp khó khăn. Nuôi dạy là quan hệ hai chiều: người lớn nêu gương, bảo vệ, hướng dẫn; trẻ dần học tự điều chỉnh.

Đối chiếu lời Phật dạy

Trong DN 31, Đức Phật gọi cha mẹ là "phương Đông" và trình bày bổn phận hai chiều. Cha mẹ ngăn con làm điều bất thiện, khuyến khích điều thiện, dạy nghề và trao quyền thừa kế đúng lúc; người con đáp lại bằng lòng biết ơn, phụng dưỡng và sống xứng đáng (DN 31, phần sáu phương – phương Đông). Đây là lời dạy về tương quan và trách nhiệm, không phải quyền sở hữu con cái. MN 61

khuyên Rāhula xem xét hành động thân, lời nói, ý nghĩ để biết chúng có gây khổ cho mình hay người khác không (MN 61).

Giải thích và áp dụng

Lòng thương không đồng nghĩa với đáp ứng mọi đòi hỏi. Một giới hạn tốt giúp trẻ hiểu điều gì an toàn, công bằng và có thể dự đoán. Tuệ giác của cha mẹ cũng là nhận ra tuổi, năng lực và hoàn cảnh của con; cùng một quy tắc có thể cần cách hướng dẫn khác nhau với trẻ nhỏ và thiếu niên. Khi cha mẹ lỡ nóng giận, lời xin lỗi chân thành cũng dạy con cách chịu trách nhiệm.

Thảo luận giải pháp trong gia đình

- Dành một khoảng thời gian ngắn mỗi ngày để nghe con kể mà chưa vội phán xét.
- Nêu quy tắc bằng câu ngắn: điều gì được làm, vì sao, và nếu vi phạm thì hậu quả liên quan là gì.
- Khen hành vi cụ thể như biết nói thật, biết sửa lỗi; tránh gắn nhãn "ngoan" hay "hư" cho toàn bộ con người.
- Cha mẹ làm mẫu: xin lỗi, giữ lời hứa, tôn trọng người khác và dùng thiết bị đúng giới hạn.

Infographic ghi nhớ

TÌNH THƯƠNG	GIỚI HẠN	TRÁCH NHIỆM	TỰ LẬP
lắng nghe • bảo vệ	rõ • nhất quán	làm • sửa • học	tăng dần theo tuổi

KHUNG GHI NHỚ

Yêu thương giúp con cảm thấy an toàn. Giới hạn giúp con biết đường đi. Trách nhiệm giúp con lớn lên. Cha mẹ dạy tốt nhất khi chính mình cũng thực hành điều mình yêu cầu.

Bài thơ tóm tắt

Lời thương mở lối bình yên,
Giới hạn soi bước, trách nhiệm theo con.

Câu hỏi ôn tập

1. DN 31 ví cha mẹ với phương nào và nêu những trách nhiệm chính nào của cha mẹ?
2. Vì sao chiều theo mọi đòi hỏi không luôn là thương con?
3. Một giới hạn rõ ràng khác với lời đe dọa như thế nào?
4. Cha mẹ có thể làm gương về nhận lỗi bằng cách nào?
5. Hãy nêu một việc nhỏ hôm nay giúp con tăng tự lập.

Tham chiếu: DN 31, phần sáu phương – phương Đông; MN 61.

Chương 2. Nói chuyện để con dám nói thật: lắng nghe, đồng cảm và cùng giải quyết

Câu chuyện đời thường

Một tối, mẹ thấy con trai mười sáu tuổi bỏ bữa, thức trắng và cáu gắt khi bị nhắc đến điện thoại. Mẹ định hỏi dồn: "Con lại chơi cá cược phải không?" rồi dừng lại. Mẹ ngồi cạnh con và nói: "Mẹ thấy dạo này con ngủ ít, bỏ bữa và có vẻ lo. Mẹ muốn hiểu trước, không mắng con. Điều gì đang nặng lòng nhất?" Con im lặng một lúc rồi thú nhận đã vay tiền trong trò chơi cá cược và sợ bị bạn đe dọa. Mẹ cảm ơn con đã nói, hỏi xem con có đang gặp nguy hiểm ngay lúc này không, rồi cùng con gọi cho cha và tìm người có chuyên môn. Họ không giải quyết hết trong một tối, nhưng con không còn phải đối mặt một mình.

Vấn đề cần nhìn

Nhiều trẻ giấu chuyện vì sợ bị mắng, mất điện thoại, bị xấu hổ hoặc làm cha mẹ thất vọng. Khi cha mẹ chỉ hỏi cung, phán xét hay lập tức đưa ra lời khuyên, trẻ có thể im lặng đúng lúc gia đình cần biết sự thật nhất. Những vấn đề như dùng ma túy, nợ cờ bạc, nghiện chơi game, bạo lực, bị ép buộc tình dục hoặc mang thai ngoài ý muốn thường khiến trẻ rất sợ hãi. Trẻ ở bất kỳ giới nào đều có thể gặp các nguy cơ này; gia đình nên hỏi theo điều đang xảy ra với chính đứa trẻ, không dựa vào định kiến về con trai hay con gái.

Đối chiếu lời Phật dạy

Trong DN 31, quan hệ cha mẹ–con cái được đặt trên trách nhiệm hai chiều: cha mẹ ngăn điều bất thiện, khuyến khích điều thiện và hướng dẫn con; người con đáp lại bằng sự kính trọng và chăm sóc. MN 61 dạy Rāhula soi xét hành động và nói thật về điều đã gây hại để có thể sửa chữa. Những bài kinh này không mô tả kỹ thuật trị liệu hiện đại, nhưng gợi nền tảng cho một cuộc trò chuyện có trách nhiệm: không che giấu tác hại, không làm nhục người đang cần giúp, và cùng tìm cách ngăn khổ đau tiếp diễn.

Giải thích và áp dụng

Đặt mình vào vị trí của con không phải đoán thay hay đồng ý với mọi hành vi; đó là hỏi để hiểu trải nghiệm của con trước khi quyết định cách giúp. Có thể xác nhận cảm xúc (“Mẹ nghe con đang sợ”), đồng thời giữ giới hạn (“Mẹ không thể để con tiếp tục vay tiền hoặc dùng chất nguy hiểm”). Các tổng quan về phỏng vấn tạo động lực cho thanh thiếu niên cho thấy lợi ích khiêm tốn đối với một số kết quả liên quan rượu, nhưng bằng chứng không đồng đều và không thể suy rộng rằng một cuộc nói chuyện tại nhà chữa được nghiện ma túy. Với rối loạn sử dụng chất cần đánh giá và điều trị phù hợp; với chơi game, liệu pháp nhận thức–hành vi được nghiên cứu nhiều nhất nhưng tổng quan gần đây cũng ghi nhận bằng chứng còn không đồng nhất. Nói chuyện là cánh cửa kết nối và hỗ trợ, không phải phương pháp điều trị duy nhất.

Thảo luận giải pháp trong gia đình

- Chọn lúc riêng tư, đủ bình tĩnh và không có người ngoài nghe. Nếu cha mẹ đang quá giận hoặc hoảng sợ, hẹn nói lại sau khi đã bình tâm.
- Mở đầu bằng điều quan sát được và lời quan tâm: "Mẹ thấy con nghỉ học hai buổi và có vẻ lo. Mẹ muốn hiểu chuyện gì đang xảy ra." Tránh câu quy kết như "Con hư rồi" hoặc "Con nghiện".
- Hỏi từng câu mở, rồi để khoảng lặng: "Điều gì khiến chuyện này bắt đầu?", "Điều khó nhất lúc này là gì?", "Con muốn mẹ giúp phần nào trước?" Không hỏi dồn nhiều câu hoặc tranh luận để thắng.
- Nghe và phản chiếu điều con vừa nói: "Nếu mẹ hiểu đúng, con sợ bị nhóm bạn đe dọa và cũng sợ cha biết." Hỏi lại xem mình hiểu có đúng không. Công nhận nỗi sợ không có nghĩa là chấp nhận bạo lực, dùng chất hay đánh bạc.
- Cùng con xác định một bước nhỏ, cụ thể và an toàn: dừng giao dịch, rời khỏi nơi có chất gây nghiện, bảo vệ người bị bạo lực, đặt hẹn với bác sĩ hoặc chuyên gia, hay tìm dịch vụ sức khỏe sinh sản. Hỏi con muốn ai cùng tham gia.
- Nếu con chưa sẵn sàng nói, cho lựa chọn: nhắn tin, viết thư, đi bộ cùng nhau, nói với một người lớn đáng tin hoặc chuyên gia. Giữ lời hứa về riêng tư trong khả năng có thể, nhưng nói trước rằng nguy cơ bị hại, tự hại, ngộ độc hoặc lạm dụng cần được chia sẻ với người có thể bảo vệ con.

- Sau cuộc nói chuyện, hẹn thời điểm kiểm tra lại. Nếu có bạo lực, ép buộc, nguy cơ tự sát, quá liều, thai kỳ hoặc vấn đề sức khỏe cấp tính, ưu tiên an toàn và liên hệ ngay dịch vụ khẩn cấp/y tế/bảo vệ trẻ em tại nơi cư trú; đừng chờ gia đình tự giải quyết xong.

Infographic ghi nhớ

MỞ LỜI	LẮNG NGHE	CÙNG CHỌN	THEO SÁT
quan sát • quan tâm	hỏi • phản chiếu • xác nhận	một bước an toàn	hẹn lại • kết nối trợ giúp

KHUNG GHI NHỚ

Con dễ nói thật hơn khi cha mẹ nghe để hiểu trước khi phán xét. Hỏi để biết con đang trải qua điều gì; bảo vệ người bị hại; đặt giới hạn rõ; cùng tìm một bước an toàn và kết nối chuyên gia khi cần.

Bài thơ tóm tắt

Ngồi ngang tầm mắt của con,
Nghe cho thấu nỗi, hỏi còn điều chi.
Giữ lòng thương, giới hạn đi,
Cùng con tìm bước, có khi cần người.

Câu hỏi ôn tập

1. Vì sao hỏi dồn hoặc dán nhãn có thể khiến trẻ giấu chuyện?
2. Đặt mình vào vị trí của con khác với đồng ý mọi hành vi như thế nào?
3. Hãy nêu một câu mở đầu dựa trên quan sát thay vì kết tội.
4. Nếu trẻ tiết lộ đang bị đe dọa hoặc dùng chất nguy hiểm, cha mẹ cần ưu tiên điều gì?
5. Kể hai cách để mở lại cuộc trò chuyện nếu con chưa sẵn sàng nói trực tiếp.

Tham chiếu: DN 31, phương Đông; MN 61. AHRQ (2020), Interventions for Substance Use Disorders in Adolescents; Steele et al. (2020), Pediatrics; Park et al. (2025), tổng quan điều trị rối loạn chơi game; CDC (2024), Talking with Your Teens About Sex; WHO, INSPIRE; NICE NG225.

Chương 3. Kỷ luật không bạo lực và cách đặt giới hạn

Câu chuyện đời thường

Minh mười hai tuổi bị mẹ phát hiện đã xem điện thoại sau giờ ngủ. Mẹ rất giận và định giật máy, quát rằng con "hết thuốc chữa". Cha đề nghị cả nhà bình tĩnh trước. Sáng hôm sau, họ cùng xem lại thỏa thuận: điện thoại sạc ở phòng khách lúc 9 giờ. Minh nhận phần trách nhiệm là đem máy ra muộn; cha mẹ nhận phần trách nhiệm là đã không thống nhất quy tắc. Hậu quả được chọn có liên quan: trong ba ngày, thiết bị chỉ dùng ở khu vực chung; sau đó cả nhà đánh giá lại.

Vấn đề cần nhìn

Kỷ luật có nghĩa là huấn luyện khả năng tự quản, không phải làm trẻ đau hoặc nhục nhã. Đánh đập, sỉ nhục, dọa bỏ rơi có thể khiến trẻ sợ nhưng không dạy cách lựa chọn thiện lành. Ngược lại, quy tắc thay đổi tùy tâm trạng khiến trẻ không biết điều gì được mong đợi.

Đối chiếu lời Phật dạy

Dhammapada 129–130 nhắc rằng chúng sinh đều sợ bị bạo lực và quý sự sống; lấy mình làm ví dụ để không giết hại hay khiến người khác bị hại. MN 61 dạy suy xét hành động thân trước khi làm, trong khi làm và sau khi làm: nếu thấy gây khổ thì dừng; sau đó nhìn nhận và sửa chữa. DN 31 đặt việc ngăn con làm điều ác và khuyến khích điều thiện trong bổn phận của cha mẹ. Các kinh này không đưa ra một "kỹ thuật kỷ luật hiện đại"; những gợi

ý dưới đây là cách áp dụng nguyên tắc không gây hại và chịu trách nhiệm.

Giải thích và áp dụng

Một hậu quả hợp lý liên quan trực tiếp đến hành vi, có thời hạn và có đường quay lại. Ví dụ, nếu con dùng mạng xã hội sai thỏa thuận, cha mẹ cùng con rà soát quyền riêng tư và tạm chuyển sang sử dụng ở nơi chung. Không nên lấy đi nhu cầu thiết yếu, dọa làm tổn thương con, hoặc phạt trong lúc mất kiểm soát. Khi có nguy cơ an toàn cấp tính, ưu tiên bảo vệ người bị đe dọa và tìm trợ giúp.

Thảo luận giải pháp trong gia đình

- Thống nhất trước quy tắc và hậu quả; nhắc lại lúc bình tĩnh, không chỉ khi vi phạm.
- Mô tả hành vi, không công kích nhân phẩm: “Con đánh em” thay cho “Con là đứa xấu”.
- Cho trẻ cơ hội nói, nghe lý do, rồi chọn hậu quả liên quan, tương xứng và có thời hạn.
- Sau hậu quả, cùng lập kế hoạch sửa chữa: xin lỗi, bù đắp, luyện cách làm khác.
- Nếu người lớn sắp mất kiểm soát, tạm ngưng cuộc nói chuyện, bảo đảm an toàn và quay lại khi bình tĩnh.

Infographic ghi nhớ

DỪNG ngăn nguy cơ	**LẮNG NGHE** mỗi bên nói	**GIỚI HẠN** rõ và công bằng	**SỬA CHỮA** khôi phục niềm tin

KHUNG GHI NHỚ

Kỷ luật tốt không làm nhục con. Kỷ luật tốt dạy con hiểu hậu quả, sửa điều đã gây ra và tập một lựa chọn an toàn hơn.

Bài thơ tóm tắt

Không dùng giận dữ làm roi,
Giới hạn sáng rõ, đường lui vẫn còn.

Câu hỏi ôn tập

1. Dhammapada 129–130 khơi gợi nguyên tắc nào khi dạy trẻ?
2. Hậu quả liên quan khác với trả đũa ở điểm nào?
3. Vì sao cần nói về hành vi thay vì dán nhãn con người?
4. Hãy nêu một cách sửa chữa sau khi trẻ làm tổn thương người khác.
5. Cha mẹ nên làm gì khi nhận ra mình đang quá nóng giận?

Tham chiếu: DN 31, phương Đông; MN 61; Dhammapada 129–130.

Chương 4. Dạy con soi xét thân, lời nói và ý nghĩ

Câu chuyện đời thường

Trong nhóm lớp, Phúc nghe bạn kể rằng Lan lấy tiền quỹ. Phúc định gửi ngay lời buộc tội vào nhóm chat. Em nhớ câu hỏi mẹ từng luyện cùng: "Điều này có chắc không? Gửi đi có làm ai bị hại không? Có cách nào hỏi riêng và kiểm chứng?" Phúc hỏi giáo viên, rồi biết tiền được dùng mua vật dụng chung và có hóa đơn. Em xóa tin nháp, thở chậm và xin lỗi Lan vì đã nghi ngờ. Buổi tối, cha mẹ không mắng em vì đã suýt làm sai; họ cùng xem lại cách kiểm chứng thông tin.

Vấn đề cần nhìn

Trẻ thường hành động nhanh khi xấu hổ, sợ bị phạt, muốn được chú ý hoặc bị bạn bè thúc ép. Nói dối để tránh hậu quả có thể tạo thêm vấn đề; nhưng nếu sự thật luôn bị đáp lại bằng nhục mạ, trẻ càng có động cơ che giấu. Cần dạy trẻ một quy trình dừng lại và nói thật an toàn.

Đối chiếu lời Phật dạy

Trong MN 61, hình ảnh chiếc gương nhắc Rāhula rằng hành động cần được soi xét. Trước, trong và sau khi hành động, hãy hỏi liệu việc ấy gây khổ cho mình, cho người khác hay cả hai. Nếu sau khi làm nhận ra tác hại, cần thừa nhận với người có trí và tập phòng hộ về sau (MN 61). DN 31 nêu nói dối trong những hành vi cần từ bỏ. Dhammapada 224 khuyến khích nói lời chân thật và không để sân chi phối.

Giải thích và áp dụng

Tự xét không phải tự kết án. Trẻ cần phân biệt "con đã làm một việc sai" với "con là người xấu". Sai lầm trở thành bài học khi sự thật được đón nhận bằng thái độ nghiêm túc nhưng không hạ nhục. Cha mẹ vẫn có thể đặt hậu quả; sự cởi mở không đồng nghĩa bỏ qua hành vi gây hại.

Thảo luận giải pháp trong gia đình

- Dạy trẻ ba câu hỏi trước khi làm: việc này có thật không; có gây hại không; có cách an toàn hơn không?
- Khi đang làm, chú ý dấu hiệu cơ thể và cảm xúc như tim đập nhanh, muốn trả đũa, sợ hãi.
- Sau đó, xem lại kết quả: ai bị ảnh hưởng, phần nào cần sửa, lần sau cần dừng ở đâu?
- Đón nhận lời thú nhận bằng câu: "Cảm ơn con đã nói thật. Bây giờ ta cùng xử lý việc đã xảy ra."
- Người lớn cũng nói rõ khi mình sai và cách mình sẽ khắc phục.

Infographic ghi nhớ

TRƯỚC	TRONG KHI	SAU ĐÓ
Có gây khổ không?	Nếu thấy hại, dừng	Nhận lỗi • sửa • học

KHUNG GHI NHỚ

Dừng trước khi làm. Quan sát khi đang làm. Thành thật nhìn lại sau khi làm. Sự thật mở cửa cho sửa chữa.

Bài thơ tóm tắt

Soi gương trước một lời trao,
Nếu gây đau khổ, dừng mau, sửa lành.

Câu hỏi ôn tập

1. MN 61 dùng hình ảnh nào để dạy Rāhula suy xét hành động?
2. Ba thời điểm nào cần được xem xét?
3. Vì sao thừa nhận hành vi sai không có nghĩa là con người xấu?
4. Cha mẹ có thể đáp lại lời thú nhận của con ra sao?
5. Hãy thử áp dụng ba câu hỏi vào một tin nhắn con định gửi.

Tham chiếu: MN 61; DN 31, bốn nghiệp phiền não; Dhammapada 224.

Chương 5. Trách nhiệm, bổn phận và sức siêng năng

Câu chuyện đời thường

Mỗi sáng, Huy thường quên hộp cơm và đổ lỗi cho em gái. Mẹ quyết định không chạy theo nhắc từng phút. Cả nhà đặt một bảng nhỏ cạnh cửa: cặp sách, hộp cơm, bình nước, chìa khóa. Huy tự đánh dấu trước khi đi. Tuần đầu em vẫn quên một lần; cha không giễu cợt mà cùng em tìm nguyên nhân: hộp cơm để trong tủ lạnh khuất tầm mắt. Từ tuần sau, hộp được đặt cạnh cặp. Huy dần tự chuẩn bị và biết xin lỗi khi làm phiền người khác.

Vấn đề cần nhìn

Trẻ cần học việc phù hợp với độ tuổi: tự chăm sóc, góp phần vào gia đình, hoàn tất việc học và giữ lời hứa. Nếu người lớn làm thay mọi thứ, trẻ ít có cơ hội luyện năng lực. Nếu giao việc quá sức rồi chỉ trích, trẻ có thể thấy mình luôn thất bại. Trách nhiệm được học từng bước, qua thực hành và phản hồi.

Đối chiếu lời Phật dạy

DN 31 mô tả sáu nguyên nhân khiến tài sản và đời sống suy tổn, trong đó có lười biếng và viện cớ để bỏ việc; đoạn kệ khuyến khích người tinh cần, vững vàng và làm tròn bổn phận (DN 31). Đức Phật cũng dạy gia chủ tạo của cải bằng phương tiện không gây hại, biết dùng và dành dụm hợp lý (DN 31, phần tài sản). Những đoạn này nói về đời sống cư sĩ; cha mẹ có thể chuyển thành bài học về thời gian, tiền bạc và việc nhà phù hợp tuổi, không nên ép trẻ lao động quá sức.

Giải thích và áp dụng

Trách nhiệm không chỉ là việc lớn. Đúng giờ, giữ gìn đồ dùng, chăm sóc cơ thể, làm bài và hoàn thành phần việc gia đình đều giúp trẻ hiểu hành động của mình ảnh hưởng đến người khác. Lịch trình dễ nhìn, chia việc nhỏ và lời nhắc nhất quán thường hiệu quả hơn bài giảng dài.

Thảo luận giải pháp trong gia đình

- Chọn 1–2 việc thường nhật vừa sức; mô tả tiêu chuẩn hoàn thành cụ thể.
- Dùng danh sách trực quan, thời gian bắt đầu và hạn hoàn tất; tăng quyền tự chủ theo tuổi.
- Nếu con quên, xem nguyên nhân và cùng điều chỉnh môi trường, không tự động làm thay.
- Dạy quản lý tiền bằng các nhóm đơn giản: chi tiêu, tiết kiệm, chia sẻ; cùng rà soát định kỳ.
- Ghi nhận sự cố gắng và tinh thần sửa lỗi, không chỉ kết quả hoàn hảo.

Infographic ghi nhớ

VIỆC NHỎ	LỊCH RÕ	TỰ LÀM	NHÌN LẠI
tự chăm sóc	thời hạn • thứ tự	người lớn giảm trợ giúp	điều chỉnh • ghi nhận

KHUNG GHI NHỚ

Việc vừa sức + hướng dẫn rõ + cơ hội tự làm = trách nhiệm lớn dần. Đừng biến mọi lần quên thành bằng chứng rằng trẻ “lười”.

Bài thơ tóm tắt

Từng việc nhỏ được làm xong,
Tự tin nảy nở, bổn phận thành quen.

Câu hỏi ôn tập

1. DN 31 cảnh báo điều gì về thói quen viện cớ và bỏ dở bổn phận?
2. Vì sao trẻ cần việc phù hợp với tuổi và năng lực?
3. Hãy nêu một cách giúp con nhớ việc mà không phải la mắng.
4. Quản lý tiền có thể được dạy bằng những nhóm đơn giản nào?
5. Cha mẹ nên phản hồi ra sao khi con cố gắng nhưng chưa hoàn hảo?

Tham chiếu: DN 31, sáu nguyên nhân hao tán; các kệ về tinh cần và sử dụng tài sản.

Chương 6. Thiết bị số, trò chơi điện tử và cờ bạc trực tuyến

Câu chuyện đời thường

Vy mười bốn tuổi thường "chơi thêm một ván" rồi thức đến khuya. Khi cha mẹ tịch thu máy không báo trước, Vy tạo tài khoản bí mật. Sau cuộc trò chuyện bình tĩnh, cả nhà xem lịch sinh hoạt: Vy đang chơi để gặp bạn, nhưng cũng bỏ bữa và trễ học. Họ thống nhất giờ tắt máy, thiết bị sạc ngoài phòng ngủ, không mua vật phẩm ngẫu nhiên và mỗi tuần có buổi chơi chung ngoài trời. Sau hai tuần, cả nhà cùng đánh giá lại thay vì xem thỏa thuận là cuộc chiến thắng–thua.

Vấn đề cần nhìn

Thiết bị có thể giúp học tập, sáng tạo và kết nối. Rủi ro tăng khi việc chơi lấn át ngủ, học, vận động, quan hệ gia đình; khi trẻ không kiểm soát được thời gian; hoặc khi trò chơi có đặt cược, giao dịch và nội dung không phù hợp. Cờ bạc trực tuyến có thể được ngụy trang dưới dạng cá cược, trò may rủi hoặc cơ chế mua lượt/vật phẩm; cha mẹ cần hỏi cụ thể, không chỉ hỏi "con chơi game gì?".

Đối chiếu lời Phật dạy

DN 31 nêu cờ bạc là một nguyên nhân gây hao tổn và liệt kê những hệ quả xã hội, tài chính, cảm xúc của việc đam mê cờ bạc (DN 31, sáu nguyên nhân hao tán). Kinh không nói đến điện thoại, trò chơi trực tuyến hay chẩn đoán nghiện game. Ứng dụng ở đây là suy xét xem một hoạt động có làm mất khả năng tự chủ, gây khổ và bỏ bê

trách nhiệm hay không, phù hợp với tinh thần MN 61. Tổ chức Y tế Thế giới mô tả rối loạn chơi game trong ICD-11 bằng suy giảm kiểm soát, ưu tiên chơi hơn hoạt động khác và tiếp tục chơi dù có hậu quả đáng kể; để chẩn đoán cần có suy giảm đáng kể chức năng, và kiểu hành vi thường đã hiện diện ít nhất 12 tháng. Cần chuyên gia đánh giá, không tự chẩn đoán chỉ từ số giờ chơi.

Giải thích và áp dụng

Không phải trẻ chơi nhiều là mắc rối loạn. Hãy nhìn chức năng sống, mức mất kiểm soát và hậu quả kéo dài. Với trò có đặt tiền hoặc nợ, cần chặn giao dịch và bảo vệ tài khoản ngay. Nếu con giấu nợ, hoảng sợ, bị đe dọa hoặc có hành vi tự hại, ưu tiên an toàn và tìm trợ giúp chuyên môn.

Thảo luận giải pháp trong gia đình

- Cùng con lập "thỏa thuận thiết bị" gồm thời gian, nơi dùng, nội dung, mua hàng và giờ ngủ.
- Cha mẹ bật cài đặt mua hàng có mật khẩu, giới hạn tuổi và kiểm soát chi tiêu; kiểm tra cùng con minh bạch.
- Tạo lựa chọn thay thế hấp dẫn: thể thao, sở thích, sinh hoạt với bạn và thời gian gia đình.
- Nếu có dấu hiệu mất kiểm soát kéo dài, bỏ học/ngủ/ăn, vay tiền hoặc không thể dừng, trao đổi với bác sĩ hoặc chuyên gia sức khỏe tâm thần.
- Không nhục mạ hay gọi con là "con nghiện"; mô tả điều đang xảy ra và cùng lập kế hoạch hỗ trợ.

Infographic ghi nhớ

NHẬN DIỆN	BẢO VỆ	THỎA THUẬN	HỖ TRỢ
mất ngủ • bỏ học • giấu tiền	chặn giao dịch • an toàn tài khoản	giờ • nơi • nội dung	gia đình • chuyên gia

KHUNG GHI NHỚ

Hỏi về ảnh hưởng, không chỉ hỏi số giờ. Tách trò chơi khỏi cá cược và giao dịch rủi ro. Giữ đối thoại mở; đặt giới hạn cụ thể; tìm trợ giúp khi chức năng sống suy giảm.

Bài thơ tóm tắt

Màn hình sáng, giờ ngủ đừng quên,
Chơi còn tự chủ, đời riêng vẫn đầy.

Câu hỏi ôn tập

1. DN 31 nêu những dạng tổn hại nào liên quan đến cờ bạc?
2. Vì sao không nên chẩn đoán nghiện game chỉ dựa vào thời lượng?
3. Ba dấu hiệu suy giảm chức năng nào cha mẹ có thể theo dõi?
4. Hãy nêu hai điều cần có trong thỏa thuận thiết bị gia đình.
5. Khi trẻ có nợ hoặc không thể dừng chơi, bước hỗ trợ nào cần được tính đến?

Tham chiếu: DN 31, sáu nguyên nhân hao tán – cờ bạc; MN 61; WHO, ICD-11, mục 6C51.

Chương 7. Phòng ngừa rượu, thuốc lá và ma túy

Câu chuyện đời thường

Trong buổi tiệc sinh nhật, một người bạn đưa cho Nam một loại thuốc không rõ tên và nói "thử một lần thôi". Nam nhớ quy tắc gia đình: không nhận chất lạ, rời khỏi nơi không an toàn, gọi cha mẹ đến đón mà không sợ bị mắng ngay trên đường về. Nam nhắn một ký hiệu đã thống nhất. Mẹ đến đón, hỏi con có cần chăm sóc y tế không rồi mới trò chuyện vào ngày hôm sau. Cha mẹ xử lý việc thử chất sau khi bảo đảm con an toàn, không biến cuộc gọi cầu cứu thành lý do trừng phạt.

Vấn đề cần nhìn

Rượu, nicotine, thuốc không kê đơn dùng sai cách và chất ma túy có thể ảnh hưởng sức khỏe, phán đoán, học tập, quan hệ và an toàn. Trẻ có thể thử vì tò mò, áp lực bạn bè, đau khổ hoặc muốn hòa nhập. Chỉ nói "đừng làm" thường không đủ nếu trẻ chưa có cách từ chối và chưa biết gọi ai.

Đối chiếu lời Phật dạy

DN 31 nêu việc đắm chìm trong chất say gây phóng dật cùng nhiều nguy hại về tài sản, xung đột, sức khỏe, danh dự và trí tuệ (DN 31, sáu nguyên nhân hao tán). Nguyên tắc này liên quan đến bảo hộ tâm và hành vi. Kinh không thay thế tư vấn y tế, chẩn đoán hay điều trị lệ thuộc chất. Nếu trẻ đã dùng chất, ưu tiên đánh giá sức khỏe và trợ giúp phù hợp; tránh quy giản vấn đề thành thiếu đạo đức.

Giải thích và áp dụng

Phòng ngừa hiệu quả gồm mối quan hệ đủ tin cậy để trẻ dám gọi về, thông tin đúng lứa tuổi, kỹ năng từ chối và giám sát phù hợp. Nếu nghi ngờ ngộ độc, bất tỉnh, khó thở, co giật hoặc nguy hiểm trước mắt, gọi dịch vụ cấp cứu tại nơi cư trú ngay. Không tự xử lý bằng cách ép nôn hay cho uống chất khác. Với dấu hiệu sử dụng lặp lại, trao đổi với bác sĩ hoặc dịch vụ chuyên về rượu và ma túy.

Thảo luận giải pháp trong gia đình

- Nói chuyện sớm và thường xuyên về rượu, thuốc lá, thuốc kê toa và chất lạ; hỏi con đã nghe gì từ bạn bè.
- Tập câu từ chối ngắn: “Không, mình không dùng”; “Mình phải về”; “Mình gọi người nhà.”
- Thống nhất một cách gọi để cha mẹ đến đón; cam kết ưu tiên an toàn trước, xử lý quy tắc sau.
- Cất thuốc kê toa và chất nguy hiểm an toàn; không để trẻ tự quản thuốc khi chưa đủ năng lực.
- Nếu đã có sử dụng, tìm bác sĩ hoặc chuyên gia; cha mẹ cũng có thể tìm nhóm hỗ trợ cho gia đình.

Infographic ghi nhớ

TRƯỚC	KHI NGUY CƠ	SAU ĐÓ	LÂU DÀI
thông tin • kỹ năng từ chối	rời đi • gọi người tin cậy	đánh giá y tế • hỗ trợ	điều trị • kết nối • theo dõi

KHUNG GHI NHỚ

Đặt an toàn lên trước sự xấu hổ. Trẻ cần biết cách rời khỏi tình huống nguy hiểm và tin rằng cha mẹ sẽ đến đón. Dùng chất lặp lại cần đánh giá chuyên môn, không chỉ lời răn dạy.

Bài thơ tóm tắt

Một lời từ chối, một cuộc gọi,
Có thể mở lối về nhà an yên.

Câu hỏi ôn tập

1. DN 31 nhắc đến những hệ quả nào của chất say gây phóng dật?
2. Vì sao cần dạy trẻ cách gọi cha mẹ đến đón?
3. Khi có dấu hiệu ngộ độc nguy cấp, cần làm gì?
4. Hãy viết một câu từ chối ngắn mà trẻ có thể dùng.
5. Vì sao lệ thuộc chất cần trợ giúp chuyên môn bên cạnh giáo dục đạo đức?

Tham chiếu: DN 31, sáu nguyên nhân hao tán – chất say; Healthdirect Australia, "How to help someone who is misusing drugs or alcohol".

Chương 8. Giận dữ, bắt nạt và bạo lực

Câu chuyện đời thường

Trong giờ thể thao, Khoa bị bạn chế giễu về dáng đi. Em đẩy bạn ngã rồi bỏ chạy. Giáo viên tách hai em để bảo đảm an toàn. Khi đã bình tĩnh, Khoa nghe bạn kể rằng cú đẩy làm bạn đau và sợ. Khoa xin lỗi, cùng giáo viên tìm cách bù đắp, rồi tập câu nói "Dừng lại, mình không đồng ý" và báo người lớn. Nhà trường theo dõi xem việc trêu chọc có tiếp diễn không. Xin lỗi không xóa trách nhiệm; nó mở đầu cho hành động sửa chữa.

Vấn đề cần nhìn

Bạo lực thể chất, đe dọa, bắt nạt trực tiếp và bắt nạt trên mạng đều có thể gây tổn hại. Cần bảo vệ người bị hại, ngăn hành vi tiếp diễn và giúp trẻ gây hại chịu trách nhiệm. Không nên ép hai bên "bắt tay làm hòa" khi chưa an toàn hoặc khi có chênh lệch quyền lực.

Đối chiếu lời Phật dạy

Dhammapada 5 nói hận thù không được lắng xuống bằng hận thù; chỉ bằng không hận thù mới lắng dịu. Kệ 129–130 nhấn mạnh sự quý trọng mạng sống và nỗi sợ bạo lực. MN 61 giúp trẻ nhìn xem hành động có gây khổ cho mình hay người khác không. Những lời dạy này không có nghĩa phải ở lại trong hoàn cảnh nguy hiểm; bất bạo động đi cùng việc ngăn hại, tìm người lớn đáng tin và báo cơ quan phù hợp.

Giải thích và áp dụng

Giận là cảm xúc, không phải giấy phép làm hại. Trẻ cần học nhận diện tín hiệu sớm, tạm rời tình huống, xin hỗ trợ và diễn đạt giới hạn bằng lời. Khi có thương tích, đe dọa đáng tin, vũ khí, quấy rối kéo dài hoặc nguy cơ tự hại, người lớn cần hành động bảo vệ và tìm hỗ trợ chuyên môn, nhà trường hoặc cơ quan chức năng phù hợp.

Thảo luận giải pháp trong gia đình

- Ưu tiên tách người bị hại khỏi tình huống và kiểm tra thương tích; không điều tra khi các em còn kích động.
- Ghi lại sự việc cụ thể: thời gian, hành vi, người chứng kiến, ảnh chụp tin nhắn nếu an toàn.
- Giúp trẻ gây hại nhận trách nhiệm, hiểu tác động và tham gia kế hoạch sửa chữa có giám sát.
- Dạy kỹ năng tự điều hòa: dừng, thở chậm, gọi người lớn, chọn câu nói không đe dọa.
- Theo dõi sau sự việc; không xem một lời xin lỗi là đủ nếu hành vi còn tiếp diễn.

Infographic ghi nhớ

BẢO VỆ	LÀM RÕ	TRÁCH NHIỆM	PHÒNG NGỪA
ngăn hại • chăm sóc	hành vi • tác động	dừng • sửa • theo dõi	kỹ năng • giám sát

KHUNG GHI NHỚ

Không trả đũa, nhưng cũng không bỏ mặc. Bảo vệ người bị hại, dừng hành vi và giúp người gây hại học cách chịu trách nhiệm.

Bài thơ tóm tắt

Cơn giận đến, ta dừng tay,
Bảo vệ người yếu, tìm ngay người lành.

Câu hỏi ôn tập

1. Dhammapada 5 gợi ý điều gì về việc đáp lại hận thù?
2. Bước đầu tiên khi có bạo lực là gì?
3. Vì sao lời xin lỗi không đủ nếu hành vi còn tái diễn?
4. Nêu hai dấu hiệu cần người lớn can thiệp ngay.
5. Trẻ có thể nói câu nào để đặt giới hạn mà không đe dọa?

Tham chiếu: MN 61; Dhammapada 5, 129–130.

Chương 9. Bạn bè, nhà trường và trách nhiệm với cộng đồng

Câu chuyện đời thường

Trang được nhóm bạn rủ lập tài khoản giả để chế giễu một bạn cùng lớp. Em sợ nếu từ chối sẽ bị loại khỏi nhóm. Cha không nói "con chơi với bạn xấu", mà hỏi: "Khi ở cùng nhóm này, con thường làm điều gì? Sau đó con thấy thế nào? Nếu bạn bị tổn thương, con muốn làm gì?" Cả nhà luyện cách từ chối và tìm một người bạn đáng tin. Trang rời nhóm chat, chụp lại nội dung bắt nạt và báo giáo viên. Em cũng học cách không chia sẻ ảnh riêng tư của người khác.

Vấn đề cần nhìn

Bạn bè tạo ảnh hưởng mạnh, nhất là khi trẻ muốn được thuộc về. Trẻ cần học cách phân biệt bạn biết giúp đỡ, khuyên điều lành với người chỉ rủ rê, lợi dụng hoặc đẩy mình vào nguy hiểm. Đồng thời, trẻ có trách nhiệm tuân thủ quy tắc an toàn ở gia đình, trường học và cộng đồng, đồng thời biết lên tiếng khi quy tắc bị dùng để gây bất công hoặc che giấu hại người.

Đối chiếu lời Phật dạy

DN 31 phân biệt bốn kiểu bạn chân tình và bốn kiểu kẻ thù đội lốt bạn; bạn tốt ngăn điều ác, khuyến khích điều thiện và không bỏ rơi người gặp khó. Kinh cũng mô tả quan hệ với thầy cô và bạn bè trong sáu phương (DN 31). Đây là nền để dạy con chọn bạn bằng hành vi quan sát được. Không nên dán nhãn một trẻ khác là "xấu"; tập

trung vào hành động, ảnh hưởng và lựa chọn của con mình.

Giải thích và áp dụng

Tuân thủ xã hội không phải vâng lời bất kỳ ai bằng mọi giá. Trẻ nên giữ luật và quy tắc an toàn, tôn trọng quyền của người khác, nhưng cần tìm người lớn đáng tin khi bị ép làm việc nguy hiểm, bị quấy rối hoặc thấy bất công. Dạy trẻ ba lựa chọn: từ chối, rời đi, báo người có trách nhiệm.

Thảo luận giải pháp trong gia đình

- Cùng con xem lại một tình huống: người bạn đã làm gì, con bị thúc ép ra sao, ai có thể giúp?
- Tập câu từ chối không cần giải thích dài: "Mình không tham gia"; "Mình đi đây"; "Việc này không an toàn."
- Khuyến khích con có nhiều nguồn kết nối: gia đình, bạn lành, thầy cô, huấn luyện viên hoặc người hướng dẫn.
- Dạy quy tắc số: không phát tán ảnh riêng tư, không doxxing, không bắt nạt, kiểm chứng trước khi chia sẻ.
- Khi trẻ báo sự việc, cảm ơn con đã lên tiếng, lưu bằng chứng an toàn và phối hợp với nhà trường.

Infographic ghi nhớ

NHẬN BIẾT	TỪ CHỐI	RỜI ĐI	BÁO NGƯỜI LỚN
hành vi của bạn	nói ngắn • không tranh cãi	đến nơi an toàn	nhà • trường •

dịch vụ

KHUNG GHI NHỚ

Chọn bạn bằng hành vi, không bằng vẻ ngoài. Khi bị ép làm điều có hại: từ chối, rời đi, báo người đáng tin.

Bài thơ tóm tắt

Bạn lành nâng bước cùng đi,
Thấy điều gây hại, con thì dừng chân.

Câu hỏi ôn tập

1. DN 31 mô tả một người bạn chân tình qua những phẩm chất nào?
2. Nêu ba bước trẻ có thể làm khi bị bạn ép buộc.
3. Vì sao nên phân tích hành vi thay vì gọi một bạn là "xấu"?
4. Hãy nêu một trách nhiệm khi tham gia nhóm chat lớp.
5. Trẻ có thể tìm những người lớn đáng tin nào ở ngoài gia đình?

Tham chiếu: DN 31, bốn bạn chân tình, bốn kẻ thù đội lốt bạn, phương Nam và phương Bắc.

Chương 10. Tuổi dậy thì, tình cảm và ranh giới an toàn

Câu chuyện đời thường

Khi Mai mười lăm tuổi, một người bạn đề nghị gửi ảnh riêng tư và hứa sẽ không cho ai xem. Mai thấy lúng túng. Mẹ từng nói: con có quyền từ chối bất cứ yêu cầu nào khiến con không thoải mái; không ai được ép con bằng tình yêu, quà tặng hay lời đe dọa. Mai trả lời "Mình không gửi ảnh riêng tư", lưu tin nhắn và kể với mẹ. Mẹ không trách con vì đã nhận tin; hai mẹ con cùng báo nền tảng và tìm hỗ trợ phù hợp.

Vấn đề cần nhìn

Tuổi dậy thì đem lại thay đổi cơ thể, tò mò tình cảm và áp lực từ bạn bè hoặc mạng xã hội. Trẻ cần hiểu sự đồng thuận, quyền riêng tư, ranh giới cơ thể và trách nhiệm pháp lý theo nơi cư trú. Cần dạy bằng ngôn ngữ bình tĩnh, không làm trẻ xấu hổ về cơ thể hay cảm xúc.

Đối chiếu lời Phật dạy

DN 31 nêu tà hạnh trong các dục là một hành vi bất thiện cần tránh, nhưng không đưa ra bộ quy tắc pháp lý hiện đại về đồng thuận hay hình ảnh số. MN 61 cung cấp câu hỏi về gây khổ cho mình và người khác. Ứng dụng hiện nay là dạy tôn trọng thân thể, không ép buộc, không xâm phạm riêng tư, không chia sẻ hình ảnh thân mật và tìm người lớn hỗ trợ khi có nguy cơ. Luật về tuổi đồng thuận và ảnh riêng tư khác nhau theo khu vực; cha mẹ cần tra cứu quy định địa phương thay vì suy đoán.

Giải thích và áp dụng

Đồng thuận cần tự nguyện, rõ ràng và có thể rút lại; im lặng, sợ hãi hoặc bị ép không phải là đồng thuận. Trẻ cũng cần biết không gửi, lưu giữ hay chia sẻ hình ảnh tình dục của trẻ vị thành niên; nếu nhận được nội dung như vậy, không phát tán và nhờ người lớn/cơ quan phù hợp hướng dẫn xử lý an toàn. Nếu trẻ tiết lộ bị lạm dụng, hãy lắng nghe, nói rằng trẻ không có lỗi, bảo vệ trẻ và tìm trợ giúp chuyên môn ngay.

Thảo luận giải pháp trong gia đình

- Dạy tên gọi đúng, quyền riêng tư và ranh giới cơ thể từ sớm, điều chỉnh lời giải thích theo tuổi.
- Luyện câu nói: “Dừng lại”; “Em không đồng ý”; “Em sẽ gọi người giúp.”
- Thường xuyên nói chuyện về tình cảm, đồng thuận, áp lực gửi ảnh và cách chặn/báo cáo trên nền tảng.
- Không trách mắng trẻ vì đã bị lừa hoặc bị ép; tập trung bảo vệ, lưu bằng chứng phù hợp và tìm hỗ trợ.
- Khi có tiết lộ lạm dụng hoặc cưỡng ép, bảo đảm trẻ không phải tiếp xúc riêng với người bị tố cáo và liên hệ dịch vụ bảo vệ trẻ em/nhà chức trách tại địa phương.

Infographic ghi nhớ

RANH GIỚI	ĐỒNG THUẬN	NGUY CƠ	HÀNH ĐỘNG
cơ thể • hình ảnh • riêng tư	tự nguyện • rõ • có thể rút	ép buộc • đe dọa • phát tán	dừng • lưu an toàn • báo người giúp

KHUNG GHI NHỚ

Cơ thể và hình ảnh riêng tư cần được tôn trọng. Trẻ có quyền từ chối; trẻ bị ép buộc không có lỗi. Khi có nguy cơ, ưu tiên bảo vệ và tìm hỗ trợ phù hợp.

Bài thơ tóm tắt

Lời "không" được giữ trọn lành,
Ranh giới tôn trọng, an lành đôi bên.

Câu hỏi ôn tập

1. DN 31 nêu nguyên tắc nào liên quan đến tà hạnh?
2. Đồng thuận cần có những đặc điểm nào?
3. Vì sao im lặng hoặc bị đe dọa không thể xem là đồng thuận?
4. Cha mẹ nên làm gì khi con báo bị ép gửi ảnh riêng tư?
5. Nếu trẻ tiết lộ bị xâm hại, điều gì cần được ưu tiên?

Tham chiếu: DN 31, bốn nghiệp phiền não; MN 61. Hướng dẫn pháp lý cần đối chiếu quy định hiện hành tại nơi cư trú.

Chương 11. Khi con đau khổ: lắng nghe và tìm người trợ giúp

Câu chuyện đời thường

Dạo gần đây, Linh thường đóng cửa phòng, bỏ bữa và nói "con vô dụng". Ba mẹ ban đầu nghĩ con chỉ làm quá, rồi nhận ra con đã nghỉ chơi với bạn và mất ngủ nhiều tuần. Họ không giảng đạo ngay. Mẹ nói: "Ba mẹ thấy con đang rất mệt. Con muốn kể điều gì đang làm con nặng lòng không?" Linh nói em bị bạn chế giễu và sợ thất bại. Gia đình cùng đặt lịch với chuyên gia, báo cho nhà trường phần cần thiết và duy trì những bữa ăn yên tĩnh bên nhau.

Vấn đề cần nhìn

Lo âu, buồn bã kéo dài, tự cô lập, thay đổi ăn ngủ, sử dụng chất, tự làm đau hoặc nói về cái chết đều cần được lắng nghe nghiêm túc. Không nên kết luận đó là lười biếng, thiếu niềm tin hay "tính khí tuổi mới lớn". Giáo pháp có thể nuôi dưỡng lòng từ và sự bình tĩnh, nhưng không thay thế đánh giá sức khỏe tâm thần.

Đối chiếu lời Phật dạy

DN 31 đặt lòng thương và việc khuyên điều thiện trong quan hệ giữa cha mẹ, con cái, bạn bè và các bậc hướng dẫn. MN 61 khuyến khích nhận diện tác hại và mở lời với người có trí để sửa chữa. Dùng các nguyên tắc này để tạo môi trường không kỳ thị và khuyến khích tìm trợ giúp. Không gán bệnh tật cho nghiệp quá khứ, cũng không bảo con chỉ cần thiền là đủ.

Giải thích và áp dụng

Lắng nghe không có nghĩa tự mình phải giải quyết tất cả. Hỏi thẳng nhưng dịu dàng về an toàn nếu có dấu hiệu tuyệt vọng hoặc tự hại; đừng hứa giữ bí mật nếu con đang gặp nguy hiểm. Kết nối bác sĩ, nhà tâm lý, cố vấn trường học hoặc dịch vụ khẩn cấp theo tình huống. Nếu nguy hiểm trước mắt, ở bên trẻ và gọi cấp cứu địa phương.

Thảo luận giải pháp trong gia đình

- Mở đầu bằng quan sát cụ thể và lời quan tâm, không kết luận: "Mẹ thấy con mất ngủ nhiều tuần."
- Nghe hết câu, xác nhận cảm xúc và hỏi: "Điều gì sẽ giúp con cảm thấy an toàn hơn ngay lúc này?"
- Nếu trẻ nói đến tự hại/tự sát, hỏi trực tiếp về nguy cơ và kế hoạch; đừng để trẻ một mình khi nguy cơ cấp tính.
- Liên hệ bác sĩ hoặc chuyên gia phù hợp; phối hợp với nhà trường khi cần và trong phạm vi bảo mật thích hợp.
- Cha mẹ tìm người hỗ trợ cho chính mình; chăm sóc người chăm sóc giúp duy trì sự bình tĩnh và bền bỉ.

Infographic ghi nhớ

NHẬN RA	LẮNG NGHE	ĐÁNH GIÁ AN TOÀN	KẾT NỐI
thay đổi • kéo dài • ảnh hưởng	không phán xét	hỏi rõ nguy cơ	bác sĩ • chuyên gia • cấp cứu

KHUNG GHI NHỚ

Đau khổ tâm lý cần được chăm sóc, không bị quy thành lỗi đạo đức. Lắng nghe, kiểm tra an toàn và kết nối chuyên gia là những hành động có trách nhiệm.

Bài thơ tóm tắt

Khi lòng con nặng mây dày,
Ngồi bên, nghe thật, cùng tìm lối ra.

Câu hỏi ôn tập

1. Nêu ba thay đổi kéo dài có thể khiến cha mẹ cần chú ý.
2. Vì sao không nên nói "chỉ cần thiền là hết"?
3. Cha mẹ có thể mở lời bằng cách nào mà không phán xét?
4. Khi có nguy cơ tự hại cấp tính, cần ưu tiên điều gì?
5. Hãy kể tên hai người hoặc dịch vụ chuyên môn có thể cùng hỗ trợ gia đình.

Tham chiếu: DN 31, phương Đông, phương Bắc và phương Trên; MN 61; Healthdirect Australia, danh mục dịch vụ hỗ trợ (tham khảo tại Úc).

Chương 12. Sửa lỗi, hàn gắn và thực hành gia đình mỗi ngày

Câu chuyện đời thường

Sau một trận cãi nhau, cha của Bảo lỡ nói: “Con chẳng bao giờ làm được việc gì cho ra hồn.” Bảo im lặng cả tối. Sáng hôm sau, cha chủ động xin lỗi, gọi đúng câu mình đã nói và thừa nhận lời ấy làm con tổn thương. Cha không yêu cầu Bảo phải hết buồn ngay. Hai cha con thống nhất lần sau sẽ tạm dừng khi giọng bắt đầu cao, rồi quay lại nói chuyện. Tối đó, gia đình dành mười phút mỗi người kể một điều mình biết ơn và một việc muốn làm tốt hơn ngày mai.

Vấn đề cần nhìn

Không gia đình nào tránh được sai lầm. Điều quyết định là cách ta trở lại sau khi gây tổn thương: thừa nhận sự việc, lắng nghe ảnh hưởng, sửa phần có thể sửa và thay đổi điều kiện để giảm tái diễn. Nếu chỉ xin lỗi qua loa rồi lặp lại, niềm tin khó hồi phục.

Đối chiếu lời Phật dạy

MN 61 hướng đến việc nhìn nhận hành động bất thiện đã làm, bày tỏ với người có trí và rèn luyện để phòng hộ về sau. DN 31 trình bày bốn cách duy trì quan hệ: bố thí, lời nói hòa nhã, giúp đỡ và đối xử công bằng; đây là những phương pháp giữ thế gian vận hành trong tương trợ (DN 31, bốn nhiếp pháp). Gia đình có thể dùng chúng để xây nếp sống biết cho, biết nói, biết giúp và biết công bằng.

Giải thích và áp dụng

Hàn gắn không phải ép người bị tổn thương tha thứ ngay. Cha mẹ nhận trách nhiệm trước, trẻ học cách nhận trách nhiệm tương xứng khi làm hại người khác. Gia đình nên có thời điểm định kỳ xem lại quy tắc, lịch sinh hoạt và nhu cầu hỗ trợ; thay đổi kế hoạch nếu thực tế cho thấy nó không hiệu quả.

Thảo luận giải pháp trong gia đình

- Dùng bốn bước sửa chữa: gọi tên việc đã làm; lắng nghe tác động; xin lỗi không biện hộ; đưa ra hành động khắc phục cụ thể.
- Tổ chức cuộc họp gia đình 15 phút mỗi tuần: điều tốt, điều khó, một việc cần thay đổi.
- Chọn một quy tắc về thiết bị, giờ ngủ, việc nhà hoặc cách tranh luận; theo dõi bằng dấu hiệu đơn giản.
- Khi xung đột lặp lại hoặc có bạo lực/nguy cơ, mời chuyên gia gia đình, nhà trường hoặc dịch vụ thích hợp hỗ trợ.
- Ghi nhận tiến bộ nhỏ; gia đình thực hành từng ngày, không cần chờ mọi người hoàn hảo.

Infographic ghi nhớ

NHẬN LỖI	LẮNG NGHE	KHẮC PHỤC	PHÒNG NGỪA
nói rõ việc mình làm	tác động lên người khác	việc cụ thể	quy tắc • luyện tập • xem lại

KHUNG GHI NHỚ

Hàn gắn cần sự thật, lắng nghe, hành động sửa chữa và thay đổi bền vững. Mỗi tuần một điều chỉnh nhỏ có thể làm gia đình an toàn hơn.

Bài thơ tóm tắt

Lời xin lỗi mở cửa nhà,
Việc làm sửa lỗi mới là niềm tin.

Câu hỏi ôn tập

1. MN 61 khuyên làm gì khi nhận ra hành động đã gây hại?
2. Bốn nhiếp pháp trong DN 31 gồm những gì?
3. Một lời xin lỗi có trách nhiệm cần có những phần nào?
4. Gia đình có thể họp ngắn hằng tuần để làm gì?
5. Hãy chọn một thay đổi nhỏ để gia đình thực hành trong bảy ngày tới.

Tham chiếu: MN 61; DN 31, bốn nhiếp pháp.

Kết luận: Một gia đình cùng học

Kinh Thi-ca-la-việt nhắc người trẻ và người lớn rằng đời sống được bảo vệ nhờ những quan hệ có trách nhiệm. Kinh Giáo giới Rāhula đưa việc học ấy vào từng hành động cụ thể: nhìn xem điều mình định làm có gây khổ hay không, đang làm thì biết dừng, đã làm rồi thì thành thật nhận diện và sửa chữa. Đó là nền tảng có thể thực tập trong bữa cơm, giờ ngủ, cuộc trò chuyện về trò chơi, một lần trẻ thú nhận sai lầm hay lúc gia đình tìm sự trợ giúp.

Cha mẹ không thể kiểm soát mọi hoàn cảnh con sẽ gặp. Nhưng cha mẹ có thể xây một mái nhà mà ở đó sự thật được lắng nghe, giới hạn được giải thích, người bị tổn thương được bảo vệ và người gây hại được hướng dẫn chịu trách nhiệm. Con lớn lên từng ngày; cha mẹ cũng tiếp tục học cách đồng hành.

NẾP THỰC HÀNH HẰNG NGÀY

Mỗi ngày, dành mười phút lắng nghe; mỗi tuần, xem lại một quy tắc; khi có sai lầm, cùng hỏi: Điều gì đã xảy ra? Ai bị ảnh hưởng? Ta cần sửa điều gì? Lần sau sẽ làm khác ra sao?

Mục tra cứu theo chủ đề

Chủ đề	Chương liên quan
Bạo lực, bắt nạt, sửa chữa	Chương 3, 8, 12

Chủ đề	Chương liên quan
Bạn bè và áp lực nhóm	Chương 9
Cha mẹ và con cái	Chương 1–3, 12
Chất gây nghiện, rượu, thuốc lá	Chương 7
Đồng thuận, riêng tư, tuổi dậy thì	Chương 10
Giao tiếp cha mẹ–con	Chương 2, 7–12
Giới hạn và kỷ luật	Chương 1, 3, 6
Lời nói thật, soi xét hành động	Chương 4
Mang thai ngoài ý muốn, sức khỏe sinh sản	Chương 2, 10
Sức khỏe tâm thần, trợ giúp	Chương 11
Thiết bị số, trò chơi, cờ bạc	Chương 6
Trách nhiệm, việc nhà, tiền bạc	Chương 5
Tự hại hoặc nguy cơ khẩn cấp	Chương 2, 7–8, 10–11

Tài liệu kinh điển và tham khảo

Kinh điển Pāli

- Dīgha Nikāya 31, Sigālovāda Sutta (Kinh Thi-ca-la-việt): bổn phận gia chủ, sáu phương, nguyên nhân hao tán, bạn chân tình và bốn nhiếp pháp. Bản Việt ngữ nền: tài liệu Kinh_Thi-ca-la-viet_A5.docx do người dùng cung cấp; các đoạn trong sách này được diễn giải và dẫn chủ đề, không sao chép toàn bộ kinh.
- Majjhima Nikāya 61, Ambalaṭṭhika-Rāhulovāda Sutta (Kinh Giáo giới Rāhula tại Ambalaṭṭhikā): soi xét hành động thân, khẩu, ý trước, trong và sau khi làm.
- Dhammapada 5; 129–130; 224; 276: các kệ được viện dẫn về không hận thù, bất bạo động, chân thật và tinh cần.

Nguồn tra cứu trực tuyến

- SuttaCentral, MN 61, bản dịch tiếng Anh Bhikkhu Sujato: https://suttacentral.net/mn61/en/sujato
- SuttaCentral, DN 31, văn bản và các bản dịch: https://suttacentral.net/dn31
- SuttaCentral, Dhammapada 129–145, bản dịch tiếng Anh Bhikkhu Sujato: https://suttacentral.net/dhp129-145/en/sujato
- World Health Organization, “Gaming disorder” (ICD-11 criteria): https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder
- Healthdirect Australia, How to help someone who is misusing drugs or alcohol:

https://www.healthdirect.gov.au/help-someone-who-is-misusing-drugs-or-alcohol

- Healthdirect Australia, Youth suicide: https://www.healthdirect.gov.au/youth-suicide

Nguồn khoa học và hướng dẫn hiện đại

- Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ). Interventions for Substance Use Disorders in Adolescents. Comparative Effectiveness Review No. 225, 2020. Tổng quan hệ thống; kết quả của các can thiệp ngắn có mức độ chắc chắn khác nhau, không nên diễn giải như bằng chứng rằng một cuộc trò chuyện đơn lẻ điều trị được mọi loại lệ thuộc. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK557297/
- Steele DW, Becker SJ, et al. Interventions for Substance Use Disorders in Adolescents: A Systematic Review. Pediatrics. 2020;146(5):e20200300. Tổng quan và phân tích gộp các can thiệp hành vi ngắn cho thanh thiếu niên. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32928988/
- Park J, et al. Treatment of Gaming Disorder in Children and Adolescents: A Systematic Review. Journal of the Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry. 2025. Tổng quan ghi nhận CBT được nghiên cứu thường xuyên, đồng thời nhấn mạnh tính không đồng nhất và hạn chế của bằng chứng. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12223676/

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Talking with Your Teens About Sex, 2024. Gợi ý trao đổi thường xuyên, cởi mở và không phán xét về sức khỏe tình dục và các mối quan hệ. https://www.cdc.gov/healthy-youth-parent-resources/conversation-tips/index.html
- Widman L, Choukas-Bradley S, Noar SM, Nesi J, Garrett K. Parent-Adolescent Sexual Communication and Adolescent Safer Sex Behavior: A Meta-Analysis. JAMA Pediatrics. 2016;170(1):52–61. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26524189/
- World Health Organization. INSPIRE: Seven Strategies for Ending Violence Against Children. Bao gồm hỗ trợ cha mẹ/người chăm sóc trong các chiến lược phòng ngừa bạo lực. https://www.who.int/publications-detail-redirect/inspire-seven-strategies-for-ending-violence-against-children
- National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Self-harm: Assessment, Management and Preventing Recurrence. Guideline NG225, 2022, cập nhật trực tuyến. https://www.nice.org.uk/guidance/ng225

Ghi chú biên tập: Những câu chuyện trong từng chương là tình huống hư cấu dùng để học tập. Các phần hiện đại được trình bày như khuyến nghị giáo dục tổng quát; khi có dấu hiệu nguy hiểm, bệnh lý, lạm dụng hoặc vi phạm pháp luật, cần tìm dịch vụ chuyên môn tại nơi cư trú.

DN 31
PTS: D iii 180

Sigalovada Sutta: The Discourse to Sigala

The Layperson's Code of Discipline

translated from the Pali by

Narada Thera

© 1996

Alternate translation: Kelly/Sawyer/Yareham

Thus have I heard:

On one occasion the Exalted One was dwelling in the Bamboo Grove, the Squirrels' Sanctuary, near Rajagaha.

Now at that time, young Sigala, a householder's son, rising early in the morning, departing from Rajagaha, with wet clothes and wet hair, worshipped with joined hands the various quarters — the East, the South, the West, the North, the Nadir, and the Zenith.

Then the Exalted One, having robed himself in the forenoon took bowl and robe, and entered Rajagaha for

alms. Now he saw young Sigala worshipping thus and spoke to him as follows:

"Wherefore do you, young householder, rising early in the morning, departing from Rajagaha, with wet clothes and wet hair, worship, with joined hands these various quarters — the East, the South, the West, the North, the Nadir, and the Zenith?"

"My father, Lord, while dying, said to me: The six quarters, dear son, you shall worship. And I, Lord, respecting, revering, reverencing and honoring my father's word, rise early in the morning, and leaving Rajagaha, with wet clothes and wet hair, worship with joined hands, these six quarters."

"It is not thus, young householder, the six quarters should be worshipped in the discipline of the noble."

"How then, Lord, should the six quarters be worshipped in the discipline of the noble? It is well, Lord, if the Exalted One would teach the doctrine to me showing how the six quarters should be worshipped in the discipline of the noble."

"Well, young householder, listen and bear it well in mind; I shall speak." — "Very good, Lord," responded young Sigala.

And the Exalted One spoke as follows:

"Inasmuch, young householder, as the noble disciple **(1)** has eradicated the four vices in conduct,[1] **(2)** inasmuch as he commits no evil action in four ways, **(3)** inasmuch as he pursues not the six channels for dissipating wealth, he thus, avoiding these fourteen evil things, covers the six quarters, and enters the path leading to victory in both worlds: he is favored in this world and in the world beyond. Upon the dissolution of the body, after death, he is born in a happy heavenly realm.

(1) "What are the four vices in conduct that he has eradicated? The destruction of life, householder, is a vice and so are stealing, sexual misconduct, and lying. These are the four vices that he has eradicated."

Thus spoke the Exalted One. And when the Master had thus spoken, he spoke yet again:

Killing, stealing, lying and adultery,

These four evils the wise never praise.

(2) "In which four ways does one commit no evil action? Led by desire does one commit evil. Led by anger does one commit evil. Led by ignorance does one commit evil. Led by fear does one commit evil.[2]

"But inasmuch as the noble disciple is not led by desire, anger, ignorance, and fear, he commits no evil."

Thus spoke the Exalted One. And when the Master had thus spoken, he spoke yet again:

Whoever through desire, hate or fear,
Or ignorance should transgress the Dhamma,
All his glory fades away
Like the moon during the waning half.
Whoever through desire, hate or fear,
Or ignorance never transgresses the Dhamma,
All his glory ever increases
Like the moon during the waxing half.

(3) "What are the six channels for dissipating wealth which he does not pursue?

(a) "indulgence in intoxicants which cause infatuation and heedlessness;

(b) sauntering in streets at unseemly hours;

(c) frequenting theatrical shows;

(d) indulgence in gambling which causes heedlessness;

(e) association with evil companions;

(f) the habit of idleness.

(a) "There are, young householder, these six evil consequences in indulging in intoxicants which cause infatuation and heedlessness:

(i) loss of wealth,

(ii) increase of quarrels,

(iii) susceptibility to disease,

(iv) earning an evil reputation,

(v) shameless exposure of body,

(vi) weakening of intellect.

(b) "There are, young householder, these six evil consequences in sauntering in streets at unseemly hours:

(i) he himself is unprotected and unguarded,

(ii) his wife and children are unprotected and unguarded,

(iii) his property is unprotected and unguarded,

(iv) he is suspected of evil deeds,[3]

(v) he is subject to false rumours,

(vi) he meets with many troubles.

(c) "There are, young householder, these six evil consequences in frequenting theatrical shows. He is ever thinking:

(i) where is there dancing?

(ii) where is there singing?

(iii) where is there music?

(iv) where is there recitation?

(v) where is there playing with cymbals?

(vi) where is there pot-blowing?[4]

(d) "There are, young householder, these six evil consequences in indulging in gambling:

(i) the winner begets hate,

(ii) the loser grieves for lost wealth,

(iii) loss of wealth,

(iv) his word is not relied upon in a court of law,

(v) he is despised by his friends and associates,

(vi) he is not sought after for matrimony; for people would say he is a gambler and is not fit to look after a wife.

(e) "There are, young householder, these six evil consequences in associating with evil companions, namely: any gambler, any libertine, any drunkard, any swindler, any cheat, any rowdy is his friend and companion.

(f) "There are, young householder, these six evil consequences in being addicted to idleness:

"He does no work, saying:

(i) that it is extremely cold,

(ii) that it is extremely hot,

(iii) that it is too late in the evening,

(iv) that it is too early in the morning,

(v) that he is extremely hungry,

(vi) that he is too full.

"Living in this way, he leaves many duties undone, new wealth he does not get, and wealth he has acquired dwindles away."

Thus spoke the Exalted One. And when the Master had thus spoken, he spoke yet again:

"One is a bottle friend; one says, 'friend, friend' only to one's face; one is a friend and an associate only when it is advantageous.

"Sleeping till sunrise, adultery, irascibility, malevolence, evil companions, avarice — these six causes ruin a man.

"The man who has evil comrades and friends is given to evil ways, to ruin does he fall in both worlds — here and the next.

"Dice, women, liquor, dancing, singing, sleeping by day, sauntering at unseemly hours, evil companions, avarice — these nine[5] causes ruin a man.

"Who plays with dice and drinks intoxicants, goes to women who are dear unto others as their own lives, associates with the mean and not with elders — he declines just as the moon during the waning half.

"Who is drunk, poor, destitute, still thirsty whilst drinking, frequents the bars, sinks in debt as a stone in water, swiftly brings disrepute to his family.

"Who by habit sleeps by day, and keeps late hours, is ever intoxicated, and is licentious, is not fit to lead a household life.

"Who says it is too hot, too cold, too late, and leaves things undone, the opportunities for good go past such men.

"But he who does not regard cold or heat any more than a blade of grass and who does his duties manfully, does not fall away from happiness."

"These four, young householder, should be understood as foes in the guise of friends:

(1) he who appropriates a friend's possessions,

(2) he who renders lip-service,

(3) he who flatters,

(4) he who brings ruin.

(1) "In four ways, young householder, should one who appropriates be understood as a foe in the guise of a friend:

(i) he appropriates his friend's wealth,

(ii) he gives little and asks much,

(iii) he does his duty out of fear,

(iv) he associates for his own advantage.

(2) "In four ways, young householder, should one who renders lip-service be understood as a foe in the guise of a friend:

(i) he makes friendly profession as regards the past,

(ii) he makes friendly profession as regards the future,

(iii) he tries to gain one's favor by empty words,

(iv) when opportunity for service has arisen, he expresses his inability.

(3) "In four ways, young householder, should one who flatters be understood as a foe in the guise of a friend:

(i) he approves of his friend's evil deeds,

(ii) he disapproves his friend's good deeds,

(iii) he praises him in his presence,

(iv) he speaks ill of him in his absence.

(4) "In four ways, young householder, should one who brings ruin be understood as a foe in the guise of a friend:

(i) he is a companion in indulging in intoxicants that cause

infatuation and heedlessness,

(ii) he is a companion in sauntering in streets at unseemly hours,

(iii) he is a companion in frequenting theatrical shows,

(iv) he is a companion in indulging in gambling which causes heedlessness."

Thus spoke the Exalted One. And when the Master had thus spoken, he spoke yet again:

The friend who appropriates,

the friend who renders lip-service,

the friend that flatters,

the friend who brings ruin,

these four as enemies the wise behold,
avoid them from afar as paths of peril.

"These four, young householder, should be understood as warm-hearted friends:

(1) he who is a helpmate,
(2) he who is the same in happiness and sorrow,
(3) he who gives good counsel,
(4) he who sympathises.

(1) "In four ways, young householder, should a helpmate be understood as a warm-hearted friend:

(i) he guards the heedless,
(ii) he protects the wealth of the heedless,
(iii) he becomes a refuge when you are in danger,
(iv) when there are commitments he provides you with double the
supply needed.

(2) "In four ways, young householder, should one who is the same in happiness and sorrow be understood as a warm-hearted friend:

(i) he reveals his secrets,

(ii) he conceals one's own secrets,

(iii) in misfortune he does not forsake one,

(iv) his life even he sacrifices for one's sake.

(3) "In four ways, young householder, should one who gives good counsel be understood as a warm-hearted friend:

(i) he restrains one from doing evil,

(ii) he encourages one to do good,

(iii) he informs one of what is unknown to oneself,

(iv) he points out the path to heaven.

(4) "In four ways, young householder, should one who sympathises be understood as a warm-hearted friend:

(i) he does not rejoice in one's misfortune,

(ii) he rejoices in one's prosperity,

(iii) he restrains others speaking ill of oneself,

(iv) he praises those who speak well of oneself."

Thus spoke the Exalted One. And when the Master had thus spoken, he spoke yet again:

The friend who is a helpmate,
the friend in happiness and woe,
the friend who gives good counsel,
the friend who sympathises too —
these four as friends the wise behold
and cherish them devotedly
as does a mother her own child.

The wise and virtuous shine like a blazing fire.
He who acquires his wealth in harmless ways
like to a bee that honey gathers,[6]
riches mount up for him
like ant hill's rapid growth.

With wealth acquired this way,
a layman fit for household life,
in portions four divides his wealth:
thus will he friendship win.

One portion for his wants he uses,[7]
two portions on his business spends,
the fourth for times of need he keeps.

"And how, young householder, does a noble disciple cover the six quarters?

"The following should be looked upon as the six quarters. The parents should be looked upon as the East, teachers as the South, wife and children as the West, friends and associates as the North, servants and employees as the Nadir, ascetics and brahmans as the Zenith.[8]

"In five ways, young householder, a child should minister to his parents as the **East**:

(i) Having supported me I shall support them,

(ii) I shall do their duties,

(iii) I shall keep the family tradition,

(iv) I shall make myself worthy of my inheritance,

(v) furthermore I shall offer alms in honor of my departed

relatives.[9]

"In five ways, young householder, the parents thus ministered to as the **East** by their children, show their compassion:

(i) they restrain them from evil,

(ii) they encourage them to do good,

(iii) they train them for a profession,

(iv) they arrange a suitable marriage,

(v) at the proper time they hand over their inheritance to them.

"In these five ways do children minister to their parents as the **East** and the parents show their compassion to their children. Thus is the **East** covered by them and made safe and secure.

"In five ways, young householder, a pupil should minister to a teacher as the **South**:

(i) by rising from the seat in salutation,

(ii) by attending on him,

(iii) by eagerness to learn,

(iv) by personal service,

(v) by respectful attention while receiving instructions.

"In five ways, young householder, do teachers thus ministered to as the **South** by their pupils, show their compassion:

(i) they train them in the best discipline,

(ii) they see that they grasp their lessons well,

(iii) they instruct them in the arts and sciences,

(iv) they introduce them to their friends and associates,

(v) they provide for their safety in every quarter.

"The teachers thus ministered to as the **South** by their pupils, show their compassion towards them in these five ways. Thus is the **South** covered by them and made safe and secure.

"In five ways, young householder, should a wife as the **West** be ministered to by a husband:

(i) by being courteous to her,

(ii) by not despising her,

(iii) by being faithful to her,

(iv) by handing over authority to her,

(v) by providing her with adornments.

"The wife thus ministered to as the **West** by her husband shows her compassion to her husband in five ways:

(i) she performs her duties well,

(ii) she is hospitable to relations and attendants[10]

(iii) she is faithful,

(iv) she protects what he brings,

(v) she is skilled and industrious in discharging her duties.

"In these five ways does the wife show her compassion to her husband who ministers to her as the **West**. Thus is the **West** covered by him and made safe and secure.

"In five ways, young householder, should a clansman minister to his friends and associates as the **North**:

(i) by liberality,

(ii) by courteous speech,

(iii) by being helpful,

(iv) by being impartial,

(v) by sincerity.

"The friends and associates thus ministered to as the **North** by a clansman show compassion to him in five ways:

(i) they protect him when he is heedless,

(ii) they protect his property when he is heedless,

(iii) they become a refuge when he is in danger,

(iv) they do not forsake him in his troubles,

(v) they show consideration for his family.

"The friends and associates thus ministered to as the **North** by a clansman show their compassion towards

him in these five ways. Thus is the **North** covered by him and made safe and secure.

"In five ways should a master minister to his servants and employees as the **Nadir**:

(i) by assigning them work according to their ability,
(ii) by supplying them with food and with wages,
(iii) by tending them in sickness,
(iv) by sharing with them any delicacies,
(v) by granting them leave at times.

"The servants and employees thus ministered to as the **Nadir** by their master show their compassion to him in five ways:

(i) they rise before him,
(ii) they go to sleep after him,
(iii) they take only what is given,
(iv) they perform their duties well,
(v) they uphold his good name and fame.

"The servants and employees thus ministered to as the **Nadir** show their compassion towards him in these five ways. Thus is the **Nadir** covered by him and made safe and secure.

"In five ways, young householder, should a householder minister to ascetics and brahmans as the **Zenith**:

(i) by lovable deeds,

(ii) by lovable words,

(iii) by lovable thoughts,

(iv) by keeping open house to them,

(v) by supplying their material needs.

"The ascetics and brahmans thus ministered to as the **Zenith** by a householder show their compassion towards him in six ways:

(i) they restrain him from evil,

(ii) they persuade him to do good,

(iii) they love him with a kind heart,

(iv) they make him hear what he has not heard,

(v) they clarify what he has already heard,

(vi) they point out the path to a heavenly state.

"In these six ways do ascetics and brahmans show their compassion towards a householder who ministers to them as the **Zenith**. Thus is the **Zenith** covered by him and made safe and secure." Thus spoke the Exalted One. And when the Master had thus spoken, he spoke yet again:

The mother and father are the East,
The Teachers are the South,
Wife and Children are the West,
The friends and associates are the North.

Servants and employees are the Nadir,
The ascetics and brahmans are the Zenith;
Who is fit to lead the household life,
These six quarters he should salute.

Who is wise and virtuous,
Gentle and keen-witted,
Humble and amenable,
Such a one to honor may attain.

Who is energetic and not indolent,
In misfortune unshaken,
Flawless in manner and intelligent,
Such a one to honor may attain.

Who is hospitable, and friendly,
Liberal and unselfish,
A guide, an instructor, a leader,

Such a one to honor may attain.

Generosity, sweet speech,
Helpfulness to others,
Impartiality to all,
As the case demands.

These four winning ways make the world go round,
As the linchpin in a moving car.
If these in the world exist not,
Neither mother nor father will receive,
Respect and honor from their children.

Since these four winning ways
The wise appraise in every way,
To eminence they attain,
And praise they rightly gain.

When the Exalted One had spoken thus, Sigala, the young householder, said as follows:

"Excellent, Lord, excellent! It is as if, Lord, a man were to set upright that which was overturned, or were to reveal that which was hidden, or were to point out the way to one who had gone astray, or were to hold a lamp amidst the darkness, so that those who have eyes may

see. Even so, has the doctrine been explained in various ways by the Exalted One.

"I take refuge, Lord, in the Buddha, the Dhamma, and the Sangha. May the Exalted One receive me as a lay follower; as one who has taken refuge from this very day to life's end."

Notes

1. *kamma-kilesa,* lit., 'actions of defilement.'
2. These are the four *agati,* 'evil courses of action': *chanda, dosa, moha, bhaya.*
3. Crimes committed by others.
4. A kind of amusement.
5. The Pali original has here "six causes" as two compound words and one double-term phrase are counted as units.
6. Dhammapada v. 49: "As a bee, without harming the flower, its color or scent, flies away, collecting only the honey..."
7. This portion includes what is spent on good works: gifts to monks, charity, etc.

8.

"The symbolism is deliberately chosen: as the day in the East, so life begins with parents' care; teacher's fees and the South are the same word: *dakkhina*; domestic cares follow when the youth becomes man, as the West holds the later daylight; North is 'beyond' *(uttara),* so by help of friends, etc., he gets beyond troubles." — (Rhys Davids)

9.

This is a sacred custom of the Aryans who never forgot the dead. This tradition is still faithfully observed by the Buddhists of Sri Lanka who make ceremonial offerings of alms to the monks on the eighth day, in the third month, and on each anniversary of the demise of the parents. Merit of these good actions is offered to the departed after such ceremony. Moreover after every *punna-kamma* (good action), a Buddhist never fails to think of his parents and offer merit. Such is the loyalty and the gratitude shown to parents as advised by the Buddha.

10.

lit., 'the folk around' *(parijana).*