

บทที่ ๔

วิธีประยุกต์หลักธรรมมาใช้ในการอบรมสั่งสอนบุตร

บุตรในสังคมไทยปัจจุบัน ต้องเผชิญปัญหาความเปลี่ยนแปลงหลากหลาย ซึ่งเป็นผลจากปัจจัยแวดล้อมที่เปลี่ยนไปทั้งภายนอกและภายใน กระแสโลกาภิวัตน์ ความก้าวหน้าของเทคโนโลยีสมัยใหม่ ส่งผลให้ครอบครัวอ่อนแอ สัมพันธภาพภายในครอบครัวเสื่อมถอย บุตรรู้สึกโดดเดี่ยว ขาดที่พึ่งโดยเฉพาะทางใจ หลีกเลี่ยง คุณธรรม และจริยธรรมในการดำเนินชีวิตถดถอย ลูกกลายมาเป็นปัญหาที่ซับซ้อนและหลากหลายมากยิ่งขึ้น ส่งผลกระทบตั้งแต่ระดับบุคคล ไปถึงครอบครัว สังคม และการพัฒนาประเทศโดยรวม แทนที่บุตรทั้งหลายจะเจริญเติบโตเป็นสตรีที่เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไป กลับกลายเป็นผู้ก่อปัญหาเสียเอง

แท้จริงแล้ว สตรีเป็นผู้มีบทบาทสำคัญยิ่งต่อความมั่นคงภายในครอบครัว เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่สำคัญในการพัฒนาประเทศทุกด้าน การส่งเสริมให้มีการพัฒนาศักยภาพของสตรีจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และสังคมโดยรวม

โดยนัยที่สถาบันครอบครัวมีความสำคัญต่อทั้งหญิงชาย และหญิงชายก็เป็นส่วนสำคัญในฐานะสมาชิกของสถาบันครอบครัว ด้วยเหตุที่ครอบครัวเป็นสถาบันหลักทางสังคม เป็นที่เริ่มต้นในการพัฒนามนุษย์สู่สังคม สถาบันครอบครัวที่อบอุ่น เข้มแข็ง ย่อมช่วยสร้างสมาชิกที่มีคุณภาพสู่สังคม

สถาบันครอบครัวจึงเป็น “ทุนทางสังคม” (Capital Society) ที่สำคัญในการพัฒนาประเทศให้เจริญงอกงามอย่างมั่นคงและยั่งยืน ด้วยการหล่อหลอม ชัดเลาความเป็นมนุษย์ อบรมเลี้ยงดูด้วยความรักเอาใจใส่จากพ่อแม่ การช่วยเหลือเกื้อกูลกันภายในครอบครัว ปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และวัฒนธรรมทางสังคมต่าง ๆ มุ่งเพื่อพัฒนาให้เป็นคนดีมีคุณภาพ เป็นสมาชิกที่ดีของสังคม ทั้งนี้ บุคคลไม่สามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุขโดยปราศจากครอบครัวที่ดีได้ ดังนั้นบริบทที่สำคัญที่สุดของบุคคล คือ ครอบครัว

ดังนั้น ถึงเวลาที่สตรีต้องให้โอกาสตนเอง โดยไม่รอคอย สตรีต้องร่วมมือกันพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ นำศักยภาพเฉพาะตามธรรมชาติ พัฒนาให้มั่นคง โดยเฉพาะความเป็นมารดา เพื่อนำมาช่วยกันแก้ไขปัญหาอย่างถูกต้อง พัฒนาให้เกิดความร่มเย็นเป็นสุขในชีวิตทั้งของตนเอง ครอบครัว และสังคม บนรากฐานของการใช้สติ ปัญญาที่เกิดจากความถึงพร้อมจากการศึกษาและปฏิบัติตามแนวทางพระพุทธศาสนา โดยไม่ท้อแท้สิ้นหวัง ถึงแม้ในบางขณะจะเกิดอุปสรรค หรือความยากลำบากขึ้น ก็มีความมั่นใจ และกล้าที่จะเผชิญหน้าด้วยความเข้าใจตามหลักเหตุและผล

มารดาจึงเป็นบทบาทและหน้าที่อันสำคัญยิ่งของสตรีที่ธรรมชาติดมอบไว้ เพราะมารดาเป็นผู้โอบอุ้มชีวิตใหม่ที่จะเกิดมาเป็นสมาชิกรุ่นต่อไปของสังคม ความสันติสุขมั่นคงทั้งในระดับครอบครัวไปจนถึงระดับสังคม ตลอดถึงชาวโลก ทั้งหมดล้วนเริ่มต้นจากมารดา

การนำเสนอหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์เพื่อใช้ในการอบรมสั่งสอนบุตรสามารถช่วยและสนับสนุนงานนโยบายต่าง ๆ ที่ภาครัฐและเอกชนทั้งหลายทำในชาวยานที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหาของเยาวชนสตรีดังที่ได้นำเสนอไว้ในบทที่ ๒ การกระตุ้นเตือนสตรีทั้งหลายให้ระลึกถึงคุณค่าความเป็นแม่ของตน กับบทบาทสำคัญยิ่งที่ไม่อาจประเมินค่าเป็นตัวเลขทางเศรษฐกิจได้ และมักถูกมองข้ามหรือถูกลืมความสำคัญไป

เพื่อให้การดำเนินงานตามนโยบายเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพของสตรีเป็นไปอย่างครบถ้วน ที่เรียกว่า การพัฒนาแบบองค์รวม (Holistic Development) เป็นไปพร้อม การกระตุ้นจิตสำนึกของสตรีเพศให้ตระเล็กรู้ด้วยความภาคภูมิใจในคุณค่าและบทบาทดังกล่าวของตน แม้กระแสความเปลี่ยนแปลงในโลกเกิดขึ้นมากมาย ก็ยังไม่สามารถเปลี่ยนความจริงในเรื่องคุณค่าของมารดาได้ ในทัศนะของพระพุทธศาสนา ความเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดาที่เกิดขึ้น และดำเนินไปอยู่ตลอดเวลา

ธรรมชาติแห่งสตรีภาวะทำให้ผู้หญิงมีศักยภาพในการพัฒนาตนเอง และช่วยผู้อื่นให้เกิดการพัฒนาได้ โดยเฉพาะสามารถนำธรรมมาดามาช่วยถ่วงดุลความรุนแรงมาสู่ภาวะปกติได้ ผ่านบทบาทของมารดา ภรรยา กัลยาณมิตรในครอบครัว หน้าที่การงาน และวิถีต่าง ๆ ในสังคม^๑

ในบทนี้ ผู้วิจัยจะได้นำวิธีประยุกต์หลักธรรมต่าง ๆ ที่ได้นำเสนอไว้ในบทก่อนมาใช้ในการอบรมสั่งสอนบุตร ตามสภาพปัญหาที่ได้นำเสนอไว้แล้ว

๔.๑ การพัฒนาตนเอง

ธรรมดมาแล้ว หน้าที่การอบรมเลี้ยงดูบุตรและดูแลครอบครัวให้อยู่ดีมีสุข เป็นหน้าที่ร่วมกันของมารดาและบิดา แบบถ้อยทีถ้อยอาศัยกัน แต่เดิม บิดามักเป็นฝ่ายหาทรัพย์จึงเป็นธรรมดาที่มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวข้องกับกิจนอกบ้านอยู่เป็นหลัก ส่วนเรื่องในบ้านทั้งหมด ให้เป็นหน้าที่ของมารดาเป็นผู้ดูแลรับผิดชอบให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อย แต่เพราะสถานการณ์ปัจจุบันที่เปลี่ยนไป ทำให้วิถีชีวิตแบบเดิมแทบจะเป็นไปไม่ได้ สตรีสมัยใหม่ส่วนมากต้องออกทำงานนอกบ้านเช่นเดียวกับบุรุษ และสตรีจำนวนมากมีหน้าที่การงานรับผิดชอบอยู่ในระดับสูง เป็นผู้บริหารทั้งในภาครัฐและเอกชน และยังคงต้องทำหน้าที่ของมารดาให้ถูกต้องสมบูรณ์ จึงเป็นภารกิจที่หนักเอากการสำหรับสตรี

^๑ แม่ชีวิมุตติยา, “ศักยภาพของผู้หญิงในการมีส่วนร่วมแก้ปัญหา”, ใน *มิตติสตรี วิถีสังคมไทย*, สรุปความจากปาฐกถาพิเศษโดยอ๋อนเรื้อน ทองอยู่สุข, สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, รวมบทความจากการประชุมวิชาการ วันพฤหัสบดีที่ ๒๖ มิถุนายน ๒๕๔๖, (กรุงเทพมหานคร: ธันวาคม ๒๕๔๗), หน้า ๑๔-๑๖.

ปัจจุบัน ความรู้จากการศึกษาและความตื่นตัวในวิทยาการสมัยใหม่ให้ความสำคัญต่อการส่งเสริมพัฒนาการเด็กมากขึ้น ซึ่งนอกจากปัจจัยที่มีผลต่อพัฒนาการเด็ก เช่น พันธุกรรมจากพ่อแม่แล้ว สิ่งแวดล้อมกับการเลี้ยงดูเด็กให้เหมาะสมตามวัยเป็นสิ่งที่ผู้ปกครองจะละเลยไม่ได้ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะส่งผลให้เด็กเติบโตขึ้นอย่างมีความสุขและมีคุณภาพต่อไป^๒

โดยทารกน้อยเริ่มเรียนรู้และมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เก็บเป็นข้อมูลไว้ ประเมินผล แล้วแสดงออกในภายหลัง เหตุปัจจัยที่สะสมในช่วงดังกล่าวจะส่งผลต่อบุคลิกภาพและพฤติกรรมที่จะแสดงออก ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า มนุษย์รับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ผ่านตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งจะประมวลรวมกันลงอยู่ในความคิด (รวมความจำกับความคิดปรุงแต่งด้วย) กระบวนการดังกล่าวดำเนินไปตลอดเวลาตั้งแต่ปฏิสนธิจนถึงวันตาย (ที่เกินกว่านี้พระพุทธศาสนามีคำอธิบายอยู่ แต่เห็นว่าเป็นความจำเป็น)

สำหรับมารดา นับตั้งแต่วินาทีแห่งการอุบัติขึ้นของชีวิตใหม่ มารดาต้องเป็นผู้สร้างเหตุปัจจัยที่ดีไว้ก่อน ด้วยการปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขาให้สัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมรอบตัว ดังนั้นผู้เป็นมารดาจึงต้องเริ่มการพัฒนาตนที่ถูกต้อง ดังนี้

(๑) ชั้นความประพฤติ (ศีล) ช่วงเวลาเริ่มต้นตลอดไปจนครบระยะเวลาการตั้งครรภ์ประมาณ ๙ เดือน ชีวิตใหม่ย่อมอยู่อาศัย บริโภคอาหาร และรับรู้สิ่งกระทบทั้งหลายเช่นเดียวกับมารดา ดังพุทธพจน์ “มารดาของสัตว์ผู้อยู่ในครรภ์นั้น บริโภคข้าวน้ำโภชนาหารอย่างใด สัตว์ผู้อยู่ในครรภ์มารดานั้น ก็ยังอรรถภาพให้เป็นไปในครรภ์ ด้วยข้าวน้ำโภชนาหารอย่างนั้น”^๓ การแพทย์ปัจจุบันก็ยอมรับว่าสุขภาพของมารดา อาหาร สิ่งแวดล้อม และอื่น ๆ ล้วนเป็นเหตุปัจจัยที่ส่งผลต่อทารกในครรภ์โดยตรง

สตรีตั้งครรภ์จึงควรหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เป็นโทษต่อทารก เช่น การดื่มเหล้า กรณีมารดาไม่รู้ตัวว่าตั้งครรภ์ ซึ่งมักพบในแม่วัยรุ่นที่กำลังดื่มกำลังเที่ยว กว่าที่รู้ตัวก็ตั้งครรภ์ได้หลายเดือนแล้ว ทารกกลุ่มนี้มักมีความพิการหลายระบบร่วมกันที่ทางการแพทย์เรียกว่า fetal alcohol syndrome หรือ alcohol related fetal defects นอกจากนี้ยังเป็นสาเหตุหลักของทารกปัญญาอ่อน (mental

^๒ สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, คู่มือส่งเสริมพัฒนาการเด็กแรกเกิด – ๕ ปีสำหรับผู้ปกครอง, [E-Book]; ๑๐, แหล่งที่มา: www.thaichilddevelopment.com [๓ เมษายน ๒๕๕๙].

^๓ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๓๕/๓๓๘.

retardation) ที่ไม่ได้เกิดจากสาเหตุทางพันธุกรรมอีกด้วย^๔ นี่เป็นตัวอย่างของการสร้างเหตุปัจจัยที่ไม่ดี ก็จะกลายเป็นปัญหาทารกผิดปกติ เกิดปัญหาของปัญหาต่อไปไม่รู้จบ

(๒) ขั้นรักษาจิตใจ (สมาธิ) อารมณ์ของสตรีตั้งครรภ์ส่งผลโดยตรงถึงทารก โดยปกติสตรีตั้งครรภ์มักเกิดภาวะความตึงเครียดในอารมณ์ ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ในระยะสั้น จะเกิดอาการเหนื่อยนอนไม่หลับ ตื่นเต้น เบื่ออาหารหรือเจริญอาหารมาก ปวดศีรษะ และปวดหลัง ส่วนในระยะยาว อาจจะทำให้เกิดภูมิคุ้มกันต่ำลง ความดันโลหิตสูง และเกิดโรคหัวใจตามมาได้ ทั้งนี้เพราะภาวะความเครียดส่งผลให้สารเคมีและฮอร์โมนที่เกิดจากความเครียดหลั่งออกมาในร่างกายมากขึ้น ทำให้เส้นเลือดที่ไปยังมดลูกและรกเกิดการหดตัว ทำให้ทารกในครรภ์ได้รับปริมาณออกซิเจนลดน้อยลง ผลที่ตามมา ทำให้เกิดการแท้ง ทารกในครรภ์เติบโตช้า มีโอกาสติดเชื้อในครรภ์สูงขึ้น

มีรายงานว่า ทารกที่คลอดจากการตกที่มีภาวะเครียดในระหว่างตั้งครรภ์ โดยเฉพาะในการตั้งครรภ์ช่วงแรก จะมีอารมณ์ซึมเศร้า และไวต่อการกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อมภายนอก สำหรับผลที่เกิดกับทารกในระยะยาว จะทำให้ทารกมีโอกาสเสี่ยงต่อ โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวานเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังส่งผลถึงปัญหาทางจิตใจ และการปรับตัวทางสังคมตามมาอีกด้วย

การทำจิตใจให้สงบ ผ่อนคลาย รักษาใจตนเอง เป็นการเอื้อให้อารมณ์เป็นปกติ ช่วยให้เกิดปัญญาสามารถนำมาพิจารณาเหตุผลได้ง่ายขึ้น กลายเป็นความอดมสุขของทั้งลูกและแม่ การให้กำลังใจตนเองช่วยให้เกิดความอดทน มุ่งมั่น การกินอยู่ก็ให้เป็นไปอย่างเหมาะสมกับหญิงมีครรภ์ เช่น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนนอนหลับให้พอเพียง ไปพบแพทย์ตามนัด และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ เลือกรับประทานอาหารหรือทำกิจกรรมที่ไม่เป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์และตนเอง เป็นต้น นี่เป็นการสร้างเหตุปัจจัยที่ดี ปัญหาจะไม่เกิด หรือถ้าจะมีก็น้อย

(๓) ขั้นทำความเข้าใจ (ปัญญา) ตามธรรมชาติแล้ว หญิงตั้งครรภ์จะมีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างมากมายทั้งทางร่างกายและจิตใจ ยกตัวอย่างความเปลี่ยนแปลงทางกายเช่น การเกิดภาวะสิวผิวเข้มขึ้นตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตั้งแต่ช่วง ๓ เดือนแรกของการตั้งครรภ์ ซึ่งเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนในร่างกาย และจะค่อยจางหายไปหลังการคลอด แม้จะเป็นสภาพที่เกิดตามธรรมชาติ สตรีตั้งครรภ์จำนวนไม่น้อยที่เกิดความรู้สึกกังวลใจ เกิดเป็นความเครียด วิธีแก้ไขคือต้องหาความรู้ ทำความเข้าใจ และเตรียมใจให้พร้อมรับสภาพความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นดำเนินชีวิต วางตัววางใจให้เป็นปกติ มีสติตามรู้ความเปลี่ยนแปลงทั้งหลาย

^๔ Mama Expert Editorial Team, การตั้งครรภ์: คัมภีร์อัลลอฮ์ของสตรีตั้งครรภ์ ส่งผลต่อความผิดปกติของทารกอย่างไรบ้าง, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.mamaexpert.com/topic/16109> [๑ มีนาคม ๒๕๕๙].

ทั้ง ๓ ข้อต้องอาศัยกันและกันจึงสามารถดำเนินไปให้เกิดเป็นผลสำเร็จในการพัฒนาได้อธิบายให้ง่าย เช่น ในขั้นศีล (ความประพฤติทางกาย วาจา) สตรีมีครรภ์พยายามรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ พักผ่อนนอนหลับให้พอเพียง เป็นต้น พยายามประพฤติตนให้เหมาะสมอย่างเสมอดันเสมอปลาย และยังพยายามรักษาจิตใจ อารมณ์ให้ผ่องใส พยายามไม่เครียดหรือหงุดหงิด ก็จัดอยู่ในเรื่องของสมาธิทั้งสิ้น ทั้งนี้ด้วยอาศัยความรู้ความเข้าใจเหตุและผลแห่งการที่จะต้องประพฤติปฏิบัติเช่นนั้น ก็เรียกว่าใช้ปัญญานั้นเอง

เมื่อทารกคลอดจากครรภ์มารดาก็จะมีสุขภาพกายและใจสมบูรณ์ จากข้อมูลพัฒนาการเด็กแรกเกิด-๕ ปีของสถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ยืนยันว่า ช่วงเวลาสำคัญที่สุดของการสร้างรากฐานชีวิตจิตใจของมนุษย์ คือระยะเวลาตั้งแต่อยู่ในครรภ์ ถึงอายุ ๕ ปี ซึ่งเด็กมีความรู้สึก รับรู้สัมผัสทั้งรูป รส กลิ่น เสียง กายสัมผัส และยังเลียนแบบตั้งแต่แรกเกิด เด็กเล็ก ๆ เรียนรู้จากประสบการณ์ การเลี้ยงดู และภาวะแวดล้อมได้เร็ว และฝังลึกในจิตใจ พ่อแม่หรือผู้ปกครองที่ให้ความรัก คอยดูแลเอาใจใส่ใกล้ชิดอย่างให้ความสมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคมแล้ว เด็กจะเติบโตอย่างแข็งแรงใฝ่รู้และใฝ่ดี พร้อมทั้งจะพัฒนาตนเองเพื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคต เป็นคนดีคนเก่ง มีความสุข และไม่ลืมที่จะเผื่อแผ่ความช่วยเหลือให้กับผู้อื่นในสังคมด้วย พ่อแม่ย่อมต้องใช้เวลาและเอาใจใส่ลูกอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน อันจะเป็นภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์ และทักษะสังคม^๕

ในช่วงเดือนแรกของชีวิต เป็นช่วงที่มารดาต้องเรียนรู้และปรับตัวอย่างมาก นอกจากการฟื้นฟูสุขภาพตนเองหลังคลอด การสังเกตและเรียนรู้พฤติกรรมทารก เช่นการร้องไห้เสียงดังซึ่งเป็นพฤติกรรมหลักที่แสดงออกทั้งเวลาหิว ขับถ่าย เป็นต้น (ถ้าสบายดีก็หลับ) เป็นปัจจัยสำคัญที่สุดที่มารดาต้องสังเกต เรียนรู้ และจดจำ ทั้งนี้ด้วยความรักและเมตตาในทารกน้อยของตนเอง

ทารกควรได้ดื่มนมแม่อย่างเดียวน้อย ๖ เดือน^๖ นมมารดาถือเป็นแหล่งอาหารชั้นยอดโดยเฉพาะน้ำนมเหลือง (Colostrums) ที่ร่างกายแม่จะสร้างช่วง ๑-๗ วันแรกหลังคลอดเปรียบเสมือนวัคซีน เพราะมีสารภูมิคุ้มกันในปริมาณสูง (secretary IgA) ช่วยลดโอกาสการติดเชื้อในทารกแรกเกิด เพิ่มแล็กโตบาซิลลัสซึ่งเป็นแบคทีเรียที่มีประโยชน์ในลำไส้เด็ก ลดปริมาณแบคทีเรียอีโคไลซึ่งมีอันตรายต่อทารก และยังมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ ทำให้ขี้เทาถูกขับถ่ายสะดวก ช่วยลด

^๕ สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, คู่มือส่งเสริมพัฒนาการเด็กแรกเกิด - ๕ ปีสำหรับผู้ปกครอง, [E-Book]; ๑๖.

^๖ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐.

ปัญหาตัวเหลืองในเด็กแรกเกิด นับเป็นความมหัศจรรย์ที่ร่างกายแม่สรรค์สร้างเพื่อลูกน้อยอย่างยิ่ง^๗ ในขณะที่เดียวกันทารกก็ได้รับความรักความอบอุ่นจากอกและอ้อมกอดแม่ไปพร้อม ๆ กัน

การฝึกหัดให้ทารกรับประทานอาหารประเภทต่าง ๆ เริ่มขึ้นเมื่ออย่างเข้าเดือนที่ ๓ ซึ่งกุมารแพทย์จะเป็นผู้แนะนำ มารดาควรให้ความสำคัญในการเตรียมอาหารให้ทารกน้อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องความสะอาด ความครบถ้วนของคุณค่าในอาหารที่จำเป็นสำหรับการพัฒนาการของทารก ความหลากหลายของอาหาร กิจกรรมทั่วไปเช่น การพูดคุย ร้องเพลงขับกล่อม ตลอดจนการอุ้ม พาเดินเล่น หรือใส่รถเข็นพาออกไปเที่ยวนอกที่อยู่อาศัยเป็นสิ่งที่ทำได้ แต่ต้องคำนึงถึงความปลอดภัย และเป็นสถานที่ที่มีสิ่งแวดล้อมเหมาะสมสำหรับทารก เช่นสถานที่อากาศถ่ายเทได้ดี ไม่แออัด หรือมีปริมาณฝุ่นควันในอากาศสูง เป็นต้น โดยสรุปคือปัจจัยสี่ เป็นสิ่งพื้นฐานที่มารดาต้องใส่ใจรายละเอียดตั้งแต่เริ่มแรก

เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูอย่างใกล้ชิดเช่นนี้ จะเติบโตขึ้นด้วยความมั่นใจในตนเองพร้อมทั้งการพัฒนาบุคลิกภาพ ที่มีความสามารถในการปรับตัวที่ตอบรับและสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทุกอย่างได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม้ในเวลาที่ต้องเผชิญกับอุปสรรคบ้าง เริ่มตั้งแต่การไปโรงเรียน ซึ่งเด็กต้องปรับตัวกับสิ่งแวดล้อม และสังคมใหม่เป็นครั้งแรก เป็นธรรมดาที่จะมีทั้งเรื่องแปลกใหม่ที่ตื่นเต้น สนุกสนานชอบใจ และเรื่องติดขัดทำให้เกิดความไม่พอใจพอใจเป็นธรรมดา เมื่อกลับถึงบ้าน ย่อมบอกกล่าวเล่าเรื่องราวเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแก่คนในบ้านที่สนิท ซึ่งถ้ามารดาเป็นผู้เลี้ยงดูใกล้ชิด มารดาก็จะได้รับฟังการผจญภัยจากปากของลูกน้อย

ตัวอย่างประสบการณ์เหล่านี้ จะค่อย ๆ สร้างความเคยชิน เกิดความไว้วางใจในการพูดคุยปรึกษาปัญหา กลายเป็นวัฒนธรรมในครอบครัวที่สำคัญต่อไป เด็กจะรู้ว่า บ้านหรือครอบครัวเป็นสถานที่ปลอดภัยที่สุดที่เขาสามารถพึ่งพิงได้ในทุกสถานการณ์ ไม่ว่าจะสุขหรือทุกข์ก็ตาม เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น มารดาอย่ามองใจได้ระดับหนึ่งว่า บุตรนั้นย่อมบอกเล่า ปรึกษาหารือกับเราอย่างสนิทใจไม่ว่าเรื่องใด เพราะเหตุความเคยชินแต่เยาว์วัยที่มารดาทำไว้ดีแล้ว ภายในครอบครัวดีแล้ว

สิ่งแวดล้อมภายนอกบ้านเป็นเรื่องยากจะควบคุมได้ การนำหลักไตรสิกขาทั้งระบบมาปฏิบัติให้พร้อมทั้ง ๓ ด้านสามารถป้องกันปัญหาที่จะเกิดกับบุตร ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเพศ ความรุนแรง การใช้สารเสพติด ตลอดจนการใช้จ่ายเงินเกินตัว และใช้ชีวิตโดยปราศจากทิศทางได้ เกิดเป็นกระบวนการพัฒนาตามธรรมชาติของชีวิตที่ต้องดำเนินสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทุกอย่างทั้งทางวัตถุ

^๗ Mama Expert Editorial Team, มหัศจรรย์น้ำนมเหลืองจากอกแม่ ปกป้องลูกจากโรคร้ายดุจวัคซีน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.mamaexpert.com/topic/16774> [๑ มีนาคม ๒๕๕๙].

และทางสังคม (พระพุทธศาสนาใช้คำว่า “โลก”) พฤติกรรมการแสดงออกต่อสิ่งแวดล้อมจะเป็นไปอย่างไร ย่อมขึ้นกับปัจจัยหลายอย่างรวมทั้งความคิดที่เป็นเจตจำนงในการแสดงออก ดังนี้

๔.๑.๑ การประยุกต์ใช้ไตรสิกขาเพื่อแก้ปัญหาพฤติกรรมทางเพศ

พฤติกรรมทางเพศของเยาวชนไทยที่เปลี่ยนแปลงไป เป็นผลกระทบโดยตรงจากปัจจัยแวดล้อมหลายอย่าง โดยเฉพาะพัฒนาการของการสื่อสารทำให้เข้าถึงสื่อลามกได้ง่าย ความคึกคะนองอยากรู้ อยากลองตามวัย ค่านิยมเฉพาะกลุ่มแบบผิด ๆ เป็นต้น

เด็กวัยรุ่นจะมีการเจริญเติบโตที่โดดเด่นคือ พัฒนาการทางเพศ (sexual growth) ซึ่งมีผลต่ออัตมโนทัศน์ (self-concept) อีกประการหนึ่ง การสร้างความมั่นคงให้กับอนาคต ต้องเรียนหนังสือ และเสริมสร้างประสบการณ์ชีวิตด้วยการมีกิจกรรมต่าง ๆ โดยไม่สร้างปัญหาให้กับตัวเอง (ศีล) เช่นทำกิจกรรมช่วยเหลือสังคม กิจกรรมที่ผ่อนคลายและให้ความรู้ ไม่ควรหมกมุ่นกับเรื่องเพศมากเกินไป เพราะเป็นจุดอันตรายที่จะสร้างปัญหาชีวิตในช่วงที่เปราะบางนี้ จึงควรศึกษาเรื่องเพศจากแหล่งความรู้ที่ครอบคลุมโดยเฉพาะผลไม่พึงปรารถนาที่จะตามมา (ปัญญา) เช่น การตั้งครรรค์ ไม่ใช่สื่อลามกที่มีแต่ยั่วยู่ให้เกิดอารมณ์ชั่ววูบ^๘

มารดา มีบทบาทสำคัญในการช่วยพัฒนาความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องแก่บุตรอย่างกว้างขวางโดยไม่ปิดกั้น ย่อมช่วยลดปัญหาในเรื่องเพศศึกษา คำแนะนำจากมารดาในการดูแลสุขภาพที่เหมาะสม การให้ข้อมูลที่เป็นความจริงทำให้บุตรไม่ต้องเสาะแสวงหาด้วยวิธีลองผิดลองถูก โดยวิธีนี้ถือเป็นการให้ความรู้เพื่อให้เกิดปัญญาแก่บุตรด้วยทางหนึ่ง ที่สำคัญ วัยรุ่นควรเรียนรู้ที่จะจัดการกับอารมณ์เพศของตัวเองโดยหัดมีการควบคุมตัวเอง (self-control) เป็นนายของอารมณ์ทางเพศแทนที่จะเป็นทาสของมัน แม้ว่าเรื่องเพศจะเป็นความรู้สึกรุนแรง แต่บุตรต้องมีสติที่จะควบคุมมัน^๙ (สมาธิ) โดยตระหนักถึงผลที่จะเกิดตามมา เพราะเป็นความรับผิดชอบต่ออนาคตของตนเอง (ปัญญา)

วัยรุ่นต้องปรับตัวอย่างมาก ทั้งความรู้สึกลับสนและรุนแรงของตน จัดความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ ครูบาอาจารย์ แฟนที่เริ่มคบ และเพื่อน ๆ ซึ่งสร้างแรงกดดันให้ทำตาม จึงต้องมีภูมิคุ้มกันให้กับตนเองโดยการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับพ่อแม่และคนรอบข้าง ในขณะที่ต้องรู้จักเจรจาด้วยเหตุและผล ไม่ปล่อยให้ใครมากดดันให้ทำในสิ่งที่เมื่อทำแล้วจะต้องเสียใจภายหลัง (ศีล+สมาธิ)

^๘ นพมาศ อึ้งพระ, วิกฤตทางเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นไทย, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท วี.พี.รันท (๑๙๙๑) จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๒.

^๙ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓.

พฤติกรรมเกี่ยวกับกาย วาจาที่วัยรุ่นแสดงออกทั้งที่บ้าน โรงเรียน เป็นต้น ถือเป็น “ระเบียบแบบแผนสำหรับฝึกฝน ควบคุมความประพฤติของบุคคลให้มีชีวิตที่ดีงามเจริญก้าวหน้า และควบคุมหมู่ชนให้อยู่ร่วมกันด้วยความสงบเรียบร้อยดีงาม”^{๑๐}

วัยรุ่นย่อมให้ความสำคัญในการแต่งกายให้เป็นที่น่าสนใจ มารดาต้องเป็นแบบอย่างที่ดีให้บุตร โดยการแต่งกายให้เรียบร้อยถูกต้องตามกาลเทศะ เมื่อไปในสถานที่ต่าง ๆ เพื่อสร้างเป็นรูปแบบการแต่งกายที่ดีให้ถูกต้องและเคยชิน จัดเป็นวินัยอย่างหนึ่ง บุตรย่อมได้รับอิทธิพลการแต่งกายจากมารดา ผู้วิจัยเคยตั้งข้อสังเกตว่า เมื่อมีงานโรงเรียนคราวใด จะได้เห็นภาพของมารดาและบุตรที่แต่งตัวไปในแนวทางเดียวกัน

ความสัมพันธ์กับสังคม คนรอบข้าง หรือบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็นการพูดจา สื่อสารสัมพันธ์ การพบปะติดต่อกัน หรือร่วมงานกัน การรู้จักกาลเทศะ การวางท่าทีหรือประพฤติตัวให้เป็นปกติพอเหมาะพอดีและงดงาม รวมทั้งการระมัดระวังการพบปะพูดจากับคนแปลกหน้า โดยเฉพาะโลกออนไลน์ ซึ่งเป็นช่องทางหนึ่งที่วัยรุ่นจำนวนมากถูกล่อลวงให้ออกไปพบคนแปลกหน้านอกบ้าน ซึ่งอาจกลายเป็นเหตุให้ถูกทำร้าย คุกคามทางเพศ หรือตกเป็นเหยื่อของการค้ามนุษย์

ขณะเดียวกัน มารดาต้องสนใจสอดส่องดูแล คอยเป็นหูเป็นตา ในขณะเดียวกันก็ให้อิสระแก่บุตรพอประมาณ เพื่อฝึกฝนให้เกิดความมั่นใจในการดำเนินชีวิตด้วยตนเองอย่างค่อยเป็นค่อยไป หากเห็นว่า เป็นเรื่องไม่เหมาะสม หรือล่อแหลมต่อการทำให้เกิดอันตรายตามมา การใช้เหตุผลและผลบนรากฐานของความจริง ไม่ใช่อารมณ์ การพูดคุยกันอย่างเปิดกระหว่างมารดากับบุตรช่วยให้เกิดความเข้าใจอันดี ที่เป็นเสมือนวัคซีนป้องกันความพฤติกรรมไม่เหมาะสมในเรื่องเพศได้

อนึ่ง การเฝ้าระวังป้องกันมิให้เกิดปัญหาซ้ำในกลุ่มบุตรที่เคยตกเป็นเหยื่อแล้ว จะด้วยเหตุผลใดก็ตาม บุตรเหล่านั้นไม่ควรถูกทอดทิ้งให้เผชิญปัญหาตามลำพัง เหมือนถูกส่งลงโทษซ้ำในทางตรงข้าม สังคมควรช่วยเหลือ ให้โอกาส และให้กำลังใจที่จะแก้ไขปรับปรุงตนเพื่อชีวิตที่ดีขึ้น และไม่กลับไปทำผิดซ้ำอีก

ผู้วิจัยเห็นว่า ครอบครัวมีความสำคัญมากที่สุดในการประยุกต์หลักไตรสิกขาเพื่อแก้ปัญหาพฤติกรรมทางเพศของบุตร โดยผ่านบทบาทหน้าที่ของมารดา เพื่อช่วยบุตรได้มีพัฒนาการที่ดีในทุกด้าน ทั้งความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องซึ่งเป็นเรื่องปัญญา การควบคุมอารมณ์ซึ่งเป็นเรื่องของสมาธิ และทักษะตลอดจนท่าทีต่อปัญหาซึ่งเป็นเรื่องของศีล ผู้เป็นแม่เป็นเสมือนกุญแจสำคัญที่จะไขไปสู่ทางออกของการป้องกันและแก้ไขปัญหาระบบเรื่องเพศ เมื่อสามารถพัฒนาบุตรของตนให้เจริญวัยด้วยความดีงาม ย่อมเท่ากับได้พัฒนาศักยภาพมนุษยของสังคมต่อไปด้วย

^{๑๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑), หน้า ๓๗๑.

๔.๑.๒ การประยุกต์ใช้ไตรสิกขาเพื่อแก้ปัญหาพฤติกรรมความรุนแรง

การควบคุมอารมณ์ คำว่าอารมณ์ในภาษาไทยมีความหมายคือ ความรู้สึกหรือความเป็นไปแห่งจิตใจในขณะหรือช่วงเวลาหนึ่ง ๆ แตกต่างจากนัยทางพระพุทธศาสนาที่หมายถึง เครื่องยึดเหนี่ยวของจิต หรือสิ่งที่จิตยึดเหนี่ยว หรือสิ่งที่ถูกรู้หรือถูกรับรู้ ได้แก่ อายตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์^{๑๑}

การควบคุมอารมณ์ในที่นี้จึงหมายถึง การควบคุมความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส ได้สัมผัส และความคิดหรือใจ ธรรมชาติสร้างให้ตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส และใจของมนุษย์เป็นอุปกรณ์เรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ แต่กระบวนการเรียนรู้และรับรู้ประสบการณ์ใหม่นั้นยังมีตัวแปรซึ่งเป็นเหตุปัจจัยให้แต่ละคนที่ได้รับข้อมูล เกิดการตีความที่แตกต่างกันไป ขึ้นกับปัจจัยพื้นฐานของแต่ละคน

บุตรถูกกระทำรุนแรงทางเพศมากที่สุด เป็นการกระทำจากคนใกล้ชิด คือแฟน เพื่อน คนไม่รู้จัก และพ่อแม่/ผู้ดูแลอุปการะ ตามลำดับ เพ็ญแข บัวภา นำเสนอสาเหตุความรุนแรงทางเพศต่อสตรีในสังคมไทยไว้ว่า เกิดจากปัจจัย ๒ ประการคือ ปัจจัยภายในตัวสตรีเอง คือบุคลิกภาพ ซึ่งสรุปได้เป็น ๓ ด้านคือ ด้านสติปัญญา จิตใจ และร่างกาย ส่วนปัจจัยภายนอก ได้แก่ การเลี้ยงดูจากครอบครัว สิ่งแวดล้อมไม่ปลอดภัย ชายหญิงประพฤติดนตามอำนาจกิเลสตามไม่ถูกต้อง และประกอบมีอาชีพด้านวัตถุ^{๑๒}

จะเห็นได้ว่า ครอบครัวมีบทบาทหลักในการสร้างเสริมปัจจัยภายในตัวสตรี คือบุคลิกภาพทั้ง ๓ ด้าน ด้านสติปัญญา ก็คือการมีความรู้ความเข้าใจจากการปลูกฝังของคนในครอบครัว และจากการศึกษา สติปัญญาเป็นตัวการสำคัญที่สร้างลักษณะของจิตใจและอารมณ์ด้วย ความสามารถในการรู้จักคิด รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง ทศนคติ รวมทั้งการรู้จักใช้เหตุผล ทั้ง ๒ ด้านเมื่อประกอบกันแล้วย่อมปรากฏออกทางกายเป็นบุคลิกภาพ การที่บุตรบางคนแต่งกายโป้ มีพฤติกรรมขาดความรับผิดชอบทางเพศ ไม่ระมัดระวังตัว ดื่มสุรา หรือเสพยาเสพติด ล้วนเกิดจากปัจจัยพื้นฐานการปลูกฝังสติปัญญาและจิตใจที่ผิดพลาด หรือไม่ได้รับการปลูกฝังที่ดีนั่นเอง

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งสติ การดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธที่แท้จริงจึงมีสติเป็นเครื่องกำกับ การพัฒนาสติตามหลักสติปัฏฐานจึงสำคัญอย่างมากในทุกขั้นตอนของการดำเนินชีวิตดังพุทธพจน์ยืนยันว่า “ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ ... เพื่อดับทุกข์และโทมนัส

^{๑๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๔๗.

^{๑๒} เพ็ญแข บัวภา, “การป้องกัน และแก้ไขปัญหาคความรุนแรงทางเพศต่อสตรีตามหลักพระพุทธศาสนา”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕).

ฯลฯ”^{๑๓} ผู้มีสติย่อมเป็นผู้ไม่ประมาท ดังในปัจฉิมวาจาของพระพุทธเจ้า “ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ เราขอเตือนเธอทั้งหลายว่า สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด”^{๑๔} เป็นการแสดงย้ำถึงความสำคัญของอปมาทธรรม ธรรมคือความไม่ประมาท ทรงเปรียบเทียบความไม่ประมาทนี้เป็นที่รวมเข้าแห่งกุศลธรรมทั้งสิ้น “ดังรอยเท้าของสัตว์ที่เหยียบไปบนแผ่นดินทั้งหมดรวมลงในรอยเท้าช้าง ... แม้ฉันใด กุศลธรรมทั้งหมดก็มีความไม่ประมาทเป็นมูลรวมลงในความไม่ประมาท ความไม่ประมาทบัณฑิตกล่าวว่าเลิศกว่ากุศลธรรมเหล่านั้น”^{๑๕}

ความรู้สึกหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นย่อมแตกต่างกันไปตามลักษณะพื้นฐานของความคิด ดังนั้นบุคคลจะควบคุมอารมณ์ได้ จักจกต้องคิดให้เป็น กระบวนการความคิดย่อมมีบทบาทสำคัญ ดังนี้

(๑) เป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาปัญญา อาศัยความคิด วิเคราะห์ต่าง ๆ จึงเกิดขึ้นและพัฒนาก้าวหน้าได้ อุปกรณ์สื่อสารอัจฉริยะที่ใช้กันอยู่ทุกวันนี้ ก็เป็นผลผลิตจากกระบวนการความคิด โดยอาศัยข้อมูลความรู้ทั้งในปัจจุบัน และจากความจำในอดีต นำมาเชื่อมโยงกัน ความคิดใหม่ที่เกิดขึ้นจึงเป็นผลจากคุณภาพของข้อมูลในส่วนความจำ ความจำที่ดีย่อมส่งผลในทางดี คือเอื้อประโยชน์ในการคิดให้เป็นไปอย่างถูกต้อง

ความคิดที่นำไปสู่การรู้และเข้าใจตามความเป็นจริงจัดเป็นความคิดที่ดี เมื่อรู้และเข้าใจแล้วก็เลือกจำ และเก็บไว้เป็นข้อมูลสำหรับการคิดครั้งต่อไป ค่อย ๆ พัฒนาปัญญาภายในตนเอง ขยายไปสู่การรู้จักแก้ปัญหา สร้างสรรค์ ทำประโยชน์ต่าง ๆ เมื่อการพัฒนาภายในตนเจริญก้าวหน้าขึ้น การกระทำภายนอกย่อมเจริญก้าวหน้าตาม เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดการกระทำที่จะนำสันติสุขมาสู่สังคมโดยรวมได้ในที่สุด

ตรงกันข้าม การใช้ความรู้สึกเป็นตัวนำ คิดตามความรู้สึกที่ตกเป็นทาสของอารมณ์ ไม่สามารถควบคุมได้ เป็นความคิดที่รองรับตัณหา มานะ และทิฐิ ยึดความต้องการของตนเป็นใหญ่ ผลย่อมกลายเป็นการกระทำภายนอกที่เป็นไปในทางเสื่อม เกิดเป็นปัญหาตามมาให้ครอบครัว ตลอดจนสังคมต้องช่วยกันแก้ไขไม่รู้จบ

(๒) ปัจจัยที่เกื้อหนุนความคิด ประกอบด้วยปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก

ปัจจัยภายใน คือ ความใฝ่รู้ ใฝ่ทำหรือสร้างสรรค์ เมื่ออยากทำ ย่อมเป็นเหตุให้หาวิธีการว่าจะทำได้อย่างไร เกิดเป็นกระบวนการคิดหาความรู้เพื่อที่จะทำให้สำเร็จ เรียกว่า ฉันทะ

ปัจจัยภายนอก คือ สภาพแวดล้อม ถ้าเป็นสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี เช่น กระแสวัตถุนิยมที่ทำให้คนในสังคมผลิตเพลิน หาความสนุกสนาน จนติดความสุขสบาย ลุ่มหลงมัวเมา ไม่พัฒนาการ

^{๑๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๐๒.

^{๑๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๘/๑๖๖.

^{๑๕} อญ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๕/๒๘.

คิดให้เป็นไปแบบใช้ปัญญา ด้วยมายาของภาพลวงตาต่าง ๆ ในสังคมที่มุ่งแสวงหาผลประโยชน์ในทางธุรกิจแต่เพียงอย่างเดียว ผู้คนที่ไม่ยอมรับรู้ให้เท่าทันความเป็นจริง จึงไม่คิดแก้ไข แบบนี้ก็จะเกิดความลำบากมาก เพราะกว่าจะรู้ตัวก็ถึงขั้นที่ยากจะเยียวยาแก้ไขได้เสียแล้ว

ดังนั้นวัฒนธรรมในการคิดให้เป็นจึงเป็นสิ่งที่ต้องสร้างให้มีขึ้น อาศัยธรรมชาติความอยากรู้ อยากเห็นของเด็กในวัยแรกเริ่มที่ตื่นเต้นกับสิ่งรอบตัว เป็นช่วงระยะเวลาเรียนรู้ แล้วเก็บไว้เป็นข้อมูลในความจำ ความสนใจตั้งคำถามตลอดเวลาเป็นธรรมชาติของเด็กวัยนี้ เป็นช่วงเวลาของเจ้าหนูจำไม? เพราะแทบทุกคำถามจะขึ้นต้นด้วยคำว่า ทำไม...อย่างนั้น ทำไม....อย่างนี้ ช่วงเวลานี้เองที่แม่ต้องใส่ใจให้ความสำคัญในการตอบคำถามเหล่านั้น อธิบายด้วยเหตุและผล สร้างความเคยชินในการคิดอย่างมีเหตุมีผล เป็นช่วงเวลาแห่งการปลูกฝังเมล็ดพันธุ์แห่งการรู้จักคิด ฝึกทักษะการตั้งประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้นเพื่อหาคำตอบโดยชอบ การปลูกฝังนิสัยใฝ่รู้ใฝ่คิดให้เป็นวัฒนธรรมของครอบครัวตั้งแต่เด็ก เมื่อถึงวัยเข้าโรงเรียน ลูกย่อมมีความพร้อมที่จะต่อยอดการคิด และหาคำตอบเพื่อความรู้ต่อไปได้

(๓) ฝึกการคิดวิเคราะห์ หรือแยกแยะองค์ประกอบ การคิดสืบสาวเหตุปัจจัย การคิดด้วยความรู้สามัญลักษณะตามกฎธรรมชาติ การคิดแบบแก้ปัญหาตามแนวอริยสัจ ๔ การคิดแบบโยงหลักการสู่จุดหมาย การคิดแบบให้เห็นครบทั้งส่วนดี-เสีย รู้ทันคุณค่าแท้-เทียม การคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน การคิดจำแนกแยกแยะให้เห็นความจริง โดยมีลักษณะทั่วไปที่สำคัญ ๔ ประการ คือ คิดให้เห็นทะลุตลอดลงไปถึงต้นตอรากเหง้า คิดมีขั้นตอนเป็นลำดับ คิดถูกวิธี และคิดให้เกิดผล เรียกว่าคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ ซึ่งแยกเป็น ๒ แบบ

แบบที่ ๑ คิดให้เกิดความรู้ความเข้าใจ เข้าถึงความจริง รู้เท่าทันตามที่มันเป็น ไม่ใช่คิดฟุ้งซ่าน เรือยเปื่อย เพื่อเจอ

แบบที่ ๒ คิดให้เกิดประโยชน์ เช่น การรู้จักพลิกสถานการณ์ที่เลวร้ายต่าง ๆ ให้เกิดเป็นผลดี เห็นว่าการเกิดปัญหาในชีวิต แท้จริงเสมือนแบบฝึกหัดให้เราฝึกตนเอง ดังนั้นไม่ว่าสถานการณ์จะดีหรือเลวร้ายอย่างไร ก็จะรู้จักการปรับท่าทีต่อสถานการณ์นั้น ๆ ได้

(๔) การฝึกตนให้รู้จักคิด สร้างให้เป็นวัฒนธรรมแห่งปัญญา โดยนำปัจจัยภายนอกเช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์ ในฐานะกัลยาณมิตร ปรึกษาหารือ ตั้งคำถาม นำเสนอทางเลือกของความคิด นำมาโยงเข้ากับปัจจัยภายใน คือโยนิโสมนสิการ ผลสำเร็จคือการพัฒนาปัญญาที่กลายเป็นวัฒนธรรม ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นเรื่องการกินอยู่ การบริโภคใช้สอยสิ่งต่าง ๆ ย่อมไม่ก่อให้เกิดโทษ หรือแม้การรับข่าวสารข้อมูลทุกชนิดก็เช่นเดียวกัน การรู้ทันสถานการณ์ที่มีอยู่รอบตัว ตลอดจนความเป็นไปในโลกใบนี้ ก็เป็นสิ่งที่จำเป็นมากในยุคสมัยที่ความเจริญก้าวหน้าอยู่เพียงปลายนิ้วมือ

บุตรที่ได้รับการฝึกให้เคยชินอยู่กับความเป็นจริง ย่อมมีปัญญาค้นหาแง่มุมที่เป็นประโยชน์จากสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ การบริโภคข่าวสารก็จะเป็นไปโดยไม่หลงตื่นเต้นตามเรื่องราวเหตุการณ์ ไม่ตกเป็นเหยื่อ หรือผู้ถูกกระทำ เพราะมีปัญญาเป็นแสงสว่างนำทาง กลับกลายเป็นผู้กระทำต่อข่าวสาร

ได้ รู้จักเก็บข้อมูลที่ควรเลือกสรร และทิ้งข้อมูลที่ทิ้งทิ้งไป เพียงเท่านั้น แม้จะสามารถวางใจได้ว่า บุตรนั้น มีปัญหาเป็นภูมิคุ้มกันในการดำเนินชีวิต

(๕) สร้างวัฒนธรรมพุทธที่แท้จริง ดังได้กล่าวแล้วว่า พระพุทธศาสนานับการพัฒนาปัญญาให้เกิดขึ้นในตนเอง อย่าเป็นพุทธเพียงตามทะเบียนเกิด หรือเพียงเพราะทำตามกันมา ต้องพัฒนาปัญญาให้เข้มแข็ง เมื่อมีปัญหาดี ย่อมมีความรู้ที่ชัดเจน สามารถแก้ไขปัญหาลักษณะต่าง ๆ ให้ลุล่วงไปได้อย่างมีความสุข ความเจริญงอกงามในชีวิตเป็นอันหวังให้เกิดขึ้นได้อย่างแน่นอน ตลอดทั้งประโยชน์สุขแก่ครอบครัว สังคม เกิดเป็นความร่มเย็น และสันติสุขที่มั่นคงถาวรสืบไปได้

การป้องกันหรือหยุดยั้งเหตุที่รุนแรงที่จะเกิดขึ้น จำต้องสร้างและฝึกการดำเนินชีวิตที่สัมพันธ์กับสภาวะแวดล้อมให้เป็นแบบใช้ปัญญา คติวิเคราะห์ปัจจัยต่าง ๆ ประกอบกัน แล้วสรุปออกมาเป็นท่าทีที่จะแสดงออกเป็นพฤติกรรมทางกาย และวาจา ในกรณีความรุนแรงนี้ สติมีบทบาทที่สำคัญมาก ทั้งนี้สติที่ตั่งมั่นก็โดยอาศัยการพัฒนาปัญญาที่ได้ทำได้ดีแล้ว ส่งผลเป็นการแสดงออกที่สามารถควบคุมกาย วาจา ให้อยู่ในความสงบเรียบร้อย อาศัยเหตุผลในการแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น แทนที่จะใช้กำลังความรุนแรงจากอารมณ์ที่ควบคุมไม่ได้เข้าประทุษร้ายต่อกัน โดยนัยนี้ เป็นกระบวนการไตรสิกขาที่ย้อนจากปัญญา สมาธิ และศีล ตามลำดับ

๔.๑.๓ การประยุกต์ใช้ไตรสิกขาเพื่อแก้ปัญหายุทธกรรมการใช้สารเสพติด

ในการดำเนินชีวิต กิจกรรมต่าง ๆ ที่มนุษย์เข้าไปเกี่ยวข้องกับล้วนเป็นไปเพื่อสนองความต้องการแสวงหาสิ่งปรนเปรอ ตา หู จมูก ลิ้น กายของตน การกระทำอย่างนี้ไม่ถูกต้อง เพราะทำให้หลงมัวเมา ตกเป็นทาสของวัตถุ ลืมการพัฒนาตนเอง เป็นการปิดบังขัดขวางการเข้าถึงสิ่งดีงามที่สูงขึ้นไป ความสุขที่ต้องอาศัยการเสวยวัตถุ เราย่อมตกเป็นทาสของวัตถุ ในแง่ตนเอง ชีวิตก็ไม่เป็นอิสระ เพราะต้องแสวงหาอยู่ร่ำไป ในแง่สังคม เมื่อต่างมุ่งหาสิ่งมาบำเรอตา หู จมูก ลิ้นของตนให้มากแล้วจึงรู้สึกมีความสุขได้เต็มที่ ผลคือต่างฝ่ายต้องไขว่คว้าเพื่อให้ได้สิ่งนั้นมา กลายเป็นต้องแย่งชิงเบียดเบียนกัน เกิดการข่มเหงกัน ทั้งนี้เพราะวัตถุมิมีจำนวนจำกัด และต้องหมดไปอย่างแน่นอน

การสั่งสอนธรรมของพระพุทธเจ้า เป็นกระบวนการที่ทรงมุ่งผลในทางประพฤติดิปฏิบัติ ให้เกิดการพัฒนาตนเอง จนสามารถจัดการกับชีวิตที่เป็นอยู่จริงในโลกนี้ด้วยทักษะการจัดการปัญหา ไม่ว่าจะอยู่ในสภาพเช่นไร ทรงให้เผชิญหน้ากับปัญหาที่ซับซ้อนและยากให้ได้อย่างมีสติ พิจารณาทำความเข้าใจ แก้ไขด้วยปัญญาจนได้รับประโยชน์ตามสมควรแก่เหตุปัจจัย ไม่หวั่นหน้าพะวงหลังเป็นกังวลกับสิ่งที่ยังมาไม่ถึงหรือสิ่งที่ผ่านไปแล้ว แต่ให้ความสำคัญกับหน้าที่ที่พึงทำตรงหน้าอย่างตั้งใจจดจ่อ โดยวิธีนี้วิฤตก็กลายเป็นโอกาสได้เสมอ

นายเจริญ แฉกพิมาย และนางสาวปนัดดา ศรีธนสาร ได้เสนอปัญหาหรือสาเหตุของการติดยาเสพติดไว้ในรายงานการวิจัยเรื่อง “พฤติกรรมกำหนัดตนเองจากยาเสพติดของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ” ว่า

(๑) เกิดจากความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ซึ่งแบ่งเป็นพฤติกรรมอยากทดลอง ด้วยมีความประมาทรวมกับความอยากรู้อยากเห็น วัยรุ่นที่คิดค่อนองคิดว่าเป็นความความเก่งกล้าโดยไม่คำนึงถึงผลเสียที่จะเกิดขึ้น เชื่อตามคำโฆษณาชักชวนของผู้อื่น หรือความต้องการการยอมรับเข้ากลุ่มเพื่อน

(๒) เกิดจากการถูกล่อลวง เช่น มีการผสมสารเสพติดลงในอาหาร ขนม หรือเครื่องดื่ม

(๓) เกิดจากความเจ็บป่วย คนที่เจ็บป่วยทางกายต้องใช้ยาระงับความเจ็บปวดอยู่เสมอ ๆ คนที่มีสภาพจิตใจไม่ปกติ วิตกกังวล เครียด ผิดหวังในชีวิต เศร้าสลด ต้องการหนีหรือคลายจากความเครียด และคนที่ซื้อหายามารับประทานเองโดยไม่ทราบสรรพคุณและขนาดที่ควรบริโภค

(๔) สาเหตุอื่น ๆ เช่น อยู่ใกล้แหล่งขายหรือผลิตยา ตนเองหรือคนในครอบครัวเป็นผู้ขาย สภาพปัญหาเช่น ตกงาน ยากจน มีหนี้สิน อยากรับงานได้หนักขึ้น เป็นต้น การเลียนแบบคนที่สนิทสนม ต้องการประชดชีวิตเพราะความผิดหวัง เป็นต้น^{๑๖}

จากปัญหาหรือสาเหตุของการติดยาเสพติดดังกล่าว จะเห็นได้ว่า เพราะขาดทั้งปัญญาและสมาธิ คือไม่มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง จิตใจก็อ่อนแอขาดภูมิคุ้มกัน สะท้อนให้เห็นถึง การขาดความสนใจเอาใจใส่ดูแลจากครอบครัว ทำให้ถูกชักจูงได้ง่าย ขาดความมั่นใจในตนเองจึงต้องการการยอมรับจากบุคคลอื่น ทำให้ต้องหลงผิดพลาดพลั้งสู่การเป็นผู้มีพฤติกรรมกระเสพยาในที่สุด

เช่นเดียวกับปัญหาอื่น ๆ ที่เสนอมาแล้ว ปัญหาพฤติกรรมการใช้ยาเสพติดสามารถป้องกันได้ ด้วยครอบครัวมีบทบาทที่สำคัญยิ่ง ครอบครัวที่อบอุ่น รักความเอาใจใส่จากมารดา และคนในครอบครัว เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีแก่บุตรทางด้านจิตใจ (สมาธิ) การให้ข้อมูลความรู้ในเรื่องพิษภัยต่าง ๆ ของยาเสพติดย่อมเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันในด้านปัญญาแก่บุตร (ปัญญา) และการอบรมสั่งสอนให้บุตรมีความประพฤติที่ปกติอยู่ในศีลทั้ง ๕ ย่อมเป็นภูมิคุ้มกันด้านแรกในกรณียาเสพติด (ศีล)

ดังนั้นในการแก้ปัญหาพฤติกรรมการใช้ยาเสพติด นอกจากศีลแล้ว สมาธิ คือจิตใจที่เข้มแข็งอดทนอดกลั้นต่อการยั่วยุ ชักชวน ก็เป็นสิ่งสำคัญ ทั้งนี้จะต้องอาศัยปัญญา คือความรู้ในพิษภัยของยาเสพติด และผลร้ายที่จะเกิดแก่ผู้เสพในระยะต่อไปด้วย

๔.๑.๔ การประยุกต์ใช้ไตรสิกขาเพื่อแก้ปัญหาพฤติกรรมการใช้ยาเงินเกินตัว หรือใช้ชีวิตโดยปราศจากทิศทาง

ในแง่การเลี้ยงชีวิต ปัจจัยสี่เป็นสิ่งจำเป็น เราจึงต้องแยกให้ได้ว่า ส่วนใดจำเป็นต่อชีวิต และส่วนใดเป็นเครื่องบำรุงบำเรอ ถ้าเราเชื่อพระพุทธเจ้า ก็จะมี ๒ อย่าง ความสุขอันมีอามิส อันเป็นความสุขที่ต้องอาศัยวัตถุจากภายนอกคือกามคุณ กับความสุขไม่อิงอามิสที่ไม่ต้องอาศัย

^{๑๖} เจริญ แฉกพิมาย, ปณิตดา ศรีธนาสาร, “พฤติกรรมป้องกันตนเองจากยาเสพติดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ”, รายงานการวิจัย, (งานวิจัยและพัฒนา กองกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ, ๒๕๕๕), หน้า ๒๑-๒๓.

วัตถุจากภายนอก เพราะจิตใจสงบ ได้รู้แจ้งความเป็นจริง มนุษย์จึงสามารถหาความสุขที่ประณีตกว่า และเป็นอิสระ สามารถมีความสุขได้โดยลำพังตัวเองในใจ ไม่ต้องขึ้นต่อวัตถุภายนอก

ที่สำคัญคือ ความสุขพื้นฐานนี้ทำให้การแสวงหา หรือการเสพความสุขภายนอกเป็นไปอย่างพอดี อยู่ในสมดุล และไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและสังคม

การศึกษาจึงเข้ามามีบทบาทในทุกขั้นตอนของการดำเนินชีวิต ถือเป็นกระบวนการตลอดชีวิต พระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่างอันประเสริฐของมนุษย์ที่ศึกษาแล้วโดยสมบูรณ์ มนุษย์เรานับแต่เริ่มลืมตาในโลกก็ต้องศึกษา และการศึกษาก็เป็นไปเพื่อการเรียนรู้ ทำความเข้าใจ และปรับตัวหรือทำให้เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวเรา จุดประสงค์เพื่อให้ได้ความสุขกายสบายใจ อันเป็นองค์ประกอบทั้งภายนอกภายใน การดำเนินชีวิตจึงมีองค์ประกอบหลายมิติด้วยกัน

ไม่ว่าจะเกิดมามาก ดี มี หรือจน ทุกชีวิตล้วนตกอยู่ภายใต้ความจริงตามกฎธรรมชาติหรือสังขาร การศึกษาเท่านั้นที่จะช่วยพัฒนาให้เป็นคนเต็มคนในทุกด้าน สามารถเผชิญปัญหาและแก้ไขได้อย่างตรงเหตุ เข้าถึงความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัยที่ยังให้มนุษย์เกิดมา อยู่ในสภาพแวดล้อม และต้องเผชิญปัญหาตลอดจนอุปสรรคที่แตกต่างกันไป เมื่อเข้าใจและเห็นจริงตามนั้นได้ ย่อมมีท่าทีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในทางสร้างสรรค์ รู้จักการพึ่งพาตนเองก่อน ไม่มัวรื้อให้ฟ้าประทาน หรือมัวโทษฟ้าโทษดิน แต่จะพิจารณาที่ต้นเหตุแท้จริงแห่งปัญหาหรืออุปสรรคนั้น ๆ แล้วลงมือแก้ไข หรือสร้างเหตุปัจจัยใหม่เพื่อนำชีวิตไปสู่ผลสำเร็จตามที่ต้องการ

ความเคยชินในการนำปัญญามาพิจารณาให้เกิดความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้อง ส่งผลให้จิตใจเกิดความพึงพอใจที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดำเนินชีวิตให้เป็นผู้มีมารยาทที่เรียบง่ายขึ้น เช่น การทำความเข้าใจกับการไม่รู้ประมาณในการบริโภค ว่าเป็นปัจจัยให้เกิดโรคอ้วน ส่งผลให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมา ทั้งเบาหวาน ความดัน ไขมันอุดตันหลอดเลือด โรคหัวใจ เป็นต้น จัดเป็นปัญญา แต่การที่จะหักห้ามใจให้รับประทานแต่พอดีก็เป็นเรื่องของจิตใจที่จะต้องมีความตั้งมั่นเด็ดเดี่ยว จัดเป็นสมาธิ เมื่อทั้งปัญญาและสมาธิดำเนินไปด้วยกัน พฤติกรรมที่จะแสดงออกก็จะสอดคล้องกันไปคือ รู้ว่าควรรับประทานปริมาณเท่าไร มากไปกว่านั้น หากมีความรู้เรื่องประโยชน์ต่อร่างกายของอาหารประเภทต่าง ๆ ยิ่งจะปรับให้เกิดพฤติกรรมที่จะเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าตามหลักโภชนาการ รู้เวลาใดควรทานเวลาใดควรงด เรียกว่ามีวินัยในการกิน อย่างนี้ก็จัดเป็นศีล

เมื่อศึกษาได้ถูกทาง ทุกอย่างก็เป็นไปเอง กระบวนการของศีล สมาธิและปัญญานี้ก็เกิดเป็นสัมมาทิฐิ (องค์มรรคก็เริ่มขึ้นแล้ว) จะกินอยู่เป็น ก็ต้องคิดเป็น ทุกอย่างสัมพันธ์กันไปหมด ถ้าคิดไม่เป็น ความลุ่มหลงซึ่งเป็นตัวโมหะ (ความโง่) ก็จะเข้ามาแทนที่ กลายเป็นมิจฉาทิฐิ เกิดเป็นการดำเนินชีวิตแบบผิดทิศผิดทาง ตัวอย่างเหตุผลที่วัยรุ่นเล่นการพนันเพราะต้องการเสี่ยงโชคและเล่นเพื่อความสนุกสนาน แต่ความจริงการพนันนั้นเป็นต้นตอสู่อบายมุขอื่น เช่น โอกาสติดเหล้า ยาเสพติด

นำไปสู่ความรุนแรงและการใช้อาวุธ การสูบบุหรี่ ภาวะซึมเศร้า ทำให้มีโอกาสมั่วตัวตายสูงขึ้น ทักษะในการใช้ชีวิตลดลง เป็นหนี้และการก่ออาชญากรรม^{๑๗}

ส่วนเรื่องพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น จากงานวิจัยแสดงให้เห็นว่า บทบาทของพ่อแม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชน พ่อแม่จึงควรตระหนักว่ามีบทบาทสำคัญในการป้องกันและควบคุมการดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชนไทยได้^{๑๘}

นอกจากบุตรต้องได้รับการอบรมจากครอบครัวอย่างใกล้ชิดแล้ว โรงเรียนหรือสถานศึกษาต้องช่วยกันสร้างค่านิยมที่เหมาะสมในกลุ่มวัยรุ่นด้วย ส่งเสริมยกย่องผู้มีความประพฤติดี สร้างเสริมแบบอย่างที่ดีของสังคม จัดเป็นด้านศีล โดยเฉพาะให้ความรู้ถึงโทษภัยจากพฤติกรรมการใช้เงินเกินตัว หรือใช้ชีวิตโดยปราศจากทิศทาง ซึ่งมักจะเกี่ยวข้องกับอบายมุข เร่งรื้อให้มีการระดมความคิด หาข้อสรุปที่พึงเตรียมพร้อมรับสถานการณ์ ให้รู้เท่าทัน เป็นด้านปัญญา และรู้จักการวางท่าที ตลอดจนการปฏิบัติต่อวัตถุที่เป็นความเจริญก้าวหน้าของมนุษย์แบบที่ไม่ให้ตกยุค อย่างมีจิตสำนึก เป็นด้านสมาธิ เข้าถึงความจริงตามกฎธรรมชาติ อยู่ร่วมกันอย่างสร้างสรรค์ ไม่ใช่ทำลายล้าง แม้จะเป็นเรื่องที่ยากมาก

เรื่องสิ่งแวดล้อมทางด้านเพื่อนมนุษย์ ให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเกื้อกูลกัน มีความเมตตา ปรารถนาดีต่อกัน แม้สังคมปัจจุบันเต็มไปด้วยความเห็นแก่ตัว มนุษย์ส่วนมากมัวเมาเสพแสวงหาความสุขใส่ตัว ขัดแย้งแย่งชิง มุ่งแต่หาความสำเร็จใส่ตัว แย่งชิงผลประโยชน์โดยไม่คำนึงว่า จะต้องทำลายล้างกันและกันอย่างมาก จนในที่สุดอาจเป็นความวิบัติของมนุษยชาติ

๔.๒ การพัฒนาครอบครัว

การพัฒนาครอบครัวต้องมีองค์ประกอบหลายอย่าง จุดเริ่มต้นที่สำคัญคือมารดาบิดาต้องเป็นผู้ประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูก รู้และเข้าใจบทบาทหน้าที่ของตนที่พึงปฏิบัติให้สมบูรณ์ในฐานะมารดาบิดา อบรมสั่งสอนบุตรธิดาให้เป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว ทำชีวิตในบ้านให้สมบูรณ์ และการครองชีวิตร่วมกันอย่างราบรื่น หลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่ส่งเสริมการพัฒนาครอบครัวมีมากมาย ในที่นี้ขอยกมาพอสังเขป

^{๑๗} มูลนิธิสตรี-สฤชดีวงศ์, “การป้องกันเด็กและเยาวชนจากการพนัน”, ข้อเสนอเชิงนโยบาย, (กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ข้อมูลนโยบายสาธารณะเพื่อลดปัญหาจากการพนัน, ๒๕๕๖), หน้า ๒-๔.

^{๑๘} อรทัย วลีวงศ์ และคณะ, “บทบาทและพฤติกรรมของพ่อแม่ที่มีผลต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชนไทย”, รายงานการวิจัย, (ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ, ๒๕๕๓), หน้า ๔๕.

๔.๒.๑ หลักทศ ๖ แสดงความสัมพันธ์เชิงหน้าที่ต่อกันของบุคคลทั้งในระดับครอบครัว และสังคม มารดาผู้ให้กำเนิด มีหน้าที่ฟูมฟักทะนุถนอมเลี้ยงดูบุตรอย่างใกล้ชิด เป็นต้นแบบของการดำเนินชีวิต สร้างความเคยชินในทางที่จะพัฒนาตนให้ดียิ่งขึ้น เช่น เป็นแบบอย่างการสวดมนต์ไหว้พระ ใช้อาจาไพเราะ อารมณ์ดี ร่าเริงแจ่มใส ทุกย่างก้าวที่แม่เดิน ทุกคำพูดที่แม่พริบสอนนิทานที่แม่เล่า จะถูกเก็บไว้ในความทรงจำของบุตร เป็นข้อมูลพร้อมที่จะแสดงออกผ่านพฤติกรรมของบุตรต่อไป

มารดาอบรมสั่งสอนบุตรให้ตั้งอยู่ในคุณงามความดี หลีกเลียงจากอกุศลกรรมความชั่วทั้งปวงอันเป็นเหตุให้ชีวิตเกิดปัญหา จัดหาสถานศึกษาให้บุตรเข้ารับการศึกษาวิชาความรู้ตามสมควรแก่วัย โดยรวมคือเป็นผู้ปลูกเมล็ดพันธุ์แห่งสติปัญญาแก่บุตร ดูแลเอาใจใส่ทุกด้านให้บุตรดำเนินชีวิตด้วยปัญญา เป็นผู้มีความรู้ ศึกษปฏิบัติพัฒนาตนด้วยสติ ปัญญา เข้าใจและรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ดำเนินชีวิตบนความไม่ประมาท แก้ไขปัญหาด้วยเหตุผล

“มารดาเป็นมิตรในเรือนของตน”^{๑๙} มารดาทำหน้าที่ฟูมฟักและเสียสละอย่างเต็มกำลังความสามารถ เพื่อให้เกิดผลดีและสมบูรณ์ที่สุดแก่บุตรผู้เป็นที่รักยิ่ง ด้วยสำนึกอันยิ่งนี้ ผลที่เกิดย่อมยังประโยชน์ทั้งต่อตัวบุตร เพื่อแม่ไปถึงมารดา ตลอดจนญาติสนิทมิตรสหาย

มารดามีพรหมวิหารให้ความรักความเมตตาเอาใจใส่บุตรในทุกมิติ อยากให้มีความสุข ยามบุตรเติบโตถึงวัยเรียน ไปโรงเรียนพบเพื่อนใหม่ ได้รับประสบการณ์แปลกใหม่ เมื่อกลับถึงบ้านแม่เป็นคนแรกที่บุตรนั้นจะพูดคุยเล่าถึงสิ่งแปลกใหม่ที่ได้พบเจอให้ฟัง แม้จะมีปัญหาเกิดจากภายนอกบ้านบ้าง แม่ย่อมเป็นคนแรกที่รับฟังและคิดอ่านช่วยเหลือตามความเหมาะสม ตามวัย เมื่อถึงวัยอันควรที่บุตรจะมีคู่ครอง แม่คอยเฝ้าดูอยู่ห่าง ๆ ช่วยให้บุตรเลือกคู่ครองที่เหมาะสม พลอยยินดีเมื่อบุตรประสบความสำเร็จ และรู้จักวางเฉยเมื่อบุตรถึงเวลาที่จะดำเนินชีวิตของตนเอง แม่จึงเป็นความเข้มแข็งของครอบครัว เป็นปัจจัยอันสำคัญที่จะช่วยให้บุตรการดำเนินชีวิตด้วยความมั่นใจและอย่างมั่นคง

แม่เป็นบุรพเทพ เป็นผู้ไม่คำนึงถึงความผิดที่บุตรได้ทำแล้ว ในทางตรงกันข้าม พร้อมทั้งจะให้อภัยและทำทุกอย่างเพื่อประโยชน์จะได้เกิดกับบุตรนั้น ต้องการให้บุตรมีความสุขโดยไม่หวังผลตอบแทนใด ๆ จากบุตรเลย และยังมีมอบทรัพย์สมบัติให้เมื่อถึงเวลาอันสมควร

แม่เป็นบูรพาจารย์ เป็นอาจารย์คนแรกที่สอนลูกให้เรียนรู้การนั่ง-ยืน-เดิน-นอน การเคี้ยว-กิน สอนให้พูด และรู้จักอะไรควรไม่ควร เป็นต้น ฝึกพื้นฐานในการพัฒนาตนเองแก่บุตรให้สามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง เป็นผู้ฝึกวินัยให้เติบโตเป็นผู้กินเป็น อยู่เป็น คิดเป็น เลือกเป็น รู้จักบริโภคสิ่ง

^{๑๙} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๕๓/๖๘.

ที่เป็นประโยชน์และมีคุณค่าต่อร่างกาย ไม่หลงติดตามกระแสหรือสมัยนิยม รู้ประมาณการใช้จ่ายอันเป็นเหตุให้ไม่ต้องเดือดร้อน

๔.๒.๒ หลักคบดีสุขเพื่อชีวิตในบ้านที่สมบูรณ์ ปัจจัยสี่เป็นสิ่งสำคัญพื้นฐานในการดำรงชีวิตของมนุษย์ การพัฒนาครอบครัวให้มีความสุข ย่อมต้องอาศัยฐานะทางเศรษฐกิจเพื่อความอยู่ภายในครอบครัวอันมั่นคง ผู้นำครอบครัวต้องทำให้เกิดความสุข ๔ อย่างคือ

(๑) การมีภาระงานอาชีพที่สุจริตก่อให้เกิดรายได้พอเพียงกับการเลี้ยงตนและครอบครัวให้สุขสบายตามสมควรแก่เหตุปัจจัย ในขณะเดียวกัน การประกอบอาชีพดังกล่าวต้องเป็นอาชีพที่อยู่บนรากฐานของความซื่อสัตย์สุจริต ไม่คดโกง ไม่ก่อพิษภัย หรือทำความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น หรือสังคมโดยรวม จึงจะเป็นแบบอย่างที่ดีของบุตรธิดาด้วยในเวลาเดียวกัน

(๒) การได้ใช้จ่ายใช้สอยทรัพย์ที่หามาได้โดยสุจริตตามโอกาสที่เป็นไปอย่างสมควรแก่เหตุปัจจัย รู้จักประมาณการใช้จ่ายให้พอเหมาะในสิ่งจำเป็น สามารถตัดใจไม่ใช้จ่ายฟุ่มเฟือยสุรุ่ยสุร่ายในสิ่งของที่แพงเกินฐานะ ไม่ใช้จ่ายเกินกำลังความสามารถของตน ใช้ในสิ่งที่ควร รู้และเข้าใจคุณค่าของการใช้จ่ายโดยยึดหลักความพอเพียง ย่อมนำมาซึ่งความสุขมาสู่ตนเองและครอบครัว

(๓) การแบ่งทรัพย์ที่หามาได้อย่างพอเหมาะ คือ ไว้สำหรับใช้สอยเลี้ยงตัว เลี้ยงครอบครัวดูแลคนเกี่ยวข้อง และทำความดี ๑ ส่วน อีก ๒ ส่วนใช้ทำหน้าที่การงานประกอบกิจการอาชีพ และรู้จักเก็บไว้อีก ๑ ส่วนไว้เผื่อใช้ในยามจำเป็น หรือยามมีภัยพิบัติ ทำได้แบบนี้ ก็ย่อมเกิดความสุขุมใจ เอิบอิ่มใจ ว่าตนไม่มีความจำเป็นต้องไปกู้หนี้ยืมสินอันจะเป็นเหตุให้เกิดปัญหาตามมา ไม่ต้องติดค้างใคร เป็นไทแก่ตนเอง

(๔) การมีความประพฤติดี ไม่มีโทษ ย่อมนำมาซึ่งความสุข ความภูมิใจ อิ่มใจ เพราะมิได้ประพฤติดบกพร่องไปในทางเสียหายไม่ว่าจะเป็นทางกาย ทางวาจา และทางใจ

ทั้งหมดนี้ มารดาบิดาต้องทำให้เกิดขึ้นมีขึ้นในบ้านในครอบครัว เป็นแบบอย่างแก่บุตร ซึ่งความจริงย่อมสอดคล้องกับการศึกษาปฏิบัติตามแนวไตรสิกขา ข้อ (๑) กับ (๔) จัดเป็นศีล ข้อ (๒) สมาริ และข้อ (๓) เป็นตัวปัญญา ดังนั้นการคิดให้เป็นในเรื่องที่เกี่ยวกับการกินการอยู่ รู้จักเลือก รู้จักมอง รู้จักเกี่ยวข้อง รู้จักพิจารณาโลก และชีวิต ด้วยความคิดเห็นที่ถูกต้อง ก็จัดว่าเป็นสัมมาทิฐิแล้ว

๔.๒.๓ หลักธรรมในการครองชีวิตร่วมกัน หลักการอยู่ร่วมกันอย่างยั่งยืนของสามี-ภรรยา เรียกว่า ฆราวาสธรรม มีความสำคัญต่อความมั่นคงของครอบครัวมาก มารดา-บิดาที่มีความรักความเข้าใจกัน โดยเฉพาะในบริบทของบทบาทและหน้าที่ที่พึงมีต่อครอบครัว ย่อมสมควรสามัคคีในการนำพาให้เป็นครอบครัวมีสุข ด้วยอาศัยปัจจัยหลายประการตามลำดับ ดังนี้ คือ

(๑) ความซื่อสัตย์จริงใจต่อกันของบิดามาร คือ รักกันจริง ถ้าขาดความจริงใจต่อกัน ที่เรียกว่าขาดสัจจะแล้ว ทุกอย่างก็สั่นคลอนไปหมด การสร้างบ้านที่ไม่ได้ตอกเสาเข็ม ย่อมขาดความมั่นคงฉันทใด ชีวิตสมรสที่ไม่มีความจริงใจต่อกันก็ฉันทนั้น เมื่อเริ่มต้นด้วยความจริงใจได้ ก็จะกลายเป็น

ความซื่อสัตย์ไว้วางใจกันได้ในทุกเรื่อง ต่างฝ่ายมีความหนักแน่นมั่นคง การแสดงออกต่อกันทางวาจาก็ไพเราะ เมื่อพูดหรือสัญญาอะไรแล้ว ก็ทำได้ตามนั้น ขยายไปสู่การให้เกียรติซึ่งกันและกัน รู้หน้าที่ในส่วนตนและทำให้สมบูรณ์ ไม่ก้าวก่ายกันด้วยมีความไว้วางใจและจริงใจต่อกันเป็นพื้นฐานเบื้องต้นที่สำคัญของชีวิตครอบครัว ไม่ต้องมาเสียเวลาเสียอารมณ์กับการจับผิดเพราะความระแวงต่อกัน การสั่งสอนบุตรธิดาก็เป็นไปในทางเดียวกัน ไม่ขัดแย้งหรือก่อให้เกิดความสับสนแก่บุตรธิดา

(๒) การที่บุคคล ๒ คนเลือกที่จะมาสร้างครอบครัวใหม่ เพื่อใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน ย่อมเป็นธรรมดาที่บางคราวอาจมีความเห็นต่าง หรือการกระทบกระทั่งกันบ้าง ด้วยมาพื้นฐานที่แตกต่างกัน ดังนั้นต่างฝ่ายต้องฝึกตน คือการรู้จักปรับตัวปรับใจ มนุษย์แม้อยู่คนเดียวก็มีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา แต่การอยู่ร่วมกัน ๒ คน จึงต้องมองความแตกต่างกันให้เป็นการเติมเต็มซึ่งกันและกัน เพราะไม่มีมนุษย์คนใดสมบูรณ์ทุกอย่าง ไม่พยายามสร้างความขัดแย้งกัน ในข้อนี้เป็นบทพิสูจน์อย่างดีแก่บุตรธิดาว่า มารดา-บิดาสามารถฝึกและพัฒนาตนเองให้อยู่ร่วมกันได้อย่างดี

(๓) การมีความอดทนต่อกัน แสดงถึงความแข็งแรงทนทาน ชีวิตเต็มไปด้วยบททดสอบที่ทำให้เราต้องพบเห็น เจอะเจอ เผชิญ ผจญ เรียกว่าให้ต้องฟันฝ่าอยู่ตลอดเวลา จิตใจที่อดทนเข้มแข็ง ย่อมจะพาชีวิตฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้ มี ๒ คน ความอดทนก็มีพลังเพิ่มเป็น ๒ เท่า พลิกวิกฤติให้เป็นโอกาส จับมือไว้แล้วไปด้วยกัน

ความอดทนนี้ แยกได้เป็น ๓ ด้านคือ ด้านที่ ๑ ความอดทนต่อความลำบากตรากตรำได้ ไม่ว่าจะเป็นดินฟ้าอากาศ การประกอบอาชีพงาน เป็นต้น นี่เป็นคุณสมบัติสำคัญในอันที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ ด้านที่ ๒ ความอดทนต่อทุกขเวทนา เช่นความเจ็บปวด เมื่อยล้า แต่ต้องว่ากันไปตามเหตุตามผล เช่นถ้าเจ็บไข้ได้ป่วยก็ต้องพบแพทย์เพื่อทำการวินิจฉัยรักษาตามเหตุตามผล ไม่ใช่อดทนปล่อยไว้ แบบนี้ก็กลายเป็นความประมาทไป ด้านที่ ๓ ความอดทนต่อสิ่งกระทบกระทั่งใจ บางครั้งคำพูด หรือกิริยาท่าทางต่อกัน อาจทำให้เกิดการกระทบกระทั่งได้โดยไม่เจตนา ควรอดทนและใช้เป็นเครื่องทดสอบตนเอง ไม่ควรวู่วาม ปล่อยให้อารมณ์ขุนมัวขึ้นมาง่าย ๆ ต้องใช้ปัญญา ก็กลับไปข้อ (๒) ค่อย ๆ ทำความเข้าใจ และปรับตัวเข้าหากันอย่างมีเหตุผล โดยไม่โทษกันและกัน พุทธพจน์ที่ให้กำลังใจในเรื่องนี้ได้ดีที่สุดในข้อ “ในหมู่มนุษย์ คนที่อดกลั้นถ้อยคำล่วงเกินได้ชื่อว่าเป็นผู้ฝึกตนได้แล้ว เป็นผู้ประเสริฐที่สุด”^{๒๐}

(๔) เมื่อต่างฝ่ายต่างปรับตัวเข้าหากันได้แล้ว การปฏิบัติต่อกันด้วยความรักและเมตตาต่อกันย่อมตามมา การยอมสละความสุขสบายส่วนตัวได้ พร้อมรับฟัง และร่วมกันแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นก็เป็นไปโดยอัตโนมัติ ทั้งนี้เพราะต่างมีจุดมุ่งหมาย เพื่อประโยชน์ของการบรรลุเป้าหมายร่วมกันในอันที่

^{๒๐} พ.ร.บ. (ไทย) ๒๕/๓๒๑/๑๓๓.

จะสร้างครอบครัวเป็นสุข เมื่อต่างฝ่ายต่างอยากเสียสละเพื่อความสุขของกันและกัน ก็จะมีแต่เรื่องที่ดีเกิดขึ้นในครอบครัว ความมีน้ำใจสละความสุขให้แก่กันนี้ ย่อมขยายผลสู่ลูก ๆ สู่พ่อแม่ของทั้งสองฝ่าย สู่ญาติสนิทมิตรสหาย ตลอดไปถึงเพื่อนมนุษย์ทั่วไปด้วย ถึงจุดนี้ ความสุขของเราก็ก็น่าจะแผ่ขยายออกไป กลายเป็นความรักที่ถูกต้อง เป็นคุณธรรม

ด้วยการประพฤติปฏิบัติเช่นนี้ สามิและภรรยาอยู่ครองชีวิตกันได้ยืนยาว

ที่กล่าวมาทั้งหมด เป็นรากฐานที่จะให้เกิดบทบาทหน้าที่ร่วมกันของมารดาบิดาในการอบรมสั่งสอนบุตรธิดาเพื่อป้องกันการเกิดปัญหาต่าง ๆ ดังนี้

(๑) ปัญหาพฤติกรรมทางเพศ การที่มารดาพูดคุยอย่างเปิดเผยกับบุตร ให้ความรู้ความเข้าใจในเรื่องความเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของสรีระของผู้หญิง ทั้งการดูแลสุขภาวะตนเองตั้งแต่เด็ก พัฒนาไปตามวัย เมื่อบุตรเข้าสู่วัยรุ่น แม้ร่างกายและจิตใจมีการเปลี่ยนแปลง มารดาสามารถช่วยบุตรให้ก้าวผ่านช่วงเวลาดังกล่าวไปได้ ที่สำคัญ มารดาต้องพร้อมที่จะรับฟังปัญหาต่าง ๆ จากบุตรด้วยความเข้าใจเป็นกลาง ไม่อคติ แล้วพยายามพูดคุยทำความเข้าใจกับบุตร โดยเฉพาะอย่างยิ่งการวางท่าทีต่อเพศตรงข้าม เป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อน ไม่ปิดกั้นและไม่ขัดขวาง แต่ให้อยู่ในกรอบของศีลธรรมอันดีงาม แยกแยะให้ได้ว่าเรื่องความรัก เป็นคนละเรื่องกับ เพศสัมพันธ์

(๒) ปัญหาพฤติกรรมความรุนแรง วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงมักเกิดจากปัจจัยที่ซับซ้อนหลายประการ ทั้งด้านชีวภาพและจิตใจของตนเอง ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม ตั้งแต่การตั้งครรภ์ ภาวะแทรกซ้อนในระยะแรกเกิด การเลี้ยงดู ครอบครัว เพื่อน โรงเรียน เศรษฐกิจ และสังคม^{๒๑}

ครอบครัวมีส่วนในการป้องกันปัญหานี้ได้มาก โดยเฉพาะผ่านบทบาทของมารดานับตั้งแต่การตั้งครรภ์ โดยที่มารดาดูแลสุขภาพกายและใจของตนเองให้ครบถ้วน ดังได้กล่าวมาแล้ว การเลี้ยงดู การอบรมสั่งสอนบุตรด้วยเหตุผล อะไรควรทำ เพราะอะไร อะไรไม่ควรทำ เพราะอะไร ด้วยการพูดคุย ใช้วาจาสุภาพ ไม่กระทำพฤติกรรมก้าวร้าวหยาบคายเป็นตัวอย่างในครอบครัว เมื่อบุตรถึงวัยศึกษา มารดาบิดาทำหน้าที่เลือกหาโรงเรียนที่ดี มีบุคลากรและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการศึกษา การเดินทางสะดวกปลอดภัย ในขณะเดียวกัน มารดาต้องไม่ทิ้งภาระการสั่งสอนบุตร โดยให้มีการประสานงานกับครูที่โรงเรียนอย่างสม่ำเสมอ เพื่อร่วมกันนำพาบุตรให้พัฒนาไปสู่การมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ให้รู้จักความพอเพียง เป็นต้น ส่งเสริมให้รู้จักช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเมตตาปรารถนาดี รู้จักวางท่าทีต่อบุคคลภายนอก

^{๒๑} สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, แนวทางการดูแลช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมรุนแรงสำหรับบุคลากรสาธารณสุข, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ดินาตู มีเดีย พลัส จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๔.

(๓) ปัญหาการใช้สารเสพติด หากมารดาบิดาทำหน้าที่อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ได้แล้ว เป็นแบบอย่าง ในการประพฤติประกอบอาชีพการงานเพื่อมีรายได้พอเพียงในทางเศรษฐกิจ ด้วยความสุจริต ไม่คดโกง ไม่ทำร้ายเบียดเบียนผู้อื่นให้เดือดร้อน ในขณะเดียวกันก็รู้จักใช้จ่ายอย่างเหมาะสม พอเพียงและพอใจในการใช้จ่ายสิ่งที่จำเป็น ให้มีใช้จ่ายพอสมควรแก่เหตุปัจจัย ไม่ใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่ายเกินฐานะจนเป็นเหตุให้ต้องเป็นหนี้ยืม ให้ต้องเดือดร้อนหารายได้เพิ่มโดยไม่คำนึงถึงธรรม ครอบครัวย่อมระส่ำระสาย อาจกลายเป็นเหตุให้บุตรออกแสวงหาสิ่งทดแทน

(๔) ปัญหาพฤติกรรมการใช้ยาเกินตัว หรือใช้ชีวิตโดยปราศจากทิศทาง ในเรื่องนี้ครอบครัวต้องเป็นแบบอย่างสอนให้รู้จักใช้จ่ายในสิ่งจำเป็น ทำบรรยากาศความเป็นอยู่ในบ้านให้น่าพึงพอใจ ปลอดพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับอบายมุขทั้งหลาย นอกจากนี้ มารดาบิดายังต้องช่วยกันสอดส่องดูแลพฤติกรรมของกลุ่มเพื่อนที่คบหากับบุตร และสภาพแวดล้อมของชุมชน เช่น ในสถานศึกษาหรือโรงเรียนด้วยนอกจากนี้ ช่องทางออนไลน์ก็เป็นอีกช่องทางหนึ่งที่ต้องช่วยกันสอดส่องดูแล การพูดคุยให้เข้าใจถึงผลเสียของพฤติกรรมดังกล่าว

การพัฒนาครอบครัวเป็นเรื่องที่ทุกคนต้องร่วมมือกัน เมื่อต่างฝ่ายมีความพร้อมเห็นความสำคัญแล้ว รู้คุณค่าในการเสียสละเวลา พุ่มเทกำลังใจ กำลังกาย ผลที่ได้คือทรัพยากรมนุษย์ที่สมบูรณ์พร้อมเป็นอนาคตของสังคมนั้นต่อไป

ในทางกลับกัน บุตรย่อมปฏิบัติต่อมารดาในฐานะอาหุไนยบุคคลของตนด้วย ทั้งนี้เพราะท่านได้อนุเคราะห์ด้วยสิ่งทั้งหลายดังได้กล่าวมาแล้ว เช่น เลี้ยงดูท่านด้วยความรักและเอาใจใส่ให้เหมือนอย่างที่ท่านรักและเอาใจใส่เรามา ไม่ทอดธุระหรืออ้างเหตุที่จะทอดทิ้งท่านเมื่อท่านแก่เฒ่าด้วยความระลึกถึงความพุ่มเทเสียสละที่ท่านกระทำแก่เรา เพื่อความเจริญก้าวหน้าของเรามาโดยตลอด ถึงแม้จะไม่สามารถตอบแทนได้หมด ก็ยังพยายามทำให้เต็มความสามารถเท่าที่จะมีกำลังทำได้ กิจอันใดที่ท่านขอ สั่ง หรือปรารถนาให้เราทำ เราผู้เป็นบุตรก็ควรชวนช่วยกระทำการเหล่านั้นให้สำเร็จสมดังความปรารถนาของท่าน โดยไม่ผัดวันประกันพรุ่ง บุตรยังมีหน้าที่ที่จะต้องรักษาหรือเชิดชูวงศ์ตระกูลไว้ให้ดำรงอยู่ในความดีงาม ไม่ประพฤติปฏิบัติตนให้เป็นที่น่าเสื่อมเสีย วางตนเสมอต้นเสมอปลายให้สมกับการเป็นทายาท หรือผู้สืบสกุล

๔.๓ การอยู่ร่วมกันในสังคม

สังคมเป็นสถาบันที่มีความสัมพันธ์ต่อเนื่องกันตามระเบียบ กฎเกณฑ์ โดยมีวัตถุประสงค์สำคัญร่วมกันของคนจำนวนหนึ่ง ถ้ามีเพียงพ่อ-แม่-ลูก ก็เรียกว่า สังคมครอบครัว ระดับใหญ่ขึ้นไปอีกประกอบด้วยหลาย ๆ ครอบครัวรวมกัน ก็เรียกว่า สังคมหมู่บ้าน หรือชุมชน เป็นต้น ทั้งนี้ จำต้องมีกติกาที่เป็นระเบียบ กฎเกณฑ์ ซึ่งอาจหมายถึงขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม เป็นจุดร่วมของ

แต่ละสังคม แตกต่างกันไป การอยู่ร่วมกันในสังคมที่ดีตามเกณฑ์ของพระพุทธศาสนา ควรพิจารณา ดังนี้ คือ

๔.๓.๑ ผู้มีคุณศีลคุณธรรม เป็นคุณสมบัติของสมาชิกในสังคม ในระดับที่พอจะปฏิบัติให้เป็นไปได้ครบถ้วนและเกิดเป็นความเรียบร้อยในสังคมได้ อย่างน้อยที่สุดก็ขอให้มีพื้นฐานของศีล ๕ อันถือเป็นเกณฑ์มาตรฐานอย่างต่ำที่จะรักษาไม่ให้สังคมนั้น ๆ ถึงกับต้องเดือดร้อน ลูกเป็นไฟ เรียกว่าให้พออยู่ร่วมกันไปได้ โดยที่จะไม่ถึงกับเบียดเบียนบิดา ไม่ทำร้ายร่างกายกัน ไม่ประทุษร้ายต่อทรัพย์สินของผู้อื่น ทำมาหากินสุจริต ไม่คดโกงเอาเปรียบกัน ตลอดจนไม่ประทุษร้ายต่อของรักของหวงแหน อันเป็นการทำลายเกียรติภูมิของครอบครัว ตลอดจนทำร้ายจิตใจต่อกัน ไม่พูดจาโกหกหลอกลวง โดยหวังให้ร้าย หรือหวังผลประโยชน์จากการพูดปดนั้น ข้อสุดท้าย คือการเสพของมีนเมา แม้จะไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อนโดยตรง หากแต่ในความเป็นจริงแล้ว ย่อมเป็นเหตุให้เกิดความประมาท ขาดสติ อันอาจนำไปสู่การเกิดอุบัติเหตุต่อผู้อื่น ให้ต้องได้รับความเดือดร้อน ทำให้ผู้อยู่ร่วมสังคมรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัยในชีวิต ชั้นหนักหนาก็ถึงเสียชีวิต หรือพิการ ชั้นเบาสุดก็ก่อความรำคาญแก่ผู้อื่น เช่นส่งเสียงดังเอะอะ การเสพของมีนเมายังเป็นสาเหตุของอีกหลายปัญหา เช่น การมีเพศสัมพันธ์ไม่พร้อม การทะเลาะวิวาทและใช้ความรุนแรง เป็นต้น ดังได้เสนอไว้มากมายในบทที่ ๒

๔.๓.๒ ผู้สร้างสรรค์สังคมด้วยจิตใจกว้างขวางยิ่งใหญ่ดุษฎีพระพรหม คือ

(๑) มีความรัก ความปรารถนาดีอยากให้ผู้อื่นในสังคมได้มีความสุข มีจิตเมตตา มีไมตรี และคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์ และสัตว์ทั้งหลายอันแผ่ไปทั่วด้วยต้องการช่วยเหลือให้ทุกคนประสบประโยชน์และความสุข

(๒) มีความกรุณา สงสารคิดช่วยเหลือผู้ที่ได้รับความเดือดร้อนลำบากให้พ้นทุกข์ เช่น บริจาคทรัพย์ช่วยเหลือผู้ประสบภัยต่าง ๆ เป็นต้น ใฝ่ใจปลดปล่อยบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์ เช่น พบคน หรือสัตว์ ที่ได้รับบาดเจ็บ หรือเจ็บป่วย คิดช่วยเหลือสงเคราะห์พาไปรักษาให้หาย เป็นต้น

(๓) มีมุทิตาจิต คือความมีใจยินดีผ่องใสในความอยู่ดีมีสุขของผู้อื่น เห็นเขาทำความดีเจริญงอกงามยิ่งขึ้น ก็พลอยยินดีบันเทิงใจ พร้อมที่จะช่วยเหลือ กอปรด้วยอาการแช่มชื่นเบิกบานใจ อยู่เสมอ ไม่คิดอิจฉาริษยาในความสำเร็จของผู้อื่นเลย

(๔) ความวางใจเป็นกลาง ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา สมควรแก่เหตุ เข้าใจการที่บุคคลได้รับผลดีหรือผลชั่วตามเหตุปัจจัยที่สร้างไว้ พร้อมในการวางตน ปฏิบัติตามหลักการของเหตุผล โดยไม่พยายามก้าวก่าย หรือแทรกแซง

ความจริงหลักธรรมชุดนี้ใช้ได้กว้างขวางอย่างมาก เป็นธรรมที่ทำให้โลกนี้สงบเย็น น่าอยู่ หากผู้นำประเทศทั้งหลายในโลกนี้มีหลักธรรมชุดนี้เป็นพื้นฐานของจิตใจ โลกจะว่างเว้นจากสงคราม

การผลิตอาวุธไว้ประหารกันจะไม่มี ความจำเป็นอีกต่อไป เงินทองที่ถูกใช้ในการพัฒนาอาวุธ
ซื้ออาวุธ จะถูกนำมาใช้เพื่อช่วยเหลือเกื้อกูลมนุษยชาติทุกหมู่เหล่าได้ยากแทน

๔.๓.๓ ผู้ปฏิบัติการสงเคราะห์และประสานหมู่ชนไว้ในความสามัคคี เมื่อมีพื้นฐานจิตใจ
ตามหลักพรหมวิหารแล้ว ก็แสดงออกในทางปฏิบัติโดยการบำเพ็ญการสงเคราะห์ โดยการ
เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แบ่งปันสงเคราะห์ด้วยปัจจัยสี่ หรือทรัพย์สินสิ่งของ ตลอดจนให้ความรู้ ความเข้าใจ และ
ศิลปวิทยา เมื่อจะเจรจากับพวคาสภาพ ไพร่ระ นำพั้ง พุดมีเหตุผล แนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ ชักจูง
ในทางที่ดีงาม ให้เกิดความรักสามัคคี มิมีตรีรักใคร่ จริใจช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ขวนขวายช่วยใน
กิจกรรมสาธารณประโยชน์ต่าง ๆ ตามกำลังของตน ทั้งด้วยแรงกายหรือทรัพย์สิน รวมทั้งร่วมกัน
สอดส่องดูแลแก้ไขปัญหา และส่งเสริมจริยธรรมในสังคม ปฏิบัติต่อคนทั้งหลายด้วยความเสมอต้น
เสมอปลายในการร่วมสุข ร่วมทุกข์ ร่วมรับรู้ ร่วมแก้ไขปัญหาเพื่อประโยชน์สุขส่วนรวม นี้รวมเรียกว่า
สังคหัตถุ

สังคหัตถุนี้เป็นเครื่องประสาน หรือยึดเหนี่ยวใจของเหล่าสมาชิกในสังคมไว้ พระพุทธ
องค์ทรงเปรียบกับสลักของรถที่ยึดและสามารถคุมรถที่กำลังเล่นไปให้แล่นอยู่ได้

๔.๔ ผลสำเร็จในการดำเนินชีวิตและการพัฒนาชีวิตให้ถึงจุดหมาย

ในการดำเนินชีวิตให้เกิดผลสำเร็จตามหลักพระพุทธศาสนานั้น ต้องมีความสำเร็จทั้งด้าน
การศึกษา และการทำงาน อาศัยหลักธรรมต่อไปนี้

๔.๔.๑ ข้อปฏิบัติสู่ความเจริญรุ่งเรือง ปัจจัยที่จะนำชีวิตไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองนั้น คือ

(๑) การเลือกอยู่ในถิ่นที่ดี มีครูบาอาจารย์และสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยให้เกิดความรู้ความ
ชำนาญในอันที่จะประกอบอาชีพ มีสภาพแวดล้อมเหมาะสมที่จะเป็นปัจจัยในการพัฒนาชีวิตให้
ดำเนินสู่ความเจริญก้าวหน้า สร้างเสริมความดีงาม เพราะถ้าไปอยู่ในถิ่นที่ไม่ดี เช่น มีภัยสงคราม หรือ
มีปัญหาภัยแล้ง ไม่มีสถานศึกษาที่จะเข้าไปศึกษาหาความรู้ความชำนาญได้ ก็ไม่สามารถประกอบ
อาชีพดังที่ตั้งใจได้เช่นกัน

(๒) การเลือกคบหาบุคคลผู้ทรงคุณ ร่วมหมักกับบุคคลผู้รู้ ผู้ทรงคุณ และผู้ที่จะเกื้อกูลต่อ
การแสวงหาความรู้สู่ความเจริญงอกงามก้าวหน้าในทางธรรม

(๓) การตั้งเป้าหมายในชีวิตและการทำงาน ดำรงตนมั่นคงอยู่ในธรรมและดำเนินชีวิต
อย่างถูกต้อง ตั้งเป้าหมายชีวิตชีวิตและการงานให้แน่ชัด ความแน่วแน่มุ่งมั่นในการดำเนินชีวิตสู่
จุดหมายที่ตั้งไว้อย่างถูกต้องและดีงาม

(๔) ความเตรียมพร้อมสติปัญญา ทักษะ ความถนัด คุณสมบัติต่าง ๆ โดยอาศัยพื้นฐานที่มี
มาแต่เดิม ศึกษาหาความรู้ ปรับปรุง เสริมสร้างคุณสมบัติและความชำนาญไว้ แม้เมื่อยังไม่ถึงเวลา
ยามโอกาสมาถึง ย่อมเป็นผู้พร้อมจะก้าวไปสร้างสรรค์ประโยชน์สุข และมุ่งสู่ความเจริญยิ่งขึ้นไป

ข้อปฏิบัติทั้ง ๔ นี้ ถือเป็นขั้นพัฒนาตนเพื่อเตรียมความพร้อม เปรียบเสมือนนักกีฬาที่ฟิตซ้อมและเตรียมความพร้อมร่างกายอยู่เสมอ ไม่ว่าจะลงสนามแข่งขันเมื่อไร ก็มีความพร้อมอยู่

๔.๔.๒ ข้อปฏิบัติสู่ความสำเร็จ ถือเป็นหลักการในการทำงานกันเลยทีเดียว คือ

(๑) รักงาน คือ มีใจรักและพอใจในงานที่จะทำ และปรารถนาผลสำเร็จที่ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป ไม่ใช่สักแต่ว่าทำเพื่อให้เสร็จไป เพียงเพราะหวังสินจ้างรางวัล

(๒) สู้งาน คือ ขยันหมั่นทำสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน ไม่ท้อถอย

(๓) ใส่ใจในงาน คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความคิด อุทิศทั้งตัวและใจให้กับงานทำอยู่

(๔) ทำงานด้วยปัญญา คือ ใช้ปัญญาพิจารณา ใช้เหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำ มีการวางแผน วัดผล คิดค้นวิธีปรับปรุงแก้ไข เป็นต้น

ทั้ง ๔ ข้อนี้ย่อมมีนัยของความสัมพันธ์กันและกัน คือ บุคคลที่รักงานย่อมมีความตั้งใจในทำให้บรรลุผลสำเร็จ แม้จะมีอุปสรรคอย่างไร ก็จะมีพลังงาน คือมีความขยัน อดทน เข้มแข็ง ไม่ท้อถอยในการทำงานนั้น พร้อมทั้งเอาใจใส่ติดตามความก้าวหน้าของงานด้วยใจจดจ่อ และคิดวางแผนจัดการประเมินหรือปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้ได้ผลงานที่สมบูรณ์ ถือเป็นขั้นการลงมือปฏิบัติการหลังจากเตรียมพร้อมตามข้อ ๔.๔.๑ แล้ว เมื่อปฏิบัติควบคู่กันครบถ้วน เป็นอันว่าผู้ปฏิบัติจะหวังผลความสำเร็จได้อย่างแน่นอน

๔.๔.๓ การดำเนินชีวิตโดยมิให้ตกไปเป็นทาสของโลกหรือชีวิต บุคคลไม่ควรประมาทพลาดพลั้งหรือเผลอหลงเพลินไปกับกระแสของโลก อาศัยความมีสติ รู้เท่าทัน พิจารณาความเป็นไปตามหลักความจริงที่อยู่คู่โลก วางตัววางใจยอมรับความจริงเหล่านั้น หมั่นพิจารณาอยู่เสมอ ย่อมเกิดปัญญา สามารถวางตัววางใจให้ลดความยึดมั่นถือมั่น ความหลงติดในสิ่งทั้งหลาย คือ

โลกธรรม ๘ คือ ได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ สุข และทุกข์ เมื่อเกิดความแปรเปลี่ยนที่ไม่คาดคิดในชีวิต การได้พิจารณาความจริงในโลก ๘ ประการนี้เนื่อง ๆ ย่อมช่วยลดความรู้สึกรักทุกข์ที่เกิดจากความเสียดาย เสียใจ เมื่อเกิดความผันผวนในชีวิต ใจที่ได้รับการฝึกดีแล้ว ย่อมไม่สะทกสะท้าน สามารถวางเฉย มีสติในการที่จะใช้ปัญญาคิดสอบสวน ทั้งยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น และดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างเป็นปกติ

ยังมีฐานะ ๕ ประการอันเป็นสภาวะธรรมที่ไม่สามารถเป็นไปได้ในโลกนี้ คือ (๑) สภาวะที่มีความแก่เป็นธรรมดา จะไม่แก่ (๒) สภาวะที่มีความเจ็บเป็นธรรมดา จะไม่เจ็บ (๓) สภาวะที่มีความตายเป็นธรรมดา จะไม่ตาย (๔) สภาวะที่มีความสิ้นไปเป็นธรรมดา จะไม่สิ้นไป (๕) สภาวะที่มีความฉิบหายเป็นธรรมดา จะไม่ฉิบหาย

นอกจากนี้ ฐานะอีก ๕ ประการที่บุคคลพึงพิจารณาอยู่เนื่อง ๆ ถึง (๑) ความแก่ ทุกคนจะต้องแก่ ทั้งนี้เพื่อบรรเทาความประมาทมัวเมาในความเป็นหนุ่มเป็นสาว (๒) ความเจ็บป่วย เป็น

เรื่องธรรมดาที่ทุกคนต้องพบความเจ็บป่วย เพื่อจะได้ไม่ประมาท รู้จักดูแลรักษาสุขภาพของตนตามควร (๓) ความตาย ทุกคนต้องตายอย่างแน่นอน แต่ไม่รู้ว่าจะเมื่อไร เพื่อบรรเทาความประมาทมาวเมาในชีวิต จะได้หันมาสร้างคุณค่าแก่ชีวิตก่อนที่จะตาย (๔) ความพลัดพรากจากของรักของชอบใจ เพื่อบรรเทาความยึดมั่นถือมั่น ความผูกพันกับคน หรือสิ่งของที่เป็นที่รักที่ชอบใจ และ (๕) การมีกรรมเป็นของตน ข้อนี้สำคัญต่อจริยธรรม เพราะเป็นการเตือนให้เร่งทำกุศลกรรม หลีกเลี่ยงการทำอกุศลกรรม เพราะไม่ว่าบุคคลจะทำกรรมอันใด ย่อมเป็นผู้ได้รับผลของกรรมที่ทำนั้นเองอย่างแน่นอน

๔.๔.๔ การพัฒนาชีวิตให้ถึงจุดหมาย ก็เพื่อบ่มงบประโยชน์แก่ชีวิต ๓ ขั้นคือ

(๑) ประโยชน์ในปัจจุบัน หรือประโยชน์สุขที่มองเห็นกันในชาตินี้ เป็นสิ่งที่คนทั่วไปปรารถนามีหลายด้าน เช่น ด้านสุขภาพร่างกาย ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ มีกำลัง แข็งแรง อายุยืน ด้านเศรษฐกิจ มีอาชีพการงานสุจริต มีทรัพย์สินเงินทองไว้ใช้จ่ายโดยไม่เดือดร้อน เรียกว่า มีกินมีใช้ ไม่จนไม่อด สามารถพึ่งตนเองได้ ด้านสถานะทางสังคม ก็เป็นที่ยอมรับนับถือ มีตำแหน่ง ยศ หรือบรรดาศักดิ์ บริวาร มีเกียรติคุณ ผู้คนให้การยกย่อง เป็นที่เคารพนับถือ ด้านส่วนตัว ครอบครัวอบอุ่น เป็นสุข พี่น้องรักใคร่สามัคคี คอยดูแลเอาใจใส่กัน ทำวงศ์ตระกูลให้เป็นที่น่าเชื่อถือ

เหล่านี้ล้วนเป็นคุณภาพชีวิตที่เกี่ยวกับวัตถุ หรือรูปธรรม ซึ่งมีความสำคัญในฐานะที่เป็นปัจจัยพื้นฐานที่จะต่อยอดเกื้อหนุนให้ก้าวขึ้นสู่การสร้างสรรค์หรือพัฒนาที่สูงขึ้นไปอีก เป็นการเตรียมชีวิตให้พร้อม มิใช่ให้หลงติดอยู่เพียงกับวัตถุเท่านั้น

(๒) ประโยชน์เบื้องหน้า เป็นจุดหมายขั้นเลยตาเห็น หรือประโยชน์ที่ลึกเข้าไปอีก ในส่วนนี้เป็นเรื่องของนามธรรม เป็นการทำให้จิตใจเกิดความสงบ จัดเป็นคุณภาพชีวิตที่สำคัญมาก ปัจจุบันนี้คนเป็นโรคจิต โรควิตกกังวล โรคประสาทกันมาก เพราะขาดปัญญาที่จะนำพาให้พัฒนามาสู่ระดับที่ ๒ นี้ได้ แม้ว่าคนเหล่านั้นจะได้รับผลสำเร็จในระดับที่ ๑ แล้ว แต่ก็ยังมีความหวั่นวิตก หวาดระแวงขาดที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ว่าแห้ว คุณภาพชีวิตในระดับนี้จึงเน้นคุณภาพในระดับจิตใจ เช่น ความมีศรัทธาเชื่อมั่นในพระรัตนตรัย เชื่อมั่นในการทำความดี มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง เป็นคุณภาพชีวิตระดับที่ใช้ปัญญาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต

(๓) ประโยชน์อย่างยิ่ง เป็นจุดหมายสูงสุด ขั้นที่จิตใจเป็นอิสระ การดำเนินชีวิตอยู่ในโลกด้วยจิตที่เป็นอิสระ จะต้องพัฒนาตนให้ยิ่งขึ้นไปถึงขั้นจุดหมายสูงสุด ที่เรียกว่า ปรมัตถะ คือดำเนินชีวิตแบบโลกียะด้วยจิตปรมาตม การดำเนินชีวิตอยู่ในโลกด้วยความรู้ ความเข้าใจตามความเป็นจริงถึงระดับปรมาตม จิตวางลงได้เป็นอุเบกขา เกิดเป็นความสุขจากความเต็มอัมภายใน ไม่ต้องอาศัยการเสพจากวัตถุภายนอก จึงไม่ติด ไม่ยึด ไม่หลงอยู่กับลาภ ยศ สรรเสริญ หรือหวั่นไหวยามถูกโลกธรรมกระทบ ความแปรผันใด ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ก็เป็นเพียงเรื่องธรรมดา จึงไม่อาจกระทบให้เกิดความหวั่นไหวได้เลย

ผู้ที่เข้าถึงประโยชน์สูงสุดในขั้นนี้ได้ ต้องเป็นผู้มีศรัทธาตั้งมั่นในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ไม่มีความลังเลสงสัย ส่งผลให้มีความประพฤติปกติที่เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การประพฤติดีกในกาม การพูดเท็จ การเสพของมีนเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาท มีจิตใจยินดีในอันที่จะสละทรัพย์เพื่อช่วยเหลือผู้อื่นตามสมควรแก่กำลัง และเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยปัญญา พิจารณาเห็นสภาวะการเกิดการดับในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นปกติ จึงสามารถวางจิตวางใจลงได้

บุคคลผู้เข้าถึงประโยชน์สูงสุดในขั้นนี้ ย่อมยึดเอาผลสำเร็จสูงสุดเป็นจุดหมาย ย่อมไม่ยอมปล่อยให้สิ่งชั่วหมองมาทาบถมในจิตของตน ด้วยปัญญาชัดเข้าใจถึงความเป็นจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย ล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นธรรมดา จึงรักษาดำรงตนมั่นในสัจจะคือความจริงที่รู้ชัดด้วยปัญญานั้น ๆ แล้ว จึงตั้งใจรักษาหลักการ และปฏิบัติเพื่อให้ถึงปรมาตม์ เพื่อป้องกันมิให้ตกไปเป็นทาสของความหลงมัวเมา จึงเร่งเพิ่มความเข้มแข็งในการเสียสละตั้งแต่ลาภอันได้แต่ทรัพย์สินตลอดไปจนถึงสละความเคยชินที่ผิดที่ผิดทางเก่า ๆ จนสละกิเลสได้ในที่สุด ยามที่จิตใจต้องกระทบกับสิ่งชั่วหมอง ชัดชองวุ่นวายใจอันเกิดจากกิเลส ก็รู้จักฝึกตน ดูจิตดูใจ ข่มระงับให้สงบ ผ่องใส ความสงบใจย่อมยังให้เกิดความสุขในจิต เพราะรู้เท่าทันจึงไม่หลงไหลมัวเมาไป ดังพุทธพจน์ที่ยืนยันว่า “สุข (อื่น) ยิ่งกว่าความสงบไม่มี”^{๒๒}

ประโยชน์ทั้ง ๓ ขั้นย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์แก่ชีวิต ๓ ด้าน คือ

- (๑) ประโยชน์ตนการที่ตนเองได้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีในทุกระดับ พร้อมทั้งจะทำเพื่อผู้อื่น
- (๒) ประโยชน์ท่าน คือการช่วยเหลือสนับสนุนผู้อื่น ให้เขาสามารถพึ่งตนเองได้ โดยทำหน้าที่ในฐานะกัลยาณมิตร และ
- (๓) ประโยชน์ร่วมกัน คือเป็นสิ่งที่เกื้อกูลแก่ส่วนรวม ชุมชนหรือสังคม เป็นคุณแก่ชีวิตทั้งของตนและผู้อื่น ช่วยให้เป็นอยู่ร่วมกันด้วยดี โดยเฉพาะสภาพแวดล้อมและความเป็นอยู่ที่เอื้อแก่การปฏิบัติเพื่อบรรลุประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน

๔.๕ สรุป

ครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานที่เป็น “ทุนทางสังคม” (Capital Society) ที่สำคัญในการพัฒนาประเทศให้มั่นคงยั่งยืน ด้วยการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้เป็นคนดีมีคุณภาพ เป็นสมาชิกที่ดีของสังคม อาศัยปัจจัยเบื้องต้นภายในครอบครัวที่ดี ผ่านบทบาทมารดาบิดาที่ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และร่วมมือกันอบรมเลี้ยงดูบุตรธิดาด้วยความรักเอาใจใส่ ปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และวัฒนธรรมต่าง ๆ ในสังคม

^{๒๒} ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๐๒/๙๕.

หลักศึกษา ๓ หรือไตรสิกขาสาารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต พัฒนาตนเองจากภายในให้สัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมภายนอก ส่งผลเป็นพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแก่เหตุปัจจัย เป็นกระบวนการที่ดำเนินไปตลอดเวลาและตลอดชีวิต เป็นการฝึกอบรมและลงมือปฏิบัติให้มีขึ้น จัดเป็นธรรมปฏิบัติทั้งหมด ได้แก่ ศีลสิกขา จิตสิกขา ปัญญาสิกขา เรียกสั้น ๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งดำเนินสัมพันธ์กันไปพร้อมทั้ง ๓ อย่าง

ความสัมพันธ์ที่ในครอบครัวเป็นปัจจัยเบื้องต้น บุตรต้องมีต้นแบบความประพฤติที่ดีซึ่งมารดาเยอมนเป็นต้นแบบแรกนับแต่แรกเกิด ความรัก ความอบอุ่น ความใกล้ชิดสนิทสนมระหว่างมารดาและบุตร เยอมนหล่อหลอมบุตรให้เติบโตเป็นผู้มีความมั่นใจ

การพัฒนานี้ต้องทำแบบเชื่อมโยงกันไปทั้ง ๓ ด้าน คือ ด้านกายเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกทางกาย วาจา ซึ่งเกี่ยวข้องกับวินัยหรือศีล ด้านจิตใจ เป็นความรู้จักยับยั้งชั่งใจ อดทนอดกลั้น มีความมุ่งมั่น เป็นเรื่องของสมาธิ และการหาความรู้ ทำความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ อย่างรอบด้าน ซึ่งเป็นเรื่องของปัญญา จากปัญหาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับบุตร สามารถนำหลักไตรสิกขามาบูรณาการ ดังนี้

ปัญหาพฤติกรรมทางเพศ มารดามีบทบาทช่วยบุตรให้มีความรู้ความเข้าใจ รู้จักควบคุมตนเอง และมีทักษะในการแสดงท่าทีอย่างเหมาะสม และปลอดภัย

ปัญหาพฤติกรรมความรุนแรง สภาพแวดล้อมในครอบครัวต้องไม่มีการใช้ความรุนแรง แต่ใช้เหตุผลในการดำเนินชีวิต การฝึกให้รู้เท่าทันตามหลักสติปัญญาช่วยให้สติตั้งมั่น

ปัญหาพฤติกรรมการใช้ยาเสพติด ภูมิคุ้มกันที่ดีที่สุด คือความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัว ประกอบกับความประพฤติที่ปกติอยู่ในศีล และการให้ความรู้เรื่องโทษภัยของยาเสพติด

ปัญหาพฤติกรรมการใช้ยาเสพติด หรือใช้ชีวิตโดยปราศจากทิศทาง ป้องกันได้ด้วยการศึกษาเอาใจใส่อย่างร่วมมือกันระหว่างครอบครัว โรงเรียน กลุ่มเพื่อน หมั่นพูดคุยกับบุตรให้เป็นปกติ

การพัฒนาครอบครัวซึ่งเป็นรากฐานสำคัญ สมาชิกพึงปฏิบัติหน้าที่ต่อกันอย่างครบถ้วนตามหลักทศ ๖ ประกอบกับความเป็นอยู่ภายในบ้านมีปัจจัยที่ได้มาโดยสุจริตเพื่อใช้จ่ายอย่างพอเพียงตามสมควรแก่เหตุ ไม่ให้ขัดสน นอกจากนี้ มารดาบิดาใช้ชีวิตร่วมกันด้วยความรัก ความเข้าใจ พยายามปรับตัวปรับใจเข้าหากัน ทั้งหมดนี้ยังเป็นแบบอย่างที่ดีแก่บุตรได้เรียนรู้ด้วย

เมื่อครอบครัวเป็นครอบครัวที่ดีแล้ว ก็ขยายไปสู่ชุมชน หรือสังคมต่อไป ด้วยจิตใจมุ่งปรารถนาดีหวังความสงบร่มเย็นแก่ผู้อื่น และประสานสามัคคีในหมู่ชน ร่วมสุข ร่วมทุกข์

บุคคลจะประสบความสำเร็จได้ต้องอาศัยการวางแผนชีวิต และมุ่งดำเนินสู่จุดหมาย ในขณะเดียวกัน ไม่ประมาทหลงโลกหรือชีวิต มุ่งพัฒนาชีวิตถึงจุดหมายให้เกิดประโยชน์ทั้ง ๓ ชั้นคือ ประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์เบื้องหน้า และประโยชน์อย่างยิ่ง และให้เป็นไปเพื่อประโยชน์แก่ชีวิต ๓ ด้าน คือ ประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน และประโยชน์ร่วมกัน