

## บทที่ 13

# “จิตวิทยาการอบรมเลี้ยงดูบุตรแบบอารยประชาธิปไตย”

### การอบรมเลี้ยงดูบุตรแบบอารยประชาธิปไตย

#### 1. “ครอบครัว คือ แก่นของสังคม”

##### 1.1 สังคมไทยกำลังเปลี่ยนแปลง

สังคมไทยในยุคปัจจุบัน กำลังอยู่ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงจากสังคมแบบเดิมที่มีระบบอาวุโส ความเสียสละ และการให้อภัยเป็นหลักสำคัญในการอยู่ร่วมกันในสังคมไปสู่สังคมแบบประชาธิปไตยที่มีระบบความเสมอภาค เสรีภาพ และภราดรภาพเป็นหลักสำคัญในการอยู่ร่วมกัน

ในขณะที่เดียวกันสังคมไทยแบบเดิมที่เน้นไมตรีจิตมิตรภาพ เป็นสาระสำคัญของการอยู่ร่วมกัน แบบเอื้ออารมีน้ำใจซึ่งอาจเรียกว่า “สังคมไมตรีสัมพันธ์” ก็กำลังปรับเปลี่ยนมาเป็นสังคมไทยสมัยใหม่ ที่มุ่งความสำเร็จในทางวัตถุในชีวิตของบุคคลเป็นอันดับแรก จนทำให้มนุษย์สัมพันธ์ที่เคยมีพื้นฐานมาจาก “น้ำใจ” กำลังเปลี่ยนมาเป็นมนุษยสัมพันธ์ที่มีพื้นฐานมาจาก “น้ำเงิน” แทนที่ สังคมแบบใหม่ที่มุ่งความสำเร็จทางวัตถุเป็นหลักนี้ อาจเรียกว่า “สังคมสัมฤทธิ์สัมพันธ์”

การเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยไปสู่สังคมแบบใหม่ทั้งแบบประชาธิปไตยและแบบสังคมสัมฤทธิ์สัมพันธ์ที่สมบูรณ์แบบนั้น คงจะไม่สอดคล้องกับวัฒนธรรมดั้งเดิมของไทยที่พัฒนามาจากลักษณะของการอยู่ร่วมกันในครอบครัวที่มีการเรียงลำดับอาวุโสซึ่งเป็นพื้นฐานของการเคารพซึ่งกันและกัน แบบพ่อแม่-พี่-น้อง สังคมแบบประชาธิปไตยเน้นความเสมอภาค ในขณะที่เดียวกันวัฒนธรรมไทยดั้งเดิมเน้นความเจริญทางจิตใจเป็นหลัก ส่วนวัฒนธรรมของสังคมไทยสมัยใหม่เน้นทางวัตถุเป็นจุดมุ่งสูงสุดของชีวิต

1.2 รูปแบบของสังคมที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย ถ้าเป็นเช่นนั้นสังคมแบบไหนจึงจะสอดคล้องกับวัฒนธรรมไทยเดิมของเรา

สังคมที่น่าจะสอดคล้องกับวัฒนธรรมไทยเดิม จะต้องเป็นสังคมที่เน้นความเจริญทางจิตใจและการอยู่ร่วมกันฉันท์ญาติมิตรเป็นหลักสำคัญสังคมที่มีลักษณะดังกล่าวนี้ก็คือ สังคมประชาธิปไตยที่มีศาสนธรรมเป็นแสงส่องนำทางและมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุขนั่นเอง

สังคมประชาธิปไตย ที่มีศาสนธรรมเป็นแสงส่องนำทางนี้ ถ้าจะเรียกชื่อสั้น ๆ จะเรียกว่าเป็นสังคมแบบใด?

เรียกว่า “สังคมอารยประชาธิปไตย”

ในที่นี้ คำว่า “อารย” มีความหมาย เช่นเดียวกับคำว่า “อริยะ” มีรากศัพท์แยกออกได้เป็นสองคำ. คือ

“อริยะ” อริ+ยะ

“อริ” แปลว่า “ศัตรู”

“ยะ” แปลว่า “ออกจาก”

ดังนั้น คำว่า “อารยะ” หรือ “อริยะ” จึงแปลว่า “ออกจากศัตรู”

เมื่อรวมกับประชาธิปไตยเป็น “อารยประชาธิปไตย” ก็น่าจะแปลว่า “ประชาธิปไตยที่ออกจากศัตรู”

อะไรคือศัตรูของประชาธิปไตย

ศัตรูตัวร้ายกาจของประชาธิปไตย ก็คือ “ความเห็นแก่ตัว” และ “ความเห็นแก่พวกพ้อง” ซึ่งมีผลทำให้

“อำนาจมืด อยู่เหนืออำนาจสว่าง”

“กฎหมายอยู่เหนือกฎหมาย”

“อภิสิทธิ์อยู่เหนือสิทธิเสมอภาค”

“อำนาจตนอยู่เหนืออำนาจธิปไตยของปวงชน”

**1.3 การพัฒนาสังคมไทย การเริ่มต้นที่จุดใดก่อน?** สังคมอารยประชาธิปไตยในความหมาย ของสังคมประชาธิปไตยที่ต้องการหนีให้พ้นจากศัตรู คือ ความเห็นแก่ตัวของบุคคลในสังคมย่อมจำเป็นต้องพัฒนาในสังคมนั้นให้เป็นคนไม่เห็นแก่ตัว ให้มีความเห็นแก่ส่วนรวมมากกว่าส่วนตัว

อะไรจะช่วยลดความเห็นแก่ตัวของคนได้?

หลักศาสนธรรม เช่น ความเมตตา กรุณา จะช่วยลดความเห็นแก่ตัวของคนในสังคมได้

เมื่อคนส่วนใหญ่ในสังคมสามารถลดความเห็นแก่ตัวลงได้ สังคมก็จะค่อย ๆ พัฒนาไปสู่สังคมอารยประชาธิปไตยได้ในที่สุด

เราควรจะเริ่มต้นพัฒนาสังคมอารยประชาธิปไตยที่จุดไหนก่อน?

ควรจะเริ่มที่สังคมในครอบครัวก่อน เพราะครอบครัวเป็นแก่นของสังคมและเป็นแหล่งสำคัญในการถ่ายทอดและพัฒนาวัฒนธรรม เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงสังคมแบบเดิม ไปสู่สังคมที่เรา

ปรารถนา คือ สังคมอารยประชาธิปไตย

เราจะเริ่มต้นที่ครอบครัวอย่างไร?

เริ่มต้นด้วยการส่งเสริมให้ พ่อ-แม่ อบรมเลี้ยงดูบุตรแบบอารยประชาธิปไตยซึ่งก็คือ การอบรมเลี้ยงดูลูกแบบประชาธิปไตย ที่อาศัย “ศาสนธรรม” เป็นแสงส่องนำทาง

## 2. การอบรมเลี้ยงดูลูกแบบอารยประชาธิปไตย

2.1 หลักการอบรมเลี้ยงดูลูกแบบอารยประชาธิปไตย ในบทละครต่อไปนี้

มีหลักการอะไรเป็นพื้นฐานสำคัญ?

หลักสำคัญมีดังต่อไปนี้

ก. หลักจิตวิทยาเบื้องต้น

หลักจิตวิทยาเบื้องต้น คือการให้ความรักอย่างไม่เห็นแก่ตัวของพ่อ-แม่ ต่อลูก ความรัก และความอบอุ่นของพ่อแม่ที่มีต่อลูกนี้ เปรียบเสมือนการให้พื้นแผ่นดินกับลูกเพื่อให้ลูกมีที่สำหรับจะยืนขึ้น เพื่อการเจริญเติบโตด้วยความมั่นใจ และเป็นตัวของตัวเอง

ข. หลักศาสนธรรมเบื้องต้น

หลักศาสนธรรมเบื้องต้นสำหรับการอบรมเลี้ยงดูลูก แบบอารยประชาธิปไตยก็คือ หลักธรรมะ 7 ประการสำหรับคนดี ซึ่งได้แก่ การอบรมสั่งสอนให้ลูกเป็นผู้รู้จักตน รู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักชุมชน รู้จักกาล รู้จักประมาณ รู้จักบุคคล และหลักเมตตาธรรม

หลักสำคัญก็คือ การสอนให้รู้จักตนด้วยวิธีการแห่งเหตุผล เพื่อให้เด็กมีวินัยในตนเอง และเป็นผู้มีจริยนิสัยในที่สุด

ค. หลักอารยประชาธิปไตยเบื้องต้น

หลักอารยประชาธิปไตยเบื้องต้น ในการฝึกอบรมลูกข้อแรกก็คือ การรู้จักใช้เสรีภาพอย่างไม่เบียดเบียนตนเอง และผู้อื่น ซึ่งจะฝึกอบรมได้ โดยการสอนให้ลูกรู้จักการ “เอาใจเขามาใส่ใจเรา” เพื่อให้เกิด “ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น” อันจะนำไปสู่การใช้เสรีภาพอยู่ในขอบเขตเมตตาธรรมและความรู้จักประมาณ ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ก็โดยการฝึกให้เป็นผู้รู้จักตนนั่นเอง

หลักอารยประชาธิปไตยเบื้องต้น ข้อที่สอง ก็คือการฝึกอบรมลูกให้รู้จักความเสมอภาค โดยอาศัยหลักเมตตาธรรม และยุติธรรมควบคู่กัน ซึ่งจะเป็นผลทำให้ลูกมีความ “เที่ยงธรรม” ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น นั่นก็คือ เป็นผู้ที่ใช้หลักแห่งความเสมอภาคอย่างไม่เห็นแก่ตัว

หลักอารยประชาธิปไตยเบื้องต้น ข้อที่สาม ก็คือ การฝึกอบรมลูกให้เป็นผู้ที่มีความรักผู้อื่น เช่นเดียวกับที่รักตนเอง มีความรักเพื่อนมนุษย์ที่เกิดมาร่วมโลกเดียวกันและต้องทนทุกข์เวียนวายตายเกิดเหมือนกัน ซึ่งจะมีผลให้ลูกของเราเป็นผู้มุ่งบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวมก่อนส่วนตัว อันเป็น

รากแก้วสำคัญของการอยู่ร่วมกันแบบอารยประชาธิปไตย ความรู้สึกนี้จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อลูกของเราเป็นผู้ที่มีความเห็นแก่ตัวน้อย และมีความเมตตากรุณามาก

2.2 บทละครเรื่อง “วิธีอบรมเลี้ยงดูลูกแบบอารยประชาธิปไตย” ลำดับต่อไปนี้เป็นบทละครที่แสดงการอบรมเลี้ยงดูลูกแบบเดิมเปรียบเทียบกับแบบอารยประชาธิปไตย

ขอให้ท่านผู้อ่านพิจารณาบทละครแต่ละฉากว่าการอบรมเลี้ยงดูลูกแบบเดิมถูกต้องหรือผิด หลักการเลี้ยงดูแบบอารยประชาธิปไตย ๓ หลัก ที่กล่าวไว้ข้างต้นอย่างไรบ้าง

### ละครฉากที่ 1

ลูกโต้ง แม่ฮะ ๑ เมื่อกี้ฉันใช้หนังสือตักยิงนกมาได้ตัวหนึ่งฮะ นี่ไงละ  
แม่ ตายแล้ว ๑ นี่ทำไมลูกถึงจนอย่างนี้นะ จนอย่างนี้ ต้องตี นี่เนะ ๑ ๑  
ลูกโต้ง โอ๊ย ๑ ๑ ๑ ผมกลัวแล้วแม่ ๑

ละครฉากนี้แสดงการอบรมลูกแบบเดิม ซึ่งผิดหลักการเลี้ยงดูอบรม แบบอารยประชาธิปไตย ทั้งสามหลัก คือ หลักจิตวิทยา หลักศาสนธรรม และหลักอารยประชาธิปไตยทั้งนี้ เพราะแม่ไม่ได้แสดงความรัก ความอบอุ่น ต่อลูกก่อนที่จะลงโทษแม่ไม่ได้ฝึกให้ลูกรู้จักเหตุรู้จักผล รู้จักตน และแม่ไม่ฝึกให้ลูกรู้จักการใช้เสรีภาพอย่างถูกต้อง คือไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

### ละครฉากที่ 2

ลูกตุ๋ แม่ฮะ ๑ เมื่อกี้ฉันใช้หนังสือตักยิงนกได้ตัวหนึ่งฮะ นี่ไงละ  
แม่ นี่ลูกรักของแม่ ทำไมจึงไปรังแกนกมันล่ะ นกมันทำอะไรลูกหรือเปล่าจะ?  
ลูกตุ๋ เปล่าฮะ ผมเห็นมันสวยดีก็เลยอยากได้มัน  
แม่ ลูกคิดว่า นกมันเจ็บไหมจะ ที่ลูกไปยิงมัน?  
ลูกตุ๋ คิดว่ามันคงเจ็บฮะ  
แม่ ถ้าใครมายิงลูกบ้าง ลูกจะเจ็บไหมจะ?  
ลูกตุ๋ เจ็บซีฮะ  
แม่ ลูกรักชีวิตของลูกไหมจะ?  
ลูกตุ๋ รักมากฮะ  
แม่ แล้วลูกคิดว่านกมันรักชีวิตของมันไหมละ?  
ลูกตุ๋ คงรักเหมือนกันฮะ

แม่ เมื่อลูกก็รักชีวิตของลูก และนมัันก็รักชีวิตของมัน ลูกลองสรุปซิว่า ต่อไปลูกควรจะไปยั้งนกอีกไหมจะ?

ลูกตุ้ ไม่ควรอะ

แม่ ดีแล้ว ที่ลูกรักของแม่สำนึกผิด ที่นี้ถ้าหากคราวหน้า ลูกยังไปยั้งนกอีกละ ควรจะให้แม่ทำอะไร?

ลูกตุ้ ควรจะลงโทษผมอะ

แม่ เอาละคราวนี้แม่จะไม่ทำโทษลูกเพราะลูกอาจจะทำไปโดยไม่รู้แต่คราวหน้าถ้าลูกทำผิดอะไรก็แม่จะต้องลงโทษลูก ตกลงนะจ๊ะ

ลูกตุ้ ตกลงอะ

ละครฉากนี้ แสดงการอบรมเลี้ยงดูบุตร แบบอารยประชาธิปไตย คือ แม่มีความรัก ความอบอุ่นต่อลูก อบรมสั่งสอนให้ลูกรู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักตน และฝึกให้รู้จักการใช้เสรีภาพ ในขอบเขตของการไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น และเป็นการสอนการรักษาศีลข้อที่ 1 คือ เว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

### ละครฉากที่ 3

แม่ ตั้งของแม่หายไปจากกระเป๋่า 20 บาท ลูกเอาไปหรือเปล่า?

ลูกปืด เปล่าครับ ผมเปล่า

แม่ แล้วลูกเอาตั้งที่ไหน ไปซื้อของเล่นนี่มาละหือ?

ลูกปืด ตั้งจากกระเป๋่าแม่ครับ

แม่ อ้าว งั้นลูกก็ขโมยตั้งแม่นะซิ แม่ถามแล้วยังไม่ยอมรับ อย่างนี้ ต้องตีให้เนื้อแตก ไข่ลูกไม่รักดี นี่แน่ะ อย่าร้องนะ นี่แน่ะ ๆ ๆ

ลูกปืด โอ๊ย ๆ ๆ แม่ครับ ผมกลัวแล้ว ผมกลัวแล้ว ๆ

ละครฉากนี้ แสดงการอบรมเลี้ยงดูบุตรแบบเดิม ซึ่งแม่ไม่ได้แสดงความรัก ความอบอุ่น ก่อนการลงโทษ แม่ไม่ได้อบรมสั่งสอนให้ลูกเป็นผู้รู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักตน รู้จักประมาณ รู้จักกาล รู้จักบุคคล และแม่ไม่ได้อบรมให้ลูกได้รู้จักใช้เสรีภาพในขอบเขตของศีลธรรม จึงเป็นการอบรมเลี้ยงดูบุตรที่ไม่เป็นแบบอารยประชาธิปไตย

### ละครฉากที่ 4

แม่ ตั้งของแม่หายไปจากกระเป๋่า 20 บาท ลูกรักของแม่เอาไปหรือเปล่าจะ?

ลูกโต่ง เปล่าครับ ผมเปล่า

แม่ แล้วลูกเอาตั้งที่ไหนไปซื้อของเล่นมาละจะ?

ลูกโต่ง ตั้งจากกระเป๋่าแม่ครับ

- แม่ อ้าว งั้นลูกก็ขโมยดั่งแม่นะซิ แล้วยังพูดโกหกกับแม่อีกด้วย ทำไมถึงทำอย่างนี้ล่ะ ลูก?
- ลูกโต่ง ผมอยากได้ของเล่น แต่ไม่มีดั่งซื้อครับ
- แม่ เมื่อไม่มีดั่ง แล้วทำไมจึงไม่ขอแม่ก่อน ทำไมลูกต้องขโมยด้วยล่ะ
- ลูกโต่ง ผมกลัวแม่ดุเอาครับ
- แม่ แม่ไม่เคยดุลูกโดยไม่มีเหตุผลเลย เมื่อลูกมาขอซื้อของเล่น ถ้าลูกมีเหตุผลดีกว่าจำเป็นต้องซื้อของเล่นใหม่ แม่ก็ไม่เคยขัดลูก
- ลูกโต่ง ผมกลัวว่าจะมีเหตุผลไม่ดีพอครับ แต่ผมอยากได้มันมาก
- แม่ ถ้าอย่างนั้น ลูกก็ควรเก็บเงินค่าขนมไว้ซื้อของเล่นที่ลูกอยากได้ไม่ใช่มาขโมยดั่งแม่ แล้วหัดพูดโกหกอีกด้วย ถ้ามีใครมาเอาดั่งของลูกไปโดยไม่บอก ลูกจะรู้สึกอย่างไร?
- ลูกโต่ง โมโหครับ
- แม่ แล้วเวลาใครมาพูดโกหกกับลูก ลูกชอบไหม?
- ลูกโต่ง ไม่ชอบครับ
- แม่ ถ้าอย่างนั้น ลูกควรจะขโมยดั่งแม่แล้วพูดโกหกกับแม่ไหม?
- ลูกโต่ง ไม่ควรครับ
- แม่ \* เมื่อลูกสำนึกผิด ก็ดีแล้ว แต่การทำคามผิดก็ควรจะต้องถูกลงโทษใช่ไหมลูก?
- ลูกโต่ง ใช่ครับ
- แม่ ถ้าอย่างนั้น ลูกคิดว่าแม่ควรลงโทษลูกอย่างไรดี?
- ลูกโต่ง แล้วแต่แม่จะลงโทษครับ
- แม่ ถ้าอย่างนั้น แม่จะงดไม่ให้เงินค่าขนมลูกเป็นเวลา 5 วันตกลงไหม
- ลูกโต่ง ตกลงครับ

ละครฉากนี้ แสดงการอบรมบุตรแบบอารยประชาธิปไตย เพราะผู้เป็นแม่แสดงความรักและความอบอุ่นก่อนการอบรม และฝึกให้ลูกหัดคิดเพื่อเป็นผู้ที่รู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักตน รู้จักกาล รู้จักประมาณ และรู้จักบุคคล ตลอดจนการอบรมให้ลูกรู้จักการใช้เสรีภาพในขอบเขตของศีลธรรม รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา และเป็นการสอนให้ลูกเป็นผู้รักษาศีลข้อที่ 2 คือ เว้นจากการเอาของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้มาเป็นของเราได้อย่างดีอีกด้วย

## ละครฉากที่ 5

- แม่วัด (หลายตัว) แม้ว,เมี้ยว,เหมี้ยว ๆ ๆ
- ลูกโต้ง โอ้โฮ วัดนี้รายลูกแมวจังเลย ใครเอามาปล่อยเยอะเยอะ เอาไปเลี้ยงที่บ้านเราดีกว่า นารักทั้งนั้นเลย
- (พ่อกำลังนอนหลับอยู่ ขณะที่เด็กชายโต้งเอาลูกแมวมมาจากวัด 5 ตัว)
- แม่วัด แม้ว,เมี้ยว,เหมี้ยว ๆ ๆ
- พ่อ นี่ลูกโต้ง ไปเอาลูกแมวมมาจากไหน มากมายร้องหนวกหู พ่อ พ่อ กำลังจะนอนหลับอยู่ รู้หรือเปล่า หือ?
- ลูกโต้ง ผมไปเอามาจากวัดครับพ่อ
- พ่อ ไม่เอา หนวกหู เอาไปคืนเดี๋ยวนี้
- ลูกโต้ง (เราเอาลูกแมวไปเลี้ยงไว้ใต้ศาลเจ้าข้างบ้าน พ่อคงไม่ว่าอะไรมัง)
- วันรุ่งขึ้น พ่อเดินมาพบลูกแมวมออยู่ใต้ศาลเจ้าข้าง ๆ บ้านก็โกรธ
- พ่อ เจ้าโต้ง พ่อบอกให้เอาแมวไปปล่อยวัด ทำไมจึงยังเอาไว้ที่ใต้ศาลเจ้า มานี้ ๆ ๆ มาให้ตีเสียดี ๆ
- ลูกโต้ง โอ๊ย ๆ ๆ กลัวแล้วพ่อ ๆ ๆ ผมจะเอาแมวไปปล่อยวัดเดี๋ยวนี้แหละ

ละครฉากนี้ แสดงการอบรมสั่งสอนลูกแบบเดิม ซึ่งเป็นวิธีที่ตรงข้ามกับการอบรมสั่งสอนแบบอารยประชาธิปไตย ทั้งนี้เพราะผู้เป็นพ่อไม่ได้ใช้หลักจิตวิทยาแห่งความรักไม่ได้ใช้หลักศาสนธรรมในการสอนลูกให้มีลักษณะของคนดี คือเป็นผู้รู้จักตน รู้จักผล รู้จักเหตุ รู้จักกาล รู้จักชุมชน รู้จักประมาณ และรู้จักบุคคล และยังไม่ได้อบรมสั่งสอนหน้าที่ และสิทธิ ตลอดจนเสรีภาพในการกระทำให้ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม ตรงกันข้ามสิ่งที่ผู้เป็นพ่อในละครฉากนี้ใช้อบรมลูก คือ อารมณ์ความไม่มีเหตุผล และการเขินตีซึ่งในระยะยาว ย่อมเป็นผลร้ายมากกว่าเป็นผลดีต่อความรู้สึกนึกคิดของผู้เป็นลูก ทั้งนี้เพราะลูกจะไม่เข้าใจเหตุผล หรือ กฎเกณฑ์ว่าทำไมพ่อจึงเอาแต่ใจ โหดร้ายทารุณต่อเขา เมื่อเป็นเช่นนั้น ลูกก็ไม่สามารถจะได้หลักเกณฑ์ที่จะจดจำไว้เป็นเครื่องควบคุมการกระทำของตนเองในอนาคต จึงอาจทำให้เป็นคนขาดวินัยในตัวเอง สิ่งที่ลูกได้รับติดตัวไปจนโต ก็คือความกลัว ความวิตกกังวล ความเกรงกลัวต่ออำนาจ และอาจกลายเป็นคนเก็บความรู้สึคนึกคิดของตนเอง ไม่กล้าแสดงออก ขาดความมั่นใจในตนเอง ฯลฯ

## ละครฉากที่ ๘

แม่วัด      เมี้ยว ๆ แม้ว ๆ  
 ลูกตุ้ดตุ้    โอโฮ วัดนี้รวยลูกแมวจังเลย ใครเขามาปล่อยเยอะแยะ เอาไปเลี้ยงบ้านเรา  
                  ดีกว่า น่ารักทั้งนั้น  
                  (พ่อกำลังนอนหลับ ขณะที่ลูกเอาแมวมมาจากวัด)

แม่วัด      เมี้ยว ๆ แม้ว ๆ ๆ ๆ  
 พ่อ            ลูกตุ้ดตุ้ไปเอาแมวมมาจากไหน เยอะแยะเลยลูก ไหนเอามาให้พ่อดูซิลูก  
 ลูกตุ้ดตุ้    จากวัดครับพ่อ  
 พ่อ            แล้วลูกจะเลี้ยงมันไหวหรือตั้งหลายตัว  
 ลูกตุ้ดตุ้    ไหวครับพ่อ เรามีข้าวเหลือเยอะแยะทุกวัน  
 พ่อ            เอาหละ ถ้าลูกพอใจจะเลี้ยงแมวพ่อก็ไม่ว่า แต่ลูกจะต้องบอกพ่อก่อนว่าลูกจะมีวิธีเลี้ยง  
                  แมวอย่างไร จึงจะไม่ให้มันทำบ้านเราสกปรก  
 ลูกตุ้ดตุ้    ผมจะทำกะบะทรายให้มันครับ แล้วผมจะคอยดูแลอาบน้ำให้มันด้วยครับ  
 พ่อ            เออ แมวมันจะได้กัดเอานะซิ แมวไม่ชอบน้ำหรอก  
 ลูกตุ้ดตุ้    แล้วผมจะทำให้มันนอนด้วยครับ  
 พ่อ            ดีแล้ว แมวมันเป็นสิ่งที่ชีวิตเช่นเดียวกับเรา ถ้าเราจะเลี้ยงแมว เราก็ต้องควบคุมดูแล  
                  ให้แมวยู่กับเราอย่างมีความสุข  
 ลูกตุ้ดตุ้    ครับพ่อ ลูกจะดูแลแมวพวกนี้ให้ดีที่สุดเลย

ละครฉากนี้ แสดงการอบรมสั่งสอนลูกแบบอารยประชาธิปไตย เพราะผู้เป็นพ่อเริ่มต้น  
 การอบรมสั่งสอนลูกด้วยการสร้างบรรยากาศแห่งความรัก และความอบอุ่นเป็นกันเองกับ  
 ลูก แล้วจึงฝึกให้ลูกรู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักตน โดยเน้นการรู้จักหน้าที่ของลูกที่จะต้องเลี้ยงแมวให้ถูก  
 ต้อง และมีความสุข และสอนให้ลูกรู้จักรักสัตว์ ซึ่งเป็นสิ่งที่มีชีวิตเหมือนกับเราซึ่งเป็นการฝึกการ  
 อยู่ร่วมโลกกันด้วยความรัก ความเห็นอกเห็นใจ และการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อันเป็นหลักสำคัญ  
 ของการอยู่ร่วมกันแบบอารยประชาธิปไตย

การอบรมเลี้ยงดูบุตรแบบอารยประชาธิปไตยที่จะมีผลทำให้บุตรเจริญเติบโตด้านความ  
 รัก มีนิสัยอันงดงาม มีความมั่นใจในตนเอง มีความสุขุมรอบคอบ มีความเห็นอกเห็นใจ เมตตาอารี  
 มีความเสียสละ มุ่งประโยชน์ส่วนรวมก่อนส่วนตน และเป็นผู้ที่มีความสุขความเจริญทั้งทางโลกและ  
 ทางธรรมสมกับคำว่า “อารยชน” คือ ผู้ที่ออกจากศัตรูของคน อันได้แก่ ความโลภ ความโกรธ



ความหลง หรือกล่าวอย่างง่าย ๆ ก็คือ เป็นผู้ที่ไม่มีความเห็นแก่ตัวหรือมีความเห็นแก่ตัวน้อยนั่นเอง

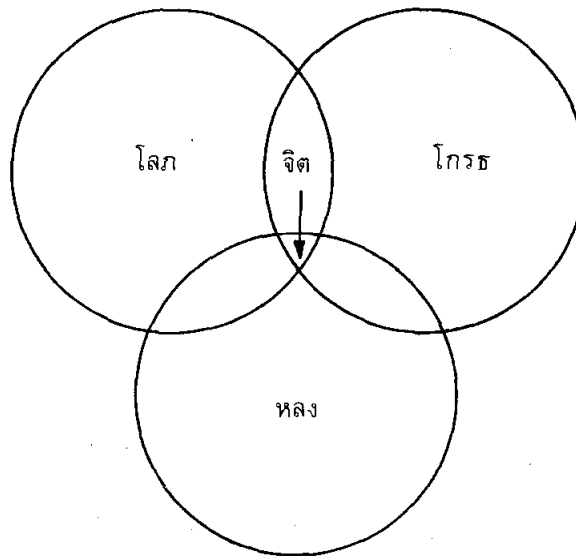
### 2.3 หลักธรรมสำหรับการลดและละความเห็นแก่ตัว

#### ก. “ความเห็นแก่ตัว” คืออะไร?

ความเห็นแก่ตัวก็คือการหลงตัวหลงตนเข้าข้างตนเข้าข้างตัวเองเห็นแก่ได้เอาแต่ได้ และเอาเปรียบผู้อื่น โดยยึดคติ “ตัวกู-ของกู” เป็นหลักในการแสดงออกและในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ซึ่งเมื่อกล่าวโดยสรุป ความเห็นแก่ตัวนี้เป็นแกนกลางของศัตรูที่สำคัญของจิตมนุษย์

ศัตรูสำคัญของจิตมนุษย์ คืออะไร?

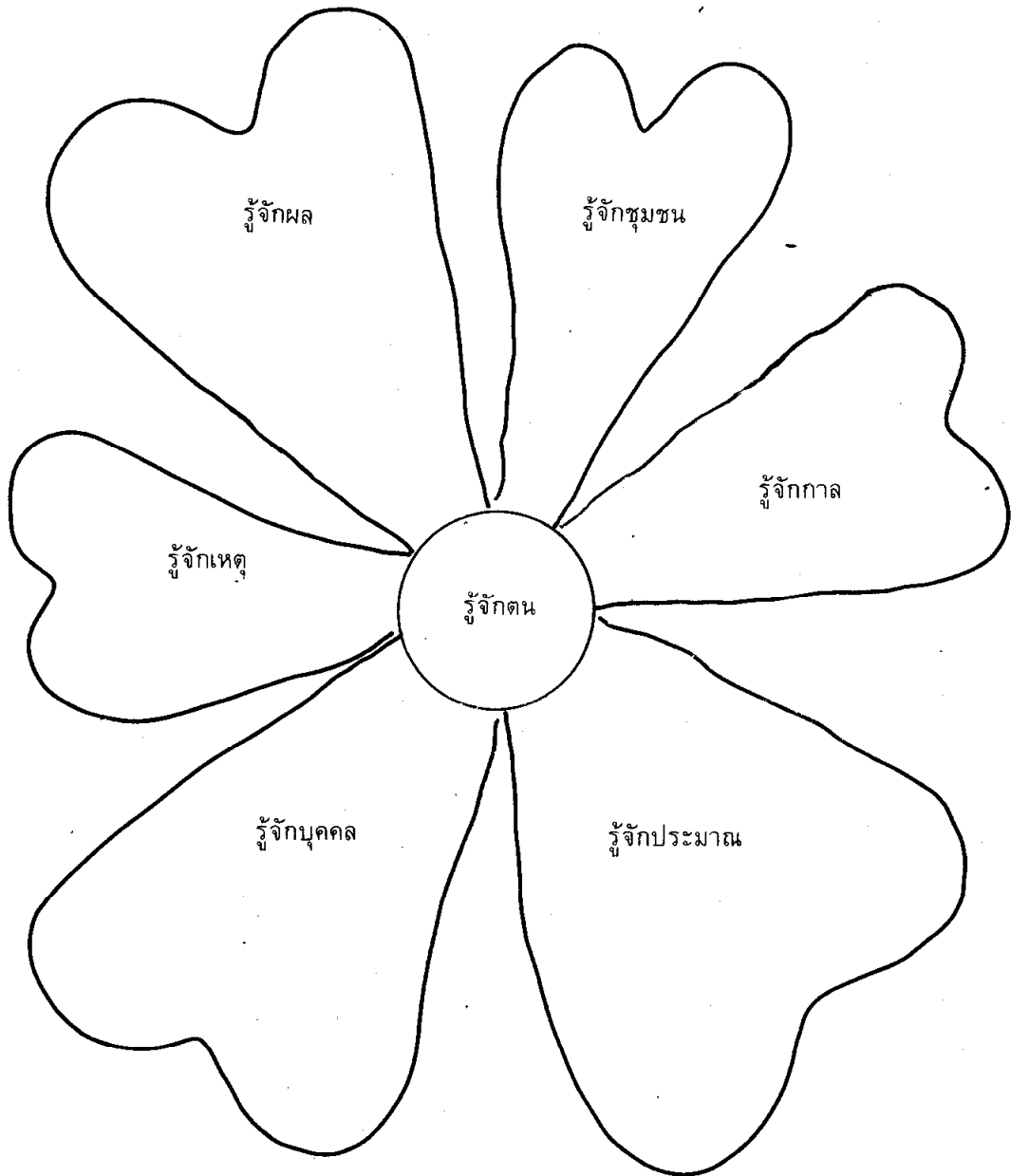
ศัตรูสำคัญของจิตมนุษย์ คือความโลภ ความโกรธ และความหลง



รูปที่ 1 ศัตรูสำคัญของจิตมนุษย์ คือ โลภ โกรธ หลง

ข. มีวิธีเบื้องต้นสำหรับฝึกลดความเห็นแก่ตัว ได้อย่างไร?

วิธีเบื้องต้นวิธีหนึ่ง คือ การฝึกให้เป็นผู้มีลักษณะ 7 ประการสำหรับคนดี  
ลักษณะ 7 ประการสำหรับคนดีมีอะไรบ้าง ?



รูปที่ 2 ลักษณะ 7 ประการสำหรับคนดี

ลักษณะ 7 ประการสำหรับคนดี มีดังต่อไปนี้

ลักษณะที่ 1 “การเป็นผู้รู้จักตนเอง”

โดยพึงรู้สึกตัวและพิจารณาเสมอว่า ฐานะแห่งชาติกำเนิด วุฒิ ตำแหน่ง หน้าที่ความรับผิดชอบ ของตนเองอันแท้จริงนั้นมีประการใด การพูด การประพฤติ และการปฏิบัติเช่นนั้น เป็นการชอบ และถูกต้องตรงตามฐานะและตำแหน่งหน้าที่อันแท้จริงที่ดำรงอยู่หรือไม่และตนเองยังมีความ โลก ความโกรธ ความหลง อยู่มากน้อยเพียงใด ได้ฝึกสติเพื่อการควบคุมการกระทำทาง กาย วาจาใจ ได้ถึงขั้นใด

ลักษณะที่ 2 “การเป็นผู้รู้จักเหตุ”

โดยพึงรู้สึกตัวและพิจารณาเสมอว่า การพูด การประพฤติ และการปฏิบัติ เช่นนั้นเป็นเหตุ แห่งความดีหรือเป็นเหตุแห่งความชั่ว เป็นเหตุแห่งความสุขหรือเป็นเหตุแห่งความทุกข์

ลักษณะที่ 3 “การเป็นผู้รู้จักผล”

โดยพึงรู้สึกตัวและพิจารณาเสมอว่า ความสุข ความทุกข์ ความพอใจ ความไม่พอใจ ความดีใจ และความเสียใจที่ได้รับอยู่นั้น เป็นผลที่เกิดขึ้นจากเหตุอันใด

ลักษณะที่ 4 “การเป็นผู้รู้จักชุมชน”

โดยพึงรู้สึกตัวและพิจารณาเสมอว่า ควรพูด ควรประพฤติ ควรปฏิบัติ ควรแสดงกริยาอย่าง ใด ต่อชุมชนนั้น ๆ จึงจะเป็นการชอบทั้งทางโลก และทางธรรมโดยครบถ้วนสมบูรณ์ตลอดจนการ ศึกษาปัญหาและความ ต้องการของชุมชนนั้น ทั้งนี้เพื่อเราจะสามารถบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ ต่อชุมชนนั้นอย่างตรงเป้าหมาย

ลักษณะที่ 5 “การเป็นผู้รู้จักกาล”

โดยพึงรู้สึกตัวและพิจารณาเสมอว่า กาลเวลาใด สมควรที่จะประพฤติปฏิบัติอย่างไรจึงเป็น การเหมาะสมถูกต้อง และกาลเวลาใดไม่สมควรประพฤติปฏิบัติอย่างไร รวมทั้งการรู้จักค่าของเวลา และใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ให้สมกับคำพังเพยว่า “เวลาเป็นเงินเป็นทอง”

ลักษณะที่ 6 “การเป็นผู้รู้จักประมาณ”

โดยพึงรู้สึกตัวและพิจารณาเสมอว่า การแสวงหาในสิ่งที่ต้องการและการแสดงออกในสิ่ง นั้น ๆ อยู่ในขอบเขตการปฏิบัติที่ถูกต้องทั้งทางโลกและทางธรรม โดยครบถ้วนสมบูรณ์หรือไม่ เป็นการกระทำที่พอดี คือ อยู่ในทางสายกลางหรือไม่

ลักษณะที่ 7 “การเป็นผู้รู้จักบุคคล”

โดยพึงรู้สึกตัวและพิจารณาเสมอว่า

- บุคคลใดดีควรคบ บุคคลใดไม่ดีไม่ควรคบ

- บุคคลใดควรเคารพ บุคคลใดไม่ตีไม่ควรเคารพ
- บุคคลใดควรไว้วางใจแค่ไหน บุคคลใดไม่ควรไว้วางใจ
- บุคคลใดควรเชื่อถือได้ บุคคลใดเชื่อถือไม่ได้
- บุคคลใดควรช่วยเหลือเมื่อแม่ บุคคลใดไม่ควรช่วยเหลือ
- บุคคลใดสมควรจะประพฤติปฏิบัติอย่างไร บุคคลใดไม่สมควรจะประพฤติปฏิบัติอย่างไร
- บุคคลใดควรจะใช้กับการงานชนิดใด และบุคคลใดไม่ควรใช้กับการงานชนิดใด

ค. เราจะลดความเห็นแก่ตัวอย่างไรได้

“ลดได้ด้วยการฝึกให้เป็นผู้รู้จักตน” เราจะมียุทธวิธีรู้จักตนเองได้อย่างไร?

**วิธีรู้จักตนเองในแนวของพุทธศาสนา มี 3 วิธีต้องลงมือปฏิบัติไปพร้อม ๆ กันคือ**

1. พยายามสำรวมระวังการแสดงออกทางกายและทางวาจาให้เป็นปกติโดยเป็นผู้ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น (การรักษาศีล)
2. พยายามฝึกจิตให้มีความสงบสงัดจากความโลภ ความโกรธ ความหลงด้วย การฝึกสมาธิ ซึ่งจะทำให้จิตมีพลังอำนาจแห่งสติและปัญญาสูง
3. พยายามเพ่งพินิจพิจารณาตนเองทั้งร่างกายและจิตใจ ด้วยสติปัญญา เพื่อศึกษาให้เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ว่าทั้งร่างกายและจิตใจของเรานั้นมีลักษณะเหมือนกันอยู่ 3 ประการ คือ มีลักษณะของการแปรปรวนไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีลักษณะของการทนอยู่ในสภาพเดิมตลอดไปไม่ได้ และลักษณะของการไม่ใช่ตัวกู ของกู ทั้งนี้เพราะเราไม่สามารถบังคับบัญชามันให้เป็นไปอย่างที่เราพึงปรารถนาได้

### 3. “สังคมาอารยประชาธิปไตย”

#### 3.1. ลักษณะทั่วไป

ถ้าหากทุกคนครีวในประเทศไทยหันมาใช้วิธีการอบรมเลี้ยงดูบุตรแบบอารยประชาธิปไตย-สังคมไทย ใน 20 ปีข้างหน้า จะเปลี่ยนโฉมหน้าไปอย่างไรบ้าง

สังคมไทยจะเจริญก้าวหน้า ไปสู่สังคมาอารยประชาธิปไตย ที่มีความสุขความเจริญทั้งทางโลก และทางธรรมควบคู่กันไป

สังคมาอารยประชาธิปไตยมีลักษณะโดยส่วนรวมเป็นอย่างไร?

เมื่อกล่าวโดยส่วนรวม สังคมาอารยประชาธิปไตย มีลักษณะที่สำคัญอยู่สองประการคือ

1. บุคคลในสังคมอารยประชาธิปไตย จะประกอบด้วย “อารยชน” เป็นส่วนใหญ่  
“อารยชน” คือบุคคลที่มีทั้งทางคุณธรรม และความสามารถเพื่อการสร้างสรรค์  
ตนเองและสังคมให้มีความสุข ความเจริญ ทั้งทางโลกและทางธรรม

2. ระบบของสังคมอารยประชาธิปไตย มีลักษณะเป็นระบบประชาธิปไตยที่มีศาสน  
ธรรมประจำระบบเป็นหลักสำคัญ

ในระบบเศรษฐกิจ จะมีการส่งเสริมการอยู่ร่วมกันแบบ “อารยประชาคม” ซึ่งก็คือชุมชน  
สหกรณ์ที่มีสามัคคีธรรม ความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบต่อหน้าที่และความขยันหมั่นเพียรเป็นหลัก  
ธรรมประจำชุมชน

ในระบบสังคมการอยู่ร่วมกันในครอบครัวและชุมชนมีการประพฤติกและการปฏิบัติ  
ตามหลักเบญจศีลและเบญจธรรม มีความโอบอ้อมอารี มีอัธยาศัยอันดีต่อกัน และเน้นการปฏิบัติ  
หน้าที่ให้ถูกต้องทั้งทางโลกและทางธรรม

ในระบบการเมืองการปกครอง มีการส่งเสริมให้คนที่มีลักษณะ 7 ประการของคนดีได้  
รับเลือกเป็นผู้แทนสภาตำบล สภาอำเภอ สภาจังหวัด และสภาผู้แทนราษฎร

ในระบบการศึกษามีการส่งเสริมวิชาจริยศึกษา ให้นำหน้าวิชาอื่น ๆ เพื่อพัฒนาให้นัก  
เรียนและนักศึกษาเป็นผู้ที่มีทั้งคุณธรรมและความสามารถในการสร้างสรรค์ตนเองและสังคมให้  
มีความสุข ความเจริญทั้งทางโลกและทางธรรม

## 2. ลักษณะเฉพาะ

สังคมอารยประชาธิปไตยมีลักษณะเฉพาะดังต่อไปนี้

### ก. ระบบการอบรมเลี้ยงดูบุตร

ให้การอบรมเลี้ยงดูบุตรแบบอารยประชาธิปไตยด้วยการใช้หลักของความรักหลัก  
ของเหตุผล หลักจริยธรรม และหลักประชาธิปไตยในการให้รางวัล และลงโทษเน้นการพัฒนา  
จริยนิสัย ความมีวินัยในตนเอง ความรับผิดชอบต่อหน้าที่และความสามารถในการแก้ปัญหาด้วย  
วิธีวิทยาศาสตร์

### ข. ระบบบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพของบุคคลในสังคมอารยประชาธิปไตย เป็นผู้มีสันติภาพทางจิตสูงมีวินัย  
และการควบคุมตนเองดี มีแรงจูงใจใฝ่รู้เป็นพื้นฐานสำหรับการพัฒนาสติปัญญาตามแนว  
ธรรม 7 ประการสำหรับคนดี มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม และเป็นผู้ที่มีความสุข  
ความเจริญทั้งทางโลกและทางธรรม

### ค. ระบบกลุ่ม

การทำงานเป็นกลุ่ม เป็นแบบประชาธิปไตยที่อาศัยธรรมชาติ เป็นหลักเกณฑ์สำคัญในการตัดสินใจเช่น ความยุติธรรม เมตตาธรรม และคารวะธรรม

### ง. ระบบการสื่อสาร

ระบบการสื่อสารเป็นแบบสองทางและเป็นระบบเปิดมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และความรู้กันอย่างอิสระเสรีในขอบเขตของจริยธรรมการสื่อสารมุ่งเพิ่มพูนความรู้ความสามารถทั้งทางโลก และทางธรรม ทำให้การทำงานมีการประสานงานกันเป็นอย่างดี

### จ. ระบบค่านิยม

นิยมความสุขความเจริญในทางจิตใจ นำหน้าความสุขความเจริญทางวัตถุ

### ฉ. ระบบโครงสร้างของสังคม

ระบบโครงสร้างของสังคมเป็นแบบประชาธิปไตย ที่มีจริยธรรมประจำระบบสภาตำบล สภาอำเภอ สภาจังหวัด และสภาผู้แทนราษฎร

### ช. ระบบปรัชญาสังคม

การพัฒนาสังคมทั้งทางวัตถุและทางจิตใจไปพร้อม ๆ กัน โดยมุ่งนำความเจริญทางโลกมาเป็นปัจจัยให้การพัฒนาทางธรรม รุดหน้าไปได้อย่างรวดเร็วยิ่งขึ้น มีจุดหมายปลายทางสู่ความเป็นมนุษย์ อันเป็นสัตว์ที่มีจิตใจสูง และสู่การอยู่ร่วมกันใน “สังคมอารยประชาธิปไตย” อย่างมีความสุขสันติ

ถ้าคนและสังคมทั่วโลกมุ่งพัฒนาจิตใจให้เจริญนำหน้าวัตถุ เช่น บุคคลในสังคมอารยประชาธิปไตย สงครามโลกครั้งที่ 3 และครั้งต่อ ๆ ไป (ถ้าหากยังมีมนุษย์หลงเหลืออยู่หลังสงครามโลก ครั้งที่ 3) ก็จะไม่อุบัติขึ้นในโลกนี้ต่อไป

ดังนั้นเราท่านจึงน่าจะรีบช่วยกันสร้างสรรค์สันติสุขและสันติภาพของตนเองของครอบครัว ของสังคมและของโลก ด้วยการถือศีลปฏิบัติธรรมอยู่เป็นนิจเถิด

## 4. การฝึกสมาธิเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตและลดความเห็นแก่ตัว

### 4.1 สวดมนต์ไหว้พระ

### 4.2 แผ่เมตตา

“กุศลบุญใด ๆ กุศลผลทานใด ๆ ที่ข้าพเจ้าได้สร้างสมมาด้วยดีตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันวันนี้ข้าพเจ้าขอแผ่ส่วนกุศลนั้น แก่เจ้ากรรมนายเวร บิดามารดา ญาติมิตรทั้งหลาย ตลอดจนเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย ทั้งหลายอีกทั้งผู้มีพระคุณ และศัตรูหมู่มารที่คอยจ้องล้างผลาญข้าพเจ้า

ขอให้มีความสุข เป็นสุข เกิด อย่าได้มีเวรต่อกันและกันเลย  
 ขอให้มีความสุข เป็นสุข เกิด อย่าได้เบียดเบียนพื้กันและกันเลย  
 ขอให้มีความสุข เป็นสุข เกิด อย่าได้มีทุกข์มีภัยต่อกันและกันเลย

กรรมใดที่ข้าพเจ้าได้ประมาทพลาดพลั้งทางกาย วาจา ใจ จะโดยเจตนาที่ดีหรือไม่  
 เจตนาที่ดี ขอให้โอสถกรรมซึ่งกันและกันเกิด อย่าได้ผูกเวร จองกรรมกันต่อไปเลย ขอให้ต่าง  
 คนต่างอยู่เป็นสุข เป็นสุข เกิด”

#### 4.3 ระลึกถึงพระคุณของ

- องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
- บิดา มารดา
- ครู อาจารย์
- ผู้มีพระคุณทั้งหลาย

4.4. นั่งหลับตาตัวตรง ดำรงสติมั่น ในท่าขัดสมาธิ แล้วอาราธนาพระพุทธานุภาพคุ้ม  
 ครอง ขณะฝึกสมาธิ

4.5 กำหนดจิต (นึก) ให้มาอยู่ที่ตรงระหว่างหัวคิ้วทั้งสอง แล้วระลึกถึงภาพพระ  
 แก้วมรกต หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เราเคารพ บูชา

4.6 หายใจออกให้หมดช่องท้อง แล้วหายใจเข้าให้ลมเต็มปอด

4.7 กำหนดจิต นำลมที่กลั้นไว้ไปบริหารอวัยวะในต่าง ๆ แห่งละ 3 ครั้ง เช่น  
 ไชยันหลัง กระเพาะ ตับ ม้าม ปอด หัวใจ และสมอง

4.8 จากนั้น กำหนดจิตให้มาอยู่ที่ปลายจมูก เพื่อฝึกสติ กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกโดย  
 ให้รู้สึกเสมอว่า เมื่อหายใจเข้า ลมกระทบส่วนใดของจมูก ลมเย็นหรือลมอุ่น  
 เมื่อหายใจออกลมกระทบส่วนใดของจมูก ลมเย็นหรือลมอุ่น

4.9 เมื่อจะออกจากสมาธิ ให้บอกตัวเองว่า “ออกจากสมาธิ” 5 ครั้ง แล้วจึงค่อยลืมตา  
 ขึ้นช้า ๆ