



ก 05755



คำแนะนำวิธีอบรมเด็กทางครอบครัว

ของ

กรมวิชาธิการ กระทรวงธรรมการ

นายพันตรี หลวงเรืองเดชอนันต์

เรียบเรียง

—: * 0 * :—

พิมพ์ครั้งแรก ๕๐๐๐ ฉบับ

พ. ศ. ๒๔๗๔

ปกกระดาษราคาเล่มละ ๑๐ สตางค์

พิมพ์ที่โรงพิมพ์กรมวิชาธิการ

มีกรรมสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ

ก 05755

กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ



คำนำ

การศึกษาของมนุษย์ไม่ได้ตั้งต้นจากโรงเรียน ความจริง
ได้ริเริ่มขึ้นตั้งแต่เมื่อเด็กคลอดจากครรภ์มารดาแล้ว และ
ตอนสำคัญที่สุดอยู่ที่เมื่อเด็กกำลังได้รับความอนุบาลของมารดา
บิดาอยู่ที่บ้าน ความอบรมตอนนี้เป็นเบื้องต้นสำคัญนักหนา แต่
เรามักจะล่วงเลยกันไปเสีย ถ้าเด็กเติบโตขึ้นเป็นพลเมืองไม่ได้
ก็มักจะพาโลเออาครูบาอาจารย์ซึ่งเป็นแต่ผู้สอนวิชา และมี
เวลาอันน้อยที่จะอบรมนิสัยใจคอแก่เขาได้ ความจริงครูไม่มี
โอกาสเหมือนมารดาบิดาผู้พักพุ่มอยู่ทางบ้าน มารดาบิดาจะ
อบรมสั่งสอนสั่งอันใด ย่อมทำได้ถนัดกว่าครูมาก

ความรู้ดีแต่ในทางศิลปวิชาการไม่ใช่เป็นการศึกษาที่
สมบูรณ์ และไม่ใช่เป็นสิ่งที่ประกันว่า เด็กผู้นั้นๆ จะเป็นคนดีได้
ผู้ที่จะเรียกได้ว่า มีการศึกษาอันสมบูรณ์แท้จริง ต้องเป็นผู้มี
พร้อมทั้งวิชาความรู้ และได้รับทั้งความฝึกหัดดีดัดปรี้อซึ่งรวม
เรียกสั้นๆ ว่าความอบรมคั่นควบ ถ้าจะเอาลักษณะสองอย่าง
นั้นชนทั้งนาหนักดู ใคร ๆ ย่อมต้องรับว่าความอบรมที่คมค่า

และกำลังที่จะส่งไปไกลยิ่งกว่าความรู้มาก วิชาความรู้ที่ปราศ
จากความอบรมในศีลในธรรมอันดีนั้น ท่านเปรียบไว้ว่าเป็น
เหมือนดาพสองคม และเป็นสิ่งที่น่าสะพรั่งยิ่งนัก

เพื่อประโยชน์ที่จะให้เด็กการอบรมเด็กทางบ้าน เป็นการ
การสนับสนุนกำลังครูผู้สอนในโรงเรียนให้เป็นสองแรงด้วยกัน
กรมวิชาการจึงได้ให้นายพันตรีหลวงเรืองเดชอนันต์ เรียบ
เรียงคำแนะนำโดยสังเขปขึ้น พอเป็นเลาทางให้พ่อบ้าน
แม่เรือนได้ถือเป็นหลักที่จะถนอมกล่อมเกลามาตรฐานของตน
และถ้าจะมีวิธ ฝึกหัดอันใดให้ละเอียดพิสดารขึ้นไปกว่านี้อีกได้
ก็จะเป็นการดีหาไม่

วันที่ ๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๔๗๔

กรมวิชาการ

พระยาเมธาธิบดี

บัญชีเรื่อง

หน้า

คำปรารภ	...	...	...	...	...	๑
การอบรมเด็กทางครอบครัว	ก่อนเข้าโรงเรียน	...	...	...	...	๔
อบรมทางอนามัย	...	...	...	...	...	๔
อบรมทางจรรยา	...	...	...	...	...	๗
การอบรมเด็กทางครอบครัว	เมื่อเข้าโรงเรียนแล้ว	...	...	...	...	๑๒
อบรมทางอนามัย	...	...	...	...	...	๑๒
การรักษาความสะอาด	...	...	...	...	...	๑๒
น้ำและอาหาร	...	...	...	...	...	๑๔
การนอน	...	...	...	...	...	๑๕
โรคและวิธีป้องกันโรค	...	...	...	...	...	๑๖
การรักษาผม	...	...	...	...	...	๑๖
การรักษาตา	...	...	...	...	...	๑๗
การรักษาปากและฟัน	...	...	...	...	...	๑๘
การรักษามือและเล็บ	...	...	...	...	...	๑๘
ลมหายใจ	...	...	...	...	...	๑๘
การออกกำลังกาย	...	...	...	...	...	๑๙

อบรมทางท่วงทีและวาจา	...	...	๒๐
ความประพฤติที่บ้าน	...	...	๒๑
ความประพฤติที่โรงเรียน	...	...	๒๒
ความประพฤติในที่ประชุมชน	...	...	๒๓
ความประพฤติในเวลารับประทานอาหาร			๒๔
อบรมทางศีลและธรรม	...	...	๒๕
ให้ละเว้นการฆ่าหรือทำร้ายเขา	...	...	๒๖
อย่าลักขโมยของผู้อื่น	...	...	๒๗
อย่าทำชั่วแก่ผิวเมียเขา	...	...	๒๘
อย่าพูดปด	...	...	๒๙
อย่าสุบ ผันกันเหต	...	...	๓๐
ให้คิดถึงคุณพระพุทธเจ้า	...	...	๓๑
ให้คิดถึงคุณพระธรรม	...	...	๓๑
ให้คิดถึงคุณของพระสงฆ์	...	...	๓๒
ให้คิดถึงคุณพ่อแม่	...	...	๓๓
ให้คิดถึงคุณครูบาอาจารย์	...	...	๓๔
ให้คิดถึงพระกรุณาธิคุณของพระเจ้าแผ่นดิน*			๓๖

คำแนะนำวิธีอบรมเด็กทางครอบครัว

คำปรารภ

เป็นธรรมดาของคนเราไม่ว่าใครผู้ใดมีจนอย่างไรก็ตาม เมื่อมีบุตร และ ธิดา ก็ย่อม มีความ เมตตา กรุณา รักใคร่ อยากให้ บุตรธิดา ของ ตนมี วิชา ความ ประพฤติ อันดีงาม ตลอดจน อยากให้ มี วิชา ความรู้ ใน วิทยาการ ต่าง ๆ ด้วย นี่ก็ เป็น กฎธรรมดา ของ โลก ย่อม เป็น ดังนี้ ทุก รูป ทุกนาม แต่ การ อบรม เด็ก ให้ ได้ เป็น เด็ก ที่ ดี ตลอดจน ให้ มี วิชา ความรู้ ด้วย นั้น บางครอบครัว ก็มี กุสโลบาย อบรม เด็ก ได้ ดี ได้รับ ผล สม ตาม ความ มุ่งหมาย เนื่องจาก ครอบครัว นั้น ได้รับการ ศึกษา และ ได้รับ แสงสว่าง มา แล้ว แต่ มี บาง ครอบครัว ที่ ไม่ ทราบ ถึง การ ใช้ นโยบาย อบรม เด็ก ที่ ยัง อยู่ ใน ประทมวัย ให้ บรรลุ ผล สม ตาม ความ ต้องการ ที่ จะ ให้ เด็ก ได้ ดี และ มี วิชา ความรู้ ทั้ง ๕๔ ๕ นัก เนื่องจาก ครอบครัว นั้น ไม่ ได้รับการ ศึกษา มา พอ เพียง และ ถึง แม้ ว่า ได้รับ การ ศึกษา มา บาง กติ แต่ ไม่ เอา ใจ ใส่ กับ บุตร

ธิดาของตน เด็กไม่ได้รับความอบรมดีเพียงพอ อาจจะ
 ทำให้เจริญทางก็ได้ ถ้าเด็กจะเติบโตขึ้นถึงเวลารู้จักความดี
 ช่วงก็เป็นการช้าเกินไปเสียแล้ว ทั้งเด็กนั้นก็มีนิสัยติดตัวมา
 ตั้งแต่เป็นเด็ก จะดัดแปลงนิสัยเสียย่อมเป็นการยากอยู่
 ตั้งได้เคยกล่าวกันว่า “ดัดไม่อ่อน บ่ออ่อนหัก” คือถ้าจะดัด
 นิสัยคน ก็ต้องเริ่มดัดแปลงแต่ยังเด็ก ๆ อยู่จึงจะง่าย ถ้า
 ละเลยจนเติบโตขึ้นเสียแล้ว ก็จะดัดยาก หากว่าจะขึ้นดัด
 ก็ต้องเจาะเป็นแน่ ฉะนั้นจึงขอแนะนำบรรดาพ่อบ้านแม่เรือน
 บรรดาที่มีความประสงค์จะให้บุตรธิดาของท่านมีจริยวัตรอัน
 ดีงาม ให้มีวิชาความรู้สามารถในกิจการทั้งปวง ทั้งให้
 ปราศจากความเจ็บป่วยที่ไม่ควรให้บังเกิดมชน ถึงแม้จะเกิด
 มชนบางก็ให้บรรเทาเบาบางลง.

อนึ่งการอบรมเด็กควรแบ่งออกเป็น ๒ ตอน คือตอน
 แรกนับตั้งแต่เกิดรู้ความ พอเข้าใจ คำพูด ของเราได้ จนถึง
 เมื่อเด็กอายุ ๖ หรือ ๗ ขวบ กำลังจะเข้าศึกษา วิชาในโรงเรียน
 ได้ ตลอดไปจนถึงวัยที่พอจะรู้จักความดีความชั่วได้โดยลำพัง
 ตนเอง นับเป็นตอนที่ ๒.

มารดาเห็นว่า เป็น บุปผาจารย์ ของ เด็ก อย่าง สำคัญ ยิ่ง
 เพราะบิดาไม่มีเวลาพอจะ อบรมเด็กได้ ด้วยต้องติดธุระไป
 ประกอบการอาชีพ ถึงจะมีเวลาว่างบ้างก็เป็นบางครั้งบางคราว
 ไม่ได้อยู่กับเด็กเล็กเป็นนิตย์เสมอไป โดยเหตุการณ์อบรม
 เด็กทางครอบครัวจึงต้องตกอยู่กับแม่บ้านแม่เรือน ซึ่งเป็นผู้
 อยู่ใกล้ชิดสนิทสนมกับเด็กทุกๆ วัน ผู้รับภาระหน้าที่อบรมเด็ก
 ต้องใช้กุศโลบายต่างๆ ที่จะกล่อมเกล้าให้เด็กประพฤติแต่ใน
 สิ่งที่ดีที่ชอบ เมื่อถึงอายุพอสมควรจะได้เข้าโรงเรียน ตั้งใจ
 ศึกษาวิชาการต่างๆ โดยไม่เกียจคร้าน ทั้งจะมีความอ่อน
 น้อมสุภาพอยู่ในโอวาทคำสอนของครูบาอาจารย์ รวมความก็
 ก็ต้องอบรมหัดให้เด็กเป็นผู้มีนิสัยใจคออันดีงาม เมื่อพ้น
 จากการศึกษาแล้วจะได้เป็นไพร่ฟ้าข้าแผ่นดินที่ดั่งสืบไป.

การอบรมเด็กทางครอบครัว ก่อนเข้าโรงเรียน

ในชั้นต้นเด็กยังมีอายุน้อยอยู่ กิจกรรมบางอย่างเด็กไม่สามารถที่จะกระทำสำหรับตนเองได้ ต้องอาศัยผู้ปกครองหรือพี่เลี้ยงกระทำให้ ดังจะได้แบ่งการปฏิบัติต่อเด็กเป็นข้อ ๆ ต่อไปนี้.

อบรมทางอนามัย

บรรดาเด็กเล็กๆ ที่ยังมีอายุน้อยๆ อยู่นั้น ไม่สามารถที่จะรักษาความสะอาดสำหรับร่างกายโดยลำพังตนเองได้ ฉะนั้นจึงต้องอาศัยผู้ใหญ่ช่วยเหลือและรักษาความสะอาดให้ คือ

๑. ต้องให้เด็กได้อาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาดเสมอ ทุกๆ วัน น้ำที่ใช้อาบน้ำให้เด็กต้องเป็นน้ำที่ใสสะอาด ถ้ามีสบู่ก็ควรใช้ฟอกให้ด้วย ถ้าไม่มีสบู่ควรใช้ผ้าเปียกๆ ถูตามร่างกายของเด็กจนทั่วและรดน้ำให้บ่อยครั้งหนึ่งแล้ว ให้ใช้ผ้านุ่มๆ หรือผ้าขนหนูเช็ดตัวเด็กให้แห้ง เพื่อให้เลือดกระจายทั่วร่างกาย เสร็จแล้วจึงสวมเสื้อผ้าให้.

๒. เครื่องนุ่งห่มสำหรับเด็กต้องผืนแดดให้แห้ง สิ่งใดที่ยังมีไฉ้ ก็ต้องพับเก็บไว้ให้เรียบร้อย.

๓. ที่นอนและผ้าห่มนอนของเด็ก ต้องผืนแดดอย่างน้อยอาทิตย์ละคร้ง.

๔. เครื่องนุ่งห่มของเด็กควรระวังอย่าให้สกปรก ต้องหมั่นซักฟอกให้สะอาดอยู่เสมอ.

๕. การบริโภคอาหาร ต้องให้เด็กรับประทานสิ่งที่กำลังและย่อยได้ง่าย อย่าให้รับประทานของแข็งที่ย่อยยาก กับอย่าให้กินผลไม้ดิบ หรือ ของที่เผ็ดร้อนเปรี้ยวเค็มจัดเกินไป.

๖. ต้องให้เด็กบริโภคอาหารเป็นเวลา อย่าให้เด็กรับประทานข้าๆ ซากๆ จะทำให้มันนิสัยเป็นคนตะกตะ เวลาใครๆ รับประทานอะไร อย่าปล่อยให้เด็กไปมองดูปากเขา จะเป็นที่น่าบ้ดสำจนตลอดถึงผู้ปกครองด้วย.

๗. เวลารับประทานอาหาร ควรแนะนำให้เด็กเคี้ยวจนละเอียดแล้วจึงค่อยกลืนลงไป อาหารจะได้ย่อยง่าย และให้เด็กรับประทานแต่พออิ่มเท่านั้น อย่าให้รับประทานมาก

เกินสมควรไป ต้องจะอดจะเพ้อ.

๘. ก่อนรับประทานอาหาร ถ้าไม่ใช้^๕บ้วนหรือใช้^๕ช้อน
ส้อมแล้ว ควรแนะนำให้เด็กล้าง^๕มือ ล้างปาก และล้างจาน
ชามให้สะอาดเสียก่อนจึงจะไม่เกิดโรค เมื่อรับประทานอาหาร
เสร็จแล้ว ต้องล้างปาก ล้างฟัน ของเด็กให้สะอาด จงทุก คราว
หรือถ้าใช้แปรงฟันด้วยยิ่งดี.

๙. นำสำหรับให้เด็กดื่มควรใช้^๕แต่น้ำที่สะอาดบริสุทธิ์
เช่น น้ำฝน, น้ำประปา, น้ำต้ม, น้ำกลั่น และน้ำที่กรองแล้ว
เป็นต้น.

๑๐. การนอน^๕ คือ เป็นการ พักผ่อนร่างกายให้เด็กเกิด
กำลังวังชา ผู้ปกครองเลี้ยงดูควรให้เด็กได้นอนตามเวลา และ
ให้^๕หมผาปิดที่^๕หน้าอกและที่^๕คอของเด็กเพื่อป้องกันหวัด และไม่ให้^๕
ควรใช้^๕เสื้อผาที่^๕ได้ใช้มาแล้วตลอดในวันนั้น ทั้งคอกระวัง
อย่าให้เด็กนอนคว่ำนานเกินสมควร เพราะจะทับหน้าอก
และหัวใจทำให้หายใจไม่สะดวก.

๑๑. ห้องนอนของเด็กต้องให้โปร่ง มีอากาศบริสุทธิ์
เข้าออกได้ และอย่าให้เด็กนอนในที่มืดที่มอับชื้นอันไม่มี

อากาศบริสุทธิ์เข้าออกได้สะดวก เพราะอาจเกิดโรคได้.

๑๒. ต้องคอยดูแลอย่าให้เด็กตากแดด เปียกฝน และตากน้ำค้าง เพราะอาจจะทำให้ไม่สบาย.

๑๓. เมื่อเด็กมีอาการเจ็บป่วยเกิดขึ้น ต้องรีบหายา ให้รับประทานหรือหาหมอมารักษา มิฉะนั้นจะเป็นมากขึ้น แล้วจะรักษาให้หายยาก.

อบรมทางจรรยา

เมื่อเด็กยังมีอายุน้อย อยู่ในความปกครองของครอบครัว ยังไม่ทันได้ส่งไปศึกษาวิชาในโรงเรียนนั้น บิดามารดา หรือญาติผู้เลี้ยงดูต้องคอยๆ อบรมเด็กให้มีมารยาทอันดีงาม จะได้มีนิสัยอันดีงามติดตัวสืบไปเมื่อนั้น วิธีอบรมโดยย่อ มีดังนี้.

๑. เมื่อจะพูดจาอะไรกับเด็ก ต้องใช้วาจาอันอ่อนหวาน ให้เด็กรู้สึกจับใจใน ถ้อยคำที่ผู้ใหญ่พูดแล้วเด็กจะจำ วาจาที่เราพูดด้วยนั้นเป็นนิสัยสืบไป เช่น เรียกตัวเด็กว่า หนูจ๋า และให้เขารับว่า ขอรับ หรือคะ, ขา เป็นต้น.

๒. ต้องพูดคุยกับเด็ก เช่นว่า แหม เก่งจริง, หนูเป็นเด็กดีมาก วานอนสอนง่าย หนูจะไปนอนเสียหนาลูกนะ หนูไปรับประทานอาหารเถอะหนาลูกนะ จงรับประทานให้ดีๆ หนาลูกนะ จงรับประทานให้ดีๆ หนาลูกนะ เกียวให้ช้าๆ จนละเอียดแล้วจึงกลืนหนาลูกนะ ดังนั้นเป็นต้น เมื่อเด็กได้รับความสะดวกสบายก็ย่อมเกิดความมีกำลังใจปฏิบัติตามคำแนะนำสั่งสอนโดยง่าย ดีกว่าที่จะใช้เสียงกะโหลกกะชากร่มขู่.

๓. เมื่อเราจะพูดสั่งสอนให้โอวาทในเรื่องอะไร ต้องค่อยๆ ปลอดภัยไปสั่งสอนไปทีละเล็กทีละน้อย อย่าใช้คำพูดโหดฮากเป็นอันขาด จะไม่เป็นที่พอใจของเด็ก และเด็กจะไม่ยินดีที่จะปฏิบัติตาม.

๔. อย่าจู้จี้จุกจิกเด็กจนเกินไป ควรปล่อยให้เด็กมีเวลาเล่นเพื่อสนุกสนานรื่นเริงบันเทิงใจให้มากที่สุดที่จะเป็นได้ เด็กจะได้ผ่อนคลายหัวใจเบิกบานบริสุทธิ์สะอาด จะนำมาซึ่งความเฉลียวฉลาด ถ้าไปขัดขวางหัวใจเด็กแล้ว เด็กจะมีแต่ใจตรมตรอม จะนำมาซึ่งความโง่เขลาเชื่องซึม.

๕. ถ้าเด็กทำผิดในครั้งแรกให้ภาคทัณฑ์ไว้ก่อนอย่า

เพื่อลงโทษ และค่อยๆ ชี้แจงกับเด็กว่า ถ้าหนูจนกระทั่ง
ผิดอีกเป็นครั้งที่ ๒ จะต้องได้รับโทษ ถ้าทำผิดอีกก็ต้องลง
โทษให้จริงๆ การลงโทษอะไรไม่ดีเท่าให้รับประทานครกกับ
กับเฉยๆ ไม่ให้ขนมรับประทานครกด้วยสักเวลาหนึ่งหรือสองเวลา
สุดแล้วแต่ทำผิดน้อยหรือมาก เพราะตามธรรมดาเด็กย่อม
ชอบรับประทานครก เมื่อตนทำผิดต้องอดขนมเช่นนั้น คง
เจ็ดหลาบไม่กล้าทำอีกเป็นแน่.

๖. ควรแนะนำให้เด็กพูดจากับผู้ใหญ่ให้รู้ว่าอย่าง
เคารพ เช่น ขอรับ, ขอรับผม หรือเจ้าคะ, เจ้าขา อย่า
ให้เด็กพูดภาษาไพร่และใช้คำพรูสวาทเป็นอันขาด.

๗. ต้องค่อยๆ แนะนำเด็กให้มีความอภัยอภัยอันโยน
สุภาพเรียบร้อย และมีความเคารพยำเกรงต่อผู้ใหญ่ ฝึกหัด
ให้กราบไหว้พระสงฆ์และพระพุทธรูปเป็นต้น.

๘. เวลานั่งเล่นว่างๆ ควรเล่าเรื่องที่ เป็นคติสอนใจเด็ก
เช่น ประวัติของ ผู้มีชื่อเสียง ซึ่ง แต่ก่อนโดยมากเป็นคนอวดดี
อวดตน แต่ด้วยความ อุตสาหะ หมั่น เพียรพร้อม ทั้งความ

ประพจน์และมรรยาทอันดีงาม ภายหลังจึงมีชื่อเสียงได้เป็น
คนใหญ่คนโตมีคนยำเกรงนับหน้าถือตา เป็นคนสำคัญของ
ประเทศ การเล่านิทานให้เด็กฟังไม่ควรเล่าเรื่องประโลม
โลกอันไม่เป็นสาระประโยชน์ให้เด็กฟังเลย.

๕. ในเวลาเข้านอน ควรสอนให้เด็กสวดมนตร์ไหว้
พระคัมภีร์เล็กน้อยไปจนเด็กจะนอนหลับ ถ้าทำเช่นนั้นได้
ทุกๆ คืนหรือเว้นบ้างก็ได้ จะเป็นประโยชน์ช่วยในการฝึกหัด
นิสัยสัจใจคอแก่เด็กมาก.

๑๐. ก่อนที่เด็กจะเข้าโรงเรียน ควรให้เรียนหนังสือ
ที่บ้านบ้าง . สดแล้วเดี๋ยวจะได้มากน้อยเท่าใด ถ้าใช้ไม่ทำ
เป็นตัวสระพยัญชนะและระบายสีให้งดงาม เพื่อให้เด็กชอบ
และให้เด็กกล้าคิดเล่น หรือมิฉะนั้นจะใช้แผ่นกระดาษหนา
ตัดออกเป็นใบๆ เขียนเป็นตัวสระพยัญชนะระบายสีให้งดงาม
มาให้เด็กเล่นก็ได้ ถ้าจะใช้ให้เรียนด้วยหนังสือเล่ม
หนาๆ เช่นแบบเรียนเร็ว เป็นต้น เด็กยังไม่ทันจำตัวหนังสือ
ได้ สมุดนั้นคงจะขาดเสียก่อน การสอนหนังสือสำหรับ
เด็กที่อายุน้อยๆ นั้น ต้องค่อยสอนค่อยไป วันละเล็กน้อย

ที่สุดได้วันละตัวเดียวก็ใช้ได้ ไม่ต้องรีบเร่งสอน จะเกินสติ
ปัญญา และความจำของเด็กไป เพราะประสงค์เพียงแต่ให้
เด็กมีความรู้ในทางหนังสือบ้างก่อนที่จะเข้าโรงเรียน เพื่อเป็น
การสะดวกสำหรับเด็กที่จะศึกษาต่อไป เท่านั้น.

๑๑. ควรหาโอกาสเปิดหูเปิดตาของเด็กบ้าง เช่นพา
ไปในสมาคมที่ดีๆ และให้ไปดูหนัง หรือละคร ที่เล่น เป็นคติ
สำหรับเด็ก แต่ถ้การเล่นเหล่านั้นไม่เป็นสาระที่จะให้ตัว
อย่างอันดีงามแก่เด็กแล้ว ก็ไม่ควรพาไปให้เด็กเห็นจะดีกว่า.

๑๒. ผู้ปกครองควรแนะนำเด็กให้หมั่นในธรรม คือ
ความ เมตตา กรุณา ต่อคน ขวาทุพพลภาพ และ สัตว์เดียรัจฉาน
ทั้งควรห้าม เด็กอย่าให้ไป ถู้อาเสงของ ของใครที่เขาไม่ได้
อนุญาตให้ กับห้ามอย่าให้เด็กพูดปดเป็นอันขาด ให้พูดจริง
ทำจริง อย่าให้เด็กมีอหิยาศัยใจคอเอนเอียงไปในทางเหลว
ไหล และ ทุจจริตเป็นอันขาดทีเดียว.

การอบรมเด็ก ทางครอบครัว
เมื่อเข้าโรงเรียนแล้ว

เมื่อเด็กได้เข้าโรงเรียนแล้ว ขออย่าได้คิดว่าเป็นการ
พินหนาทของผู้ใหญ่ทาง ครอบครัวแล้วที่จะอบรมเด็ก จะ
ปล่อยให้ครอบครัวในโรงเรียนทางเดียวเท่านั้น เป็นการไม่
พอเพียงเลย ผู้ปกครองทางบ้าน ควรใช้ความพยายามที่จะ
ช่วยครูให้มากที่สุดที่จะทำได้ จึงจะพอกับความต้องการที่จะ
ให้เด็กได้เป็นคนดีต่อไปในภายภาคหน้า.

เมื่อเด็กอายุราว ๖, ๗, ๘ ขวบ ถึงวัยที่สมควรจะเข้า
โรงเรียนได้ พ่อจะมีความสามารถกระทำกิจส่วนตัวของตน
เองได้แล้ว เช่นรักษาความสะอาดเป็นต้น ฉะนั้นผู้ปกครอง
ต้องพยายามแนะนำเด็กให้ปฏิบัติในกิจส่วนตัวให้มากตามแต่
จะได้ ดังจะกล่าวต่อไปนี้.

อบรมทางอนามัย

การรักษาความสะอาด

๑. "ควรแนะนำให้เด็กอาบน้ำเสมอทุกๆ วัน เพราะการ

อาบน้ำมีประโยชน์ เพื่อชำระล้างเหงื่อไคลให้สะอาดหมดจด
ไม่ให้ของโสโครกติดตามร่างกาย เมื่อได้อาบน้ำแล้วใจก็
สบายชื่นบาน น้ำที่อาบต้องใช้น้ำที่สะอาด มีน้ำฝน น้ำ
ประปาเป็นต้น ควรใช้สบู่ถูตัวด้วย ถ้าไม่มีสบู่ให้ใช้
ผ้าเปียกถูตามร่างกายแล้วเช็ดด้วยผ้าสำหรับเช็ดตัว ถ้าไม่
อาบน้ำปล่อยให้ผิวหนังสกปรกอาจจะเกิดโรคได้ เช่น กลาก
กลาก และเป็นแผลพุพองเป็นต้น.

๒. เครื่องนุ่งห่ม เสื้อผ้าที่ได้ใช้เมื่อกลับจากโรงเรียน
แล้ว ให้ผึ่งแดดให้แห้งดีทุกครั้ง แล้วจึงพับเก็บไว้.

๓. อย่าใช้เสื้อผ้าที่เหม็นสาบสกปรกเปื้อน และ
อย่าใช้ซ้ำๆ ซากๆ หลายวัน ต้องหมั่นซักฟอกให้สะอาด
อยู่เสมอ.

๔. ที่นอน และ ผ้าห่มนอน ต้องหมั่นเอาออกตากแดด
สัปดาห์ละครั้งเสมอไป.

๕. ห้องนอนต้องเปิดหน้าต่างให้ลมโกรก และให้
ได้รับ แสงอาทิตย์ ไม่มีด ทึบ อดอู๋ จะได้รับ อากาศ อัน
บริสุทธิ์ เสมอ.

น้ำและอาหาร

๑. ในการดื่มน้ำ ไม่ว่าจะอยู่ที่บ้านที่โรงเรียน หรือไป
 ที่ไหนๆ ต้องดื่มแต่น้ำที่สะอาดบริสุทธิ์เสมอ มิฉะนั้นจะ
 ให้โทษเจ็บป่วยลง ซึ่งอาจจะถึงตายก็ได้ ฉะนั้นต้อง
 กำชับเด็กให้มากในการดื่มน้ำ.

๒. อาหารที่เผ็ดร้อนเปรี้ยวเค็มจัดเกินไป ควรห้าม
 เด็กอย่าให้บริโภค เพราะจะทำให้กระหายน้ำบ่อยๆ จะเป็น
 โทษแก่ร่างกาย.

๓. ในเวลาที่เด็กมีอาการเจ็บป่วย ต้องคอยระวังห้าม
 ปราบอย่าให้รับประทานของแสลง เพราะจะผิดสำแดงทำให้
 ใช้กำเริบมากขึ้น ซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตก็ได้.

๔. ควรบริโภคแต่อาหารที่สุกดีแล้วจะได้ย่อยง่าย ไม่
 เป็นอันตรายแก่กระเพาะอาหารและไม่เกิดโทษ.

๕. ไม่ควรบริโภคอาหารที่จวนบูดจวนเน่า และของ
 หมักของดอง กับอาหารที่สุกๆ ดิบๆ ก็ไม่ควรให้กิน เพราะ
 จะทำให้ท้องขึ้น และปวดท้องลงท้องได้.

๖. ผลไม้ดิบไม่ควรให้บริโภค กระเพาะย่อยไม่หมด

จะเกิดโทษแก่ร่างกาย ถ้าผลไม้ดิบนั้นมรสเปรี้ยวก็จะทำให้
เสาะท้อง.

๓. อย่ากลืนเมล็ดผลไม้และกรวดทราย กระเพาะจะ
ย่อยไม่ได้ เป็นอันตรายแก่กระเพาะอาหาร.

๔. เวลาบริโภคอาหาร ควรเคี้ยวให้ช้าๆ จนละเอียด
แล้วจึงค่อยกลืนลงไป จะได้ย่อยง่าย และควรรับประทาน
ให้เป็นเวลาเสมอ ทั้งอย่าบริโภคอาหารให้มากเกินไป
กระเพาะย่อยไม่หมดจะเกิดบูดเน่า ทำให้ท้องแน่นเพื่อขับ.

๕. เมื่อได้รับประทานอาหารแล้วไม่ควรอาบน้ำทันที
ควรหยุดพักสักหนึ่งชั่วโมง หรือถ้าได้อาบน้ำก่อนรับประทาน
อาหารก็ยิ่งดี.

การนอน

๑. การนอนคือการพักผ่อนร่างกาย ควรนอนให้
เป็นเวลา จะทำให้ร่างกายเกิดกำลังแข็งแรงไม่มีการเจ็บไข้.

๒. ห้ามย่นนอนคว่ำให้นานเกินสมควร จะทับหน้า
อกและหัวใจ ทำให้หายใจไม่สะดวก.

โรคและวิธีป้องกัน

๑. ปวดหัวตัวร้อน ที่เกิดขึ้นเพราะถูกแดด ฝน หรือน้ำค้าง ซึ่งไม่เคยถูกไปถูกเข้า หรือใช้ความคิดมากเกินไป วิธีรักษา เมื่อเริ่มเป็นควรรับหายารับประทาน หรือหาหมอรักษา มิฉะนั้นอาจจะเป็นมากขึ้นจะรักษายาก.

๒. ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ เกิดขึ้นเพราะเนื่องจากบริโภคอาหารไม่ดี หรืออาหารจวนจะเสีย เกี่ยวอาหารไม่ละเอียดพอ เพราะร้อนเกินไป อาหารเผ็ดร้อนจัดเกินไป อาหารที่แสลง น้ำที่ไม่สะอาด และรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา วิธีรักษาควรหาหมารับประทานแก้ทันที ถ้าเป็นมากต้องรับหาหมอรักษาโดยเร็ว.

การรักษาผม

๑. อย่าปล่อยให้ผมเหม็นสาบ ต้องหมั่นสระผมบ่อยๆ อย่างน้อย ๗ วัน ต่อครั้ง.

๒. อย่าเข้าใกล้คนที่ผมเหม็น จะติดมาอยู่ในผมของเราได้.

๓. ผมควรหัวทุกๆ วัน อย่าปล่อยให้ หยุ่งเหยิง จะ
เป็นที่น่าเกลียด.

การรักษาตา

๑. จงอ่านหนังสือแต่พอสมควร อย่าเพ่งให้มากเกินไป
สายตาจะเสีย.

๒. อย่าอ่านหนังสือตัวเล็กเกินไป ทั้งอย่าอ่านและ
เขียนเมื่อเวลาพลบค่ำ จะให้โทษ.

๓. อย่าดูของขาวหรือกระจกเงาในกลางแดด จะทำให้
ให้เคืองตา.

๔. ห้ามอย่าให้ถอนขนตาเล่น เพราะขนตามีประโยชน์
อาจกันมิให้ผงเข้าตาได้ ถ้าผงเข้าตาอย่าขยี้ ควรล้างตาใน
น้ำ ใช้ชายผ้าที่สะอาดเช็ด หรือใช้ขนตาแปรงออกก็ได้ คือ
ถ้าผงเข้าตาข้างบนใช้ขนตาข้างล่างแปรง ถ้าผงเข้าข้างล่างใช้
ขนตาข้างบนแปรง.

การรักษาปากและฟัน

๑. เมื่อบริโภคอาหารแล้ว ควรใช้แปรงฟัน ถ้าไม่
มีต้องใช้น้ำบ้วนปากให้สะอาด อย่าให้มีเศษอาหารติดอยู่
ตามซอกฟันได้ มิฉะนั้นแรงจะกินฟัน จะเป็นการลำบาก
ต่อไปในภายหลัง.

๒. เวลาตื่นนอนทุกเช้าควรอมเกลือสักครู่หนึ่ง ก่อน
ล้างปากและฟันด้วยแปรง และก่อนจะเข้านอนก็ควรใช้
แปรงชำระฟันอีกครั้งหนึ่งเหมือนกัน เพื่อฟันจะได้ทน.

การรักษามือและเล็บ

๑. ควรชำระล้างมือให้สะอาด อยู่เสมอ อย่าให้เปื้อน
เปรอะได้ เพราะอาจทำให้เกิดโทษเนื่องจากมือสกปรก.

๒. เล็บควรหมั่นตัดอยู่เสมอ อย่าปล่อยให้ยาวเกินไป
ไป เพราะจะทำให้สิ่งโสโครกเข้าไปติดอยู่ได้.

ลมหายใจ

ลมหายใจเป็นสิ่งสำคัญสำหรับชีวิต ถ้าไม่มีลมหายใจ

คนเราจะต้องตาย ฉะนั้นต้องระวัง ปฏิบัติอย่างเคร่งครัด
ตามวิธีนี้ คือ

๑. อย่าหายใจทางปาก จะทำให้เป็นหวัด ควร
หายใจทางจมูกเสมอ เพราะในช่องจมูกมีขนสำหรับกรอง
อากาศป้องกันมิให้ผงละอองล่องเข้าไปในปอดได้.

๒. อย่านอนจุดตะเกียงน้ำมันก๊าสที่ไม่มีหลอด เพราะ
จะเกิดควัน ทำให้อากาศเสีย และอย่านอนหรืออยู่ในที่ที่มี
อากาศอบอ้าว สองอย่างนี้จะให้โทษแก่ร่างกายมาก.

๓. ถ้ามีคนเจ็บอย่างที่เราเรียกว่าเป็นลม อย่าพาขึ้นไป
มุงดูเพราะจะทำให้อากาศเสีย และเป็นโทษแก่คนเจ็บ.

๔. ควรหายใจในอากาศที่ดัดเสมอ จะทำให้ร่างกาย
แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บได้เป็นอย่างดี.

การออกกำลังกาย

๑. การออกกำลังกายเสมอ ๆ ทำให้ร่างกายแข็งแรงไม่มี
โรคภัยเบียดเบียน ฉะนั้นควรหมั่นออกแรงทำการงาน เช่น
ตัดไม้ ฝ่าฟัน ขุดดิน ปลุกต้นไม้ ดายหญ้า และกวาดถู

เรือน ที่เป็นประโยชน์.

๒. นอกจากนั้น ควรเล่น ออก กำลังกายบ้าง เช่นวิ่ง
แข่งขัน เอาเถิด วิ่งเปี้ยว ฯลฯ.

๓. เมื่อ ออก กำลัง ทำ การ งาน หรือ วิ่ง เล่น มา เหนื่อย ๆ
กำลัง เหนื่อย ออก อย่า อาบน้ำทันที เพราะ จะทำให้ ไม่สบาย
ทั้งเมื่อ กำลัง ร้อน และ เหนื่อย หอบ อย่า กิน น้ำ ให้ มากนัก
จะทำให้ จุก แน่น เป็น สม ไข้.

๔. ผู้ปกครองของเด็กควรหาโอกาสให้เด็กนำหนังสือ
แบบสอนอ่านสุวิทย์มาให้ อยู่ในโรงเรียนมาอ่านที่บ้าน ประ
หนึ่งว่าผู้อยู่ทางบ้านอยากรู้อยากฟังบาง หนึ่งเพื่อให้ เด็ก ได้ มี
ความจำเริญใน ส่วนร่างกายของมนุษย์ และวิธีป้องกันตน
ให้พ้นจากความเจ็บไข้เมื่อยามยังจน.

อบรมทางท่วงทีและวาจา

ผู้ปกครอง ควร จะ ช่วยโรงเรียน อบรม เด็กทาง ครอบ ครัว
ให้มีกิริยาและ ความประพฤติอันดีงามทั้งในเวลาอยู่บ้านอยู่
โรงเรียน และเมื่อไปในที่ประชุมชนด้วย เด็กจะได้มี

อริยาสัยสุภาพเรียบร้อยรู้จักขนบธรรมเนียมอันดี เป็นนิสัย
ติดตัวไป จนเติบโตใหญ่ ดังจะได้แนะนำไว้ต่อไปนี้.

ความประพฤติที่บ้าน

๑. ควร^๕แข็งแรงสั่งสอนเด็กให้รู้จัก^๕รับแขกที่มาหาผู้
ปกครองในเวลา^๕ที่ผู้ปกครองไม่อยู่ ให้^๕เชื่อเชิญแขกให้^๕นั่ง
พักรออยู่โดยกิริยาอันสุภาพ ตาม^๕ฐานะของแขกที่มาหา^๕นั้น.

๒. ให้^๕รู้จักเคารพต่อ^๕ผู้ใหญ่ โดยกิริยาอันอ่อนน้อม
เพื่อ^๕พบปะ^๕คนที่ใด ๆ ก็^๕ดี ต้อง^๕ไหว้^๕จาก^๕อ่อนหวาน^๕ไพเราะ
พูด^๕จาก^๕กับ^๕ท่าน^๕ผู้ใหญ่^๕นั้น^๕ด้วย.

๓. ต้อง^๕เป็น^๕คน^๕มี^๕ความ^๕ละเอียด^๕ถี่^๕ถ้วน เมื่อ^๕ทำงาน
สิ่ง^๕ใด^๕เสร็จ^๕แล้ว ต้อง^๕เก็บ^๕ไว้^๕ให้^๕เป็น^๕ที่ ไม่^๕ทิ้ง^๕ขว้าง^๕ให้^๕ของ
เสีย^๕หาย.

๔. ต้อง^๕เป็น^๕คน^๕อยู่^๕ใน^๕ระเบียบ^๕เรียบร้อย เวลา^๕จะ^๕ลุก
จะ^๕นั่ง^๕ต้อง^๕ระ^๕วัง^๕อย่า^๕ให้^๕พร^๕ด^๕พร^๕าด^๕จน^๕โดน^๕ผู้อื่น เมื่อ^๕จะ^๕ต้อง^๕เดิน
ไป^๕ทาง^๕ซึ่ง^๕ผู้ใหญ่^๕นั่ง^๕อยู่ ควร^๕ย่อ^๕ตัว^๕ก้ม^๕ลง^๕ไป ไม่^๕เดิน^๕ไป^๕เฉย ๆ
เพราะ^๕เขา^๕จะ^๕ติ^๕เตียน^๕ได้^๕ว่า^๕ไม่^๕สุ^๕ภาพ.

๕. เมื่อเวลาจะส่งของให้ท่านผู้ใหญ่ ต้องส่งให้โดย
 ภิรยาอันอ่อนน้อม เช่น ขอบตัวหรือนั่งลงส่งให้ ถึงส่ง
 ของให้คนเสมอกันก็ดี ต้องส่งให้โดย ภิรยาสุภาพ เมื่อ
 เวลาท่านผู้ใหญ่ให้สิ่งของควรยกมือไหว้ก่อนรับ และแสดง
 ความยินดีขอบบุญคุณด้วย ถึงผู้เสมอกันก็ควรขอบบุญคุณ
 เขาเหมือนกัน อย่ารับเฉยๆ เขาจะว่าไม่รู้จักสมบัติผู้ดี.

ความประพฤติที่โรงเรียน

๑. ผู้ปกครองควรถ้าจับเด็ก ให้พยายามปฏิบัติตาม
 ขอบบังคับของโรงเรียนให้ถูกต้อง อย่าให้บกพร่องเป็นอันขาด.

๒. ต้องมีความเคารพนับถือครู เชื้อฟังคำสั่งสอน
 และเอาใจใส่ใน บทเรียนของตนโดยไม่ห่อเลียง.

๓. ต้องช่วยทำกิจการ ของโรงเรียนให้ เรียบร้อยทุกสิ่ง
 ทุกอย่าง.

๔. ให้รู้จักถนอมเครื่องใช้ ของโรงเรียน และต้อง
 ระวังรักษาเหมือนกับของของตนเอง.

๕. ต้องมีสมบัติผู้ดี อย่าหัวเราะเยาะ และล้อเลียน

เพื่อนนักเรียนที่พิการ หรือที่เป็นคนโรคเขลาปัญญาทึบ.

ความประพฤติในที่ประชุมชน

๑. เวลาเดินไป ตามทางอย่าเดินกลางถนน ให้เดินริมและอย่าเดินคู่กันเป็นหมู่จนลืมหูลืมตา เวลารถแล่นมาจะหลบไม่ทัน.

๒. อย่าเดินตัดหน้า และอย่ายืนบังตาผู้ที่กำลังขมมองดูอะไร อยู่ ควรเดินผ่านไปข้างหลังเขาจะดีกว่า.

๓. เวลาอยู่กับที่ไม่ควรจะนั่งหรือยืนขวางบันได จะทำให้เป็นที่เกะกะแก่คนที่จะก้าวขึ้น ก้าวลง.

๔. เวลาขึ้น อยู่หรือเดินไปไหนต้อง หลีกทางให้ผู้อื่น ถ้ายังเขาเบกหมาของหนัก ๆ ต้องรับหลีกให้พ้นโดยเร็ว อย่าให้เป็นทีกีดขวางหนทางที่เขาจะไป.

๕. ถ้ามีคนมาถามหาหนทางที่เขาไม่รู้จัก และเรารู้ อยู่ก็ควร บอกทางให้ แก่เขาอย่าง ถี่ถ้วน ชัดเจน ถ้าพบเด็กหลงทาง เมื่อเห็นควรจะพาตัวไป ส่งก็พาไป ถ้าบ้านเด็ก อยู่ใกล้ เด็กอาจจะไปโดยลำพังได้ ก็บอกแนะหนทางให้.

๖. อย่าส่งเสียงเอ็ด อัง หรือ เดิรลง ทำในที่ประชุมที่กำลังแสดงเรื่อง เพื่อการสดับตรับฟัง เพราะในที่เช่นนั้นต้องการความสงบเงียบ.

ความประพฤติในเวลารับประทานอาหาร

๑. ก่อนรับประทานต้องล้างมือให้สะอาด ในเวลารับประทานอย่าให้เลอะเทอะมูมมาม เวลาจะหยิบอาหารอย่าให้เข้าสู่กตมือนองนัง เพราะเข้าสู่กตจะตกลงไปในชามอาหาร จะเป็นทรงเกยจกแกผู้อื่น.

๒. กำลังรับประทานอย่าขากลิ้ม จะทำให้ผู้อื่นมีความรังเกียจ อย่าล่วงล้ำ หยิบ ของ บริโภคผ่านหน้าผู้อื่น หรือข้ามมือเขาขวักไขว่จะไม่ใช่เป็นกิริยาอันสุภาพ.

๓. อย่าเอาของสำหรับผู้อื่นมาใช้ เช่นถ้วยแก้วน้ำ และผ้าเช็ดมือ เป็นต้น ให้ใช้แต่ของที่สำหรับตนเท่านั้น.

๔. ถ้าของบริโภค อยู่ใกล้มือผู้อื่น เราไม่ควรจะเพิกเฉย ควรช่วยหยิบส่งให้เขาด้วย.

๕. เวลากำลังรับประทานอาหาร ไม่ควรนำเรื่องที่

หวาดเสียว และเศร้าโศก หรือสิ่งที่โสโครกมาแล้ว เพราะจะทำให้ผู้ฟังรังเกียจ รับประทานอาหารไม่ได้.

อบรมทางศีลและธรรม

เมื่อเด็กได้เข้าไปศึกษาวิชาในโรงเรียน ตั้งแต่ชั้นประถมปีที่ ๒-๓ ขึ้นไปแล้ว คงจะเข้าใจในคำพูดง่ายๆ ได้ ฉะนั้น ผู้ปกครอง ควรจะมีแก้ไขช่วยโรงเรียน อบรมเด็กในเวลาที่อยู่บ้าน) ให้มีมโนธรรม อ้นงาม สนับสนุนให้เป็น ๒ แรงขึ้น คือให้เด็กประพฤติอยู่แต่ในศีลในธรรม เรื่องไม่ควรยกศีลห้ามมาอธิบายให้เด็กซึมซาบเข้าใจ ให้ภาษาแต่ง่ายๆ ไม่ต้องยกศัพท์เป็นภาษาบาลีมาพูด เด็กจะไม่เข้าใจ เมื่อไม่เข้าใจก็ไม่มีประโยชน์อันใดที่จะให้เด็กประพฤติตามได้ ฉะนั้นผู้ปกครองควรพยายามชี้แจงให้เป็นที่เข้าใจโดยแจ่มแจ้ง จะเป็นประโยชน์แก่เด็กที่สุด ในที่นี้จะได้นำแต่เพียงหลักหรือหัวข้อมาแนะนำสำหรับผู้ปกครอง ซึ่งมีหน้าที่อบรมเด็กในทางครอบครัวนั้น ส่วนคำอธิบายอย่างยืดยาว เพื่อ

ให้เด็กได้เข้าใจชัดเจนขึ้น สุดแล้วแต่ผู้อบรมจะชี้แจง
เพิ่มเติมต่อไปตามแต่จะเห็นสมควร.

ให้ละเว้นการฆ่าหรือทำร้ายเขา

๑. ต้องละเว้นไม่ทำร้ายแก่คนหรือสัตว์เดียรัจฉาน โดย
ฆ่าให้ตายหรือทำให้มีอาการเจ็บปวด.

๒. ถ้าเราชนประเพณีไม่ละเว้นในสิ่งที่ชั่วร้ายแล้ว
จะให้โทษแก่เราตามสถานที่เราได้กระทำลงไป เช่นถ้าเรา
ฆ่าคนตาย เราจะต้องถูกตัดหัวให้ตายตกไป ตามกัน ถ้า
เราทำร้ายเขาให้บาดเจ็บ เราจะต้องได้รับโทษติดคุก หรือ
ถูกปรับให้ต้องเสียทรัพย์สินเงินทอง ถ้าเป็นสัตว์เดียรัจฉาน
เรามาหรือทรมานมันให้เจ็บปวด คนทั้งหลายจะเห็นว่า เรา
เป็นคนไม่ดีมีน้ำใจเหี้ยมโหด และจะได้รับความดุดินนินทา
เป็นอันมาก.

๓. โดยเหตุนี้ เราจึงต้องตั้งตนให้เป็นผู้ใจดี มีความ
เมตตากรุณา และมีความรักความสงสาร ช่วยเหลือคนอื่น
เป็นเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ตลอดจนถึงสัตว์เดียรัจฉานด้วย.

อย่าลืกรของผู้อื่น

๑. อย่าประพฤติดนเป็นคนลักขโมยของผู้อื่นเอา
เป็นของเรา โดยเจ้าของเขามีได้ให้เป็นอันขาด เพราะ
ของของใคร ใครก็รักไม่ยากให้สูญหาย นอกจากนั้น ถ้าแม่
เก็บของตกได้ ก็ควรสืบหาเจ้าของเพื่อคนให้เขาเสียจึงจะดี
ผู้ประพฤดิเช่นนี้ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน หรืออยู่กับใครจะ
เป็นสุขทุกเวลา.

๒. ถ้าเราขึ้นประพฤติดนเป็นคนลักขโมย เขาจับ
ได้ จะต้องได้รับโทษถึงติดคุก แม้แต่ขโมยพ่อแม่ของตน
เอง ก็อาจถูกเข็น และจะไม่ไครไว้นอเชื่อใจเรา จะ
ไปอยู่กับใคร เขาก็รังเกียจไม่ยากให้อยู่ด้วย รังแต่จะ
ได้รับความทุกข์ตลอดไปจนชั่วชีวิต.

๓. โดยเหตุนี้เราจึงต้องตั้งตนให้เป็นคนซื่อตรง ไม่
ลักใครขโมยใคร เมื่อเติบโตขึ้นก็พยายาม ทำมาหากินแต่
ในทางที่ชอบ.

อย่าทำชู้แก่ผัวเมียเขา

๑. เมื่อเราเติบโตใหญ่เป็นหนุ่มเป็นสาวแล้ว อย่าประพฤติก้าวร้าวในทางทำชู้กับผัวเมียเขา คืออย่าไปแย่งความรักของผัวเมียเขา จะเป็นการไม่ดี และจะนำมาซึ่งความเสียหายมากนัก.

๒. ถ้าเราขโมยใจไม่อยู่ขึ้น ประพฤติไม่ฟังตามข้อห้ามให้ละเว้นแล้ว จะได้รับผลร้ายคือ การทะเลาะวิวาทบาดหมาง หรือตริ้นพันแทงกันถึงล้มตาย มิฉะนั้นจะต้องถูกปรับให้เสียทรัพย์ ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นการไม่ดีและไม่สมควรทั้งสิ้น.

๓. โดยเหตุนี้เราต้องตั้งตนไว้ชอบ ไม่ประพฤติก้าวร้าวเมตลิตของผู้อื่น คือไม่แย่งความรักจากผัวเมียเขา เพราะเป็นธรรมดา ของสิ่งใดที่เรารัก เราย่อมหวงแหนอยากได้ไว้เป็นของของตัวเอง เราไม่ควรรู้สึกอย่างไร ผู้อื่นเขาก็มีความรู้สึกอย่างนั้นเหมือนกัน.

อย่าพูดปด

๑. ในเวลานี้หรือต่อไปจนตลอดชีวิต อย่าได้พูดปดเป็นอันขาด ถ้าเราพูดปด ถึงจะไม่มีใครรู้ในเวลาที่เราพูดต่อไป เขาคงจับได้ แล้วจะไม่มีใคร เชื่อถือ คบค้า สมาคมกับเราเลย.

๒. ถ้าเราไม่พูดปด มีความจริงอยู่อย่างใดก็พูดไปอย่างนั้น ย่อมเป็นการง่ายกว่าการพูดปดเป็นอันมาก ฉะนั้นการพูดจริงจึงไม่เป็นการลำบากยากเข็ญอันใด ถึงแม้จะหลงลืมพูดผิดไปบ้าง แล้วรีบแก้ไขเสียให้ถูกต้อง ก็ยังนับได้ว่าเป็นคนดี มีความซื่อตรงต่อคำพูดของตน เป็นสิ่งซึ่งควรได้รับความสรรเสริญ.

อย่าสูบฝิ่นกินเหล้า

๑. ต้องละเว้นไม่กินเหล้าหรือน้ำเมา จะทำให้เราเสียสติไม่รู้สีกตัว เวลาเมาเราอาจจะทำอะไรผิดๆ ในสิ่งที่น่าอาย หรือกระทำความผิดจนถึงติดคุกตะรางก็ได้.

๒. การกินเหล้าเป็นสิ่งที่นำมาซึ่งความฉิบหาย อย่าง

น้อยก็ต้องเสียทรัพย์^๕ ขอลืมกินเสียแล้ว นอกจากนั้น^๕จะทำให้เกิดโรคและทำให้^๕สมอง^๕มันตึง สติ^๕ปัญญา^๕ดก^๕อับ^๕ไม่^๕ปลอดโปร่ง^๕ ฉะนั้น^๕เราควรพยายาม^๕ละ^๕เว้น^๕อย่า^๕กิน^๕เสีย^๕เลย^๕ทีเดียว^๕จะเป็น^๕การ^๕ดี^๕.

๓. ถ้าเราไม่^๕กิน^๕เหล้า^๕ จะทำให้^๕มี^๕สมอง^๕ปลอด^๕โปร่ง^๕และมี^๕สติ^๕ รู้^๕ตัว^๕ว่า^๕ทำ^๕ผิด^๕หรือ^๕ทำ^๕ถูก^๕อยู่^๕เสมอ^๕.

๔. อนึ่ง^๕บุ^๕ห^๕ร^๕ เด็^๕ก^๕ๆ^๕ ก็^๕ไม่^๕ควร^๕สู^๕บ^๕เหมือน^๕กัน^๕ เพราะอยู่^๕ใน^๕จำ^๕พว^๕ก^๕ของ^๕มัน^๕เมา^๕ จะ^๕ให้^๕โทษ^๕แก่^๕ร^๕่าง^๕กาย^๕ เช่น^๕ทำ^๕ให้^๕เป็น^๕โร^๕ก^๕เส้น^๕ประสาท^๕เป็น^๕ต้น^๕ ควร^๕เน^๕น^๕ำ^๕ให้^๕เด็^๕ก^๕ละ^๕เว้น^๕เสีย^๕ เมื่อ^๕เติบโต^๕ขึ้น^๕ก็^๕อย่า^๕ประ^๕พ^๕ฤ^๕ติ^๕เป็น^๕คน^๕เส^๕เพล^๕สู^๕บ^๕ฝ^๕ืน^๕ส^๕บ^๕ก^๕ัญ^๕ชา^๕ อัน^๕เป็น^๕ยา^๕เส^๕พ^๕ต^๕ค^๕ให้^๕โทษ^๕อย่าง^๕ร้าย^๕กา^๕จ^๕น^๕ก^๕.

ผู้^๕ป^๕ก^๕กร^๕อง^๕อบ^๕ร^๕ม^๕เด็^๕ก^๕ทาง^๕คร^๕อบ^๕คร^๕ว^๕ ควร^๕ข^๕จ^๕เ^๕ง^๕ให้^๕เด็^๕ก^๕รู้^๕จัก^๕คุณ^๕ของ^๕พระ^๕พุ^๕ท^๕ธ^๕ พระ^๕ช^๕ร^๕ร^๕ม^๕ พระ^๕สง^๕ฆ^๕ อยู่^๕เสมอ^๕ เพ^๕อ^๕ให้^๕น^๕้อม^๕น^๕ำ^๕ใจ^๕ไป^๕ใน^๕ทาง^๕พระ^๕สา^๕ส^๕นา^๕ อัน^๕เป็น^๕หลั^๕ก^๕สำ^๕ค^๕ัญ^๕แห่ง^๕ความ^๕ประ^๕พ^๕ฤ^๕ติ^๕ดี^๕งาม^๕ ดัง^๕จะ^๕ได้^๕เน^๕น^๕ำ^๕ข้อ^๕ความ^๕ไว้^๕แต่^๕เพ็^๕ย^๕ย^๕่อ^๕ๆ^๕ ต่อ^๕ไป^๕นี้^๕ ก็^๕อ^๕:-

ให้คิดถึงคุณพระพุทธเจ้า

๑. ที่ให้คิดถึง คุณ ของ พระพุทธเจ้านั้น เพราะ
พระองค์เป็นถึงโอรส พระเจ้าแผ่นดิน มีความสุขสบายอยู่
แล้วทุกอย่าง แต่ก็มีได้นึกถึงเฉพาะแต่ ส่วน พระองค์ฝ่าย
เดียว ทรงพระอุตสาหะเด็ดเดี่ยวยอมสละทั้งยศศักดิ์บ้านเมือง
พระชายาและโอรส ไปเที่ยวหาสิ่งซึ่งจะแก้ทุกข์ เมื่อ
ตรัสรู้แจ้งแล้ว ก็ทรงพระกรุณาเที่ยวสั่งสอนให้เรารู้ดีทำดี
คือให้เราได้อยู่เย็นเป็นสุขทั่วหน้ากัน.

๒. เมื่อเรากระทำตามคำสอนของท่าน เช่นรักษาศีล
ศีล ๕ ที่กล่าวมาแล้วเป็นต้น จะได้รับผลอันดี มีแต่ความสุข
ฉะนั้นเราจึงต้อง คิดถึง บุญคุณ ของท่าน เคารพ กราบ ไหว้
พระพุทธรูปแทนพระองค์ท่านทุกเมื่อไป.

ให้คิดถึงคุณพระธรรม

๑. ที่ให้คิดถึงคุณของพระธรรมนั้น เพราะพระธรรม
เป็นคำที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ไม่ให้เราทำชั่ว ให้ทำ
แต่สิ่งที่ดี ที่ชอบ และให้รู้จักคิดหาเหตุหาผล ว่าสิ่งไรทำ

ให้เราเป็นทุกข์ สิ่งไรทำให้เราเป็นสุข ให้เรารู้ความที่เป็นจริง จะได้ไม่ลุ่มหลงไปในทางที่ผิด.

๒. เมื่อเราประพฤติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว เราจะเป็นคนเรียบร้อย มีกิริยาดี พุดจาไพเราะ ไม่หยาบคาย มีน้ำใจซื่อตรง ไม่คดโกงใคร ไม่เอาเปรียบใคร มีความเมตตาสงสาร ช่วยเหลือผู้อื่น รวมความว่า ล้วนแต่สอนให้ทำดีทั้งนั้นอันเป็นต้นนิยมนับถือของฝูงชนทั่วไป ฉะนั้นเราจึงต้องคิดถึงคุณของพระธรรม.

ให้คิดถึงคุณของพระสงฆ์

๑. ที่เรากคิดถึงคุณของพระสงฆ์นั้น เพราะท่านเป็นผู้ยอมเสียสละความสุข ทั้งบ้านเรือนเงินทองลูกเมีย โภชนา ศีรษะ ครองผ้าเหลือง ออกไปบวชอยู่ตามวัด ประพฤติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ถือเรียนให้มีความรู้ตามท่านแล้ว เทียบสั่งสอนคนทั่วไป เช่น เทศนา สอนให้เราประพฤติแต่ในสิ่งที่ดีงามเป็นต้น.

๒. ถ้าไม่มีพระสงฆ์ ก็ไม่มีใคร ที่จะจดจำคำสอนของ

พระพุทธเจ้าไว้ได้ เราจะไม่รู้พระธรรม เพราะเราพึ่งเกิด
เมื่อพระพุทธเจ้านิพพานแล้ว มีแต่พระสงฆ์เป็นผู้เรียนรู้
สืบทอดกันมาจนถึงเรา โดยเหตุนี้เรา จึงต้องคิดถึงพระคุณ
ของท่าน.

๓. พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แก่ทั้ง ๓ นี้ ได้มี
คุณแก่เรา เป็น อย่างยิ่ง เพราะ ท่าน ช่วย สั่งสอน ให้ เรา
เป็นคนดี เป็น คนไม่มีบาป และ เป็น คนบริสุทธิ์
ทั้งกายวาจาใจ เมื่อเช่นนี้ เราจะได้รับ แต่ความสุขทุกเมื่อ
จนตลอดชีวิต.

ให้คิดถึงคุณพ่อแม่

ผู้อบรมเด็กทางครอบครัว ควรจะช่วยให้เด็กได้ทราบ
ด้วยว่า พ่อแม่มีคุณแก่ตนอย่างไร และตนต้องประพฤติ
อย่างไรที่จะสนองคุณท่าน ในที่นี้ได้กล่าวไว้แต่ย่อๆ พอ
เป็นหลักสำหรับแนะนำผู้อบรมจะได้นำไปใช้อธิบายให้เด็กเข้าใจ
ด้วยภาษาง่ายๆ ต่อไป คือ.

๑. ธรรมชาติลูกต้องมีความเคารพรักใคร่ต่อพ่อแม่ของตน เพราะท่านเป็นผู้บำรุงถนอมเลี้ยงมาด้วยความยากลำบาก ฝ่ายแม่ก็ต้องอุ้มท้องมาเป็นเวลาถึง ๑๐ เดือน เมื่อคลอดออกมาแล้ว ทั้งพ่อ ทั้งแม่ ก็ช่วยกันเลี้ยงดูอุ้มชู ระวังรักษาลูกจนเติบโตขึ้น ทั้งนี้เพราะพ่อแม่มีความรักใคร่ลูกเป็นที่สุด ไม่มีสิ่งใดจะนำมาเปรียบปานได้เลย.

๒. พ่อแม่ต้องการอย่างเดียวกันแต่ให้ลูกมีความสุขสบาย และต้องพ่่าสอนให้รู้จักที่ผิดที่ชอบ ชั่วและดี ไม่ให้ลูกเป็นคนเกะกะเหรอก หรือเกะกะเหลวไหล พ่อต้องออกแรงไป ทำมาหากินมาเลี้ยงลูก และยอมเสียเงินที่หาได้มาโดยยากนั้น ส่งให้ลูกไปศึกษาที่โรงเรียน เพื่อให้มีวิชาความรู้ และให้รู้จักว่าสิ่งไรดี สิ่งไรชั่ว ทั้งจะให้มีความสามารถหาเลี้ยงตัวได้เองในทางที่ถูกต้อง เมื่อเวลาเติบโตขึ้นด้วย.

๓. ที่ลูกได้มีความสุขสนุกสนานมา ก็เพราะพ่อแม่ได้เลี้ยงดูมาตั้งแต่เกิด ลูกต้องตอบแทนบุญคุณของพ่อแม่ด้วยความประพฤติดี ไม่เหลวไหลเกะกะ ให้พ่อแม่ต้องเสียใจ

และเสียแรง เสียเงินไปเปล่า ๆ รวมความว่า ลูกต้อง
อุตสาหะเล่าเรียน เขียนอ่านให้สมกับ ความ เหนื่อยยากที่พ่อแม่
ต้องหาเงินมาให้เล่าเรียน.

๔. นอกจากนั้น ลูกต้องตั้งใจตอบแทนบุญคุณของพ่อแม่
ทุกอย่าง เช่น เมื่อท่านแก่ชราไม่มีเรี่ยวแรงจะทำการงานได้
อย่างแต่ก่อนแล้ว ก็ต้องเป็นหน้าที่ของลูกที่จะต้องเลี้ยงดู
ให้ท่านได้รับ ความสุขสบาย เหมือน อย่างที่ท่านได้บำรุง
รักษาเรามา.

ให้คิดถึงคุณครูบาอาจารย์

ผู้ปกครองอบรมเด็กทางครอบครัว ควรจะพูดชี้แจง
แก่เด็กให้มีความเคารพนับถือ และคิดถึงคุณของครู ตั้งจะ
ได้แนะนำอย่างสั้น ๆ ต่อไปนี้ คือ.

๑. ครูได้สั่งสอนเราให้มีความรู้ และชักนำให้
เราประพฤติแต่ในสิ่งที่ดีงาม ให้เรามั่นใจสัจใจคอมั่นคงอยู่ใน
ทางที่ชอบ ประกอบกิจแต่ที่เป็นคุณประโยชน์ให้แก่ตัวเรา.

๒. ครูได้พยายามที่จะคัดค้านงานเราให้สลัดทิ้งความชั่ว

ทั้งที่มดคืบมาเมื่อก่อนเข้าโรงเรียน และทั้งที่เกิดขึ้นเมื่อเข้า
โรงเรียนแล้ว.

๓. ครูได้ตั้งใจอบรมสั่งสอนเราจริงๆ จึงได้อธิบาย
ชัดเจนแสดงเหตุผล ไม่ให้เรามีความสงสัยในข้อใดข้อหนึ่ง
ถึงแม้ว่าจะได้เฝ้าบ้าง ตีบ้าง ก็เพราะอยากให้เราเป็นคนที่มี
วิชาความรู้ ฉะนั้นเราไม่ต้องโกรธตอบ และต้องระวัง
อย่าทำผิด จงอุทิศหัวใจจดจำคำที่ครูสอน อย่าดื้อ อย่า
มัวเล่น ถ้าเราไม่เชื่อฟังและไม่เอาใจใส่เล่าเรียน ครูก็จะ
เหนื่อยแรงเปล่า เมื่อไรครูรู้สึกเบื่อหน่ายไม่อยากจะสอนเรา
แล้ว เราจะไม่ได้ความรู้อะไรเลย โดยเหตุนี้เราต้อง
ประพฤติตนเป็นเด็กว่าง่าย สอนง่าย ไม่เกียจคร้าน และไม่ทำ
ให้ครูโกรธ ให้รู้จักเอาใจรับใช้ครูตามโอกาสที่จะทำได้
เพื่อเป็นการสนองคุณท่าน.

ให้คิดถึงพระกรุณาธิคุณของพระเจ้าแผ่นดิน

ผู้ปกครองอบรมเด็กทางครอบครัว ต้องชี้แจงให้เด็ก
รู้จักพระมหากรุณาธิคุณของพระเจ้าแผ่นดิน และให้ระลึกถึง

อยู่เสมอ ดังจะแนะนำไว้เพียงย่อ ๆ ต่อไปนี้.

๑. พระเจ้าแผ่นดินเป็นหัวหน้าของเราอย่างสูงสุด และทรงปกครองบ้านเมืองให้เราได้อยู่เย็นเป็นสุข ระวังทุกข์ให้แก่เรา มิให้ใคร ๆ มากดขี่ हमเหงเราได้ฝ่ายเดียว มีนาพระทัยเมตตากรุณาแก่ประชาชนทุกหมู่เหล่า เราจึงต้องรู้พระคุณท่าน และเราก็ถวายพระพรชัยแด่ท่านทุกเช้าค่ำ.

๒. เพราะตั้งนั้นในเวลาที่เราเรียนก่อนกลับบ้าน ครูจึงให้นักเรียนร้องเพลง สรรเสริญพระบารมีพร้อม ๆ กัน คือถวายพระพรต่อพระเจ้าแผ่นดิน ผู้ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณแก่เราอย่างสูงสุด จงอย่าให้คิดหรือเข้าใจว่า การร้องเพลงสรรเสริญพระบารมีนั้น เป็นการร้องเพลงเล่น หรือร้องตาม ๆ กันไปเช่นนั้นเอง เราต้องร้องด้วยใจคิดผูกพันถึงพระคุณท่าน จึงจะเกิดความปิติยินดีอย่างอัมเอบว่า ถึงแม้เรายังเป็นเด็กอยู่ ก็ยังได้แสดงความกตัญญูของเราสมกับคำที่ได้ร้องว่า

ข้าพระพุทธเจ้า เอมโนและศิริภรรนา นบพระภูมิบาล บุญญติเรก เอกบรมจักริน พระสยามินทร์ พระยศยิ่งยง เยนศิริเพราะพระบริบาล ผลพระคุณธรรมา

ปวงประชาเป็นสุขสันต์ ขอบันดาลขประสงค์ใด จงสฤษดิ์
 ติง หวังวรหฤทัย ตฤณวายุชัย ชะโย.
 ดังนี้เราจะมีความสุขความเจริญทุกเมื่อ.







