

เติบโตใหญ่ไกลธรรม



กรมส่งเสริมสิทธิมนุษยชน

พระพุทธศาสนากับการเลี้ยงดูเด็ก

เติบโตใหญ่ใกล้ธรรม



กรมวิชาการ และกรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ
ร่วมกับองค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (UNICEF)
จัดทำขึ้นเพื่อให้ครอบครัวทั้งหลายใช้เป็นหลักสำคัญ
ในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก

สนับสนุนโดย องค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ

เติบโตใหญ่ใกล้ธรรมชาติ

พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2538 จำนวน 21,370 เล่ม

องค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (UNICEF) สนับสนุนการจัดพิมพ์

พิมพ์ครั้งที่ 2 พ.ศ. 2538 จำนวน 40,000 เล่ม

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ จัดพิมพ์เผยแพร่ในสถานศึกษาและ
หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

ลิขสิทธิ์เป็นของกรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ

ISBN 974-268-0159





วชิรธรรมคติ

สมเด็จพระญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

ประทานหนังสือพระพุทธศาสนากับการเลี้ยงดูเด็ก

“เติบโตในบุญใกล้ธรรม”

.....

ขออนุโมทนาสาธุการอย่างยิ่ง ที่กรมวิชาการ กรมการศาสนา และองค์การยูนิเซฟ สนใจจะอบรมเด็กของชาติให้เติบโตขึ้นในความแวดล้อมรักษาของพระพุทธศาสนา ซึ่งจะเป็นการเพิ่มแสงสว่างในท่ามกลางความมืดที่กำสรวลครอบคลุมโลกอยู่ ยิ่งกว่าที่เคยเป็นมา ความเบียดเบียนกันด้วยวิธีต่างๆ อย่างโหดเหี้ยมอำมหิตกิด ความทุกข์ร้อนอันเกิดแต่ภัยธรรมชาติกิด ที่คร่าชีวิตมนุษย์ ชีวิตสัตว์และทำลายทรัพย์สินเสียหายมากมาย นี่คือนักกล่าวว่โลกมืด ความมืดเช่นนั้นไม่แสงสว่างจากประทีปเทียนใดทำลายได้ มีเพียงแสงสว่างแห่งคุณงามความดีเท่านั้นที่มีอำนาจมหัศจรรย์บันดาลให้ความมืดผ่อนคลายถึงสลายสิ้นได้จริง และพระพุทธศาสนานั้นเองที่สอนวิธีทำลายความมืดไว้ชัดเจนพร้อมบริบูรณ์ สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ คือทรงรู้แจ้งโลก ทรงรู้แจ้งรู้จริงทุกสิ่งทุกอย่าง รวมถึงการทรงรู้ทางทำโลกมืดให้เป็นโลกสว่าง ทำชีวิตมืดให้เป็นชีวิตสว่างได้ด้วย นี่เป็นความมหัศจรรย์อย่างยิ่งจริงแท้

บางคนอาจไม่เชื่อว่า พระพุทธศาสนานั้นมีอภินิหารยิ่งใหญ่ ไม่มีอภินิหารใดเทียบเท่าผู้สูงอายุผู้หนึ่งเคยเล่าไว้ว่า ได้พบอภินิหารของพระพุทธศาสนาดังแต่บัดนี้ คือเคยจะจมน้ำตาย โดยรู้สึกว่ามีมือมาจับข้อเท้าดึงให้จมดิ่งลงทุกที จนเมื่อแนบใจว่าหนีไม่พ้น ต้องตายแน่ ก็นึกถึงคำที่ผู้ใหญ่เคยบอกทางผู้กำลังจะตาย ว่าให้นึกถึงพุทธโธ จึงตั้งใจทำตาม คือตั้งใจนึกถึงพุทธโธ เพื่อเตรียมตัวตาย และทันทีที่อภินิหารก็ปรากฏให้ประจักษ์ มือที่กำลังยึดข้อเท้ามันเหนียวรั้งให้จมดิ่งลง หลุดออกทันใดนั้น ตัวลอยขึ้นพ้นน้ำ ได้มีชีวิตรอดมาอีกนาน

ชีวิตยังรอดพ้นความตายได้เพราะพุทธโธ แล้วทำไมความทุกข์ร้อนจะหมดเพราะพุทธโธไม่ได้ทำไมโลกจะสว่างเพราะพุทธโธไม่ได้ พุทธโธคือสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า พระผู้ทรงประดิษฐานพระพุทธศาสนาที่สุบประเสริฐขึ้นในโลก พระผู้ทรงควรแก่ความรัก ความเทิดทูนบูชาสูงสุด ผู้ใหญ่ผู้รับผิดชอบทั้งหลายต้องอบรมตนเองให้ซาบซึ้งในพระพุทธศาสนา ก่อน แล้วจึงจะอบรมเด็กให้เกิดผลได้ ขอฝากความสำคัญนี้ไว้ อย่าลืม อย่าละเลย.

คำนำ

เด็กนับว่าเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีค่ายิ่งต่อพ่อแม่และต่อสังคม ดังนั้นพ่อแม่และองค์กรต่าง ๆ ในสังคมจึงควรร่วมกันอบรมเลี้ยงดูเด็กให้เจริญเติบโตขึ้นเป็นคนเก่ง คนดี และคนมีประโยชน์ กรมวิชาการ กรมการศาสนาและองค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (UNICEF) ต่างเห็นพ้องต้องกันว่าหลักธรรมของพระพุทธศาสนาจะเป็นแนวทางที่ช่วยให้พ่อแม่สามารถอบรมเลี้ยงดูเด็กให้เจริญเติบโตเป็นคนที่มีคุณค่าต่อสังคม จึงได้ร่วมกันจัดทำหนังสือเติบโตใหญ่ใกล้ธรรมขึ้นเพื่อร่วมเฉลิมฉลองในวโรกาสที่สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก มีพระชนมายุครบ 80 พรรษา และมุ่งหวังที่จะให้เป็นคู่มือสำหรับผู้มีบทบาทในการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารในทุกระดับสังคม ได้แก่ ผู้นำชุมชน บุคลากรทางการศึกษา องค์กรต่าง ๆ และสื่อมวลชนทุกประเภท ใช้เป็นแนวทางเผยแพร่ไปสู่ทุกครอบครัว เพื่อส่งเสริมให้เด็กได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัวอย่างเหมาะสม อันจะเป็นพื้นฐานให้เด็กมีพัฒนาการทางกาย จิตใจ สติปัญญา สังคม อารมณ์ ค่านิยมและเจตคติ สามารถใช้ชีวิตอย่างมีประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

หนังสือเติบโตใหญ่ใกล้ธรรมนี้สำเร็จได้ด้วยความอนุเคราะห์จากพระเถระผู้ใหญ่หลายท่าน โดยเฉพาะพระเมธีธรรมมหารณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ที่ได้กรุณาตรวจแก้ต้นฉบับขั้นสุดท้าย ตลอดจนผู้ทรงคุณวุฒิจากทบวงมหาวิทยาลัย องค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติและหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน กรมวิชาการขอขอบพระคุณทุกท่านที่มีส่วนช่วยในงานสำคัญดังกล่าวมา โอกาสนี้

กรมวิชาการหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นสื่อกลางช่วยเสริมพลังปัญญาและความเชื่อมั่นให้ครอบครัวทั้งหลายได้ใช้หลักธรรมของพระพุทธศาสนาเป็นหลักสำคัญในการอบรมเลี้ยงดูเด็กให้เป็นทรัพยากรที่มีค่าของสังคม และประเทศชาติสืบไป

นาง อรุณ วรรณ

(นางกษมา วรวรรณ ณ อยุธยา)

อธิบดีกรมวิชาการ

30 มกราคม 2538

สารบัญ

บทที่

หน้า

	หลักธรรมนำชีวิตครอบครัว	1
1	ความสำคัญและสิทธิของเด็ก	3
	- ความสำคัญของเด็ก	3
	- สิทธิของเด็ก	5
	- ความรักและการเอาใจใส่ของพ่อแม่	7
	- ความรักและการเอาใจใส่จากสังคม	10
	- หน้าที่และความรับผิดชอบของพ่อแม่	12
2	ความพร้อมเพื่อลูก	15
	- เด็กคือปิติสุขของพ่อแม่	15
	- ความพร้อมทางร่างกาย	16
	- ความพร้อมทางจิตใจ	18
	- ความพร้อมทางสังคม	19



กำเนิดลูกรัก

21

3	ความเป็นพ่อแม่	25
	- ผู้ให้กำเนิด	25
	- กำเนิดลูกน้อย	28
	- ธรรมชาติของแม่	29
	- การบำรุงร่างกายหญิงมีครรภ์	30
	- ความปรารถนาของพ่อแม่เพื่อลูก	32
4	น้ำนมแม่และอาหารสำหรับลูก	37
	- น้ำนมแม่อาหารที่ดีที่สุด	37
	- แม่ทำงานนอกบ้าน	39
	- อาหารสำหรับลูก	40
	- หลักโภชนาการที่ดี	41



เติบโตใหญ่ ภาย-ใจ

44

5	การอบรมเลี้ยงดูลูก	47
	- องค์ประกอบของร่างกายมนุษย์	47
	- การอบรมเลี้ยงดู	48
	- ความรับผิดชอบของพ่อแม่ในการอบรมเลี้ยงดูลูก	49
	- การเล่นคือการพัฒนาร่างกายและสมอง	52
	- การพัฒนาทางด้านจิตใจ	53
	- แนะนำลูกให้รู้จักโลกกว้าง	55
6	สุขปฏิบัติเพื่อเด็ก	57
	- สุขปฏิบัติคืออะไร	57
	- การสุขาภิบาลที่อยู่อาศัย	58
	- การป้องกันโรคติดต่อ	58
	- สุขปฏิบัติอื่น ๆ	62



เรียนรู้ - รอบรู้

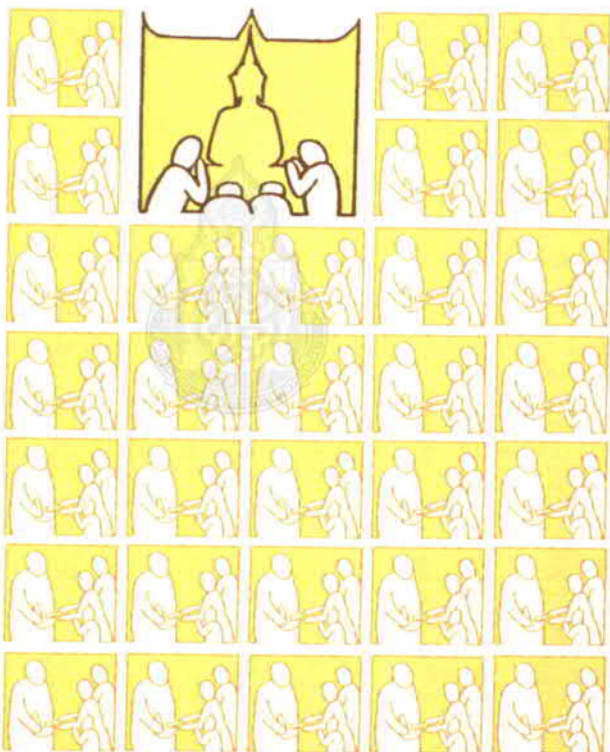
65

7	ครูคนแรก	67
	- การศึกษาของเด็ก	67
	- พ่อแม่คือครูคนแรก	68
	- การฝึกฝนเด็กทางด้านร่างกายและจิตใจ	69
	- ชีวิตประจำวันในครอบครัว	71
	- ความรู้จักผิดชอบชั่วดีของเด็ก	72
	- องค์ประกอบของการเรียนรู้	73
	- สิ่งที่ควรเรียนรู้	73
8	ปลอดภัยจากโรคร้ายในสังคม	77
	- โรคทางกาย	78
	- โรคทางจิตใจ	82

แนะนำหนังสือที่ควรอ่าน

86





หลักธรรม นำชีวิต ครอบครั

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่สอนให้เรารู้จักดำรงชีวิตอย่างมีความสุขด้วยการใช้ปัญญา เพื่อจะได้เป็นอิสระ หรือปลอดพ้นจากพิษภัยโรคร้ายทางร่างกาย ซึ่งได้แก่สภาพแวดล้อมต่างๆ ที่มีโทษ และทางจิตใจซึ่งได้แก่กิเลสที่จะนำความทุกข์มาให้

พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นหลักแห่งความจริง ที่มีคุณค่า ผู้ยึดถือเป็นแนวปฏิบัติจะสามารถดำรงตนอย่างมีคุณค่าต่อตัวเอง (อัตตัตถจริยา) ต่อครอบครัว ญาติมิตร (ญาติตถจริยา) และต่อสังคมในวงกว้าง (ปรตถจริยา)

สังคมใดประกอบด้วยสมาชิกที่มีคุณค่าหรือเป็นคนดีมีประโยชน์มากเพียงใด สังคมนั้นย่อมประสบสันติสุขมากเพียงนั้น

ครอบครัวเป็นหน่วยที่เล็กที่สุดในสังคม ถ้าสมาชิกในหน่วยที่เล็กที่สุดของสังคมเป็นคนดี ชุมชน และสังคมที่กว้างขึ้นก็ย่อมประกอบไปด้วยสมาชิกที่ดีมีคุณค่า



ความสำคัญ และ สิทธิของเด็ก



ความสำคัญของเด็ก

โดยทั่วไปครอบครัวจะประกอบด้วย สามิ ภรรยา และบุตร หรือพ่อแม่กับลูก ลูกคือสมาชิกใหม่ในสังคมที่มีความสำคัญยิ่งดังพุทธพจน์ที่ว่า “บุตรเป็นวัตถุของมนุษย์” (ปุตตา วตฺถุ มนุสฺसानํ) ซึ่งหมายความว่าเด็กเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีค่ายิ่งต่อพ่อแม่ และต่อสังคม เด็กเป็นลมหายใจและจิตวิญญาณของสังคม

การดูว่าสังคมใดเป็นเช่นไร ให้ดูการปฏิบัติต่อด็กในสังคมนั้น เพราะเด็กเป็นทั้งอดีต ปัจจุบัน และอนาคตของสังคม

เมื่อครั้งพุทธกาล มีผู้ทูลถามพระพุทธเจ้าว่า “อะไรคือสมบัติที่มีค่าสูงสุดของมนุษยชาติ” พระพุทธองค์ตอบว่า “เด็กคือสมบัติที่มีค่าสูงสุดของมนุษยชาติ”

ครั้นผู้ทูลถามต่อไปว่า “ใครในโลกนี้คือยอดปียมิตรของบุคคล” พระพุทธองค์ตอบว่า “ในโลกนี้ภรรยาของบุคคลคือยอดปียมิตรของเขา” โดยนัยกลับกัน หากเป็นหญิงยอดปียมิตรของบุคคลก็คือผู้เป็น

สามีนั่นเอง

จากพุทธดำรัสที่ยกมานี้ ยี่ให้เห็นว่าศาสนาพุทธให้ความสำคัญต่อเด็กและสถาบันครอบครัวมากกว่า 2500 ปี จนถึงว่าเด็กเป็นทรัพยากรที่มีค่าสูงสุดของสังคม และให้ความสำคัญต่อสถาบันครอบครัวจนกล่าวว่า สามัมภรรยาคือเพื่อนชีวิตของกันและกัน และเป็นหน่วยพื้นฐานที่จะสร้างสมาชิกใหม่คือเด็กให้มีคุณค่าแก่สังคม

การที่เด็กจะมีคุณค่าดังพุทธดำรัส พ่อแม่และองค์กรต่างๆ ในสังคม จะต้องร่วมกันอบรมเลี้ยงดูให้เจริญเติบโตขึ้นเป็นคนในแบบที่สังคมต้องการ

คนแบบใดคือคนที่สังคมต้องการ สังคมต้องการคนที่เจริญเติบโตอย่างสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งหมายถึงมีร่างกายแข็งแรง พัฒนาการตามวัย มีอารมณ์แจ่มใส สติปัญญาดี รู้จักเรียนรู้รับผิดชอบตนเอง และอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างสร้างสรรค์

โดยสรุปก็คือ เป็นคนเก่ง คนดี คนมีประโยชน์ อันเป็นการเจริญรอยตามพุทธคุณซึ่งกอปรด้วย พระปัญญาคุณ พระวิสุทธิคุณ และพระกรุณาคุณ ปัญญาคือความรู้ แดกจ্ঞานหรือความเก่ง วิสุทธิคือความบริสุทธิ์หรือความดีในตัวเอง และกรุณาคือความเอื้อเฟื้อ ทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม



สิทธิของเด็ก

ปัจจุบันเราได้ยินข่าวคราวบ่อย ๆ เกี่ยวกับเด็กถูกทอดทิ้งให้อดอยาก ขาดการอบรมเลี้ยงดู ขาดรัก ไม่ได้รับการศึกษา เร่ร่อนจรจัด ถูกใช้แรงงาน ถูกทารุณกรรม ถูกขาย ตลอดจนถูกกระทำทางเพศบ่อย ๆ ปัญหาเหล่านี้มักเป็นผลมาจากครอบครัวแตกแยก และสังคมอ่อนแอ ปล่อยปละละเลย

ความรับผิดชอบต่อชีวิตและสวัสดิภาพของเด็กเบื้องต้นที่สุดจะต้องเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ พร้อมกันนี้ชุมชนหรือสังคมจะต้องให้ความสนับสนุนและป้องกันดูแลความปลอดภัยในด้านต่าง ๆ

นับแต่แรกเกิดถือเป็นสิทธิของเด็กที่จะมีชีวิตอยู่ พ่อแม่จะต้องให้การปกป้องคุ้มครอง อบรมเลี้ยงดูจนเติบโต ถัดมาคือหน้าที่ของโรงเรียน ครูมีหน้าที่ให้การศึกษา เพื่อให้เด็กมีความรู้ มีระเบียบวินัยที่จำเป็นสำหรับการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น และปกป้องเด็กจากภัยอันตรายในสังคม โดยที่องค์กรในด้านสาธารณสุข สาธารณูปโภคต่าง ๆ จะต้องให้บริการสิ่งจำเป็นพื้นฐานแก่เด็ก ซึ่งพ่อแม่จะต้องให้ความสนใจและพาลูกไปรับบริการ

พระพุทธศาสนายอมรับในศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์โดยเท่าเทียมกัน คุณค่าของมนุษย์อยู่ที่คุณธรรมความดีหาใช่ชาติกำเนิดไม่ ทุกฝ่ายทั้งครอบครัว ชุมชน และศาสนา จะต้องร่วมมือกันดูแลสังคม ดูแลเด็ก ซึ่งจะเติบโตขึ้นเป็นกำลังสำคัญของสังคม



ในประเทศไทยมีการประมาณจำนวนโสเภณีเด็กไว้หลายหมื่นคน และบางหน่วยงานที่ดำเนินงานช่วยพิทักษ์สิทธิเด็กได้เสนอตัวเลขของโสเภณีที่อายุต่ำกว่า 16 ปี ในจำนวนหลักแสนซึ่งเป็นจำนวนที่น่าตกใจ แม้จะยังไม่มีข้อมูลเกี่ยวกับจำนวนที่แท้จริงของโสเภณีเด็ก แต่สิ่งที่ทุกคนเห็นพ้องต้องกันก็คือ ปัญหาโสเภณีเด็กในปัจจุบันได้ทวีจำนวนและมีความรุนแรงมากขึ้น

ปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาโสเภณีเด็กส่วนใหญ่เกิดจากความยากจน การถูกล่อลวงและการมีค่านิยมที่ไม่ถูกต้อง อันนำไปสู่การซื้อขายเด็ก ซึ่งผิดทั้งกฎหมายและศีลธรรม ในแง่ของศีลธรรม พระพุทธองค์ทรงดำหนิการค้าขายในทางที่ผิดไว้ 5 ประการ ซึ่งเรียกว่า มิจฉาณิชา ได้แก่

1. ค้าขายเครื่องประหาร
2. ค้าขายมนุษย์
3. ค้าขายสัตว์เป็น สำหรับฆ่าเพื่อเป็นอาหาร
4. ค้าขายน้ำเมา
5. ค้าขายยาพิษ

ดังนั้น ผู้ใดที่ทำการขายลูกหรือเพื่อนมนุษย์ เพื่อทรัพย์สินเงินทอง หรือเพื่อประโยชน์อย่างอื่น จึงได้ชื่อว่า เป็นผู้ประกอบมิจฉาณิชา

ความรักและการเอาใจใส่ของ พ่อแม่

เด็กมีสิทธิที่จะได้รับความรัก และการดูแลเอาใจใส่จากพ่อแม่ ผู้ปกครอง เด็กต้องการการเลี้ยงดูด้วยความทะนุถนอม ดูแลอย่างใกล้ชิดและสม่ำเสมอ ดังเราจะพบเห็นเด็กที่ขาดความรักจากพ่อแม่ ผู้ใหญ่ มักจะเป็นเด็กที่ก้าวร้าว ต่อต้านสังคม หรือมีพัฒนาการไม่ปกติ ตรงข้ามกับเด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูอย่างเหมาะสมด้วยความเมตตากรุณา จะเป็นเด็กที่มีพัฒนาการตามวัย ทั้งร่างกายและสมอง ส่วนจิตใจจะอ่อนโยน รู้คุณค่าของตนเองและผูกพันกับผู้เลี้ยงดู เขาจะค่อย ๆ เติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่มีวุฒิภาวะ

ในช่วงต้นของชีวิต เด็กไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองให้มีชีวิตรอดได้ เขาอาจได้รับอันตรายนานาประการ พ่อแม่ผู้เลี้ยงดูจะต้องคอยดูแลเอาใจใส่ ไม่ปล่อยให้เด็กหิวโหยหิบล้างสิ่งของเป็นพิษเข้าปาก ได้รับบาดเจ็บ และอื่นๆ

การเลี้ยงดูเด็กได้แก่ การจัดหาอาหาร เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และพาไปรักษายามเจ็บป่วย ให้การศึกษา ตลอดจนอบรมให้มีคุณธรรม

พุทธธรรมกล่าวว่า เป็นหน้าที่ของพ่อแม่ที่จะต้องเลี้ยงดูลูกจนเติบโต และปกป้องเด็กจากภัยอันตรายทั้งปวง จนลูกเติบโตเป็นผู้ใหญ่มีความสามารถช่วยเหลือตัวเองได้

แนวคิดตามพุทธธรรมนี้ ปัจจุบันได้ปรากฏเป็นปฏิญญา-
สากลว่าด้วยสิทธิของเด็ก ที่พ่อแม่จะต้องถือเป็นหน้าที่และความ
รับผิดชอบในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก และเป็นกฎหมายที่สังคมยอมรับ
โดยทั่วกันว่า เด็กอายุไม่เกิน 7 ขวบ หากกระทำความผิดไม่ต้อง
รับโทษใดๆ พ่อแม่ต้องรับผิดชอบแทน เพราะเด็กยังเล็กเกินกว่า
จะเข้าใจความถูกผิดของสังคม

นอกจากนี้แล้วยังมีกฎหมายรองรับเพื่อปกป้องคุ้มครองเด็ก
เช่น การทอดทิ้งเด็ก การกระทำทารุณต่อเด็ก การใช้แรงงานเด็ก
การชักชวน ล่อลวงเด็กไปค้าประเวณี ฯลฯ ถือว่าพ่อแม่หรือใครก็
ตามที่ทำผิดต่อเด็กจะต้องถูกลงโทษตามกฎหมาย

ในสังคาโลวาทสูตรได้กล่าวสรุปว่า พ่อแม่จะต้องสงเคราะห์
บุตรด้วย “สังคหวัตถุ 4” ได้แก่ ทาน (ให้ปันปัจจัยด้วยความ
โอปอ้อมอารี) ปิยวาจา (พูดจาไพเราะชักนำไปในทางที่ดีงาม)
อิตถจริยา (ช่วยเหลือในกิจกรรมต่างๆ) สมานัตตตา (วางตน
เหมาะสม) พ่อแม่คนใดไม่สงเคราะห์บุตร พ่อแม่คนนั้นไม่ควรได้
รับการเคารพยกย่องจากสังคม



ปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคมของประเทศทำให้บิดามารดาหรือผู้ปกครองเด็กที่มีฐานะยากจนไม่สามารถเลี้ยงดูและให้การศึกษากับบุตรหรือเด็กในอุปการะได้ ทำให้เด็กต้องออกไปทำงานหาเลี้ยงตนเองและครอบครัว จากรายงานผลการสำรวจแรงงานทั่วราชอาณาจักรของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (พฤษภาคม 2534) ปรากฏว่ามีการใช้แรงงานเด็ก (อายุ 13-19 ปี) จำนวนถึง 4 ล้านคน เด็กที่เข้าสู่ตลาดแรงงานต้องประสบกับปัญหาต่างๆ มากมาย โดยเฉพาะปัญหาการใช้แรงงานเด็กอย่างไม่เป็นธรรม เนื่องจากนายจ้างไม่ปฏิบัติตามกฎหมายคุ้มครองแรงงาน เช่น ให้มีชั่วโมงการทำงานมากกว่าที่กำหนด แต่มีเวลาพัก วันหยุด สวัสดิการต่างๆ และค่าล่วงเวลาน้อยกว่าที่ควรจะเป็น และบางแห่งก็มีการกักขังหน่วงเหนี่ยวกระทำการทารุณเด็กด้วย

ความด้อยโอกาสทางการศึกษาเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เด็กถูกเอารัดเอาเปรียบทางด้านแรงงาน ซึ่งเป็นปัญหาที่สำคัญของสังคม การใช้แรงงานเด็กอย่างเหมาะสมตามกฎหมายระบุไว้ ห้ามใช้แรงงานเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 13 ปี และในทางพระพุทธศาสนาก็ได้กล่าวถึงหน้าที่ของนายจ้างที่พึงปฏิบัติต่อลูกจ้างไว้ในทศ 6 ว่า นายจ้างพึงบำรุงบำรดด้วยสถาน 5 คือ

1. จัดการงานให้ทำตามสมควรแก่กำลัง
2. ให้อาหารและรางวัล
3. รักษาพยาบาลในเวลาเจ็บไข้
4. แจกของมีรสแปลกประหลาดให้กิน คือให้โอกาสได้กินอาหารที่มีรสชาติพิเศษบ้าง
5. ปลอ่ยในสมัย คือให้มีวันหยุดและให้โอกาสไปร่วมกิจกรรมในงานตามประเพณีบ้าง

ความรักและการเอาใจใส่จากสังคม

ความรักและการเอาใจใส่จากพ่อแม่เท่านั้นยังไม่พอ เด็กจะต้องได้รับความรักและการเอาใจใส่จากสังคมด้วย เพราะเด็กเป็นสมบัติของมนุษยชาติ ไม่ใช่สมบัติมีค่าของพ่อแม่เท่านั้น

พุทธศาสนิกและชาดกต่าง ๆ ในพระพุทธศาสนาชี้ให้เห็นว่า สังคมจะต้องเอาใจใส่เด็กร่วมกัน และเป็นความคิดที่เป็นสากลสืบทอดมาถึงปัจจุบัน ซึ่งยอมรับร่วมกันทั่วโลกว่า เด็กทุกคนมีสิทธิได้รับบริการขั้นพื้นฐานในสังคมอย่างเท่าเทียมกัน เช่น บริการสุขภาพ บริการการศึกษา และสวัสดิการความปลอดภัย เป็นต้น แม้เมื่อมีภัยพิบัติเด็กควรจะได้รับความช่วยเหลือเป็นลำดับแรก

ผู้ใหญ่ทั้งหลายจะต้องมีส่วนร่วมในการพัฒนาเด็กด้วยการเป็นแบบอย่างที่ดี และสร้างสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับเด็ก รวมทั้งให้ความร่วมมือแก่รัฐและสถาบันสังคมที่จะร่วมพัฒนา ปกป้องคุ้มครอง และพิทักษ์สิทธิของเด็ก ตลอดจนร่วมมือประสานการให้บริการตอบสนองความต้องการพื้นฐานของเด็ก



คุณธรรมประจำใจอันประเสริฐในการให้ความรักและการเอาใจใส่เด็ก ได้แก่ “พรหมวิหาร 4” ซึ่งประกอบด้วย เมตตา ความรักความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข กรุณา ความสงสารคิดช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ มุทิตา ความพลอยยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นอยู่ดีมีสุข พร้อมทั้งจะส่งเสริมสนับสนุน และ อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียงด้วยความชอบหรือความชัง ซึ่ง “ผู้อื่น” ที่กล่าวมานี้ก็คือ “เด็ก” นั่นเอง

อนึ่ง คำของเด็กชายและเด็กหญิงนั้น ในพระพุทธศาสนา ถือว่าทั้งสองเพศมีความเสมอภาคกัน มีความสามารถ สติปัญญา ไม่ด้อยไปกว่ากัน โดยต่างก็มีบทบาทสำคัญในการดำเนินชีวิต ด้วยเหตุนี้จึงไม่ควรปฏิบัติต่อเด็กด้วยความอคติลำเอียง อันเนื่องมาจากความแตกต่างในด้านเพศ

กล่าวได้ว่า บุคคล องค์กร สถาบันสังคม ตลอดจน สื่อมวลชน และธุรกิจเอกชน ล้วนมีหน้าที่ให้ความรักและการเอาใจใส่ต่อเด็กในสังคมโดยทั่วหน้ากัน

หน้าที่และความรับผิดชอบของ พ่อแม่

ในหลักทศธรรม 6 ได้กล่าวถึงบุคคลประเภทต่างๆ ที่คนเราต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์ทางสังคม คุงทศที่อยู่รอบตัว หนึ่งในทศรอบตัวคือทศเบื้องหน้า ได้แก่ บิดามารดา ซึ่งมีหน้าที่และความรับผิดชอบ หรือพึงอนุเคราะห์บุตร ดังนี้

- ห้ามปรามจากความชั่ว เป็นหน้าที่ของพ่อแม่ที่จะต้องดักเตือน คุ้มครองเด็กให้หลีกเลี่ยงจากการกระทำสิ่งที่ไม่ดี
- ให้ตั้งอยู่ในความดี พ่อแม่จะต้องวางรากฐานให้เด็กเป็นคนดี มีความประพฤติที่เหมาะสม
- ให้ศึกษาศิลปวิทยา พ่อแม่จะต้องส่งเสริมให้เด็กได้รับการศึกษาในวัยที่เหมาะสม เพื่อเป็นพื้นฐานในการดำรงชีพและประกอบอาชีพต่อไปในภายหน้า
- หาคู่ครองที่สมควรให้ เมื่อลูกบรรลุนิติภาวะ พ่อแม่ควรเป็นที่ปรึกษาในเรื่องคู่ครองของลูก
- มอบทรัพย์สินสมบัติไว้ในโอกาสอันสมควร พ่อแม่จะต้องมอบทรัพย์สินที่หามาได้ให้แก่ลูกในเวลาอันสมควร เพื่อให้ลูกมีทุนทรัพย์ในการสร้างฐานะต่อไป



หน้าที่ในการเลี้ยงดูลูก ถือว่าเป็นหน้าที่พื้นฐานของพ่อแม่ อยู่แล้ว โดยจะต้องคำนึงถึงความต้องการตามธรรมชาติของเด็ก และพัฒนาการตามวัย ซึ่งนอกจากทางด้านโภชนาการและสุขภาพ อนามัยแล้ว เด็กยังมีความต้องการที่จะพัฒนาสติปัญญา จิตใจ อารมณ์ และสังคมอย่างสัมพันธ์กันและต่อเนื่องจนเติบโตขึ้น พ่อแม่ จึงต้องมีความรอบรู้และตอบสนองความต้องการด้านต่าง ๆ ของ เด็กด้วยความรักและความเข้าใจ มีเหตุผล

ในทัศนะของพระพุทธศาสนา พ่อแม่มีหน้าที่ดูแลลูกจนถึงวัย สมควรมีคู่ครอง หมายรวมถึงจะต้องเตรียมลูกซึ่งก้าวสู่วัยผู้ใหญ่ให้ มีความพร้อมที่จะรับบทบาทชีวิตคู่ การเป็นพ่อแม่ ส่วนการมอบ ทรัพย์สมบัติให้แก่ลูก เพื่อให้ลูกได้เริ่มต้นชีวิตใหม่ หรือเพื่อก่อร่าง สร้างฐานะ มีความหมายครอบคลุมถึงการเตรียมลูกให้ก้าวสู่โลก ของการทำงาน การประกอบอาชีพ อันเป็นส่วนสำคัญของความ พร้อมในการมีครอบครัว มีลูกต่อไป



ความพร้อม เพื่อลูก



เด็กคือปิติสุขของพ่อแม่

เราได้ยินคำกล่าวอยู่เสมอๆ เป็นทำนองว่า ลูกคือแก้วตา ดวงใจของพ่อแม่ ในพระพุทธศาสนาก็ได้พูดถึงบุตร ว่าเป็นที่มาของความปิติยินดีแก่บิดามารดา บ้านที่ขาดเด็กจะอ้างว้าง ดังนั้นเมื่อมีลูก พ่อแม่ย่อมมีความสุข และย่อมจะต้องอบรมเลี้ยงดูลูกด้วยความรักในทุกวิถีทาง ไมเช่นนั้นแล้วการมีลูกก็จะส่งผลในทางตรงกันข้ามได้

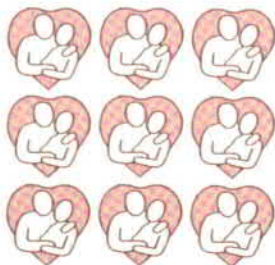
การที่ลูกจะนำมาซึ่งปิติสุขนั้น ผู้เป็นพ่อแม่จะต้องมีความพร้อมที่จะมีลูกและพร้อมที่จะเลี้ยงดู ความพร้อมมีความหมายรวมตั้งแต่ความพร้อมทางร่างกาย จิตใจ ตลอดจนไปถึงความพร้อมทางสังคมหรือเศรษฐกิจด้วย

ความพร้อมทางร่างกาย

ความพร้อมทางร่างกาย หมายถึง ชายและหญิงมีร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง ไม่เป็นโรคติดต่อ โดยช่วงอายุที่เหมาะสมของฝ่ายหญิงที่จะตั้งครรภ์ก็คือ 20-35 ปี ส่วนการวางแผนสำหรับการมีลูกคนต่อไปนั้น ควรจะเว้นห่างกันอย่างน้อย 2 ปี เพื่อสุขภาพของทั้งแม่และลูก พ่อแม่จะได้มีเวลาเลี้ยงลูกแต่ละคนอย่างเต็มที่

ในพุทธธรรมได้กล่าวถึงธรรมชาติของผู้หญิงที่สามิพึงเข้าใจ และพึงปฏิบัติต่อภรรยาด้วยความเอาใจใส่ เห็นอกเห็นใจ นอกเหนือจากที่ต่างฝ่ายต่างควรให้ความอบอุ่นใจ และไม่นอกใจกัน ให้เกียรติ และแบ่งเบาภาระหน้าที่กันในการหาการรักษาทรัพย์สินสมบัติ และทำงานบ้านแล้ว คือ

- ผู้หญิงมีระดู ทำให้สูญเสียโลหิต อ่อนเพลีย อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย เพราะมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนตามธรรมชาติ สามิควรเข้าใจ ดูแลเอาใจใส่ และช่วยเหลือแบ่งเบาภาระ



- **ผู้หญิงมีครรภ์** มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางร่างกาย จิตใจ และบทบาทในสังคม ต้องมีการะในการดูแลตนเอง และลูกในครรภ์ ในยามนั้นต้องการความเอาใจใส่ บำรุงกายใจเป็นพิเศษ ต้องการอาหารและการพักผ่อนเพิ่มขึ้นจากปกติ และต้องไปฝากครรภ์และตรวจครรภ์จากแพทย์เป็นระยะตามกำหนดอย่างสม่ำเสมอ สามีควรให้กำลังใจและมีส่วนร่วมรับผิดชอบ เรียนรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวระหว่างภรรยาตั้งครรภ์

- **ผู้หญิงคลอดบุตร** ซึ่งเป็นภาวะที่เจ็บปวดมาก มีความวิตกกังวลสูง และมีความเสี่ยงต่ออันตรายไม่มากนักน้อยจึงต้องการกำลังใจเป็นพิเศษ สามีควรใส่ใจเหมือนเป็นทุกข์ของตน อยู่ใกล้ชิดร่วมทุกข์ร่วมสุข และดูแลลูกแรกเกิดด้วย

- **ผู้หญิงเลี้ยงลูกด้วยนมแม่** จำเป็นต้องกินอาหารมากกว่าปกติ ต้องมีเวลาที่จะอยู่กับลูกอย่างใกล้ชิด และมีเวลาให้นมลูกวันละหลายครั้ง สามีควรสนับสนุนให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ดูแลเอาใจใส่ให้ภรรยาได้รับอาหารที่ดี มีเวลาให้นมลูก และพักผ่อนอย่างเพียงพอ



ความพร้อมทางจิตใจ

ความพร้อมทางจิตใจ หมายถึง มีความเป็นผู้ใหญ่ พร้อมที่จะเป็นผู้ให้ มีความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยความรัก เอาใจใส่ อดทน และเสียสละ มีความรู้และชวนช่วยหาความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็กเพื่อที่จะเข้าใจธรรมชาติของเด็ก

ในด้านของความรับผิดชอบต่อชีวิตใหม่ในครอบครัวนั้น สามารถประยุกต์หลักธรรมที่เรียกว่าอารยวินัย มาใช้ได้เป็นอย่างดี ได้แก่

1. มีความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยความรัก มุ่งให้ลูกเติบโตเป็นคนเก่ง คนดี คนมีประโยชน์ (ศรัทธา)
2. มีความประพฤติดี เลี้ยงชีพสุจริต มีวินัย เป็นแบบฉบับแก่ลูกได้ (ศีล)
3. มีความอดสาหัส ชวนช่วยหาความรู้จากการสดับรับฟังผู้หลักผู้ใหญ่ ผู้รู้ ผู้เชี่ยวชาญ เกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูเด็ก (สุตะ)
4. มีความเสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ อดทนเพื่อครอบครัวเพื่อลูก ไม่คับแคบเอาแต่ตัว (จาคะ)
5. มีวิจารณญาณ ความรอบรู้ รู้คิด รู้พิจารณา เข้าใจเหตุผลและความเป็นจริง เพื่อจะได้ปฏิบัติต่อลูกได้อย่างถูกต้อง (ปัญญา)



ความพร้อมทางสังคม

ความพร้อมทางสังคม หมายถึง การมีอาชีพการงานหรืออยู่ในสถานภาพที่มีเวลาและมีรายได้พอเพียงที่จะรับผิดชอบสมาชิกใหม่ที่เพิ่มขึ้นในครอบครัว

หลักคำสอนว่าด้วยความสุขของผู้ครองเรือนหรือคฤหัสถ์ มีอยู่ 4 ประการคือ

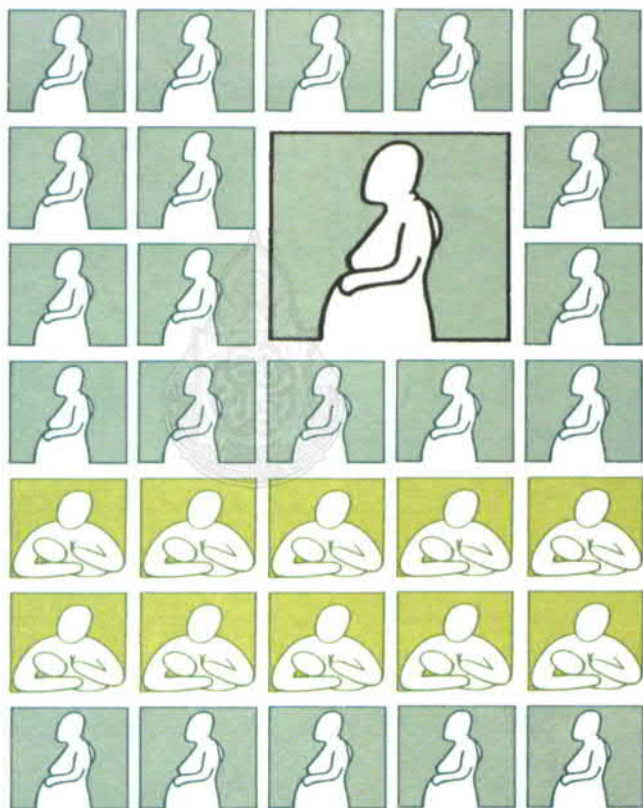
1. สุขเกิดจากความมั่งคั่ง (อภิสถ) คือความสุขใจและอุ่นใจว่าตนมีฐานะที่สามารถเลี้ยงดูลูกที่เกิดมาได้ ด้วยการประกอบอาชีพ ชยันหมั่นเพียรในทางชอบธรรม

2. สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ (ภกฺสฺส) คือความสุขใจในการใช้จ่ายทรัพย์ที่หามาได้เลี้ยงตัวและครอบครัวได้โดยไม่อดค้ำขัดสน

3. สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้ (อนนฺสฺส) คือความสุขใจในความเป็นอิสระ ไม่เครียดกับปัญหาหนี้สินที่ติดค้างใคร หรือก่อไว้จนต้องคอยวิตกกังวล

4. สุขเกิดจากความประพฤติไม่มีโทษ (อนวียฺสฺส) คือความสุขใจที่ตนมีความประพฤติสุจริต ไม่บกพร่องเสียหายในทางงานและการดำรงชีวิต

ความสุขใจในประการสุดท้ายนี้ นอกจากจะเป็นความสุขที่มีค่ามากที่สุดของผู้เป็นพ่อแม่แล้ว ยังเป็นแบบฉบับให้เด็กเจริญรอยตามในอนาคตด้วย



กำเนิด ลูกรัก

พ่อแม่คือผู้ให้กำเนิดลูก และเลี้ยงดูจนเจริญเติบโต การให้กำเนิดและการอบรมเลี้ยงดูลูกให้เจริญเติบโต ในทางพระพุทธศาสนา มีความหมายครอบคลุมถึงการเกิดทางกาย และการเกิดทางจิตวิญญาณ

การเกิดครั้งแรกคือการเกิดทางกาย ซึ่งทุกคนล้วนเกิดจากพ่อแม่เช่นเดียวกัน แต่การเกิดทางวิญญาณหรือจิตใจ อันหมายถึง การพัฒนาตนเองจนสามารถดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์ด้วยไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อให้เราเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์และสูงค่ายิ่งขึ้น ถ้าปราศจากพ่อแม่ที่ดี ลูกก็อาจจะไม่ได้เกิด หรือเกิดมาเป็นมนุษย์ที่ไม่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ สร้างความทุกข์ความหม่นหมองแก่ตนเอง ครอบครัว และย่อมกระทบถึงสังคมโดยรวม

ภาพและข่าวที่ตำรวจและรัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุขได้บุกทลายโรงพยาบาลเอกชนชื่อดังย่านสุขุมวิท ซึ่งลักลอบทำแท้งเถื่อน เมื่อวันที่ 26 พฤษภาคม 2537 ได้ก่อให้เกิดความสลดหดหู่ใจแก่ผู้ที่ได้พบเห็น โดยเฉพาะภาพของซากทารกและก้อนเลือดที่ถูกรีดออกมาอยู่ในอ่างอลูมิเนียม ถูงพลาสติกสีดำและโถส้วม ได้ก่อให้เกิดความทุกข์เวทนาขึ้นในจิตใจของชาวพุทธทั่วประเทศ

ชีวิตเป็นสิ่งที่มนุษย์หวงแหนที่สุด พุทธศาสนาจึงบัญญัติไว้เป็นข้อแรกในศีล 5 ว่า ให้ละเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต การทำแท้งถือเป็นการทำลายชีวิตมนุษย์ ซึ่งผิดศีลธรรมอย่างร้ายแรงและผิดกฎหมายอาญาอีกด้วย เพราะการทำแท้งก็คือการฆ่าคนนั่นเอง กฎหมายได้กำหนดบทลงโทษผู้กระทำผิดในเรื่องการทำแท้งไว้ ดังนี้



1. ผู้ใดทำให้หญิงแท้งลูก โดยหญิงผู้นั้นยินยอมหรือไม่ก็ตามจะต้องได้รับโทษจำคุก 5 ปี หรือปรับไม่เกิน 1 หมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

2. หญิงที่มาทำแท้งด้วยความยินยอมจะมีโทษจำคุกไม่เกิน 3 ปี หรือปรับไม่เกิน 6 พันบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

การทำลายชีวิตทารกอันบริสุทธิ์ที่พ่อและแม่เป็นผู้ก่อขึ้นนั้น นอกจากจะก่อให้เกิดผลที่เป็นความผิดทางศีลธรรมและทางกฎหมายกับผู้ที่เกี่ยวข้องแล้ว ยังอาจทำให้หญิงที่ทำแท้งต้องได้รับความทุกข์ทรมานจากความเจ็บปวดในการทำแท้งที่ผิดวิธี ซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้อีกด้วย เพื่อป้องกันปัญหาดังกล่าว ทั้งหญิงและชายควรคำนึงถึงศีลธรรม กฎหมาย และความพร้อมในทุกๆ ด้าน





ความเป็นพ่อแม่



ผู้ให้กำเนิด

ความเป็นแม่คือภารกิจสำคัญที่สุดอย่างหนึ่งของผู้หญิง คำสอนในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึง “มาตุคาม” หรือ ความเป็นแม่ ในฐานะผู้ให้กำเนิดสมาชิกใหม่ในสังคม และดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า เด็กไม่ใช่เป็นของพ่อแม่เท่านั้น แต่เป็นสมาชิกของสังคม โดยส่วนรวมด้วย ดังนั้นสุขอนามัยของแม่และเด็กจึงถือว่าเป็นส่วนหนึ่งที่จะต้องให้ความสำคัญเพราะเป็นพื้นฐานทำให้สมาชิกในสังคม มีสุขภาพดีมีความสุข การมีสุขภาพดีในความหมายที่กว้าง ไม่ใช่เพียงการปลอดจากโรคเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการมีสุขภาพจิตที่ดีด้วย

โดยปกติสามีภรรยาย่อมมีความหวังที่จะมีลูก ลูกเป็นผลผลิตแห่งสายใยความรักของชายและหญิง ในมาตุคามสูตร ได้กล่าวถึงลักษณะของหญิงที่ชายพึงปรารถนาเป็นคู่ครอง เช่นเดียวกับในบุรिसาสสูตร ได้กล่าวถึงลักษณะของชายที่เหมาะสม หากทั้งสองฝ่ายมีความสมบูรณ์ย่อมให้กำเนิดลูกที่สมบูรณ์ต่อไป เพราะลูกคือผลผลิตของพ่อและแม่



ในพระพุทธศาสนาได้ให้ความหมายของคำว่า “มารดา” หรือแม่ไว้ว่า หมายถึง ผู้ที่ปกป้องลูก คุ้มครองไว้แนบอ้อม ให้ความอบอุ่น คุ้มครองลูกด้วยสายใยแห่งความรักใคร่ ให้น้ำนมซึ่งกลั่นจากเลือดจากอกแม่นั่นเอง เลี้ยงดูลูกให้เติบโตและอบรมลูกให้เป็นคนดี

ส่วนคำว่า “บิดา” หรือพ่อ คือผู้เลี้ยงดู สนับสนุนค่าจุน โดยการจัดหาสิ่งที่จำเป็นสำหรับลูก ปกป้องคุ้มครองภัยต่อสุขภาพอนามัยของลูก ส่งเสริมลูกให้มีความสุข มีความมั่นคงในชีวิต ตลอดจนอบรมสั่งสอนให้เป็นคนดีมีศีลธรรม

นอกจากคำว่า “บิดามารดา” แล้ว ยังมีคำเรียกพ่อแม่ว่า “ชนกชนนี” ชนก หมายถึง ชายผู้ให้กำเนิด ชนนี หมายถึง หญิงผู้ให้กำเนิดบุตร ผู้ใดให้กำเนิดบุตรอย่างเดียวโดยไม่ได้เลี้ยงดูบุตร ผู้นั้นชื่อว่า “ชนกชนนี” ผู้ใดมิได้ให้กำเนิดแต่เลี้ยงดูเขาเหมือนกับบุตรของตน ผู้นั้นชื่อว่า “บิดามารดา” ส่วนผู้ใดทั้งให้กำเนิดบุตร และเลี้ยงดูเขาให้เจริญเติบโตทั้งร่างกายและจิตใจ ผู้นั้นชื่อว่า “เป็นทั้งชนกชนนีเป็นทั้งบิดามารดา”





พ่อแม่มีคุณต่อลูกในฐานะผู้ให้กำเนิด เลี้ยงดูให้อยุ่รอดปลอดภัย และให้มีพัฒนาการทั้งทางร่างกายและจิตใจ ชี้นำให้ลูกดำเนินชีวิตตามแบบอย่างที่ดีงามของสังคม ดังนั้นความรักความเมตตาที่พ่อแม่พึงมีต่อลูกนั้นจึงมีค่ามหาศาลหาสิ่งใดทดแทนมิได้ในกรณีที่ผู้ให้กำเนิดมีเหตุทำให้ไม่สามารถเลี้ยงดูลูกได้ เด็กจำเป็นต้องมีผู้อุปถัมภ์ที่รักและเมตตาอย่างจริงใจ จึงจะเติบโตขึ้นได้อย่างมีคุณภาพ ดังในพุทธประวัติ เมื่อพระนางสิริมหามายา พระมารดาของเจ้าชายสิทธัตถะ สิ้นพระชนม์หลังจากประสูติพระโอรสได้ 7 วัน เจ้าชายสิทธัตถะ จึงอยู่ในความดูแลของพระนางยสชาติโคดมผู้เป็นน้า ซึ่งก็คือแม่อุปถัมภ์ที่รักพระองค์คุณแม่แท้ ๆ

พระพุทธเจ้ายกย่องพ่อแม่ผู้ให้กำเนิดว่า เป็นพรหมผู้สร้างลูก ครุคนแรกและอรหันต์ในบ้าน หน้าที่ของพรหมผู้สร้างลูกคือต้องมีพรหมวิหาร 4 เพื่อให้ความรัก ความเข้าใจแก่เด็กอย่างถูกต้อง หน้าที่ของครุคนแรกคือการสอนให้เด็กรู้จักช่วยตัวเองเพื่อเติบโตต่อไปในภายหน้า จิตใจของพ่อแม่เป็นจิตใจที่เปี่ยมด้วยความรักลูก ให้อภัยลูกได้เสมอ เปรียบดังคุณธรรมของพระอรหันต์



กำเนิดลูกน้อย

ในพระไตรปิฎก ได้กล่าวถึงการเกิด (ชาติ) ของมนุษย์ไว้ว่าประกอบด้วยองค์ 3 คือ

1. พ่อแม่อยู่ร่วมกัน (มีเพศสัมพันธ์กัน)
2. แม่อยู่ในวัยยังมีระดู (ในช่วงมีไข่ตก)
3. มีคันธัพพะ (ชีวิต) ปรากฏในไข่ที่ปฏิสนธิในครรภ์ของแม่องค์ประกอบทั้งสามทำให้เกิดตัวอ่อน (กลละ) ขึ้น

ตัวอ่อน หมายถึง สิ่งมีชีวิตที่ปฏิสนธิในครรภ์แม่ เมื่อมีการปฏิสนธิ เชื้อของพ่อจะผสมกับไข่ของแม่ เกิดเป็นรูป 3 อย่างพร้อมกัน คือ เคาะโครงร่างกาย (กาย) สมอ (วัตถุดิบ) และเพศ (เพศหญิง-เพศชาย) วิวัฒนาการจากน้ำขุ่นข้นเป็นชิ้นเนื้อ จากชิ้นเนื้อเป็นก้อนเนื้อ จากก้อนเนื้อก็เกิดสาขา คือ อวัยวะต่างๆ

ในขณะที่เกิดเป็นอวัยวะต่างๆ ส่วนสำคัญ 4 อย่างก็จะเกิดขึ้นพร้อมกันไปด้วยคือส่วนที่เป็นเนื้อเยื่อกระดูก (ปฐวิธาตุ) ส่วนที่เป็นของเหลว (อาโปธาตุ) ได้แก่ เลือด น้ำดี น้ำลาย ฯลฯ ส่วนที่เป็นพลังงาน (เตโชธาตุ) ได้แก่ ไฟธาตุทำให้ร่างกายอบอุ่น และส่วนที่เป็นก๊าซ (วาโยธาตุ) ซึ่งส่วนหนึ่งจะแปรสภาพเป็นลมหายใจ



ธรรมชาติของแม่

ความเป็นหญิงในแง่ชีววิทยาที่กล่าวไว้ในพระไตรปิฎก มี 3 ประการ ได้แก่ การมีระดูหรือประจำเดือน การตั้งครรภ์ และการคลอด

ความรู้ความเข้าใจในเรื่องสรีระร่างกายของหญิงและชาย เพศศึกษาและชีวิตครอบครัวศึกษาเป็นเรื่องสำคัญ ที่สามีภรรยา จะต้องรู้และเข้าใจ การตั้งครรภ์ ซึ่งเกิดกับฝ่ายหญิงนั้นเกิดจาก เพศสัมพันธ์ของชายและหญิง เมื่อเกิดการปฏิสนธิเป็นตัวอ่อนใน ครรภ์ของหญิง ประจำเดือนของฝ่ายหญิงจะขาดหายไป เพราะ เยื่อบุมดลูกต้องคงอยู่รองรับตัวอ่อน ไม่หลุดสลายออกมาเป็นเลือด ประจำเดือนอย่างที่เคย

ครั้งหนึ่งมีผู้ขอให้พระพุทโธเจ้า กล่าวถึงชีวิตในครรภ์มารดา พระพุทโธเจ้าไม่ได้กล่าวในฐานะที่เป็น “รูป” ซึ่งเป็นเอกเทศ แต่ถือว่าชีวิตในครรภ์มารดานั้นเริ่มต้นยังเป็นส่วนหนึ่งของร่างกายมารดา อยู่ แล้วค่อยๆ มีอวัยวะต่างๆ เกิดขึ้น ซึ่งจะต้องได้รับอาหารผ่าน ร่างกายของมารดา คือทางก้นสะดือ (นาภีโต อุฏฐิตนาโห) กล่าว คือ ก้นสะดือ จะติดเป็นอันเดียวกับแผ่นท้องของแม่ ก้นสะดือ นั้นมีพวกรู ข้างในเหมือนก้นบัว อาหารที่แม่กินเข้าไปแล้ว จะแผ่ ผ่านไปทางก้นสะดือ ลูกในครรภ์ก็จะได้รับอาหารนั้น



ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาหลายแห่งก็ได้กล่าวเน้นว่าหญิงมีครรภ์ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อตนเองและลูกในครรภ์ตลอดจนดูแลตนเองเพื่อให้มีสุขภาพและอนามัยที่ดี นอกจากนี้ความรู้ในปัจจุบัน ทำให้เราทราบว่า ทารกในครรภ์ได้รับสารอาหารฮอร์โมน การแลกเปลี่ยนออกซิเจน และการขับถ่ายของเสียผ่านทางรก สารพิษในสิ่งแวดล้อมและสารอื่นๆ จากยา บุหรี่ เหล้า ก็สามารถผ่านจากมารดาไปสู่ทารกในครรภ์ได้เช่นกัน รวมทั้งเชื้อโรคต่างๆ เช่น หัดเยอรมัน เอชอี กามโรค ดังนั้น หญิงมีครรภ์และสามีจึงจำเป็นต้องดูแลสุขภาพและปฏิบัติตัวให้หลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่างๆ



การบำรุงร่างกายหญิงมีครรภ์

ในพุทธธรรมกล่าวว่า ช่วงที่มารดาอุ้มครรภ์เป็นเวลา 290 วัน หรือ 9-10 เดือน จะต้องระมัดระวังในเรื่องอาหารการกิน ตลอดจนการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะในช่วง 5 เดือนแรก ซึ่งทารกเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว

ในช่วงนี้แม่มีลูกในครรภ์อีกทั้งคน จึงต้องการอาหารเพิ่มขึ้นเพื่อสุขภาพของแม่เอง และเพื่อการเจริญเติบโตของลูกในครรภ์ รวมทั้งเพื่อเตรียมสร้างน้ำนมให้เพียงพอสำหรับการเลี้ยงลูกด้วยการกินอาหารจะต้องกินให้ครบทั้ง 5 หมู่ อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงคือ อาหารรสเผ็ด รสจัด ควรรับประทานอาหารที่ไม่ร้อนและไม่เย็นจนเกินไป และควรรับประทานให้ได้ปริมาณเพียงพอ คือประมาณเท่าครึ่งของปกติ โดยเพิ่มปริมาณอาหารจำพวกนม ไข่ ปลา เนื้อสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง น้ำหนักของแม่ควรจะเพิ่มขึ้นประมาณ 10-12 กิโลกรัมตลอดระยะการตั้งครรภ์ นอกจากนี้จะต้องทำจิตใจให้ผ่องใส และดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง ตลอดจนเตรียมตัวก่อนคลอด

หน้าที่ของสามีหรือพ่อของลูกในครรภ์ที่กล่าวเน้นในพุทธธรรม คือ การจัดหาทรัพย์สิน และจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม เข้าใจภรรยาและคอยให้กำลังใจ เอาใจใส่ในเรื่องสุขภาพและอาหารการกินของภรรยา

ปัจจุบันการฝากครรภ์มีความจำเป็นมาก สามีควรรับพาภรรยาไปฝากครรภ์ ตั้งแต่เริ่มรู้ว่าตั้งครรภ์และไปรับการตรวจและรับวัคซีนกันบาดทะยักตามกำหนดนัดจากแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างน้อย 4 ครั้งตลอดการตั้งครรภ์ จะช่วยให้แม่ปฏิบัติตนได้ถูกต้อง ลดอันตรายจากการตั้งครรภ์และการคลอดได้ โดยสามีเอาใจใส่สนับสนุนการปฏิบัติตนของภรรยาเพื่อให้การคลอดเป็นไปอย่างปลอดภัย

ความปรารถนาของพ่อแม่เพื่อลูก

พ่อแม่ลูกมีความสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ได้ ถ้าไม่มีคนใดคนหนึ่ง ย่อมไม่มีอีกคนหนึ่ง มีลักษณะเป็นสามเส้าที่ไม่อาจแยกออกจากกันได้ ดุจพระรัตนตรัย ซึ่งต้องประกอบด้วยพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ดังที่ท่านพุทธทาสได้กล่าวอุปมา “พระพุทธเป็นพ่อ พระธรรมเป็นแม่ พระสงฆ์เป็นพี่” คือพ่อเป็นผู้นำทาง พี่นะแม่คือคำสอนที่ถูกต้อง พี่น้องคือผู้คอยช่วยเหลือสนับสนุน

ลูกในพระพุทธศาสนาจำแนกออกเป็น 3 จำพวก ได้แก่ ลูกที่เหนือกว่าพ่อแม่ (อภิชาติบุตร) ลูกที่เสมอด้วยพ่อแม่ (อนุชาติบุตร) และลูกที่ด้อยกว่าพ่อแม่ (อวิชชาติบุตร) โดยเน้นที่การยกฐานะของวงศ์ตระกูล แต่ไม่ว่าจะเป็นลูกในกลุ่มใดก็เป็นลูกที่ประเสริฐได้ ถ้ามีความเคารพเชื่อฟังคำสั่งสอน อันดีงามของพ่อแม่





ความเป็นพ่อแม่ คือความหวังและภาระที่ต้องรับผิดชอบร่วมกันของทั้งสองฝ่าย ในสมัยพุทธกาล เมื่อหญิงรู้ว่าตนเองตั้งครรภ์สามีก็จะไปกราบไหว้พระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพื่อขอให้พระรัตนตรัยปกป้องคุ้มครองลูกในครรภ์ ตั้งใจมั่นที่จะรักษากาย (การกระทำ) วาจา (การพูด) ใจ (การคิด) ให้ดีงาม เมื่อร่างกายของแม่แข็งแรง อารมณ์เบิกบาน ย่อมจะส่งผลดีต่อลูกในครรภ์ ส่วนสามีก็จะรักษาศีลอย่างเคร่งครัด เอาใจใส่ดูแลภรรยา เพื่อร่วมปกป้องลูกน้อยในครรภ์ซึ่งเป็นเลือดเนื้อเชื้อไขของตน

ความปรารถนาของพ่อแม่ที่จะปกป้องลูกน้อย เพื่อให้อยู่รอดปลอดภัยในครรภ์ และคลอดออกมาเป็นเด็กที่สมบูรณ์ แข็งแรง มีอาการครบสามสิบสอง หรือสมบูรณ์ครบ ไม่พิการพิการ คือความปรารถนาที่เกิดกับผู้เป็นพ่อแม่มาทุกยุคทุกสมัย

พระสูตรในมัชฌิมนิกายตอนหนึ่ง ได้กล่าวถึงหญิงมีครรภ์ว่ามักจะคิดถึงการคลอดลูกด้วยความกลัว ความหวาดวิตกไปล่วงหน้า ด้วยเหตุนี้ควรมีการเตรียมตัวก่อนคลอดเพื่อความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ จะทำให้แม่มีความมั่นใจ โดยมีพ่อเป็นผู้คอยให้กำลังใจ

พ่อแม่ที่ดีย่อมเอาใจใส่ตัวเอง เอาใจใส่ลูกในครรภ์ดี ลูกก็จะมีอนามัยดีตั้งแต่อยู่ในครรภ์ คลอดออกมาก็ย่อมมีสุขภาพดี มีพียงพันธุแห่งจิตใจดี ร่างกายที่ดี จะเป็นที่ตั้งของจิตใจที่ดีต่อไปภายหลัง



พ่อเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการเลี้ยงดูลูก และพ่อก็เป็น
 สิ่งแวดล้อมที่สำคัญมากสำหรับแม่ ถ้าพ่อมีความกระตือรือร้นช่วย
 แม่เลี้ยงลูก แม่จะรู้สึกว่ามันง่ายขึ้นๆ ไม่ใช่ภาระของแม่แต่ผู้เดียว
 แต่เป็นหน้าที่ร่วมกันระหว่างพ่อกับแม่ที่จะโอบอุ้มชีวิตน้อยๆ ให้
 ก้าวไปสู่โลกอย่างมั่นคง ถ้าแม่เลี้ยงลูกคนเดียว ลูกจะมีการรับรู้ที่
 จำกัด ซึ่งทำให้ความมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจจำกัดกว่าเด็กที่มี
 พร้อมทั้งพ่อและแม่ พ่อจึงมีบทบาทช่วยเสริมสร้างการรับรู้และ
 เสริมพัฒนาการทางด้านจิตใจและอารมณ์ของลูก บทบาทของพ่อ
 ในการเลี้ยงดูลูกควรเริ่มตั้งแต่ลูกอยู่ในวัยแรกเกิด สัมผัสของพ่อแม่
 จะไม่อ่อนโยนเท่าการโอบกอดของแม่ แต่ก็กระตุ้นการเจริญเติบโต
 ของลูกได้ดี การลูบไล้และหยอกล้อลูกเล่นทำให้ลูกรู้สึกว่าการนี้
 อกิจกรรม เมื่อลูกโตขึ้นพ่อก็มีบทบาทในการประคับประคองลูกและ
 เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูก ในช่วงวัยเรียนพ่อก็ควรให้คำแนะนำ



ปรึกษา ส่งเสริมให้ลูกมีความคิดริเริ่มและเข้าวิปัสสนา พ่อควรถ่ายทอดความเข้มแข็ง การตัดสินใจ ที่รวดเร็วและลักษณะที่ผ่องแผ้วให้กับลูก และเมื่อลูกอยู่ในช่วงวัยรุ่น พ่อควรให้โอกาสแก่ลูกในการแสดงออกด้านความเป็นตัวของตัวเอง เพื่อเสริมความเป็นประชาธิปไตยให้มากขึ้น บทบาทที่สำคัญของพ่อก็คือ การให้คำแนะนำปรึกษาที่ดีแก่ลูก ซึ่งจะช่วยให้ลูกมีกำลังใจและพัฒนาตนเองไปในทางที่ถูกต้อง

ในทางพระพุทธศาสนาก็ได้กล่าวถึงบทบาทของพ่อไว้เช่นกัน โดยได้กำหนดหน้าที่ที่พ่อพึงมีต่อลูกไว้ดังนี้

1. ห้ามปรามจากความชั่ว
2. ให้ตั้งอยู่ในความดี
3. ให้ศึกษาศิลปวิทยา
4. หาสุ่ครองที่สมควรให้
5. มอบทรัพย์สมบัติให้ในโอกาสอันสมควร



น้ำนมแม่ และอาหาร สำหรับลูก



น้ำนมแม่อาหารที่ดีที่สุด

พุทธวจนะบทหนึ่งกล่าวว่า “บุตรที่ถือกำเนิดมาคือผู้ที่ได้รับอาหารจากมารดาด้วยสายโลหิตของตนเอง” ซึ่งก็หมายถึงน้ำนมจากอกแม่นั่นเอง

นมแม่คืออาหารธรรมชาติที่ดีที่สุดสำหรับทารก ดึกว่านมทุกชนิด แม้นิปัจจุบันก็ยังไม่มียาชนิดใดที่ดีไปกว่านมแม่ ดังนั้นแม่จึงต้องรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เพื่อสร้างน้ำนม-อาหารที่ดีที่สุดแก่ลูก

พระพุทธองค์ทรงย้ำว่า แม่จะต้องรักษาสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงสมบูรณ์ จึงจะทำให้ให้นมที่ให้แก่ลูกนั้นมีรสชาติดี

นมแม่มีคุณค่าทางอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและสมองอย่างครบถ้วน ช่วยป้องกันโรค สะอืด ปลอดภัย ควรให้ลูกกินนมแม่ตั้งแต่แรกเกิดไปเรื่อย ๆ โดยภายใน 4 เดือนแรกให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่แต่เพียงอย่างเดียว หลังจากนั้นจึงให้อาหารอื่นด้วย สำหรับนมแม่ยังให้ต่อได้เท่าที่สามารถให้ได้ อาจนานถึง 12-24 เดือน

การเริ่มให้ลูกดูดนมแม่โดยเร็วที่สุดหลังคลอด เป็นการสร้างความผูกพันอย่างแน่นแฟ้นระหว่างแม่กับลูก และช่วยกระตุ้นให้แม่สร้างน้ำนม จึงควรให้ลูกดูดบ่อย ๆ จะช่วยให้แม่มีน้ำนมเพียงพอับความต้องการของลูก ทั้งยังช่วยให้มดลูกบีบตัวเข้าอุ้งเร็วและไม่เสียเลือดมาก

ขณะที่ลูกได้อาหารจากอกแม่ การได้แนบชิดอกแม่ได้รับการโอบอุ้มอย่างทะนุถนอม ลูกน้อยจะมีความสุขอึดอ้อมกายอึดใจ เบิกบานแจ่มใส ซึ่งก่อให้เกิดผลดีทั้งแก่จิตใจและร่างกายของเด็ก

ในสมัยก่อน การให้ลูกตมนมแม่เป็นไปตามธรรมชาติและประเพณีนิยม หากแม่ไม่สามารถให้นมลูกได้ จะต้องหาผู้ให้แทนที่เรียกว่า แม่นม

ในเทมิยาซาดก ได้กล่าวถึงลักษณะของหญิงที่จะเป็นแม่นมว่าต้องมีคุณลักษณะอย่างไรบ้าง เช่น เป็นหญิงที่ไม่มีมลทิน มีผิวงามเหมือนน้ำนม มีโครงสร้างร่างกายไม่สูงหรือเตี้ยเกินไป รูปร่างพอเหมาะ ซึ่งจะทำให้การอุ้มทารกอยู่ในอิริยาบถที่ผ่อนคลาย โดยสรุปก็คือ เป็นหญิงที่มีสุขภาพกายและจิตใจดี



แม่ทำงานนอกบ้าน

สภาพสังคมและปัญหาเศรษฐกิจในปัจจุบัน ทำให้แม่ต้องทำงานนอกบ้าน การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวนาน 4 เดือนและต่อไปถึง 1-2 ปีเป็นไปได้ไม่เต็มที่ ในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงความใกล้ชิดของแม่และพ่อด้วยว่า ต้องมีเวลาวางเว้นจากงานประจำมาอบรมเลี้ยงดูลูกให้เพียงพอ ต้องสามารถเอื้ออำนวยต่อการดูแลสุขภาพและอนามัยของลูกได้ทุกเมื่อเมื่อจำเป็น

ในแง่ของหน่วยงานและชุมชนก็เช่นกัน ต้องคำนึงถึงการเอื้ออำนวยต่อการเลี้ยงดูทารก เพราะเด็กไม่ใช่สมบัติมีค่าของพ่อแม่เท่านั้น แต่เป็นของสังคมโดยส่วนรวม ดังในพุทธวจนะกว่า 2500 ปีมาแล้ว และยังเป็นที่ยอมรับโดยทั่วกันตราบถึงปัจจุบัน

การอำนวยความสะดวก ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จึงเป็นสิ่งที่ชุมชนและสังคมควรให้ความสนใจ หาวิธีการที่เหมาะสม ซึ่งมีหลายวิธีด้วยกัน เช่น มีระบบการลาคลอดที่อำนวยให้แม่เลี้ยงลูกได้เต็มที่ จัดระบบทำงานที่ยืดหยุ่น จัดสถานที่เลี้ยงดูเด็กอ่อนในที่ทำงาน เพื่อให้แม่ปลีกตัวไปให้นมลูก เพื่อให้เด็กได้รับอาหารที่ดีที่สุด พร้อมกับส่งเสริมพัฒนาการทุกด้านทั้งร่างกายจิตใจ สติปัญญาและสังคมไปด้วย เป็นการป้องกันปัญหาสุขภาพปัญหาสังคม ทั้งยังทำให้แม่มีกำลังใจทำงานดียิ่งขึ้น



อาหารสำหรับลูก

การเริ่มให้อาหารอื่นเพิ่มเติมจากนมแม่ หลังอายุ 4 เดือนขึ้นไป ควรเริ่มให้ทีละอย่าง ครั้งละน้อยๆ เป็นการหัดให้คุ้นเคย หลังจากนั้นจึงค่อยๆ แทนนมแม่ทีละมื้อ จนกลายเป็นอาหารหลัก 1 มื้อ แทนนมเมื่ออายุ 6 เดือน เพื่อให้เพียงพอกับความต้องการสารอาหารและพลังงานที่เพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ปลา ไข่ ถั่วต้มสุกบด ผักสับ และไขมัน จะช่วยป้องกันการขาดสารอาหาร ทำให้เด็กเติบโตแข็งแรงและไม่เจ็บป่วยง่าย

จากบันทึกครั้งพุทธกาลยังไม่มีกรกล่าวถึงอาหารอื่นสำหรับทารกโดยตรง แต่ได้มีการกล่าวถึงพวกอาหารเหลว ย่อยง่าย เช่น ข้าวบด น้ำสมุนไพรต่างๆ ซึ่งแม่ควรจะหามาต้มกินเพื่อสุขภาพอนามัยและจัดหาให้ลูกตามความเหมาะสมด้วย

อนึ่ง ปัญหาที่พบมากในปัจจุบันคือ เด็กขาดสารอาหารพวกวิตามินเอ ไอโอดีน และธาตุเหล็ก ซึ่งทำให้ตาบอด สมอ่งไม่เจริญเติบโต และโลหิตจาง ตามลำดับ พ่อแม่ควรให้กินผักใบเขียว ฟักทอง ปลา เกือบทะเล ตับ ไข่แดง และหากต้องการความรู้เกี่ยวกับการให้อาหารลูกตามวัย ก็ควรดูในสมุดบันทึกสุขภาพของลูก ปกวิชาผู้รู้ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จะช่วยให้เลี้ยงลูกได้อย่างเหมาะสม



หลักโภชนาการที่ดี

อรรถกถาต่าง ๆ ในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงความสำคัญ
ของโภชนาการ ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นต่อสุขภาพของคนเรา และถือเป็น
หลักที่จะประยุกต์ใช้สำหรับพ่อแม่ และลูก เมื่อเจริญวัยขึ้น ดังนี้

1. การกินอาหารควรกินให้ได้ธาตุอาหารครบถ้วนและ
เพียงพอต่อสภาพร่างกาย ไม่ควรกินอาหารที่เย็นเกินไปหรือร้อน
เกินไป ควรกินอาหารที่ย่อยง่าย ฉะนั้น การให้อาหารแก่ลูกก็ควร
เลือกอาหารที่เป็นประโยชน์แก่ร่างกายของลูกเช่นกัน

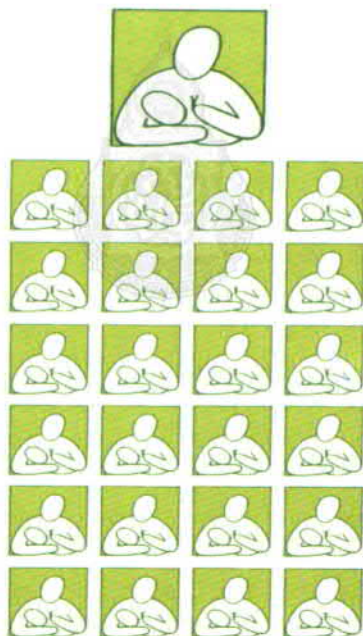
2. การกินอาหารควรกินให้ได้ปริมาณเพียงพอ เหมาะสม
กับวัยของเด็ก ไม่น้อยหรือมากเกินไป

3. เมื่อกินอาหารแห้ง 4-5 คำ ควรกินอาหารเหลว เพื่อ
ให้กลืนอาหารได้สะดวก หลักการนี้ควรนำไปใช้กับเด็กให้เหมาะกับ
สภาวะความต้องการของร่างกาย

4. อาหารสำหรับเด็กควรจัดประเภทและรสของอาหาร
ให้เหมาะกับเด็ก ไม่ให้เด็กรับประทานอาหารของผู้ใหญ่ และ
ควรให้เด็กได้หัดช่วยตัวเองให้เหมาะกับวัยในการรับประทานอาหาร

ในจุฬาราทูลโลวาทสูตร พระพุทธเจ้าเคยถามปัญหา
สามเณรโสปาปะว่า อะไรเอ๋ยชื่อว่าหนึ่ง สามเณรโสปาปะตอบว่า
สัตว์ทั้งปวงอยู่ได้ด้วยอาหาร ซึ่งหมายถึงว่าอาหารคือสิ่งที่สำคัญ
ที่สุดในการหล่อเลี้ยงร่างกายให้เจริญเติบโต

การดำรงชีวิตขึ้นอยู่กับปัจจัยอาหาร ดังนั้น การพัฒนา
สุขภาพจึงขึ้นอยู่กับกรกินอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม สะอาด และมี
คุณค่าครบถ้วนทางโภชนาการ



สภาวะการขาดสารอาหารหรือที่เรียกว่า ทุพโภชนาการ ในประเทศไทยยังคงเป็นปัญหาสำคัญที่จะต้องเร่งแก้ไข โดยเฉพาะการขาดสารอาหารในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี เพราะการขาดสารอาหารในเด็กช่วงอายุดังกล่าว ไม่ว่าจะเป็นการขาดสารพลังงาน โปรตีน ไอโอดีน ธาตุเหล็ก วิตามินเอ ล้วนมีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็ก กล่าวคือ การขาดพลังงานและโปรตีน ทำให้ร่างกายและสมองไม่เติบโต บ่ายง่ายและไม่ฉลาด การขาดสารไอโอดีนจะมีผลทำให้การเจริญเติบโตทางสมองและทางร่างกายช้ากว่าปกติ เกิดอาการคอพอกในเด็กวัยประถมศึกษาขึ้นไป การขาดธาตุเหล็กจะมีผลทำให้เด็กเป็นโรคโลหิตจาง และการขาดวิตามินเอจะมีผลทำให้เป็นโรคตาบอด

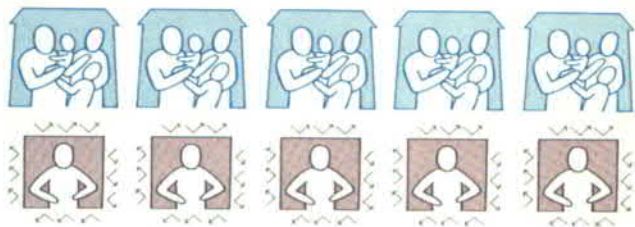
เพื่อป้องกันภาวะทุพโภชนาการในเด็ก พ่อแม่และผู้อุปการะเลี้ยงดูเด็กควรจัดอาหารให้เด็กอย่างเพียงพอและมีสารอาหารครบถ้วนตามหลักโภชนาการ ในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ได้กล่าวถึงอาหารที่เหมาะสมกับบุคคลไว้เช่นกัน เรียกว่า โภชนสัปพายะ ซึ่งหมายถึงอาหารที่เหมาะสมกับร่างกายและเกื้อกูลต่อสุขภาพ



เติบโตใหญ่ กาย-ใจ

พุทธวจนะบทหนึ่งที่เราค้นเคยกันดีกล่าวว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” (อโรคยา ปรมา ลาภา) หมายถึงการมีสุขภาพดี คือร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์ ย่อมเป็นพรอันประเสริฐของมนุษย์ เป็นสิ่งที่ดีงามในทางธรรม

การดูแลเด็กให้อยู่รอดปลอดภัย และเลี้ยงดูให้เจริญเติบโต พ่อแม่จะต้องเอาใจใส่ไม่เฉพาะทางร่างกายเท่านั้น แต่จะต้องปลอดภัยและเติบโตในด้านพัฒนาการทางสมองและอารมณ์ หรือจิตใจด้วย



ในพระพุทธศาสนากล่าวถึงความสำคัญของมารดาว่า เป็นผู้ที่สามารถในการเลี้ยงดูลูกน้อยให้มีพัฒนาการที่สมบูรณ์ที่สุด คำว่า “เลี้ยงดู” จึงไม่ใช่มีความหมายเฉพาะ ทำให้ลูกเติบโตทางร่างกาย แต่จะต้องปลอดภัยและมั่นคงด้วย ดังจะเห็นได้ว่าในภาษาไทยเรามักจะใช้คำว่า “อบรมเลี้ยงดู” ควบคู่กันไปเสมอ

แม้เป็นผู้ที่ปกป้องลูกน้อยจากภัยอันตรายต่าง ๆ ตั้งแต่ลูกอยู่ในครรภ์ เมื่อคลอดสู่โลกกว้าง แม่ก็จะปกป้องลูกตั้งแต่ยังไม่รู้ความ โดยมีพ่อเป็นผู้คอยช่วยเหลือเกื้อกูล การปกป้องผองภัยด้วยความรักและเมตตาธรรมอันยิ่งใหญ่ คือเหตุผลที่ชานเรียกพ่อแม่ว่า “ผู้อบรมเลี้ยงดู”

การอบรมเลี้ยงดูจะได้ผลดี ย่อมต้องอาศัยบุคคลรอบตัวที่ดี (สัปปุริสบัณฑิต) ซึ่งได้แก่ ญาติมิตร การคบหาคนที่ดี และสภาพแวดล้อมที่ดี (ปฏิรูปเทศวาสะ) ซึ่งได้แก่ สิ่งแวดล้อมอื่นๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งได้แก่ การสุขาภิบาลและอนามัยที่ดี ทั้งในบ้านและในชุมชน



การอบรม เลี้ยงดูลูก



องค์ประกอบของร่างกายมนุษย์

ร่างกายคืออะไร ร่างกายคือการก่อกำเนิดและองค์ประกอบ ในพระพุทธศาสนามีคำสอนมากมายที่กล่าวถึงเรื่องของร่างกาย มนุษย์ในแง่ที่เป็นอนิจจัง คือ มีการแปรเปลี่ยน ไม่คงที่ตลอดเวลา ประกอบไปด้วยองค์ประกอบที่เป็นการรวมตัว การแผ่ขยาย พลังงานความร้อน การเคลื่อนไหว เป็นผลผลิตจากการฝึกเป็นหนึ่งเดียวของแม่และพ่อ เติบโตด้วยอาหาร และมีปัจจัยมากมายที่จะไปสู่การเจริญเติบโตและพัฒนาการต่อไป

เพื่อให้ร่างกายของเด็กมีการเจริญเติบโต สมบูรณ์ แข็งแรง มีหน้าที่หลายประการที่แม่จะต้องกระทำตั้งแต่เด็กยังอยู่ในวัยเยาว์

ทารกต้องอยู่ในอ้อมแขนของแม่ โดยที่การกอดรัดนั้น จะต้องอยู่ในท่าที่วางแขนขาให้อยู่ในสภาพใกล้เคียงกับที่อยู่ในมดลูกแม่ โดยเฉพาะในช่วงแรกเกิดถึง 1 เดือน นี่คือนิสัยที่พ่อแม่ต้องคำนึงถึง เพื่อดูแลลูกน้อยไม่ให้ขาดตกบกพร่อง ความคิดนี้ปรากฏอยู่ในสิงหลชาดก ซึ่งกล่าวถึงศิลปะการอุ้มว่า จะต้องจัดให้แขน ขา หู และ

จุมูกของทารกอยู่ในท่าที่ปกป้องเด็กจากอันตราย ไม่ให้ร้อนหรือเย็นจนเกินไป แต่เมื่อเด็กเติบโตขึ้นมีการเปลี่ยนแปลงไม่คงที่ วิธีการเลี้ยงดูก็ต้องปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมด้วย

การอบรมเลี้ยงดู

การอบรมเลี้ยงดูเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดของพัฒนาการของเด็ก พระพุทธศาสนาไม่ได้ตระหนักถึงเฉพาะในด้านโภชนาการหรืออาหารการกินที่ถูกต้องเท่านั้น แต่เน้น 4 ด้านด้วยกัน เพื่อพัฒนาการทางด้านสติและปัญญาหรือจิตใจ พร้อมกันไปดังนี้

1. การอบรมเลี้ยงดูทางร่างกาย (กาวฬิงการาหาร) อาหาร คือสิ่งสำคัญสำหรับการเจริญเติบโตของร่างกาย ควรประกอบด้วยอาหารเหลวและอาหารที่ย่อยง่ายที่มีคุณค่าทางโภชนาการ

2. การอบรมเลี้ยงดูทางด้านสัมผัส (ผัสสาหาร) อาหาร คือการรับรู้ที่เกิดจากผัสสะหรือการรับรู้โลกภายนอกทาง ตา หู จมูก ลิ้น ผิวกาย และการรับรู้โดยการคิดทางใจ

3. การอบรมเลี้ยงดูทางด้านอารมณ์หรือใจ (มโนสังฺเกตนาหาร) อาหาร คือความรู้สึกรู้สึกนึกคิดที่เกิดจากประสบการณ์ทางผัสสะต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้วในข้อ 2 เป็นบ่อเกิดของการกระทำ การพูด และการคิดที่เรียกว่า กรรม

4. การอบรมเลี้ยงดูทางด้านจิตสำนึก (วิญญานาหาร) อาหารคือ ความรู้ที่เกิดจากสัมผัส หรือความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องของรูปทรง แสง เสียง หรือรูปและนามซึ่งเป็นขั้นสูงขึ้นไป

ทั้ง 4 ประการที่กล่าวมานี้ เป็นการอบรมเลี้ยงดูเด็กที่มีความหมายต่อการดำรงชีวิตและเป็นประโยชน์อย่างมาก หากได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่ถูกต้องเป็นเหตุเป็นผลและมีความเป็นวิทยาศาสตร์

โดยสรุปในแง่ของพระพุทธศาสนา กระบวนการเติบโตของเด็กมีอยู่สองด้านที่สำคัญ คือ (1) การเติบโตทางร่างกาย และ (2) ภูมิภาวะและประสบการณ์ที่เข้าสู่วัยเจริญเติบโตหรือประสาทสัมผัสทั้ง 5 และจิตใจ ซึ่งจะต้องรับรู้อย่างถูกต้อง

การเติบโตทางร่างกายเกิดจากการเลี้ยงดูเด็กด้วยน้ำนมแม่ และอาหารอื่นที่เด็กควรจะได้รับตามวัย ส่วนพัฒนาการของประสาทสัมผัสจะเกิดจากการรับรู้จากสิ่งแวดล้อมภายนอกรอบตัว การรับรู้จะนำพาเด็กไปสู่การมีประสบการณ์เรียนรู้ และการทำความเข้าใจถึงความสัมพันธ์เหตุและผลของปัจจัยต่าง ๆ ซึ่งจำเป็นสำหรับการมีชีวิตที่มีความสุข และมีประโยชน์ในสังคม ฉะนั้นเมื่อใดที่เด็กแสดงออกว่ามีความสนใจในสิ่งที่เขาเห็นหรือได้ยิน ผู้ใหญ่จะต้องให้อิสระภาพแก่เขาในการทำความรู้จักเข้าใจในสิ่งนั้น ๆ อย่าปิดกั้นความอยากรู้อยากเห็นของเด็ก ทั้งนี้ต้องดูแลอย่างใกล้ชิด เพื่อให้ไม่ได้รับอันตราย และช่วยเสริมให้เด็กเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง

ความรับผิดชอบของพ่อแม่ในการอบรมเลี้ยงดูลูก

หมายถึงจะต้องอยู่ใกล้ชิดเด็ก ส่งเสริมให้เด็กได้พัฒนาตามธรรมชาติ โดยดูแลไม่ให้ได้รับอันตราย เพื่อให้เด็กรู้สึกมั่นคง

ปลอดภัย ถ้าผู้ใหญ่เอาความมั่งหวังของตนเป็นที่ตั้ง โดยไม่คำนึงถึงความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของเด็กที่เปลี่ยนไปตามวัย การเติบโตและพัฒนาการของเด็กจะไม่เป็นไปตามที่ควรจะเป็น เช่น การเร่งเรียน การเคี่ยวเข็ญเด็ก และเมื่อเติบโตขึ้น เขาก็จะเป็นคนที่ขาดภูมิภาวะทางจิตใจหรือปัญญา กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ เด็กจะสูญเสียประโยชน์ที่เขาพึงได้รับจากชีวิต การพัฒนาทักษะทางร่างกายและสมองของเขาเกิดขึ้นได้ไม่เต็มที่ หรือผิดรูปผิดร่างไป

ในสมัยก่อน การสร้างคนรุ่นใหม่ให้เป็นคนดี มีจิตใจเข้มแข็ง สังคมจะบ่มเพาะด้วยความรู้ทางศาสนา ทั้งจากพ่อแม่ญาติพี่น้อง และจากพระสงฆ์

ในวัยเด็กเล็กนั้น การได้อยู่ใกล้ชิดพ่อแม่เป็นสิ่งสำคัญ เด็กจะได้รับความอบอุ่นจากครอบครัว ทำให้โตขึ้นเป็นผู้ที่มีความรักให้กับสังคมต่อไป การที่พ่อแม่พูดคุยกับลูก เล่นกับลูก ไม่ใช่จะเป็นการพัฒนาทักษะทางร่างกายเท่านั้น แต่ยังเป็นการพัฒนาทางสติปัญญา อารมณ์ สังคม บ่มเพาะด้านคุณธรรมและปลูกฝังค่านิยมทางวัฒนธรรมด้วย

คุณค่าสำคัญทางพระพุทธศาสนาข้อหนึ่งคือ “ความกตัญญูเป็นเครื่องหมายของคนดี” เมื่อพ่อแม่แสดงความเคารพรักและเอื้ออาทรต่อป่ย่าตายาย และญาติผู้ใหญ่ เด็ก ๆ ก็จะเรียนรู้ซาบซึ้งในคุณค่าที่เป็นเครื่องหมายของคนดี ซึ่งจะประทับใจ และมีผลต่อพฤติกรรมในอนาคตของลูก ลูกก็จะประพฤติตนเป็นลูกกตัญญูสืบทอดต่อไป นับเป็นการสืบทอดความดีงาม ดังนั้น ความรับผิดชอบของพ่อแม่ในการอบรมเลี้ยงดูลูก คือการคำนึงถึงกงล้อของการพัฒนาชีวิตในประการต่าง ๆ ดังที่กล่าวมานั่นเอง

การพูดเป็นวิธีอย่างหนึ่งที่คนเราใช้แลกเปลี่ยนข้อมูล ข่าวสาร ความคิด ความรู้ ประสบการณ์และความต้องการของตน ไปสู่บุคคลอื่น การพูดไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ แต่เป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้และมีพัฒนาการตามขั้นตอน เด็กรู้ภาษาพูดได้เร็วมากเท่าไร พัฒนาการรับรู้สิ่งแวดล้อมจะเร็วขึ้นไปเท่านั้น หากเด็กไม่ได้รับการกระตุ้น เด็กจะไม่มีพัฒนาการทางด้านนี้

ในการเลี้ยงดูลูก พ่อแม่ควรพูดคุยโต้ตอบกับลูกบ่อยๆ เพราะการพูดบ่อยๆ นอกจากจะช่วยฝึกทักษะในการพูดหรือการใช้ภาษาให้กับลูกแล้วยังจะช่วยสร้างสื่อสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกได้อีกด้วย การพูดของเด็กในระยะแรกจะเป็นการออกเสียงโดยยังไม่รู้ความหมาย เด็กที่พูดแล้วพ่อแม่ดูว่า พูดผิด เด็กจะขาดความมั่นใจและไม่อยากพูด พ่อแม่จึงควรค่อยๆ ฝึกให้เด็กรู้ความหมายของภาษาที่พูดด้วยท่าทีที่เป็นมิตร ใช้ภาษาง่ายๆ พูดเป็นประโยคชัดเจน ซึ่งจะช่วยให้เด็กรู้สึกสนุกที่ได้คุยกับพ่อแม่ และช่วยให้เด็กมีแรงจูงใจที่จะพูด อ่านหนังสือ ทักษะในการใช้ภาษาของเด็กก็จะเกิดตามมา

พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงการพูดที่เหมาะสม หรือที่เรียกว่า วาจาสุภาสิต ว่าจะต้องมีเงื่อนไข 4 ประการ คือ

1. พูดถูกกาลเทศะ
2. พูดความจริง
3. พูดอ่อนหวาน
4. พูดสิ่งที่เป็นประโยชน์

การเล่นคือการพัฒนาร่างกาย และสมอง

การเล่นคือกิจกรรมที่เด็กจะได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน และทำให้เด็กมีพัฒนาการทางร่างกาย สมอง สติปัญญา อารมณ์ และสังคม แนวคิดในพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับการละเล่นของเด็ก มีคำอธิบายที่ดีให้เห็นว่า การเล่น การแข่งขัน เป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาเด็ก

ดังปรากฏในพระสุตตันตปิฎก พระพุทธองค์กล่าวถึงการเล่นว่าทำให้เด็กเติบโตทางร่างกาย และประสาทสัมผัสของเด็กจะมีประสบการณ์เพิ่มขึ้น การเล่นต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการไต่ ทว่าน การใช้ไม้กระโดด การตีลังกา เล่นกังหัน ใบไม้ ฯลฯ แต่ละอย่างเหล่านี้ล้วนนำเด็กไปสู่การเรียนรู้ในเรื่องต่างๆ ทำให้เด็กรู้จักสิ่งแวดล้อมและสังคมที่เขาอยู่ เช่น การเล่นของประเภทไต่ทว่านจะทำให้เขาได้บทเรียนภาคปฏิบัติเกี่ยวกับการเกษตร การใช้ไม้กระโดดจะเป็นการฝึกฝนการเคลื่อนไหว นำไปสู่การตัดสินใจที่ฉับไว การเล่นใบพัดหมุนจะให้ความรู้เกี่ยวกับทิศทางลม การตวงทรงการเล่นจะช่วยให้รู้จักชั่งตวงวัดซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของวิชาเลขคณิต การเล่นตีลังกาหรือกระโดดโลดเต้นจะช่วยฝึกฝนเกี่ยวกับความแน่นหนา ย่ำ การควบคุมร่างกายและสมาธิ การเล่นกับคนอื่น ช่วยฝึกทักษะการเข้าสังคม การใช้ภาษา และการยอมรับกติกาและระเบียบวินัย การละเล่นต่างๆ จึงมีประโยชน์ต่อการพัฒนาเด็กในทุกด้าน ดังนั้น พ่อแม่ผู้ปกครองและครูจึงควรจัดเวลาและสถานที่

ให้เด็กได้เล่นเพื่อฝึกทักษะต่าง ๆ ผ่านคลายความตึงเครียดสนุกสนาน และเพลิดเพลิน โดยต้องช่วยดูแลความปลอดภัยและความเหมาะสม ควรดูแลพิเศษในเรื่องความก้าวร้าวและสิ่งที่ขัดต่อศีลธรรม และ ประเพณีที่ดี

การพัฒนาทางด้านจิตใจ

การอบรมเลี้ยงดูเด็กให้มีพัฒนาการทางผัสสะ อารมณ์ และสติสัมปชัญญะ ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาจิตใจโดยรวมนั้น จะ ผันแปรไปตามธรรมชาติของปฏิกิริยาที่แตกต่างกันของเด็ก ใน สังคมปัจจุบันจะต้องพิจารณาให้เหมาะกับชีวิตเด็ก เราจะสังเกต พัฒนาการทางสมองหรือจิตใจของเด็กได้จากการพูด การเล่น และการแสดงออกของเขา

การพัฒนาทางผัสสะ หมายถึง การรับรู้โดยผ่านประสาท สัมผัสทั้งห้า ได้แก่ หู ตา จมูก ลิ้น และผิวหนัง รวมทั้งอุณหภูมิภาวะ ของประสาทสัมผัสซึ่งจะทำให้การรับรู้มีความคล่องตัวขึ้น

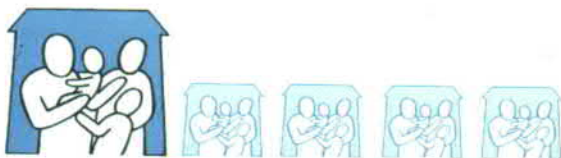
การพัฒนาทางด้านอารมณ์ หมายถึง สิ่งที่มากระทบต่อ การรับรู้ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และความรู้สึกที่เกิดขึ้น พัฒนาการด้านนี้จะเกิดขึ้นได้ก็โดยอาศัยประสบการณ์ซ้ำ ๆ และ ประสบการณ์ใหม่ ๆ

การพัฒนาทางสติสัมปชัญญะ เป็นผลมาจากการพัฒนา ทางผัสสะและทางอารมณ์ ซึ่งจะช่วยให้เด็กรู้จักจดจำ รู้จักคิดและ แก้ปัญหาได้ พัฒนาการด้านนี้จะเกิดจากประสบการณ์ จากการ กระทำของเด็กเอง ซึ่งขึ้นอยู่กับพ่อแม่ผู้เลี้ยงดู สภาพแวดล้อม และ

วิธีการเลี้ยงดู

การอบรมเลี้ยงดูทางด้านจิตใจซึ่งจำแนกเป็น 3 ส่วนนี้ มีส่วนสำคัญมากต่อการพัฒนาการของเด็ก มีความสัมพันธ์กับการเจริญเติบโตทางร่างกาย อาจกล่าวได้ว่าประสบการณ์ทางร่างกายที่พ่อแม่พึงกระทำต่อลูกต่อไปนี้ คือการสร้างบรรยากาศที่มั่นใจได้ว่า จะสามารถพัฒนาทางด้านจิตใจเด็กอย่างค่อยเป็นค่อยไปจนเติบโตใหญ่ขึ้น

- ให้ความรักความอบอุ่น ความมั่นคงปลอดภัย
- ปกป้องเด็กจากสถานการณ์รุนแรงอันตราย
- กอดจูบ โอบอุ้มด้วยรอยยิ้ม
- พูดคุยโต้ตอบกับเด็ก
- ให้โอกาสในการเล่นและเรียนรู้
- พาออกสู่โลกภายนอกอย่างค่อยเป็นค่อยไป
- สอนให้รู้จักผิด ชี้นำทางที่ถูกต้อง สอนให้ทำความดี
- ไม่ใช่วิธีขู่ บังคับ ทำโทษรุนแรง
- ควรให้การชี้ชวนด้วยเหตุผลและแบบอย่างที่ดี



แนะนำลูกให้รู้จักโลกกว้าง

การแนะนำลูกน้อยให้รู้จักโลกกว้างเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ หรือ อักนัยหนึ่งก็คือ พ่อแม่คือผู้ที่จะนำโลกมาให้ลูกได้รู้จัก คำว่าโลก หมายถึงบุคคลและสิ่งแวดล้อมภายนอกบ้านที่กว้างออกไป ซึ่งพ่อแม่จะต้องคำนึงความปลอดภัยของเด็กด้วย

การแนะนำและนำทางให้ลูกรู้จักโลก คือการสร้างความเข้าใจ สร้างทัศนคติต่อสังคมของเด็ก ทำให้ได้เรียนรู้ถึงชีวิตส่วนตัวและชีวิตสังคมของตนเองและผู้อื่น พระพุทธองค์ได้อธิบายเรื่องนี้ไว้ว่า ในวันที่เด็กถือกำเนิดออกมาแล้ว เด็กจะไม่สามารถเข้าใจสิ่งที่ดีหรือเลวของโลก แต่การเลี้ยงดูให้เด็กเติบโตขึ้น โดยการอบรมสั่งสอนของพ่อแม่ จะช่วยให้เด็กได้รู้ว่าในโลกนี้มีอะไรดีและอะไรไม่ดี ให้เด็กได้หัดสังเกต รู้จักแยกแยะ และพิจารณาประเมินเหตุการณ์ เรียนรู้กาลเทศะทางหน้าที่ และการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ด้วยเหตุนี้จึงกล่าวว่าพ่อแม่คือผู้ที่นำเด็กให้รู้จักโลกกว้าง สื่อต่าง ๆ และช่วยให้เด็กสามารถดำรงตนได้ด้วยดีมีวิจารณ์ญาณ ไม่ประมาท ไม่เสี่ยงพลาโดยง่าย แต่ยังคงมองโลกในแง่ดี และมีศรัทธาในมนุษย์

การเสริมสร้างพัฒนาการของเด็กทั้งในด้านสุขภาพกายและสมองคือพื้นฐานนำเด็กไปสู่การมีปัญญาต่อไปในภายหน้า





สุขปฏิบัติ เพื่อเด็ก



สุขปฏิบัติคืออะไร

สุขปฏิบัติ หมายถึง วิธีการปฏิบัติ ที่ทำให้คนเรามีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี มีสุขภาพอนามัยดี เช่น การดื่มการใช้น้ำสะอาด การมีอนามัยส่วนบุคคลที่ดี การใช้ห้องส้วมและการขับถ่าย และการรักษาสิ่งแวดล้อมให้สะอาด ซึ่งจะเป็นการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อโรค ตลอดจนการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคและอุบัติเหตุต่าง ๆ

โดยปกติแล้วเด็กจะมีภูมิคุ้มกันต่ำกว่าผู้ใหญ่ พุทธบัญญัติได้กล่าวถึงเรื่องของสุขปฏิบัติไว้มากในวินัยของสงฆ์ ซึ่งข้อบัญญัติเหล่านั้นไม่ใช่เหมาะแต่กับพระสงฆ์เท่านั้น มรรวาสักสามารถนำไปใช้ได้ เพื่อให้เป็นสุขบัญญัติหรือสุขปฏิบัติในการดูแลเด็ก อย่างไรก็ตาม ควรจะมีการปรับใช้เพื่อความเหมาะสมกับเด็กเล็ก

การสุขาภิบาลที่อยู่อาศัย

พระพุทธศาสนาเน้นว่าสิ่งที่จำเป็นสำหรับที่อยู่อาศัย เช่น บ่อน้ำ ถนน และหมู่บ้าน จะต้องสะอาดและเป็นระเบียบ มีการปิดกวาด ดูแลรักษาให้สะอาดอย่างสม่ำเสมอ

ในการตั้งบ้านเรือน ควรจะมีอุณหภูมิพอเหมาะ ไม่ร้อนหรือเย็นเกินไป ห่างไกลจากภัยอันตราย เช่น สัตว์ร้ายต่างๆ ปลอดภัยจากแมลง ยุงที่นำโรคร้ายมาให้ และคุ้มแดดคุ้มฝนกันลมได้ดี

บ้านเรือนย่อมต้องมีห้องน้ำ ห้องส้วม ที่ถูกสุขลักษณะ คือ จะต้องสะอาด มีน้ำเต็มอยู่เสมอ น้ำที่ใช้จะต้องเป็นน้ำสะอาด เพื่อทำความสะอาดร่างกาย การทำความสะอาดของคนเราจะต้องสะอาด ทั้งด้านร่างกาย และต้องทำใจให้บริสุทธิ์ อันเป็นการสร้างความบริสุทธิ์ทั้งร่างกายและจิตใจ

การป้องกันโรคติดต่อ

พุทธบัญญัติได้กล่าวถึงการป้องกัน การรักษาโรค และการดูแลสุขภาพ โดยแยกสาระสำคัญที่มีส่วนเกี่ยวข้องกัน 4 ประการคือ

1. การดำรงชีวิตอย่างรอบคอบและรู้จักประมาณ

เพื่อให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ จะต้องมียุทธศาสตร์ในการปฏิบัติ เพื่อการดำรงชีวิตที่เหมาะสม มีระเบียบวินัย (ศีล) และขยันหมั่นเพียรด้วยจิตใจที่ตั้งมั่น (สมาธิ) ในการทำกิจกรรมต่างๆ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กินอาหารพอประมาณ รักษาความสะอาด ปรับตนให้เหมาะกับสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ

และทางสังคมด้วยความเข้าใจในความเป็นไปของสิ่งต่าง ๆ (ปัญญา) ในวัยเด็กนั้นผู้ใหญ่จะต้องช่วยปรับสภาพการดำรงชีวิตของเด็กให้เหมาะสมกับการเจริญเติบโตต่อไป

พ่อแม่พึงปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีในด้านสุขนิสัย และให้ความสนใจต่อการสร้างสุขนิสัยที่ดีของเด็ก

2. ความรอบคอบในการเลือกใช้ยาเพื่อสุขภาพ

ในการใช้ยาจะต้องให้เหมาะกับร่างกายและโรคภัยแต่ละประเภท ในคัมภีร์พุทธศาสนาได้จำแนกวิธีการรักษาโรคออกเป็นประเภทต่าง ๆ และกล่าวถึงการรักษาโรคภัยไข้เจ็บของเด็ก (โกมารภักจ) ว่าในการบำบัดรักษาโรคเด็กไม่ควรดำเนินอย่างเดียวกับการบำบัดรักษาโรคผู้ใหญ่ แต่จะต้องเป็นไปในลักษณะเฉพาะที่เหมาะสมสำหรับเด็กโดยตรง

1) ในอดีตมีโรคติดต่อที่ทำให้เด็กเจ็บป่วยและตายเป็นจำนวนมาก แต่ปัจจุบันวงการแพทย์ได้ค้นพบวิธีป้องกันภัยจากโรคร้ายต่าง ๆ ด้วยการให้วัคซีนเพื่อสร้าง-เสริมภูมิคุ้มกัน เช่น โรคโปลิโอ วัณโรค คอตีบ ไอกรณ บาดทะยัก หัด หัดเยอรมัน คางทูม และไข้มอญอักเสบ พ่อแม่จะต้องพาเด็กไปรับบริการจากสถานอนามัยหรือโรงพยาบาลตามกำหนดนัดให้ครบถ้วน

2) การดูแลความเจ็บไข้ได้ป่วยของเด็ก โดยการซื้อยามากินเอง อาจเป็นอันตราย พ่อแม่ควรจะปรึกษาแพทย์หรือผู้มีความรู้จริง ๆ มิใช่ทำไปโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์

3) ทุกวันนี้การนำสมุนไพรมาใช้รักษาและป้องกันโรคอย่างในสมัยก่อนโดยรู้จักวิธีใช้อย่างถูกต้อง เป็นที่นิยมอย่างแพร่หลายมากขึ้น ทั้งนี้ผู้ใช้จะต้องมีความรู้อย่างแท้จริง

3. ความรอบคอบในการเลือกอาหารและน้ำดื่ม

มีคำกล่าวในพระพุทธศาสนาว่า “อาหารคือยาและยา คืออาหาร” ซึ่งหมายความว่าถ้าคนเรากินอาหารที่มีคุณค่า เพียงพอ ต่อความต้องการของร่างกาย ร่างกายก็จะแข็งแรง ปราศจาก โรคภัยไข้เจ็บ อาหารที่มีคุณค่าคืออาหารที่มีประโยชน์ต่อการ เจริญเติบโตของเด็กและย่อยง่าย ไม่ควรกินอาหารอย่างรีบเร่ง ไม่ ควรให้เด็กกินอาหารสจัดของผู้ใหญ่ การฝึกให้เด็กกินอาหารรส จืดไม่เค็ม จะป้องกันโรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจในอนาคต การฝึกให้กินอาหารที่มีใยอาหาร คือ ผัก ผลไม้ จะช่วยให้ท้องไม่ผูก ลดความเสี่ยงของโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ การใช้ไขมันชนิดไม่อิ่มตัว จากถั่วเหลือง ช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ การกินอาหารสุก และน้ำดื่มป้องกันพยาธิและโรคอุจจาระร่วง เป็นต้น

4. การมีเพื่อนบ้านที่ดี

ในพุทธธรรม ได้กล่าวถึงการผูกมิตรและการคบหา สماعกับผู้อื่นเพราะมนุษย์ไม่สามารถอยู่อย่างโดดเดี่ยว การมี เพื่อนเป็นสิ่งที่ดี จะได้ช่วยเหลือเอื้อเฟื้อกันในด้านกำลังใจ ด้วยที่ ด้วยอาศัยกันยามขาดแคลนในบางครั้ง หลีกเลี่ยงอบายมุข ตลอดจน จินร่วมมือกันในการเอาใจใส่ต่ออนามัยชุมชน

พ่อแม่ควรพาเด็กให้ติดตามไปยังสถานที่ต่าง ๆ เช่น บ้าน- เพื่อน วัด เพื่อที่เด็กจะได้เรียนรู้วิถีชีวิตในสังคม และสร้างสำนึก มีส่วนร่วมต่อชุมชนตั้งแต่เล็ก



ในการประชุมสุดยอดเพื่อเด็กที่องค์การสหประชาชาติ เมื่อเดือนกันยายน 2533 ประเทศต่าง ๆ รวมทั้งประเทศไทย ได้ร่วมกันประกาศเป้าหมายในการดูแลและคุ้มครองเด็กในรอบ 10 ปี (ระหว่าง พ.ศ. 2533-2543) เกี่ยวกับการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคในเด็กไว้ดังนี้

1. กำจัดโรคโปลิโอให้หมดสิ้นไปจากโลก
2. ขจัดโรคบาดทะยักในเด็กแรกเกิดภายในปี 2538
3. ลดอัตราเด็กที่ป่วยเป็นโรคหัดลงร้อยละ 90 ลดอัตราเด็กเสียชีวิตด้วยโรคหัดลงร้อยละ 95 เมื่อเทียบกับจำนวนเด็กก่อนรับภูมิคุ้มกัน เพื่อนำไปสู่การกำจัดโรคหัดลงในระยะยาวทั่วโลก
4. รักษาระดับการให้วัคซีนป้องกันโรคหัด คอตีบ ไอกรณ บาดทะยัก โปลิโอ วัณโรค ในเด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี อย่างน้อยร้อยละ 90 รวมทั้งโรคบาดทะยักในสตรีวัยเจริญพันธุ์ ภายใน พ.ศ. 2538

ในทางพระพุทธศาสนาได้แบ่งโรคที่เกิดกับมนุษย์ไว้ 2 ประเภท คือ

1. โรคที่เกิดจากปัจจัยภายใน เป็นโรคที่เกิดจากการทำกรรมดีและกรรมชั่วแต่ปางก่อน หรือที่เรียกกันว่า โรคที่เกิดจากวิบากกรรม เช่น โรคถ่ายทอดทางพันธุกรรม
2. โรคที่เกิดจากปัจจัยภายนอก เช่น การติดเชื้อ ได้แก่ โรคโปลิโอ วัณโรค บาดทะยัก หัด เป็นต้น ซึ่งโรสดังกล่าวนี้สามารถป้องกันได้โดยการตัดเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดโรค

การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคด้วยการให้วัคซีนกับเด็กตามระยะเวลาที่กำหนด ถือเป็น การตัดเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคตามที่กล่าวไว้ในพระพุทธศาสนา โดยมีเป้าหมายที่สอดคล้องกันคือการดูแลและคุ้มครองเด็กให้ปลอดภัยจากโรคติดเชื้อต่าง ๆ

สุขปฏิบัติอื่น ๆ

ในวินัยสงฆ์ยังได้กล่าวถึงการปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพอนามัย ในส่วนบุคคล ได้แก่ การขับถ่าย การใช้น้ำ การอาบน้ำ การตัด เล็บมือเล็บเท้า การดูแลรักษาฟัน การนอนหลับ ซึ่งจะกล่าวสรุป เป็นแนวปฏิบัติสำหรับการเลี้ยงดูเด็กได้ดังนี้

- การขับถ่ายทุกครั้งจะต้องทำความสะอาด ล้างมือ ด้วยน้ำ

- น้ำถือเป็นทรัพยากรธรรมชาติที่สำคัญที่สุดที่เราใช้ดื่มกิน และทำความสะอาดร่างกาย จะต้องแยกระหว่างน้ำดื่มกับน้ำใช้ ออกจากกัน น้ำที่ใช้ดื่มควรผ่านการกรองและฆ่าเชื้อโรคด้วยความ ร้อนจากแสงแดดหรือการต้มให้เดือด

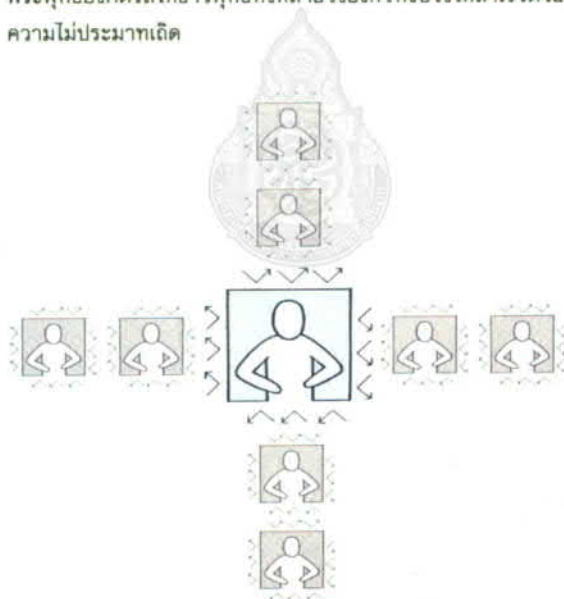
- การอาบน้ำ เวลาที่ควรอาบน้ำ ได้แก่ ในยามอากาศ ร้อน หลังการทำงานที่ใช้กำลังกาย หลังการเดินทาง หลังเนื้อตัว เปราะเปื้อนฝุ่น และหลังจากพักผ่อน

- เล็บทั้งมือและเท้าไม่ควรไว้นาน เป็นที่หมักหมมของ เชื้อโรค ควรตัดให้สั้น และรักษาให้สะอาดอยู่เสมอ

- การดูแลรักษาฟัน จะต้องรู้จักแปรงฟัน และรักษา ข่องปากให้สะอาด

- การนอนหลับต้องเป็นการพักผ่อนจิตใจอย่างเต็มที่ด้วย
จะเห็นได้ว่า สุขปฏิบัติเหล่านี้เป็นพื้นฐานของสุขปฏิบัติที่ ยึดถือกันอยู่ในปัจจุบัน พ่อแม่ ผู้ใหญ่ ควรปฏิบัติให้เป็นนิสัย และ ฝึกฝนลูกทีละเล็กละน้อยจนกลายเป็นสุขนิสัยของเด็กในที่สุด

อนึ่ง พึงระมัดระวังในเรื่องของอุบัติเหตุ อุบัติภัย ซึ่งเกิดขึ้นได้เสมอหากไม่ระมัดระวัง ดังนั้นจะต้องยึดหลัก “ความไม่ประมาท” ซึ่งพระพุทธองค์ทรงเห็นว่า เป็นคุณสมบัติสำคัญในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข ดังในพุทธคำรัสสุดท้ายก่อนปรินิพพาน พระพุทธองค์ตรัสให้ชาวพุทธทั้งหลายจงยังกิจทั้งปวงให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเกิด



เรียนรู้ - รอบรู้

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการเรียนรู้ สอนให้คนเราพึ่งตนเอง พิจารณาไตร่ตรองด้วยวิจารณ์ญาณ รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของโลกและชีวิต ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อได้ศึกษาเรียนรู้ จนเกิดความรู้รอบรู้เท่าทันต่อความเป็นไปของสิ่งที่เกิดกับตนเองและสังคม ซึ่งก็คือการเกิดปัญญานั้นเอง

การเรียนรู้ของเด็กเริ่มมาจากการในบ้านแล้วขยายออกสู่ภายนอก ได้แก่ โรงเรียน ชุมชน สังคม การศึกษาในโรงเรียนนับเป็นการเรียนรู้ที่มีการจัดอย่างเป็นระบบ แต่ไม่ใช่ทั้งหมดของการเรียนรู้ ซึ่งเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของคนเรา ตลอดเวลาตั้งแต่เกิดจนตาย

ครูคนแรกที่มีบทบาทต่อการเรียนรู้ของลูกคือพ่อแม่ การเรียนรู้จากครูคนแรกเป็นรากฐานของการเรียนรู้ในขั้นต่อไป ไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้ในระบบการศึกษา หรือในชีวิตประจำวัน จากข้อมูลข่าวสารที่เกิดขึ้นอย่างมากมายในสังคม



ครู คนแรก



การศึกษาของเด็ก

การศึกษาเป็นเรื่องสำคัญที่ยอมรับกันทั่วไป เพราะทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ซึ่งเป็นบ่อเกิดของปัญญา

การเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย หรือการเรียนรู้อย่างไม่เป็นทางการของเด็กเล็ก ตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 ขวบเป็นการเรียนรู้เพื่อเข้าใจโลกที่มองเห็น สัมผัสได้ เป็นการเรียนรู้จากการมีความสัมพันธ์กับผู้คน เป็นการเรียนรู้การใช้ตา หู และประสาทสัมผัสต่างๆ เพื่อเปิดรับประสบการณ์ที่จำเป็นต่อชีวิต เช่น รู้จักสิ่งของที่เป็นอันตราย รู้จักสถานที่ รู้จักขนบธรรมเนียมต่างๆ ในสังคม ตลอดจนได้เรียนรู้ในการช่วยเหลือตนเองและช่วยเหลือผู้อื่น

ในอดีตกาลการศึกษาเป็นหน้าที่โดยตรงของพ่อแม่ แต่ปัจจุบันพ่อแม่มีภาระหนักทางด้านเศรษฐกิจ และบ้างก็ขาดความเข้าใจในภาระหน้าที่นี้ จึงทำให้พ่อแม่มีบทบาทต่อการศึกษาของลูกน้อยลง

ทุกวันนี้ มีพ่อแม่ไม่น้อยที่เห็นว่าการสอนสิ่งต่างๆ แก่ลูกนั้นเป็นหน้าที่ของการศึกษาในระบบโรงเรียน และจะต้องส่งลูกเข้าเรียนโดยเร็วที่สุด โดยลืมนึกตระหนักไปในความเป็นจริงนั้นเด็กเรียนรู้จากกิจกรรมต่างๆ ของพ่อแม่ และสิ่งที่ได้เรียนรู้เหล่านั้นจะเป็นพื้นฐานสำหรับการก้าวต่อไปในอนาคตของเด็ก

พ่อแม่คือครูคนแรก

บุคคลแรกในชีวิตที่ลูกรู้จักนับแต่เกิดมา และสอนลูกให้รู้จักสิ่งต่างๆ ที่ละน้อยๆ คือพ่อแม่ ในพระพุทธศาสนาจึงกล่าวว่า “พ่อแม่คือบูรพาจารย์ หรือครูคนแรกของลูก”

เหตุที่พ่อแม่ได้ชื่อว่าเป็นครูคนแรกของลูก เนื่องจากพ่อและแม่เป็นบุคคลที่เด็กได้พบเป็นคู่แรกในช่วงต้นของชีวิต พ่อแม่อุ้มชู ให้อาหาร ดูแล และนำลูกให้รู้จักโลกกว้าง พ่อแม่ช่วยปูพื้นฐานเพื่อการเติบโตต่อไปในอนาคตแก่ลูก ซึ่งเป็นช่วงที่มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับทุกชีวิต

ในอดีตพ่อแม่มีบทบาทต่อการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยเป็นอย่างมาก แต่ปัจจุบันสภาพสังคมเปลี่ยนแปลงไป เกิดระบบการรับเลี้ยงเด็กปฐมวัยแทนพ่อแม่ เพราะพ่อแม่มีเวลาน้อย แนวคิดเกี่ยวกับการศึกษาสำหรับเด็กเล็กจึงเปลี่ยนไปจากสมัยก่อน เดิมมี

การสอนเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา โดยพ่อแม่เป็นผู้แนะนำในการปฏิบัติตัวและพาลูกไปวัด หน้าที่ในการสอนเด็กปฐมวัยให้รู้จักพระพุทธศาสนา ถือเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ครูคนแรกของลูก

ก่อนจะมีความรู้ต่างๆ แยกแขนงออกไป เด็กควรจะรับรู้ถึงพื้นฐานการดำรงชีวิต ว่าจะต้องทำอะไร ซึ่งเรียกว่า “มนุษยศึกษา” ได้แก่ การสอนให้เด็กหลีกเลี่ยงอันตราย รู้จักความปลอดภัย ที่พ่อแม่จะต้องช่วยลูก แล้วค่อยๆ สอนให้เด็กป้องกันตัวเอง และเพิ่มพูนภูมิภาวะในการป้องกันตัวเองจากอันตรายต่างๆ ซึ่งจะพึ่งพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ตลอดไปไม่ได้

การเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยเปรียบดังการอนุบาลต้นไม้ในเบื้องต้นเพื่อให้เจริญเติบโตต่อไป จนสามารถดำนามฝนได้เองในที่สุด

ผู้อนุบาลเด็กเป็นคนแรกคือพ่อแม่ ครูคนแรกจึงเป็นส่วนหนึ่งของระบบครอบครัว ในพุทธธรรมแนะนำให้ครอบครัวเป็นผู้ทำหน้าที่ให้การศึกษากับเด็กเล็ก ฉะนั้นบ้านคือโรงเรียนแรกของเด็กนั่นเอง

การฝึกฝนเด็กทางด้านร่างกาย และจิตใจ

เริ่มตั้งแต่เด็กยังเป็นการกตัวเล็กๆ การกิน การขับถ่าย เด็กทารกไม่สามารถช่วยตัวเองได้ ในพุทธธรรมได้กล่าวถึงเรื่องนี้ว่า กิจกรรมของทารกในการเคลื่อนไหว การพูด การแสดงออกซึ่ง

ความไม่สบาย จะเป็นอย่างไรนั้นย่อมขึ้นอยู่กับผู้ใหญ่เป็นเหตุและเป็นผลสืบเนื่องกัน

การฝึกทารกทั้งร่างกายและสมองหรือจิตใจ เป็นกิจกรรมที่จะต้องคำนึงถึงเด็กแต่ละคนเป็นสำคัญด้วย เป็นสิ่งที่จะต้องเอาใจใส่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กก่อนอายุ 6 ขวบ ซึ่งถือว่าวัยนี้เป็นพื้นฐานที่สำคัญที่สุดของการเป็นผู้ใหญ่ต่อไป

พ่อแม่ควรรู้ถึงพัฒนาการตามวัยของเด็ก ตั้งแต่แรกเกิดเป็นทารก ปฐมวัย วัยเรียน และวัยรุ่น ซึ่งมีความเปลี่ยนแปลงสืบเนื่องและสอดคล้องกันทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

การเล่น การพูดคุยด้วย การแสดงออกซึ่งความรัก ล้วนแต่มีผลต่อพัฒนาการของเด็กทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะเป็นไปได้ดีก็ต่อเมื่อเด็กได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเจริญเติบโตของเขา

หน้าที่สำคัญของครูคนแรกในชีวิตเด็กก็คือ ทำให้เด็กเข้าใจและรู้จักปฏิบัติกิจกรรมที่จำเป็นสำหรับชีวิตอย่างค่อยเป็นค่อยไป จากช่วยเหลือไม่ได้ กลายเป็นช่วยเหลือตัวเองได้

กระบวนการเรียนรู้เริ่มตั้งแต่เด็กเริ่มเกิดมา การร้องไห้ครั้งแรกเมื่อลืมตาดูโลกคือกิจกรรมที่มีผลติดต่อปอด เขาได้ออกมาจากครรภ์แม่ และเห็นแสงสว่างในโลก เขาได้พบกับสิ่งแวดล้อมใหม่ด้วยหู ตา และประสาทสัมผัสอื่นๆ เด็กจะค่อยๆ เรียนรู้ ทำความเข้าใจสิ่งแวดล้อมรอบตัว พ่อแม่จะต้องช่วยให้ลูกปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่

ชีวิตประจำวันในครอบครัว

ครูคนแรกคือพ่อแม่ต้องเป็นแบบอย่างแก่ลูก สิ่งที่เด็กได้เห็น พฤติกรรมพ่อแม่ คือตัวอย่างที่ลูกจะดำเนินรอยตาม

การสอนเด็กในชีวิตประจำวัน ได้แก่การสอนนั่ง ยืน เดิน กิน ตั้ม การพูดจาและมารยาทว่าจะต้องทำอะไร ไม่ควรใช้วิธีออกคำสั่ง บิบบังคับ แต่ควรชี้แนะ กระทำตัวเป็นแบบอย่างและให้ลูกทำตาม ยื่นมือเข้าไปช่วยเหลือเมื่อจำเป็นเท่านั้น

บางครั้งพ่อแม่เพียงแต่มีบทบาทเป็นผู้สนับสนุนกิจกรรมต่าง ๆ และกระตุ้นให้เด็กมีความรู้เรื่องแง่ลบในการทำกิจกรรมต่าง ๆ

เด็กจะเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมหรือไม่อย่างไร ขึ้นอยู่กับเบื้องต้นของชีวิตที่เขาได้รับจากครอบครัว ถ้าพ่อแม่อยู่ใกล้ชิดให้ความอบอุ่นแก่ลูก อนาคตเขาก็จะเป็นคนที่เจองานแก่สังคม

เริ่มต้นที่จะต้องสอนเด็กให้รู้จักว่า ใครคือแม่ ใครคือพ่อ ใครคือพี่ ใครคือน้อง ฯลฯ พ่อได้เห็นหน้า สบตา ยิ้มแย้ม สัมผัสอย่างใกล้ชิดสม่ำเสมอ สักระยะหนึ่งเราจะเห็นเด็กมองและยิ้มส่งเสียงคล้ายกับจะโต้ตอบด้วยและจะจำได้ เด็กจะได้รับประสบการณ์ทางสังคมจากบ้านเป็นแห่งแรก

ในภาวะชีวิตสมัยใหม่ที่มีปัญหาเศรษฐกิจบีบรัดตัว พ่อแม่มีเวลาให้ลูกน้อยขาดความเอาใจใส่ใกล้ชิดลูก เด็กจะมีพัฒนาการด้านต่าง ๆ บกพร่อง ดังนั้นนอกจากสุขภาพกายที่จะต้องดีเป็นพื้นฐานแล้ว พัฒนาการของเด็กจะเป็นไปด้วยดีได้ เด็กต้องได้รับการเอาใจอย่างใกล้ชิด ส่งเสริมความใฝ่รู้ใฝ่ลอง ซึ่งเป็นแรงผลักดัน

ภายในของเขา ผู้ใหญ่จะต้องแสดงให้เห็นว่า สิ่งที่ทำไปนั้น พึงประสงค์ มีคนรู้สึกร่วมด้วย พ่อแม่จึงจำเป็นต้องแบ่งเวลา สำหรับอบรมเลี้ยงดูเด็กอย่างสม่ำเสมอ เรียกว่า มี “เวลาคุณภาพ” ทำกิจกรรมร่วมกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว

ความรู้จักผิดชอบชั่วดีของเด็ก

เนื่องจากเด็กจะต้องเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เป็นสมาชิกของสังคม เด็กจึงควรได้รับสิ่งที่ดีสำหรับตัวเขาและสังคม กล่าวคือเด็กจะต้อง เข้าใจว่า สิ่งใดควรทำ และสิ่งใดไม่ควรทำ ซึ่งจะต้องเรียนรู้จาก ผู้คนที่อยู่รอบตัว โดยเฉพาะในครอบครัวและสื่อ

เด็กควรมีโอกาสไปพบปะกับคนภายนอกครอบครัว และรู้ เห็นสภาพของสังคม โดยพ่อแม่พาออกไปในที่ต่างๆ ซึ่งเป็นการ สอนให้เด็กรู้ว่า ที่ไหนควรไป และที่ไหนไม่ควรไป คนไหนควรคบหา หรือไม่ เพราะเหตุใด เพื่อทำให้เด็กรู้จักพิจารณาด้วยตนเอง

ความถูกผิดดีชั่วเกี่ยวกับความประพฤติหรือศีลธรรม ก็เป็น หน้าที่ความรับผิดชอบที่พ่อแม่พึงสอนลูก โดยพ่อแม่มีความประพฤติ ดีทางกาย วาจา และประกอบสัมมาชีพ นำลูกไปในทิศทางที่ดีงาม การสอนศีลธรรมที่ได้ผลที่สุดคือการเอาเยี่ยงพ่อแม่ ถ้าพ่อแม่ ประพฤติตนดี นั่นแหละคือการสอนที่ดีที่สุด

พ่อแม่เป็นตัวอย่างของลูกด้วยคำแนะนำและด้วยการกระทำ ในเรื่องนี้ มีปรากฏอยู่ในชาดกหลายเรื่อง ซึ่งกล่าวถึงการชี้ทางให้ ลูกรู้ว่าอะไรมีประโยชน์อะไรมีโทษ

องค์ประกอบของการเรียนรู้

หลักการศึกษาหรือการเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ด้วย “ไตรสิกขา” ซึ่งประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา ศีล ได้แก่ข้อปฏิบัติหรือระเบียบวินัยในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม สมาธิ ได้แก่ความแน่วแน่มั่นคงของจิตใจที่มุ่งมั่น ทั้งสองขั้นนี้เป็นบ่อเกิดของความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งในสิ่งที่ศึกษา นั่นคือ ปัญญา

องค์ประกอบของการเรียนรู้ก่อนจะมาถึงไตรสิกขา มีทั้งองค์ประกอบทางสังคมและองค์ประกอบภายในบุคคล องค์ประกอบทางสังคมที่ดีเรียกว่า ปรัตติมาสะ ได้แก่ การคบคนดี หรือกัลยาณมิตร รวมถึงการเปิดรับสื่อต่างๆ ที่ดี ทั้งนี้พ่อแม่จะต้องช่วยกลั่นกรองหรืออธิบายความถูกต้องให้กับลูก ส่วนองค์ประกอบภายในบุคคลคือ การคิดที่ถูกต้อง เรียกว่า โยนิโสมนสิการ ซึ่งหมายถึงการใช้ความคิดอย่างถูกวิธี รู้จักแยกแยะและสืบสาวให้ถึงสาเหตุตามหลักความสัมพันธ์ของเหตุและผล หรือปัจจุสมุปบาท

สิ่งที่ควรเรียนรู้

ในพรหมสูตรกล่าวว่า “พ่อแม่คือผู้นำทางชีวิตแก่ลูก” ลูกจะเริ่มเรียนรู้จากบ้านก่อน แล้วขยายวงออกสู่การเรียนรู้แบบอย่างจากสังคมใกล้ตัว และสังคมในวงกว้างขึ้น ดังนั้นหน้าที่ของพ่อแม่จะต้องอบรมเลี้ยงดูลูกให้สมบูรณ์ด้วยการพัฒนาสติปัญญา และบุคลิกภาพให้ประสานสัมพันธ์กัน

แนวทางการเรียนรู้เพื่อให้เด็กเติบโตเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม
ที่กล่าวไว้ในพุทธธรรมมี 5 ประการดังนี้

1. พุทธิดรรมดำเนินรอยตามกันในรอบครัว พ่อแม่จะ
ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูก (กุลัธัมโม)

2. พุทธิดรรมที่ดำเนินรอยตามกันในห้องเรียน ทั้งนี้พ่อแม่
จะต้องสั่งสอนลูกให้รู้จักสืบทอดประเพณีวัฒนธรรมในห้องเรียนที่
เป็นประโยชน์และสร้างสรรค์ (เทสธัมโม)

3. พุทธิดรรมที่ดำเนินรอยตามกันเป็นประเพณีนิยม เป็น
การทำตามแบบอย่าง ขนบธรรมเนียม เช่น การเคารพนับถือ
ผู้อาวุโส (ปสันนธัมโม)

4. พุทธิดรรมที่ดำเนินรอยตามพระพุทธศาสนา พ่อแม่
จะต้องให้หลักปฏิบัติแก่เด็ก โดยการพาไปวัดและกราบไหว้
พระรัตนตรัย ตลอดจนให้เด็กมีความรู้ในเรื่องศีลธรรม มีความ
เมตตากรุณา (สมถธัมโม)

5. พุทธิดรรมที่ดำเนินไปเพื่อฝึกจิตใจให้บริสุทธิ์ตามแนวคิด
และแก่นสารของพระพุทธศาสนา พ่อแม่จะต้องเป็นตัวอย่างปฏิบัติ
เพื่อให้เด็กได้เข้าใจและตระหนักถึงการทำความจิตใจให้ผ่องแผ้ว ให้
เหมาะสมกับวัย (วิปัสสนาธัมโม)

พระพุทธศาสนาได้ชี้ให้เห็นถึงหน้าที่ของการศึกษา ซึ่งจะ
ก่อประโยชน์สำหรับทุกสังคม เพื่อสร้างสมาชิกรุ่นใหม่ที่เข้มแข็งทั้ง
ร่างกายและจิตใจแก่สังคม



สภาพเศรษฐกิจและสังคมในยุคปัจจุบัน ทำให้พ่อแม่มีเวลาเลี้ยงดูลูกน้อยลงและต้องฝากภาระในการเลี้ยงดูลูกไว้กับสถานรับเลี้ยงเด็กปฐมวัย หรือศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่จัดตั้งในวัด และในชุมชนชนบท ซึ่งขณะนี้ (พ.ศ. 2537) มีมากกว่า 3,300 แห่ง พี่เลี้ยงหรือพระจึงรับบทบาทเป็นครูแทนพ่อแม่ ครูนั่นเป็นสิ่งแวดล้อมที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาเด็ก ผู้ที่เป็นครุควรคำนึงว่าการเรียนรู้ที่สำคัญของเด็กวัยนี้ไม่ใช่การเรียนรู้หนังสือ แต่เป็นการเรียนรู้ถึงการใช้ชีวิต ในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงคุณธรรมสำหรับครูไว้ 7 ประการ ซึ่งเรียกว่า กัลยาณมิตรธรรม 7 ได้แก่

1. นำรัก กล่าวคือเป็นบุคคลที่มีความเป็นกันเอง ชวนให้อยากเข้าไปปรึกษา ได้ตาม
2. นำเคารพ มีความประพฤติที่สมควรแก่ฐานะ ทำให้เกิดความอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งได้อย่างปลอดภัย
3. นำเจริญใจหรือน่ายกย่อง เพราะมีความรู้และภูมิปัญญาอย่างแท้จริง ทั้งยังเป็นผู้ฝึกอบรมและปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ ควรเอาอย่าง ทำให้ระลึกและเอ๋ยอ้างด้วยความซาบซึ้งภูมิใจ
4. รู้จักพูดให้ได้ผล กล่าวคือรู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไร อย่างไร คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี
5. อดทนต่อถ้อยคำ คือพร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษา ชักถามคำเสนอแนะ วิพากษ์วิจารณ์ อดทนฟังได้ไม่เบื่อ ไม่ฉุนเฉียว
6. แดลงเรื่องลำลึกได้ คือสามารถอธิบายเรื่องยุ่งยากซับซ้อน ให้เข้าใจและให้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งขึ้นไป
7. ไม่ชักนำในอสุภาน คือ ไม่แนะนำในเรื่องเหลวไหล หรือชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย



ปลอดภัย จากโรคร้าย ในสังคม



ลูกคือแก้วตาดวงใจของพ่อแม่ และคือทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าของสังคม เมื่อปรารถนาจะมีลูก พ่อแม่ย่อมต้องการเด็กที่สมบูรณ์ ไม่มีโรคภัยติดตัวมาแต่กำเนิด และเมื่อกำเนิดออกมาแล้วก็จะเลี้ยงดูลูกให้ดี มีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ปลอดภัยจากโรคร้ายทั้งปวง

โรคร้ายที่แพร่ระบาดในสังคมปัจจุบัน จำแนกออกได้เป็นโรคทางกาย และโรคทางจิตใจ



โรคทางกาย

โรคที่ถือว่าร้ายแรงที่สุดในปัจจุบัน ได้แก่ โรคเอดส์ ซึ่งเกิดจากการได้รับเชื้อไวรัสเอดส์ เนื่องมาจากการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่มีเชื้อ การใช้เข็มและกระบอกฉีดยาร่วมกับผู้ที่มีเชื้อเอดส์ การรับเลือดที่ได้จากผู้มีเชื้อเอดส์และการถ่ายทอดจากแม่ที่มีเชื้อเอดส์ไปยังทารกทั้งในขณะตั้งครรภ์ ระหว่างคลอด และหลังคลอด

หนทางที่จะป้องกันโรคนี้เมื่อพิจารณาคำสอนในพระพุทธศาสนา จะเห็นได้ว่า ในศีล 5 ข้อที่ 3 ให้ละเว้นการประพฤติดินอกาม กล่าวคือสามีภรรยาควรมีเพศสัมพันธ์เฉพาะคู่ของตนเท่านั้น นับว่าเป็นวิธีป้องกันโรคเอดส์ที่ดีที่สุด ซึ่งพระพุทธองค์ได้บัญญัติมากกว่า 2500 ปีแล้ว ทว่ายังเป็นสิ่งที่ควรยึดถือประพฤติดีปฏิบัติในปัจจุบันน้อยอย่างยิ่ง ทั้งในเรื่องความไม่ประมาทในการดำรงชีวิต และการสำรวมควบคุมตนเองให้ละเว้นจากพฤติกรรมเสี่ยง

แม้ว่าทารกจะได้รับการถ่ายทอดเชื้อเอดส์ผ่านทางรกจากแม่ โดยแม่ได้รับเชื้อจากการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ติดเชื้อเอดส์หรือวิธีอื่นดังกล่าวมาแล้ว ซึ่งส่วนมากแม่ได้รับเชื้อจากพ่อที่มีเพศสัมพันธ์กับหญิงอื่นหรือจากแหล่งอื่น ๆ พ่อและแม่จึงต้องร่วมรับผิดชอบในการป้องกันตนเองเพื่อลูก

การมีทัศนคติต่อหญิงอื่น ในหลักพุทธธรรม ให้เกียรติแก่เพศ
แม่ โดยกล่าวว่า ให้ขามองหญิงที่อยู่ในวัยเดียวกับแม่ของตน
เสมือนหนึ่งเป็นแม่ มองหญิงในวัยเดียวกับพี่สาวหรือน้องสาว เสมือน
เป็นพี่สาวหรือน้องสาวตน และให้มองหญิงในวัยเดียวกับลูกสาว
ของตน เสมือนหนึ่งเป็นลูกสาวของตน จะได้ไม่ไปล่วงเกินทางเพศ
กับเธอเหล่านั้น

นอกจากนี้ในข้อที่ 5 ให้ละเว้นการดื่มสุราเมรัย และสิ่ง
เสพติด ซึ่งในปัจจุบันมีสิ่งเสพติดที่ใช้วิธีฉีดยาเข้าทางหลอดเลือด
หากใช้เข็มฉีดยาและกระบอกฉีดยาร่วมกับผู้ที่ติดเชื้อเอดส์ก็จะเป็นโรค
เอดส์ได้ การดื่มสุราทำให้ขาดสติและการยับยั้งใจ จึงเป็นสาเหตุ
นำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยงต่อชีวิตและสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง
เพศสัมพันธ์ที่ไม่สมควร หรือการทำร้ายร่างกายและอุบัติเหตุ การ
ประพฤติดนินทาอยู่ในศีลธรรมอันดีข้อนี้จึงเป็นอีกประการหนึ่งที่จะ
ป้องกันโรคเอดส์ได้ดี และยังไม่นำพาผู้ติดเชื้อไปสู่มุม
หาหนะอื่นๆ ด้วย

ศีลในพระพุทธศาสนาบัญญัติขึ้นจากการที่พระพุทธเจ้าทรง
ค้นพบความจริงว่า สิ่งนั้นๆ ไม่ดี ทำไปแล้วจะก่อทุกข์ มีผลร้าย
ตามเหตุปัจจัยของมัน

โรคเอดส์เป็นโรคร้ายในสังคมปัจจุบัน พ่อแม่ทุกคนจะต้อง
มีความรู้ที่ถูกต้อง และทันเหตุการณ์เกี่ยวกับวิธีป้องกันการติดเชื้อ
เอดส์ รวมทั้งจะต้องประพฤติปฏิบัติเป็นแบบอย่างที่ดีต่อลูก เมื่อ
ลูกเติบโตขึ้นพ่อแม่ควรอบรมสั่งสอนให้ลูกมีความรู้และรู้จักป้องกัน
ตนเองจากโรคเอดส์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องการไม่เสเพลของมีนา
สิ่งเสพติดและไม่สำส่อนทางเพศ

ประเทศไทยพบผู้ป่วยโรคเอดส์รายแรก เมื่อ พ.ศ. 2527
 ระยะเวลาผ่านมา 10 ปี จำนวนผู้ป่วยโรคเอดส์เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว
 ซึ่งพิจารณาได้จากสถิติผู้ป่วยโรคเอดส์ที่กองระบาดวิทยา กระทรวง
 สาธารณสุข ได้รายงานระหว่างเดือนกันยายน 2527 จนถึงวันที่ 31
 พฤษภาคม 2538 มีมากถึง 20,432 คน เป็นผู้ป่วยชายร้อยละ
 85.19 คน และหญิงร้อยละ 14.81 คน ในจำนวนนี้ได้เสียชีวิต
 ไปแล้ว 5,868 คน ผู้ป่วยส่วนใหญ่อยู่ในวัยเจริญพันธุ์ คืออายุ
 ระหว่าง 20-44 ปี ตัวเลขดังกล่าวนี้เป็นตัวเลขเฉพาะที่ได้รับ
 รายงานจากผู้ป่วยที่เข้ามารักษาในสถานบริการของรัฐและเอกชน
 เท่านั้น ผู้ที่ยังไม่มีอาการ หรือยังไม่ทราบว่าติดเชื้อเอดส์ยังมีอีก
 หลายร้อยเท่า

สิ่งที่น่าเป็นห่วงในระยะ 3 ปีที่ผ่านมาก็คือ การติดเชื้อทาง
 เพศสัมพันธ์ มีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว อัตราการติดเชื้อในหญิง
 บริการเพิ่มขึ้นอย่างน่าวิตก และเมื่อหญิงบริการติดเชื้อในอัตราสูง



ผู้ขายที่มารับบริการก็ย่อมมีโอกาสติดเชื่อได้มากเช่นกัน ซึ่งมีผลให้ พ่อบ้านที่ติดเชื่อนำเชื่อมาสู่ภรรยาโดยไม่รู้ตัวและไม่ตั้งใจ ทำให้พบ การติดเชื่อเอดส์ในหญิงมีครรภ์เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และเมื่อติดเชื่อเอดส์ ลูกที่คลอดออกมาก็มีโอกาสติดเชื่อเอดส์จากแม่ถึง 1 ใน 4

ปัญหาโรคเอดส์ในปัจจุบันจึงไม่ใช่ปัญหาของผู้ສ່ຳສອນทางเพศ หรือผู้ติดสิ่งเสพติดเท่านั้น แต่เป็นปัญหาที่ระบาดมาในสังคม ครอบครัวแต่ละครอบครัว เป็นปัญหาที่ใกล้ตัวเราทุกคน เราจึง ต้องเอาใจใส่และต้องระมัดระวังตนเอง เพราะการป้องกันตนเอง ไม่เพียงแต่จะทำเพื่อตนเองเท่านั้น แต่ยังทำเพื่อคนที่เรารัก ซึ่งอาจ เป็นลูกเมียที่บ้านหรือพ่อแม่ที่เลี้ยงดูเรามา การถือปฏิบัติตามศีล ข้อ 3 ที่ว่าห้ามประพฤติดนินาการ และข้อ 5 ที่ว่า ห้ามดื่มสุรา สิ่งเสพติดและของมึนเมา ตลอดจนการสร้างความรักความอบอุ่น ในครอบครัวจะเป็นหนทางอย่างหนึ่งซึ่งช่วยให้เราปลอดภัยจากโรค เอดส์





โรคทางจิตใจ

ในสังคมปัจจุบันซึ่งกระแสวัฒนธรรมไหลเชี่ยวกราก ความหลงใหล อยากมีอยากเป็นในทรัพย์สินสมบัติต่าง ๆ และฐานะต่าง ๆ อย่างไม่มีสติยังคิด จะทำให้คนเรามีความเครียด ที่สะสมจนอาจนำไปสู่โรคประสาท และโรคทางจิตใจอื่นๆ ซึ่งส่งผลกระทบต่อความเจ็บไข้ได้ป่วยทางกายด้วย

พ่อแม่ควรถือหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา ซึ่งเน้นความพอดีของชีวิตหรือทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) ในการดำเนินชีวิตรอบครว และอบรมเลี้ยงดูลูกคือเว้นจากการประพฤติปฏิบัติที่ตึง หรือหย่อนเกินไป

สังขธรรมในพระพุทธศาสนาล้วนมีเหตุและมีผล หลักปฏิจ-สมุบาทกในพุทธธรรม คือหลักแห่งเหตุผลที่แสดงว่า สิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นย่อมมีความสัมพันธ์กับเหตุหรือตัวการใหญ่ที่ทำให้เกิดขึ้นกับปัจจัยหรือสิ่งที่ช่วยหนุนให้เกิดขึ้น พ่อแม่ไม่ควรยึดถือโชคลางในการดำรงชีวิต และในการป้องกันโรคซึ่งจะส่งผลเสียต่อสุขภาพอนามัยของเด็ก

การที่พ่อแม่มีเหตุผลก็ย่อมจะทำให้สอนลูกให้รู้จักเหตุผล รู้จักคิดไตร่ตรองสิ่งต่าง ๆ รู้จักคิดอย่างถูกวิธี ไม่หลงเชื่อโดยมิได้ ใคร่ครวญอย่างถูกต้อง ที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ

เด็กที่รู้จักคิดอย่างถูกต้อง เมื่อพบปัญหาหรือสภาวะขัดข้อง (ทุกข์) ก็จะรู้จักคิดพิจารณาหาสาเหตุของปัญหาว่ามาจากเหตุปัจจัยอะไร (สมุทัย) กำหนดเป้าหมายของการแก้ปัญหาได้ (นิโรธ) ด้วยการหาวิธีแก้ปัญหาให้หมดสิ้นไป (มรรค) ซึ่งเป็นแก่นของพุทธธรรมที่เรียกว่า อริยสัจ 4 นั่นเอง

การเลี้ยงดูเด็กด้วยการทะนุถนอมเอาใจใส่และด้วยความรักความเมตตาจะเป็นภูมิคุ้มกันมิให้เด็กมีจิตใจที่ย่อมนแอ อันนำไปสู่ปัญหาทางด้านจิตใจซึ่งบั่นทอนคุณค่าของชีวิต

การเลี้ยงดูเด็กตามหลักพระพุทธศาสนา คือการเลี้ยงดูให้เด็กเติบโตทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นผู้ที่มีปัญญา (เก่ง) วิสุทธิตี (ดี) และกรุณา (มีประโยชน์) ดำรงชีวิตทั้งในปัจจุบันและอนาคตอย่างมีคุณค่าแก่ตนเอง ครอบครัว และสังคม ดังพระดำรัสขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า “คนดีเมื่อเกิดมาในสกุล ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่ชนเป็นอันมาก เสมือนหนึ่งเมฆฝนใหญ่เมื่อทำให้ข้าวกล้าสมบูรณ์ก็ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่ชนเป็นอันมาก...”

รายชื่อคณะกรรมการจัดทำหนังสือ “เติบโตใหญ่ใกล้ธรรม”

- | | |
|---|----------------------------|
| 1. อธิบดีกรมวิชาการ | ประธานกรรมการ |
| 2. รองอธิบดีกรมการศาสนา
(นายศิริ ศิริบุตร) | รองประธานกรรมการ |
| 3. ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาหนังสือ
(นางสาวเอิบบุญ สุทธิประภา) | กรรมการ |
| 4. แพทย์หญิงนิตยา คชภักดี | กรรมการ |
| 5. นางสาวถิรนนท์ อนวัชศิริวงศ์ | กรรมการ |
| 6. นางสาวเลขา ปิยะอังฉริยะ | กรรมการ |
| 7. นายวินัย รอดจ่าย | กรรมการ |
| 8. นายกมล รอดคล้าย | กรรมการ |
| 9. นางสาวอุษณีย์ วัฒนพันธ์ | กรรมการ |
| 10. นายพินิจ สุชะลันดี | กรรมการ |
| 11. นางสุกัญญา ชามบรวงง | กรรมการและเลขานุการ |
| 12. นางสาวเพ็ญศิริ กัลยาณมิตร | กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |
| 13. นางวิภา นาคงาม | กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |
| 14. นายสวาท วงศ์ฟ้าเลื่อน | กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |

ผู้เรียบเรียง

นางสาวถิรนนท์ อนวัชศิริวงศ์

ผู้ออกแบบรูปเล่มและภาพประกอบ

นายพินิจ สุชะลันดี

นายวีระ มณีนะพร

ถ่ายภาพ

นายทวีพร ทองคำใบ

เอื้อเฟื้อภาพประกอบ

องค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (UNICEF)



แนะนำหนังสือที่ควรอ่าน

1. ธรรมนูญชีวิต โดย พระเทพเวที (ประยูร ธมฺมปญฺโญ) มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์ จัดพิมพ์ พ.ศ. 2535

2. ความรู้เพื่อชีวิต โดย ศูนย์พัฒนาหนังสือ กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ ร่วมกับ องค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (UNICEF) พ.ศ. 2536

3. เลี้ยงลูกถูกวิธี โดย สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี พ.ศ. 2535

4. สภาวะความต้องการพื้นฐานและบริการสำหรับเด็ก (สพด.) โดยคณะอนุกรรมการเฉพาะกิจกำหนดสภาวะความต้องการพื้นฐานและบริการสำหรับเด็กและเยาวชน สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ. 2533

