

บทที่ 2
การฝึกฝนพัฒนา
หรือการเพาะนิสัย
จากปัจจัย 4



เนื้อหาบทที่ 2



การฝึกฝนพัฒนา หรือการเพาะนิสัยจากปัจจัย 4

2.1 องค์ประกอบของปัจจัย 4

2.2 วัตถุประสงค์และความสำคัญ

2.3 การเพาะนิสัยจากปัจจัย 4

2.3.1 อาหารกับการฝึกนิสัย

2.3.2 เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มกับการฝึกนิสัย

2.3.3 ที่อยู่อาศัยกับการฝึกนิสัย

2.3.4 ยารักษาโรค หรือวิธีรักษาสุขภาพกับการฝึกนิสัย

2.3.5 นิสัยเกิดจากการงาน

1. ปัจจัย 4 อันประกอบด้วย อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค เป็นพื้นฐานของการดำรงชีวิตของมนุษย์ทุกคน
2. การใช้ปัจจัยแต่ละอย่างพระลัทธิมาลัมพูทเจ้าทรงให้วัตถุประสงค์ที่แท้จริงไว้ เพื่อให้ผู้ใช้ได้พิจารณาถึงความสำคัญอันแท้จริงของปัจจัยพื้นฐานแต่ละอย่าง รวมถึงความสำคัญของปัจจัย 4 ที่มีต่อการดำรงชีวิตประจำวัน
3. การฝึกฝนพัฒนา หรือการเพาะนิสัยของมนุษย์เราทุกคนล้วนมีที่มาเหมือนกัน คือ นิสัยมาจากการที่เราอาศัย ย้ำพูด ย้ำทำในเรื่องของปัจจัย 4 และเรื่องงาน ไม่ว่าจะในทางที่ดี หรือไม่ดีก็ตาม กระทำบ่อยๆ ในทางที่ดีก็จะเกิดนิสัยดีๆ กับตัวเรา ในทางตรงกันข้าม หากกระทำในเรื่องที่ไม่ดีบ่อยๆ นิสัยไม่ดีต่างๆ ก็เกิดขึ้นกับเรา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายองค์ประกอบของปัจจัย 4 ได้
2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายวัตถุประสงค์และความสำคัญของปัจจัย 4 แต่ละประการได้
3. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายการฝึกฝนพัฒนา หรือการเพาะนิสัยอันเกิดจากปัจจัย 4 และการทำงาน มาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้

บทที่ 2

การฝึกฝนพัฒนา หรือการเพาะนิลัยจากปัจจัย 4

บทนี้นักศึกษาจะได้ศึกษาเรื่องของการฝึกฝนพัฒนา หรือการเพาะนิลัยจากปัจจัย 4 โดยจะเริ่มจากการทำความเข้าใจพื้นฐานก่อนว่า ปัจจัย 4 มีองค์ประกอบอะไรบ้าง? ความสำคัญของปัจจัย 4 กับการดำรงชีวิตของมนุษย์ และการฝึกฝนพัฒนานิลัยหรือการเพาะนิลัยจากปัจจัย 4 มีขั้นตอนของการเพาะนิลัยอย่างไร?

2.1 องค์ประกอบของปัจจัย 4

ตามหลักพระพุทธศาสนามีหลักเกณฑ์การใช้สอยทรัพยากรบัญญัติไว้ในพระวินัยหลายประเด็นเพื่อใช้เป็นบรรทัดฐานในการดำรงชีวิต โดยเฉพาะในเรื่องปัจจัย 4 ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานในชีวิต เป็นสิ่งจำเป็นเบื้องต้นของชีวิต เป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องอาศัยเลี้ยงอัตภาพ คือ

- 1) อาหาร (ปิณฑปาต หมายถึง การตกแห่งก้อนข้าว, ก้อนข้าวอันบุคคลให้ตกลงในบาตร, อาหารอันบุคคลให้ตกลงในบาตร¹) ในพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ให้ความหมายของคำว่าอาหารไว้ว่า ของกิน เครื่องจำเป็นชีวิต เครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต เช่น อาหารเข้า อาหารปลา อาหารนก
- 2) เครื่องนุ่งห่ม (จีวร หมายถึง ผ้า ศัพท์จีวรนี้ แปลว่าผ้า หมายถึงผ้าทุกชนิด ไทยนำคำจีวรมาใช้ออกเสียง จีวอน)
- 3) ที่อยู่อาศัย (เสนาสน หมายถึง ที่เป็นที่นอนและที่เป็นที่นั่ง, ที่นอนและที่นั่ง, ที่อยู่ที่อาศัย, ที่อยู่)
- 4) ยาและอุปกรณ์รักษาโรค (คิลานปัจจัยเภสัชบริขาร หมายถึง บริหาร คือยาอันเป็นปัจจัยแก้ภิกษุไข้, บริหาร คือยาอันเป็นปัจจัยแก้คนไข้, เครื่องยารักษาคนไข้)

ในที่บางแห่งเรียงลำดับปัจจัย 4 โดยเอาเครื่องนุ่งห่มขึ้นเป็นลำดับแรก ซึ่งตรงกับคำพิจารณาปัจจัย 4 ในภาษาบาลี² (ปัจจัยปัจเจกข์) ที่พระภิกษุสงฆ์ท่านใช้พิจารณาปัจจัย 4 ซึ่งเรียงลำดับจีวร (เครื่องนุ่งห่ม) เป็นอันดับแรก แต่ในที่นี้ได้ยกเอาเรื่องอาหาร (ในคำพิจารณาปัจจัยปัจเจกข์ใช้คำว่า ปิณฑปาต

¹ ป. หลงสมบุญ, พันตรี , พจนานุกรม มคอ-ไทย, (กรุงเทพฯ : ธรรมสาร, 2546), หน้า 491

² พระครูอรุณธรรมรังษี (เอี่ยม สิริวัฒนโณ), มนต์พิธี สำหรับพระภิกษุสามเณรและพุทธศาสนิกชนทั่วไป (กรุงเทพฯ : อักษรสมัย (1999), 2534) หน้า 6-7

ซึ่งหมายถึงอาหาร) เพราะเห็นว่าอาหารเป็นสิ่งจำเป็นหลักในการดำรงชีวิตที่เกี่ยวพันกับมนุษย์ตั้งแต่แรก เกิดจนถึงวันที่ต้องหลับตาลาโลกนี้ไป

2.2 วัตถุประสงค์และความสำคัญ

เพื่อให้วางแผนการใช้ปัจจัย 4 ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีคุณธรรมควบคู่ไปด้วย จำเป็นที่จะต้องรู้วัตถุประสงค์ที่แท้จริงของปัจจัย 4 เป็นเบื้องต้นก่อน โดยพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสแสดงไว้ใน สัพพาสวสังวรสูตร¹ ดังนี้

1) จีวร มีวัตถุประสงค์ คือ

- 1.1 เพียงเพื่อบ่าบัตหนาว
- 1.2 เพียงเพื่อบ่าบัตร้อน
- 1.3 เพียงเพื่อบ่าบัตล้มผัสแห่งเลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน
- 1.4 เพียงเพื่อปกปิดอวัยวะอันทำให้เกิดความละอาย

2) บิณฑบาต มีวัตถุประสงค์ คือ

- 2.1 ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อเมามัน ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่งร่างกายให้สวยงาม
- 2.2 เพียงเพื่อให้กายดำรงอยู่ได้
- 2.3 เพียงเพื่อให้กายเป็นไปได้
- 2.4 เพียงเพื่อให้ความลำบากสงบ
- 2.5 เพื่ออนุเคราะห์การประพฤติพรหมจรรย์ ด้วยคิดว่า เราจักบรรเทาเวทนาเก่าคือความหิว เสียได้ และจักป้องกันไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ด้วยประการดังนี้ ความเป็นไปแห่งชีวิต ความไม่มีโทษ และความอยู่สบายจักมีแก่เรา

3) เสนาสนะ มีวัตถุประสงค์ คือ

- 3.1 เพียงเพื่อบ่าบัตหนาว
- 3.2 เพียงเพื่อบ่าบัตร้อน
- 3.3 เพียงเพื่อบ่าบัตล้มผัสแห่งเลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน
- 3.4 เพียงเพื่อบรรเทาอันตรายอันเกิดจากฤดูกาล
- 3.5 เพื่อความเป็นผู้ยินดีในการหลีกเร้นเพื่อเจริญภาวนา

¹ สัพพาสวสังวรสูตร, มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์, มก. เล่ม 17 หน้า 143.

4) ยารักษาโรค มีวัตถุประสงค์ คือ

4.1 เพียงเพื่อกำจัดเวทนาอันเกิดจากโรคต่างๆ ที่เกิดขึ้น

4.2 เพื่อความไม่ลำบากกาย

2.3 การเพาะนิสัยจากปัจจัย 4

มนุษย์จัดเป็นสัตว์ประเสริฐที่สุดในโลก เพราะมนุษย์ต่างจากสัตว์ทั่วไปตรงที่สามารถฝึกได้ ฝึกแล้วคุณธรรมทั้งหลายก็เกิดขึ้น ความโลภ ความโกรธ ความหลงลดลง ความอิจฉาริษยาลดลง ที่สำคัญในพระพุทธศาสนามีบทฝึกให้ใจสงบได้อย่างมีระบบ และสามารถเข้าถึงธรรมะที่ลึกซึ้งได้

แต่ว่าในตัวของคนเราเปรียบเสมือนขยะกองใหญ่มีทั้งของดีและไม่ดีผสมกันอยู่ ซึ่งหมายถึงนิสัยของมนุษย์เรามีทั้งดีและไม่ดีผสมกันอยู่ทุกคน จึงมีคำถามตามมว่านิสัยทั้งดีและไม่ดีของมนุษย์เกิดขึ้นมาได้อย่างไร?

ก่อนอื่นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนควรรู้มีอยู่ 2 ประการ คือ

ประการที่ 1 มนุษย์มีนิสัยที่ดีและไม่ดีอะไรบางอย่างในตัว ต้องสำรวจตัวเอง ว่าเรามีนิสัยดีอะไรบ้าง นิสัยไม่ดีอะไรบ้าง

ประการที่ 2 นิสัยของมนุษย์ทั้งดีและไม่ดีเกิดขึ้นได้อย่างไร

นิสัยของคนเราเกิดมาได้อย่างไร?¹

ในทางพระพุทธศาสนามีคำตอบว่า นิสัยของคนเกิดจาก “การย่ำคิด ย่ำพูด ย่ำทำ”

ถ้าย่ำคิด ย่ำพูด ย่ำทำ ในทางที่ถูก ที่ดี ได้ “นิสัยดี” เป็น “คนดี”

ถ้าย่ำคิด ย่ำพูด ย่ำทำ ในทางที่เลว จะได้ “นิสัยเลว” เป็น “คนเลว”

เมื่อปุ่ยาตายายของเราจับหลักการฝึกคนตรงนี้ได้ก่อนแล้ว ก็ชี้ประเด็นต่อมว่า

ตลอดชีวิตของมนุษย์ ย่ำคิด ย่ำพูด ย่ำทำอยู่ไม่ก็เรื่อง อะไรบ้าง?

คำตอบคือ มีอยู่ 2 เรื่อง

¹ วิจารณ์ ดุลิตพงศ์, เลี้ยงลูกอย่างไร ให้เมืองไทยได้เยาวชนดี, (กรุงเทพฯ : นฤมิตร โชล (เพรส), 2545), หน้า 26-36

1) ปัจจัย 4 ได้แก่

ปัจจัยที่ 1 อาหารการกิน

เช่น ตั้งแต่เกิดจนตาย คนทุกคนต้องย่ำคิด ย่ำพูด ย่ำทำในเรื่องกินก่อนทั้งนั้น เช่น พอตื่นเช้าก่อนออกไปทำงาน หรือไปเรียนหนังสือก็คิดแล้วว่า วันนี้จะกินอะไรดี หรือแม้แต่พระท่าน พอรุ่งเช้าขึ้นมาท่านก็ต้องคิดว่า จะไปบิณฑบาตที่ไหนดี

ปัจจัยที่ 2 เลือเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม

เช่น พอตื่นเช้าขึ้นมา ทุกๆ วันก็ต้องคิดว่า วันนี้จะแต่งตัวอย่างไรดี หรือเวลาไปห้างสรรพสินค้าผ่านร้านเสื้อผ้า ก็อดคิดไม่ได้ว่า เราจะซื้อเสื้อตัวไหนดี

ปัจจัยที่ 3 เรื่องที่อยู่อาศัย

เช่น ถ้าฝนตก แดดจ้า เราก็ต้องคิดว่า จะไปหลบฝนที่ไหนดี หรือถ้าตกกลางคืนง่วงนอนขึ้นมา เราก็คิดว่า คืนนี้เราจะไปนอนที่ไหนดี

ปัจจัยที่ 4 เรื่องการรักษาสุขภาพ

เช่น ถ้าเจ็บป่วยไข้ไม่สบายขึ้นมา ก็ต้องคิดว่า กินยาอะไรจึงจะหาย หรือไปหาหมอรักษาที่ไหนดี

ปัจจัย 4 จึงเป็นเรื่องแรกที่คนเราย่ำคิด ย่ำพูด ย่ำทำอยู่ทุกวัน

2) หน้าที่การงานที่ตนเองรับผิดชอบ

เช่น ถ้ามีหน้าที่เป็นคุณพ่อคุณแม่ สิ่งที่ย่ำคิด ย่ำพูด ย่ำทำจนตลอดชีวิตก็คือ งานเลี้ยงลูก เป็นห่วงว่าลูกจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เป็นต้น

ตลอดชีวิตของคนเรา จึงย่ำคิด ย่ำพูด ย่ำทำอยู่สองเรื่องนี้ คือ ปัจจัย 4 และหน้าที่การงานที่ตนเองรับผิดชอบ ส่วนเรื่องอื่นๆ นอกจากนั้น ย่ำไม่มากเท่าไร

2.3.1 อาหารกับการเพาะนิสัย

อาหารเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญต่อร่างกายเป็นอย่างมาก มนุษย์หรือสัตว์จำเป็นจะต้องบริโภคอาหารเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายและชีวิตให้ดำรงอยู่ได้ การบริโภคอาหารของมนุษย์เริ่มต้นมีมาตั้งแต่เกิดมนุษย์คนแรกขึ้นในโลก¹ และพัฒนาการกิน การบริโภคไปตามวัฒนธรรมที่มนุษย์สร้างขึ้นในแต่ละสังคม แต่การบริโภคก็ควรมีหลักเกณฑ์เฉพาะส่วนที่จำเป็น ในฐานะเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่ง ในทางพระพุทธศาสนาได้วางหลักเกณฑ์ในการบริโภคสิ่งของต่างๆ โดยเฉพาะในเรื่องอาหารนี้มากพอสมควร เริ่มตั้งแต่การได้

¹ อัครัญญสูตร, ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค, มก. เล่ม 15 ข้อ 55-62, หน้า 150-160

อาหารมา การบริโภคขบฉัน เป็นต้น ระเบียบหรือกฎเกณฑ์นี้มีไว้เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยของ หมู่คณะและการมีชีวิตที่ดีงามยิ่งขึ้นไป

เมื่อคนเราเกิดมาจะดำรงชีวิตอยู่ได้ก็ด้วยอาหาร อาหารเป็นสิ่งที่เกิดคู่โลกนี้มาตั้งแต่มีมนุษย์ มาเกิดขึ้นบนโลกนี้เป็นครั้งแรก แม้เมื่อเราลืมตาดูโลกเป็นครั้งแรกก็ได้รับอาหารจากมารดา ซึ่งอาหารในช่วงแรกของคนเรานั้นคือนม แล้วอาหารจะสามารถฝึกฝนพัฒนานิสัยของคนเราได้อย่างไร

การให้นมของแม่ก็เพาะนิสัยให้ลูกได้

พอจับหลักตรงนี้ได้ แทบไม่น่าเชื่อว่าแค่การให้นมของแม่ที่แตกต่างกัน ก็เพาะนิสัยลูกให้แตกต่างกันได้ เพราะว่า ในขณะที่เด็กกินนม ถ้าคุณพ่อคุณแม่ให้ลูกน้อยย่ำคิด ย้ำพูด ย้ำทำในทางที่ดี ลูกจะได้นิสัยดี แต่ถ้าลูกย่ำคิด ย้ำพูด ย้ำทำในทางที่เลว ลูกก็จะได้นิสัยเลว

ยกตัวอย่างเด็ก 3 คน ที่ได้รับการให้นมจากคุณแม่ในลักษณะที่ต่างกัน ก็มีผลทำให้นิสัยออกมาไม่เหมือนกัน

คนที่ 1 ให้นมไม่ตรงเวลา

ในการบ่อนนมให้ลูก คุณแม่จะมีวิธีให้นมอยู่ 2 แบบ คือ

- 1) เอนนมใส่ขวดให้ลูกดูด
- 2) เลี้ยงลูกด้วยน้ำนมของแม่

แต่ไม่ว่าคุณแม่จะให้นมด้วยวิธีไหนก็ตาม เมื่อถึงเวลาให้นม คุณแม่ไม่ให้ อาจจะต้องอะไรก็ตาม เช่น คุณแม่อาจจะมีความไม่ค่อยดี เลยต้องไปทำงานเป็นลูกจ้าง งานกำลังยุ่ง ปลีกตัวมาเอนนมให้ลูกกินไม่ได้ เมื่อถึงเวลากินนม แต่ไม่ได้กิน ด้วยความหิวจัด ไม่รู้จะทำอย่างไร ลูกก็ร้องดังลั่นอยู่ในเปลตลอดเวลา ต้องรอให้ผ่านไปครึ่งชั่วโมง ครึ่งชั่วโมง คุณแม่จึงค่อยมีเวลามาบ่อนนมให้ลูกได้

ถามว่า ถ้าคุณแม่ทำอย่างนี้เป็นประจำอยู่ทุกๆ วัน จะเกิดอะไรขึ้นกับเด็กคนนี้?

นิสัยแรก คือ นิสัยเจ้าโทสะ มักโกรธ เกิดขึ้นแล้ว

โดยมีคุณแม่เป็นผู้เพาะนิสัยเจ้าโทสะนี้ให้แก่ลูก ถ้าไม่รีบแก้ไข ต่อไปข้างหน้า พอเด็กแค่หัดคลาน ได้เท่านั้น หยิบอะไรได้ จะกระซากขาดหมด เช่น ถ้าไปหยิบอะไรของพี่สาวได้ จะกระซากขาดติดมือมาเลย หรือบางทีไปเห็นตุ๊กตาของคนอื่นที่เขากำลังเล่นอยู่ เกิดอยากเล่นบ้าง ก็จะต้องไปกระซากขาดติดมือมาเลย

ทำไมเด็กคนนี้จึงได้เจ้าโทสะ โมโหร้าย กลายเป็นเด็กที่ไม่น่ารักไป ก็เพราะว่าคุณแม่เป็นคนเพาะนิสัยให้ ถึงเวลากินไม่ได้กินอยู่เป็นประจำ เด็กต้องออกแรงร้อง ต้องเกรี้ยวกราดถึงจะได้กิน เมื่อคุ้นกับการแสดงอารมณ์เกรี้ยวกราดตั้งแต่อยู่ในเปลจึงจะได้กิน นิสัยมักโกรธจึงเกิดขึ้น

หรือว่าบางทีคุณแม่ไม่ได้ยากจน อีกทั้งยังร่ำรวยมาก แต่ว่ากำลังดิ้นรนไปอยู่ พอได้ยินลูกร้องกินนม แทนที่คุณแม่จะรีบไป แต่เปล่าหรอก กลับตะโกนทวาดลูกในเปลอย่างเกรี้ยวกราด

เพียงแค่นี้ คุณแม่ก็ได้เพาะนิสัยเจ้าโทสะให้เกิดขึ้นในตัวลูกแล้ว ถ้าไม่แก้ไข ต่อไปข้างหน้าเมื่อโตขึ้น เด็กคนนี้จะเป็นอย่างไรว?

คำตอบก็คือ เด็กคนนี้มีนิสัยเลวๆ อยู่ เวลาอยากได้อะไร ถ้าไม่ได้ **จะต้องใช้กำลัง อาละวาด เข้าแย่ง ชิง ต่อย ตี ปล้นของคนอื่นมาให้ได้** เท่ากับว่าคุณแม่ได้ลูกเลวๆ มาคนหนึ่ง

ทำไมนิสัยถึงได้แย่งอย่างนี้ นั่นเพราะว่าคุณแม่เพาะนิสัยเจ้าโทสะให้ตั้งแต่กินนมไม่ตรงเวลา

เด็กคนที่ 2 ให้นมตลอดเวลา

สำหรับการให้นมของเด็กคนที่ 2 นี้ แตกต่างจากคนแรก คือไม่ว่าจะถึงเวลากิน หรือไม่ถึงเวลากิน ก็ตาม คุณแม่หรือพี่เลี้ยงก็แสนดีเหลือเกิน ชงนมใส่ขวดไว้เรียบร้อย แล้วเอาใส่ปากเด็กไว้ 24 ชั่วโมง ถ้าลูกหิวเมื่อไร ก็จะมีนมให้ลูกดูดทันที และถึงแม้ว่าลูกจะไม่หิว แต่น้ำนม ก็จะไหลลงท้องของลูกเอง

เป็นอันว่า ถึงลูกไม่หิว ลูกก็ต้องกิน ถ้าลูกหิวเมื่อไร ก็ออกแรงดูดเอง พอกินอิ่มแล้วก็หลับ เด็กคนนี้จะโตวันโตคืน ตัวอ้วนกลม อารมณ์ดี ไม่ร้องโยเย เพราะฉะนั้นเมื่อเด็กโตขึ้น ถามว่า เด็กคนนี้จะ มีนิสัยเป็นอย่างไรว?

คำตอบคือ **เด็กจะขี้เกียจ**

เด็กคนนี้ถึงเวลาที่คุณแม่จะเข็นให้เอาได้อย่างไรจะเข็นไม่ขึ้นเพราะขนาดเวลาปกติคุณแม่เรียกเท่าไร ลูกก็ยังไม่หือไม่อือ ถึงเวลาได้คิดขึ้นมา คุณแม่อยากจะให้ลูกกระตือรือร้น แต่พอจะไปเร่งอะไรลูก ก็เร่งไม่ขึ้น เด็กจะเฉื่อยฉะ ไม่เอาไหน ดังนั้นการให้นมลูกเป็นการเพาะนิสัยได้อย่างหนึ่งเหมือนกัน

เมื่อเอาภาพเด็กที่เลี้ยงมาด้วย 2 วิธีนี้มาเทียบกัน เราจะพบว่าในขณะที่เด็กคนแรกกินนมไม่ตรงเวลา คุณแม่จะได้ลูกที่เจ้าโทสะ เจ้าอารมณ์มาคนหนึ่ง ส่วนเด็กคนที่สอง คุณแม่เอานมใส่ปากตลอด 24 ชั่วโมง คุณแม่ก็จะได้ลูกที่ขี้เกียจ เฉื่อยฉะ ไม่เอาไหนมาคนหนึ่ง

คนที่ 3 ให้นมตรงเวลา

ส่วนเด็กคนที่ 3 เมื่อถึงเวลากินนม คุณแม่ก็ให้กิน ถ้าไม่ถึงเวลา คุณแม่ก็ไม่ให้กิน เท่ากับว่าคุณแม่ใช้นมที่ป้อนให้ลูก เพาะนิสัยอีกอย่างหนึ่งขึ้นมาให้ลูกแล้ว ดังนั้นเมื่อเด็กคนนี้โตขึ้นแล้ว ถามว่า จะมีนิสัยเป็นอย่างไรว?

คำตอบคือ มีนิสัยตรงต่อเวลา ตัวของเด็กแทบจะเป็นนาฬิกา ถ้าไม่ถึงเวลา กินจะไม่สนใจเรื่องกิน ถึงเวลาจะกินแล้ว ต้องได้กิน ถ้าไม่ได้กิน เด็กจะถามคุณแม่ทันที แต่ถ้าคุณแม่ให้กินเรียบร้อยแล้ว เด็กจะดี เรียบร้อย ก็เท่ากับคุณพ่อคุณแม่เพาะนิสัย ตรงเวลาเอาไว้ให้ลูก

และยังถ้าฝึกละเลยเป็นเวลามากขึ้น ตั้งแต่เวลาถึงก็ตรงเวลา เวลาถ่ายก็ตรงเวลา ท้องของเด็กจะปรกติ สุขภาพจะดี นิสัยของเด็กก็จะเป็นระเบียบวินัย แล้วเด็กก็จะไปของเขาได้ดี เพราะฉะนั้นถ้าให้เด็กย่ำคิด ย่ำพูด ย่ำทำอย่างไร ก็จะได้นิสัยอย่างนั้น

จากเหตุผลดังกล่าวนี้ ทำให้บรรพบุรุษ ปู่ ย่า ตา ยาย ของเราสาวไปจนกระทั่งพบว่า **นิสัยของคนเรา เพาะขึ้นมาได้จากการย่ำคิด ย่ำพูด ย่ำทำตั้งแต่ตอนแบเบาะ**

“คำข้าว” ของพ่อแม่ก็เพาะนิสัยลูกได้

เมื่อลูกเริ่มเติบโตขึ้น ถึงช่วงวัยที่เด็กเริ่มหัดกินข้าวเอง คุณแม่บางคนเอาข้าวใส่จานโดยขยำข้าวและกับข้าวให้เข้ากันเป็นเนื้อเดียว มีทั้งผัก เนื้อ ไข่ ครบบริบูรณ์ตามหลักโภชนาการ อาจจะอร่อยหรือไม่อร่อยก็ตาม แต่เน้นเรื่องสำคัญคือ ต้องมีสารอาหารครบและพอเหมาะกับอายุของลูก พอคุณแม่ขยำให้กิน นอกจากเด็กเลือกกินไม่ได้แล้ว ยังต้องกินจนหมดด้วย

ส่วนลูกของคุณแม่อีกคนหนึ่งไม่เป็นอย่างนั้น อยากจะกินอะไรก็เลือกเอา คุณแม่มีให้กินทุกอย่าง อยากกินหมูก็ได้กินหมู อยากกินไก่ก็ได้กินไก่ อยากกินผักก็ได้กินผัก แม้ในที่สุดไม่ยอมกินผัก ชอบกินขนม คุณแม่ก็มีขนมมาให้เลือกกินมากมาย

ดังนั้น เมื่อเด็กสองคนนี้โตขึ้น นิสัยและสุขภาพร่างกายจะแตกต่างกัน สังเกตได้จากเด็กที่ชอบกินเนื้อไม่ชอบกินผัก จะขาดสารอาหารจากผัก และเด็กที่ชอบกินผักไม่ชอบกินเนื้อก็จะขาดสารอาหารจากเนื้อ ทำให้โตไม่เต็มส่วน ส่วนเด็กที่ไม่ชอบกินผักไม่ชอบกินเนื้อ ไม่ชอบกินหมู ไม่ชอบกินไข่ กินแต่ขนม เท่ากับคุณแม่เลี้ยงลูกด้วยน้ำตาล ลูกจะไม่โต ถึงแม้คุณแม่พ่อกุณแม่จะร่ำรวย แต่ลูกจะไม่แข็งแรง เพราะว่าเด็กกินอาหารไม่ครบหลักโภชนาการ เพราะฉะนั้นถึงแม้เกิดเป็นลูกคนรวย มีของกินมาก แต่คุณแม่พ่อกุณแม่ให้กินไม่ครบ ก็อาจเป็นโรคขาดสารอาหารได้

ขณะที่ลูกของคุณแม่อีกคนหนึ่ง ซึ่งไม่ได้เป็นคนร่ำรวย ทำให้คุณแม่ต้องขยำข้าวให้กินโดยเน้นหลักโภชนาการไว้ก่อน เมื่อเด็กเลือกกินไม่ได้ เด็กจะตัวโต โตได้เต็มสัดส่วนกับอายุของเด็ก

ถ้าเราดูในแง่นิสัยจากการกินของเด็กสองคนนี้ จะพบว่าเด็กที่คุณแม่ต้องขยำให้กินโดยเน้นหลักโภชนาการ ไม่ตามใจลูก ผลที่ได้คือคุณแม่เพาะ**นิสัยกินง่าย อยู่ง่าย ไม่เจ้าอารมณ์** ให้แก่ลูก

ส่วนเด็กที่อยากจะกินอะไร คุณพ่อคุณแม่ก็มีให้กินทุกอย่าง โดยไม่เน้นหลักโภชนาการ ผลที่เกิดขึ้นคือคุณแม่เพาะ**นิสัยเอาแต่ใจตัว เป็นคนเจ้าอารมณ์** ให้แก่ลูก

นอกจากนี้ การเพาะนิสัยเกรงใจหรือไม่เกรงใจคนอื่นของเด็กนั้น เพาะขึ้นมาได้จากการที่ตั้งแต่เล็กคุณแม่ปล่อยให้เด็กเคี้ยวอาหารเสียงดัง เด็กคนนี้จะรู้จักเกรงใจใคร ส่วนเด็กอีกคน เมื่อเด็กเคี้ยวอาหารเสียงดัง คุณแม่จะสอนทันที เด็กคนนี้จะรู้จักเกรงใจคนอื่น

เพราะฉะนั้น นิสัยที่ดีมีเหตุผลของเด็ก ก็มาจากข้าวแต่ละคำ น้ำแต่ละแก้วที่เลี้ยงอย่างถูกวิธี ขณะเดียวกันนิสัยเลวๆ เจ้าอารมณ์ของเด็กก็มาจากข้าวแต่ละคำ น้ำแต่ละแก้วที่เลี้ยงอย่างผิดวิธี

งานที่ลูกกินข้าวก็เพาะนิสัยดี - ชั่วให้ลูกได้

เมื่อถึงวัยที่ลูกเติบโตขึ้นมาอีกช่วงวัยหนึ่ง คนหนึ่งกินข้าวแล้วล้างจาน แต่อีกคนกินข้าวแล้วไม่ล้างจาน นิสัยจะเป็นอย่างไร?

เด็กคนที่กินข้าวแล้วล้างจานจะมีนิสัยรับผิดชอบ

ส่วนเด็กที่กินแล้วไม่ล้างจาน กินทิ้งกินขว้าง เด็กคนนี้จะนิสัยไม่รับผิดชอบ เมื่อโตขึ้นมา ใครไปทำงานด้วยจะต้องตามเก็บงานจนสายตัวแทบขาด เพราะทำอะไรไว้แล้วทำทิ้งๆ ขว้างๆ ไม่รับผิดชอบ

จากเหตุผลดังกล่าว นิสัยรับผิดชอบและไม่รับผิดชอบ ถูกตั้งโปรแกรมในตัวเด็กมาจากปัจจัย 4

โดยสรุป นิสัยดี นิสัยไม่ดีต่างๆ ของเด็ก ได้รับการบ่มเพาะมาจากคุณพ่อคุณแม่ และอุปกรณ์ในการเพาะนิสัย ก็คือข้าวแต่ละคำ น้ำแต่ละแก้ว ที่ส่งผลเป็นนิสัยของเด็ก และสันดานของคน ให้เกิดขึ้นมาอย่างนี้

พ่อแม่ต้องย้าคิด ย้าพูด ย้าทำให้ลูกดู

ด้วยหลักการเกิดนิสัยคนดังกล่าวนี้ ก่อนที่คุณพ่อคุณแม่จะไปฝึกนิสัยดีๆ ให้แก่ลูกผ่านปัจจัย 4 และผ่านงานต่างๆ ในบ้าน คุณพ่อคุณแม่จะต้องเริ่มสำรวจตัวเองก่อนว่า

- 1) เรามีนิสัยดีและไม่ดีอะไรบ้าง
- 2) นิสัยดีและไม่ดีเหล่านั้น ได้จากการย้าคิด ย้าพูด ย้าทำในเรื่องปัจจัย 4 และเรื่องงานของเราอย่างไร
- 3) เราจะย้าคิด ย้าพูด ย้าทำอย่างไร ให้เป็นคนไม่แสบ ไม่โง่ ไม่แล้งน้ำใจ จะได้เป็นต้นแบบที่ดีให้ลูกดู
- 4) เราจะเอาปัจจัย 4 และงานบ้าน ฝึกลูกอย่างไรให้ไม่แสบ ไม่โง่ ไม่แล้งน้ำใจ

ถ้าหากคุณพ่อคุณแม่ไม่สำรวจตัวเอง ไม่ระวังการย้าคิด ย้าพูด ย้าทำให้อยู่ในทางที่ดี เมื่อนั้น นิสัยไม่ดีจะเกิดขึ้นมาในตัว และเอานิสัยไม่ดีนั้นไปติดลูก ทำให้ลูกพลอยนิสัยไม่ดีตามจนต้องมาเสียชื่อเสียงในภายหลัง ดังนั้นถ้าคุณพ่อคุณแม่อยากจะให้ลูกเป็นคนดี ก็ต้องคิดดี พูดดี ทำดี ให้ลูกดู ลูกจึงจะมีคุณสมบัติของคนดีตามมา

นอกจากนี้การรับประทานอาหารพร้อมกันทั้งครอบครัวจะทำให้สมาชิกในครอบครัวรักกันเป็นห่วงเป็นใยซึ่งกันและกัน เมื่อโตขึ้นอาจจะต่างคนต่างอยู่แต่จะมีความผูกพันกัน เวลาเมื่อมีเรื่องเดือดร้อนต้องการความช่วยเหลือพี่น้องครอบครัวนี้จะยื่นมือเข้ามาช่วยกันอย่างเต็มที่ เนื่องจากถูกปลูกฝังมาตั้งแต่เด็ก เช่น เมื่อถึงเวลารับประทานอาหาร พ่อ แม่ ลูก นั่งล้อมวงกันเตรียมรับประทานอาหาร แต่ลูกยังไม่ครบ พ่อให้ไปตามมาให้ครบ ยังไม่ทาน รอให้ไปตามจนกว่าจะครบ เมื่อเด็กๆ ไปตามพี่น้องกลับมาบอกว่าติดงานยังไม่เสร็จ ผู้เป็นพ่อถามว่าอีกนานหรือเปล่า ลูกชายตอบว่าประมาณ 1 ชั่วโมง พ่อบอกว่าถ้าเช่นนั้นให้ไปช่วยกันทำงานให้เสร็จแล้วมากินข้าวพร้อมกัน ตัวอย่างนี้เมื่อลูกโตขึ้นจะรักกัน นี่คือนิสัยที่ปลูกฝังให้เป็นนิสัยขึ้นมา

ต่างกับครอบครัวที่รับประทานอาหารไม่พร้อมกัน ต่างคนต่างกิน เมื่อต่างคนต่างกิน ฉะนั้นนิสัยที่เกิดขึ้นก็คือ ต่างคนต่างไป ไม่มีความผูกพันกัน ไม่ห่วงใยกัน เมื่อมีเรื่องเดือดร้อนก็ต่างคนต่างอยู่ บางครั้งยังทะเลาะกันเองระหว่างพี่น้องนิสัยเหล่านี้เกิดขึ้นเพราะถูกปล่อยมาตั้งแต่เรื่องการรับประทานอาหาร

จะเห็นได้ว่าความพร้อมเพรียง ก็เป็นนิสัยที่ถูกปลูกฝังขึ้นมากจากการรับประทานอาหารเช่นกัน หรือบางคนทานเพื่อความสวย หรือความหล่อ นิสัยเหล่านี้ก็เกิดจากวงอาหารเช่นกัน

เพราะฉะนั้น นิสัยดีหรือไม่ดีในตัวมนุษย์ล้วนเกิดมาจากการรับประทานอาหาร หรือจากวงข้าว เมื่อจะแก้ไขปรับปรุงนิสัยของมนุษย์ก็ต้องเริ่มปรับตั้งแต่เรื่องการรับประทานอาหารเป็นต้นไป

2.3.2 เลือเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มกับการเพาะนิสัย

การใช้เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ก็เป็นการฝึกนิสัยให้กับมนุษย์ทุกคนได้เช่นเดียวกัน โดยเริ่มตั้งแต่เด็กทารกที่ยังนอนอยู่บนเบาะ พอถึงเวลาขยับถ่าย เด็กคนหนึ่งเมื่อขยับถ่ายแล้ว คุณแม่รีบมาล้าง เช็ดทำความสะอาดอย่างดี เปลี่ยนผ้าอ้อมให้ รีบซักทันที ส่วนเด็กอีกคนเมื่อขยับถ่ายแล้ว คุณแม่มักจะปล่อยทิ้งนอนแช่อยู่อย่างนั้น จะด้วยคุณแม่ติดธุระหรือด้วยเหตุใดก็ตาม กว่าแม่จะมาล้างทำความสะอาดให้เด็ก เปลี่ยนผ้าอ้อมให้ อูจจาและปัสสาวะที่เด็กปล่อยออกมาแห้งติดกันเด็กแล้ว

เมื่อโตขึ้นเด็กสองคนนี้จะมึนนิสัยต่างกันอย่างไร? เด็กคนแรกจะเป็นคนรักความสะอาด ในขณะที่เด็กคนหลังจะมีนิสัยหมกหมม เพาะกลิ่นตัว หรือการทำงานคนแรกจะทำงานเรียบร้อย สะอาด เก็บของเป็นระเบียบสวยงาม คนหลังจะทำงานเพียงแค่ว่าผ่านไปก็ ไม่เรียบร้อย

เมื่อโตขึ้นมาพอช่วยงานบ้านได้แล้ว ระหว่างเด็กคนหนึ่งเมื่อใส่เสื้อผ้าเสร็จแล้ว ไม่ต้องซักผ้าเอง มีคนรับใช้คอยซักให้ หรือแม่เป็นคนซักเสียเอง กับอีกคนหนึ่ง พอลูกอยู่อนุบาลสอนให้ลูกซักผ้าตั้งแต่เล็ก โดยเริ่มจากการซักผ้าเช็ดหน้าของตัวเองก่อน พอโตขึ้นมาก็ให้ซักถุงเท้า ให้ซักเสื้อ กระโปรง กางเกง เป็นลำดับจากง่ายไปยาก การที่เด็กคนแรกไม่ซักผ้ากับเด็กคนหลังได้รับการฝึกให้ซักผ้ามาตั้งแต่เล็ก นิสัยมีความรับผิดชอบแตกต่างกัน

ในความรับผิดชอบที่เกิดขึ้นในตัว เนื่องจากเป็นความรับผิดชอบที่ได้รับการฝึกมาเป็นลำดับขั้นตอน จากง่ายมายาก ทำให้เด็กถูกฝึกนิสัยทำงานอะไรเป็นขั้นเป็นตอนไปโดยปริยาย แม้แต่ความถนัด นิสัย รู้จักที่ต่ำที่สูง รู้จักเกรงใจ เกิดจากที่พ่อแม่สอนขณะซักผ้าโดยให้ซักผ้าเช็ดหน้าก่อน ไม่เปื้อนมากซักก่อน แยกกะละมัง จากนั้นให้ซักเสื้อ และกางเกง กระโปรง เรียบร้อยแล้วจึงซักถุงเท้าในภายหลัง ซักอย่างเป็นขั้นตอน

แต่บางท่านไม่ได้สอน ซักรวมกันในกะละมังเดียว ทั้งผ้าเช็ดหน้า เสื้อ กระโปรง กางเกง ถุงเท้า ความยากกับความละเอียดลออจึงต่างกัน บางคนยังละเอียดลอออย่างยิ่ง เนื่องจากแม่จะสอนเรื่องการตากผ้า เสื้อให้แขวนราวบน กางเกง กระโปรง ตากราวกลาง ถุงเท้า ชุดชั้นใน ให้ตากราวล่างสุด

บางบ้านตากราวเดียวกัน แยกกะละมังเดียวกัน นี่คือการขาดความละเอียด ความรู้จักที่ต่ำที่สูง ฝึกมาจากการซักผ้า จากการใช้เครื่องนุ่งห่มเหล่านี้

บางครั้งการตากผ้า ถ้าพ่อแม่มีความประณีตมากขึ้น จะสอนลูกให้แยก ถ้าเป็นผ้าสี กลับด้านเอาด้านในออกมาตาก เพื่อป้องกันสีซีดอันมีผลจากแดด บางคนพ่อแม่หยาบตากตรงไหนก็ได้ เมื่อแห้งแล้วจะเก็บหรือไม่ก็ได้สอนลูก ดังนั้นจึงต้องซื้อเสื้อผ้าบ่อยๆ เนื่องจากหมดสภาพการใช้งานเร็ว ขณะที่พ่อแม่บางคนสอนลูกไม่ให้ตากผ้าสีกลางแดด ให้มาตากที่ชายคาบ้าน สีจะได้ไม่ซีด และจะได้ใช้นานๆ เวลาตากให้ตากเอียงข้างในออกด้านนอกให้เรียบร้อย ซิงผ้าให้ตึงเสื้อผ้าจะได้ไม่ย่น เหล่านี้บ่งชี้พัฒนาการนิสัยความละเอียดลอออันเนื่องมาจากการใช้เครื่องนุ่งห่ม

2.3.3 ที่อยู่อาศัยกับการเพาะนิสัย

ในเรื่องที่อยู่อาศัยนั้น สามารถฝึกนิสัยได้โดยดูจากกรณีดังต่อไปนี้

เด็กคนหนึ่งได้รับการปลูกฝังจากคุณพ่อคุณแม่สอนให้กวาดบ้านถูบ้านมาตั้งแต่เล็กเมื่อตื่นนอนแล้วต้องรีบเก็บที่นอน ตื่นนอนแต่เช้า กับอีกคนหนึ่งไม่ได้รับการสอนในเรื่องการกวาดบ้าน ถูบ้าน ตื่นนอนสายเมื่อตื่นแล้วก็รีบลุกจากที่นอนโดยไม่เก็บที่นอน ซึ่งคุณพ่อคุณแม่ก็ไม่ได้ว่ากล่าวแต่ประการใด บางครั้งยังเป็นผู้เก็บให้เอง เด็กทั้งสองคนนี้จะมึนงงที่ไม่เหมือนกัน เพราะได้รับการปลูกฝัง การย่ำคิด ย้ำพูด ย้ำทำในสิ่งที่แตกต่างกัน นั่นคือ เด็กคนแรกจะเป็นคนมีระเบียบวินัย รักความสะอาด ทำงานสิ่งใดจะรับผิดชอบงานนั้นอย่างจริงจังเรียบร้อย ต่างจากคนหลังจะมีนิสัยขาดความรับผิดชอบ ทำงานสิ่งใดก็เพียงขอไปทีเท่านั้น

2.3.4 ยารักษาโรค หรือวิธีรักษาสุขภาพกับการเพาะนิสัย

ใครกินไม่เป็นเวลา นอนไม่เป็นเวลา ขับถ่ายไม่เป็นเวลา พอถึงเวลาทำงาน หรือกำลังอยู่ในห้องเรียน เกิดอยากเข้าห้องน้ำ ดูจะไม่เหมาะสมจึงอั้นอุจจาระอันปัสสาวะไว้ ผลสุดท้ายอาการท้องผูกเรื้อรังก็เกิดขึ้น

หรือบางคนกินไม่เป็นเวลา นอนไม่เป็นเวลา เกิดอาการท้องเสียเรื้อรัง

กลุ่มที่ท้องผูกเรื้อรังเป็นผลมาจากตึมน้ำน้อย และอันอุจจาระอันปัสสาวะ กลุ่มที่ท้องเสียเรื้อรังเกิดจากกินจุกินจิก พอกินไม่เป็นเวลา ก็ทำให้ท้องเสีย เหล่านี้มีผลถึงสุขภาพ เมื่อท้องผูกบ่อยๆ สุดท้ายจะเป็นโรคริดสีดวงทวารได้ ส่งผลให้ร่างกายไม่แข็งแรง สุขภาพเสีย พอโตขึ้นจะทำงานหนักๆ ก็ไม่ไหว เพราะกินไม่เป็นเวลา นอนไม่เป็นเวลา ขับถ่ายไม่เป็นเวลา สุขภาพเสีย โรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน กลายเป็นคนกระสោះกระแสะ กลายเป็นคนมารยาทเสีย ทีแรกมารยาทก็ไม่ได้เสีย แต่เมื่อเจ็บป่วยบ่อยครั้งจนชิน ผลสุดท้ายวันหลังแม้ไม่เจ็บไม่ป่วยก็ขนอนก่อน มารยาทเสียค่อยๆ เพาะมา เพราะการรักษาสุขภาพไม่เป็น และยิ่งป่วยแล้วใช้ยาไม่เป็น ไม่มีพ่อแม่แนะนำเรื่องวิธีการใช้ยา ผลสุดท้ายสุขภาพเสีย

ถ้าใครถูกเคี่ยวเข็ญในเรื่องการรักษาสุขภาพมาอย่างดี พอโตขึ้นมาสังเกตสุขภาพตัวเอง สุขภาพของคนรอบข้าง แล้วจะรักษาสุขภาพให้แข็งแรง จะทำให้เป็นคนมีมารยาทงาม นิสัยเหล่านี้เกิดจากการย่ำคิด ย่ำพูด ย่ำทำ เกี่ยวกับเรื่องปัจจัย 4

2.3.5 นิสัยเกิดจากงาน

เรื่องของนิสัยที่เกิดจากการทำงาน เราจะศึกษาจากกรณีการซื้อขายของเล่นให้เด็ก

เด็กที่คุณแม่ซื้อตุ๊กตาให้เล่นครั้งละหนึ่งตัว กับเด็กอีกคนที่คุณแม่จะซื้อตุ๊กตาให้เล่นครั้งละหลายๆตัว นิสัยของเด็กจะไม่เหมือนกัน นิสัยอดออม ประหยัด ฟุ่มเฟือยจะไม่เหมือนกัน

ในกรณีให้ของเล่นเด็กทีละชิ้น จะช่วยเพาะนิสัยช่างสังเกตเกิดขึ้น เพราะมีของเพียงชิ้นเดียวเด็กจะพลิกดูโดยละเอียด อีกประการจะเพาะนิสัยถนอมของให้แก่เด็ก เด็กจะเล่นของเล่นอย่างทะนุถนอม เพราะมีเพียงชิ้นเดียว

บางคนคุณพ่อคุณแม่ไม่เคยซื้อของเล่นให้ ตอนเล็กๆ ไม่เคยได้เล่น ประสาทสัมผัสต่างๆ การแยกสีไม่ค่อยดี พอโตขึ้นมาอยากจะมีของเล่น แต่ไม่ได้เล่น เห็นคนอื่นมีเล่น ตนอยากเล่นบ้าง เมื่อขอแล้วเขาไม่ให้เล่น เด็กจะแย่ง กลายเป็นเพาะนิสัยนักเลงหัวไม้ให้เด็ก อีกอย่างหนึ่งจะเพาะนิสัยขโมยให้เด็ก เพราะเมื่อขอเล่นแล้วไม่ให้เด็กจะขโมย

แต่เด็กบางคนแย่งก็ไม่ได้ ขโมยก็ไม่ได้ จะเกิดนิสัยน้อยอกน้อยใจ เมื่อน้อยใจมากๆ ก็จะอิจฉา เพราะไม่ได้เล่นตุ๊กตา เมื่อโตขึ้นมามีเรื่องกระทบอะไรนิดหน่อย จะเกิดอารมณ์น้อยใจ อิจฉา บางคนอาจโชคดีมีเงินมีทองร่ำรวยขึ้นมา คนเหล่านี้จะตระหนี่ เหล่านี้เป็นที่มาของนิสัยกับการงานทั้งสิ้น

โดยสรุป เมื่อเราจับหลักการบ่อเกิดนิสัยคนได้ว่า¹

1. ถ้าย้าคิด ย้าพูด ย้าทำ ในทางที่ดี จะได้นิสัยดี เป็นคนดี
2. ถ้าย้าคิด ย้าพูด ย้าทำ ในทางที่ไม่ดี จะได้นิสัยที่ไม่ดี หรือนิสัยเลว เป็นคนเลว

เมื่อนักศึกษาได้ทราบแล้วว่าการฝึกฝนพัฒนา หรือการเพาะนิสัยเกิดจากปัจจัย 4 ได้อย่างไร ในบทต่อไปจะได้กล่าวถึงงานที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับปัจจัย 4 ที่มีผลต่อการพัฒนานิสัยของมนุษย์ ซึ่งเป็นงานที่เราทำอยู่เป็นประจำในชีวิตประจำวันของเรา

¹ วิจารณ์ ดุลิตพวงศ์, เลี้ยงลูกอย่างไร ได้เยาวชนดี, (กรุงเทพฯ : นฤมิต โชล (เพรส), 2545), หน้า 36

กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษาบทที่ 2 การฝึกฝนพัฒนา หรือการเพาะนิสัยจากปัจจัย 4 จบโดยสมบูรณ์แล้ว โปรดทำแบบประเมินตนเองหลังเรียนบทที่ 2 และทำกิจกรรมที่ 1 ในแบบฝึกปฏิบัติประกอบวิชาวัฒนธรรมชาวพุทธ แล้วจึงศึกษาบทที่ 3 ต่อไป

