



ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา

คุณธรรม นำความรู้



ชื่อหนังสือ
ผู้เขียน

คุณธรรมนำความรู้ (ฉบับปรับปรุงใหม่)
ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา

สำนักพิมพ์ ปริมาต

พิมพ์ครั้งที่ 1 มีนาคม 2553

พิมพ์ครั้งที่ 2 กันยายน 2553

ราคา 165 บาท

ISBN 978-616-7115-07-8



สงวนลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2553 โดย บริษัท ปริมาต พับลิชชิ่ง จำกัด
ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้
นอกจากจะได้รับอนุญาตจากผู้จัดพิมพ์

บรรณาธิการที่ปรึกษา

กฤษฎาพร ชุมสาย ณ อยุธยา

บรรณาธิการบริหาร

สาณัฐพันธ์ ดันติศิริวัฒน์

บรรณาธิการ

อิศวเรศ ตโมนุท

พิสูจน์อักษร

กองบรรณาธิการ

ศิลปกรรม

คณิตศาสตร์ เสมานพรัตน์

สำนักพิมพ์ ปริมาต

บริษัท ปริมาต พับลิชชิ่ง จำกัด 27/33 ซอยศรีบำเพ็ญ ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ
เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120 โทรศัพท์ 0-2637-8600 โทรสาร 0-2637-8601
<http://www.freemindbook.com>

จัดจำหน่ายโดย

ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
CALL CENTER 0-2255-4433 <http://www.chulabook.com>
ร้านค้า ติดตอมัธยมสง สยามสแควร์ ชั้น 14 โทร. 0-2218-9889 โทรสาร. 0-2254-9495

พิมพ์ที่

บริษัท เอ.พี. กราฟิคส์ไซน์และการพิมพ์ จำกัด
745 ถนนนครไชยศรี แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300
โทรศัพท์ 0-2243-9040-4 โทรสาร 0-2241-0379

พินพบบ

กระดานชนอมสายตา  อ่านได้งาน
www.greenread.com



คำนำสำนักพิมพ์

สังคมไทยและสังคมโลกในปัจจุบันที่กำลัง “ป่วยขั้นรุนแรง” จากการไหม้กระหน่ำของปัญหารอบด้าน จนผู้คนส่วนใหญ่ต้องเผชิญกับความทุกข์แบบไร้ทางออก...สะท้อนให้เห็นถึงปัญหาที่เรื้อรังมาช้านานของระบบการศึกษา ที่มุ่งเน้นสร้าง “คนเก่ง” ป้อนเข้าสู่ “โลกทุนนิยม”...สมรรถุมิบริบขนาดใหญ่ ที่ผู้คนส่วนใหญ่ต้องแข่งขันกันทั้งเพื่อความอยู่รอดและเพื่อความก้าวหน้าเหนือผู้อื่น จนทำให้ “คุณธรรมความดีงาม” ค่อยๆ ถูกกลืนหายไปจากหัวใจ...และเกิดเป็นวงจรชีวิตอันเลวร้ายแบบไม่รู้จบ

ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา เป็นผู้ที่เล็งเห็นถึงปัญหานี้มาตลอดระยะเวลาหลายสิบปี ท่านได้ตัดสินใจที่จะก้าวฟันแรงจุดกระชากทางสังคม (ในฐานะของนักวิทยาศาสตร์ผู้ปราดเปรื่อง) และก้าวเดินบนเส้นทางของการ “สร้างคนดี” ให้กับสังคม...เพราะเป็นหนทางเดียวที่ท่านเชื่อว่า จะสามารถแก้ปัญหาทั้งหมดที่เกิดขึ้นบนโลกใบนี้ได้ และพวกเราในฐานะที่ได้มีโอกาสติดตามการทำงานของท่านอย่างใกล้ชิดตลอดระยะเวลาหลายปีที่ผ่านมา ก็มีความเชื่อเช่นนั้น

สำนักพิมพ์ปริมาตขอขอบพระคุณ สำนักงานมาตรฐานการศึกษา และพัฒนาการเรียนรู้ สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา ที่ทำให้เกิดโครงการจัดพิมพ์เผยแพร่หนังสือ “คุณธรรมนำความรู้” ขึ้น และขอขอบพระคุณ ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา ที่ได้ให้ความไว้วางใจพวกเราในการจัดพิมพ์ และจำหน่ายหนังสือ “คุณธรรมนำความรู้” ฉบับปรับปรุงใหม่ เล่มนี้

พวกเราหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นตัวแทนของ ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา ในการแผ่ขยายเครือข่าย “ครูผู้สร้างคนดี” ออกไปในวงกว้างได้ในที่สุด

สำนักพิมพ์ปริมาต

คำนำผู้เขียน

เมื่อประมาณ 30 ปีที่แล้ว ผู้เขียนได้รับแรงบันดาลใจจากนักบุญท่านหนึ่งในประเทศอินเดีย คือ ท่านลัตยาไสบาบา ให้หันมาสนใจการศึกษาของเด็ก ซึ่งทำให้ชีวิตผันแปร จากนักการเมือง นักธุรกิจ นักวิทยาศาสตร์ มาสู่การเป็นครู โดยมุ่งเน้นการสร้างเด็กให้เป็นคนดีเหนือสิ่งใด

เมื่อเริ่มต้นที่จะอบรมครูในการก้าวไปสู่อุดมการณ์ ผู้เขียนได้อาศัยการฝึกสมาธิในการแสวงหาแนวทางที่จะใช้ในการถ่ายทอดความรู้ให้กับครู วันหนึ่งบนยอดดอยสุเทพ จังหวัดเชียงใหม่ ในระหว่างที่ฝึกสมาธิอยู่นั้นก็ได้ค้นพบกระบวนการเรียนรู้ของมนุษย์ ซึ่งได้นำรูปแบบดังกล่าวมาใช้ในการอบรมครูทั้งในประเทศและต่างประเทศทั่วโลก

หลังจากได้มีโอกาสเข้าศึกษาต่อที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จึงได้ทำการวิจัยและพัฒนาเป็นรูปแบบการเรียนการสอนในการสร้างคนดีต่อไป และจากการที่ได้มาตั้ง “โรงเรียนสัตยาไส” ที่จังหวัดลพบุรีขึ้น ก็ยิ่งทำให้เกิดความรู้ ประสบการณ์ และความเข้าใจเกี่ยวกับการเรียนการสอนเพิ่มมากขึ้น

และเมื่อท่านรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ (ศ.ดร.วิจิตร ศรีสอ้าน) ได้จัดโครงการอบรมครูขึ้นทั่วประเทศในปี พ.ศ.2550 โดยผู้เขียนเป็นวิทยากรในการอบรมดังกล่าว จึงได้เขียนหนังสือ “คุณธรรมนำความรู้” เพื่อใช้ประกอบการอบรม และได้กลายมาเป็นพื้นฐานของหนังสือ “คุณธรรมนำความรู้” ฉบับปรับปรุงใหม่ เล่มนี้ ซึ่งได้ทำการเรียบเรียงใหม่และเพิ่มเติมเนื้อหาที่น่าสนใจ เพื่อให้หนังสือเล่มนี้มีความสมบูรณ์แบบมากยิ่งขึ้น

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะมีประโยชน์ต่อวงการครู รวมถึงพ่อแม่ผู้ปกครองทั่วประเทศ ในการร่วมกันสร้างเด็กและเยาวชนให้เป็นคนดีเหนือสิ่งใด

ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา

สารบัญ

บทนำ.....	8
ปลายทางของการศึกษา.....	11
อุปนิสัยที่ดีงาม.....	27
ส่งเสริมเด็กๆ ให้มีความสุขด้วยการ “รู้จักตนเอง”.....	54
หัดให้เด็กๆ คิดอย่างมีวิจารณญาณ.....	82
ปฏิบัติการเปลี่ยนนิสัยของผู้เรียน.....	87
นำเด็กๆ สู่อัจฉริยภาพ ด้วยพลังสมาธิ.....	108
รูปแบบการเรียนการสอนแบบบูรณาการที่จะนำเด็กๆ สู่ “คุณธรรมนำความรู้”	127

รูปแบบการเรียนการสอนแบบบูรณาการ นำคุณธรรมและความดีงาม สู่การเรียนรู้ในรายวิชาต่างๆ	145
รูปแบบการเรียนการสอนแบบบูรณาการ คุณธรรมและความดีงามระหว่างรายวิชา.....	171
ส่งท้ายจากใจ.....	184
ภาคผนวก.....	190
เกี่ยวกับผู้เขียน.....	198



บทนำ

ในยุคนี้เป็นยุคแห่งเศรษฐกิจแบบเสรีนิยมหรือแบบนายทุน ระบบเศรษฐกิจเช่นนี้ทำให้เกิดการแข่งขันระหว่างกันสูง โรงงานต่างๆ จำต้องลดต้นทุนในการผลิตลง แต่ต้องผลิตสินค้าออกมาในปริมาณมาก เมื่อผลิตสินค้าออกมามากก็ต้องขายผลิตภัณฑ์ให้ได้มากเช่นกัน ดังนั้นจึงต้องมีการวางแผนกลยุทธ์ สร้างแรงจูงใจลูกค้า มีการประชาสัมพันธ์ และการโฆษณาให้ดี และเมื่อศึกษาเกี่ยวกับการตลาด จะเห็นว่ากลุ่มเป้าหมายที่สำคัญที่สุดสำหรับระบบเศรษฐกิจเช่นนี้ก็คือ **เยาวชน** นั่นก็หมายความว่า เศรษฐกิจแบบเสรีนิยม เป็นระบบที่สร้างกิเลสให้แก่วัยรุ่น ซึ่งก็คือลูกหลานของเรานั่นเอง ด้วยเหตุนี้จึงไม่น่าแปลกใจเลยว่า เหตุใดเยาวชนในปัจจุบันจึงมีความต้องการสูงมาก

ความต้องการของเยาวชนในยุคปัจจุบันมักสื่อออกมาในรูปแบบของความอยากรู้ อยากมีในวัตถุ จนบางครั้งนำมาซึ่งอันตรายต่อสังคม เพราะเยาวชนบางคนไม่สามารถหาเงินมาสนองความต้องการดังกล่าวของตนเองได้ จึงทำให้เกิดความเครียด เมื่อเครียดแล้วหาทางออกไม่ได้ ก็หันไปพึ่งสุรายาเสพติด โดยคิดว่าสิ่งมอมเมาเหล่านี้จะช่วยลดความเครียดได้ แต่ครั้นฤทธิ์ของสิ่งมึนเมาหมดไป สิ่งที่ยังคงอยู่กลับกลายเป็นความเครียดที่ดูเหมือนจะเพิ่มพูนเข้าไปอีก เรื่องต่อไปที่พวกเขา รู้สึกว่าตนเองต้องทำคือการหาเงิน และต้องทำให้ได้มากๆ เพื่อคลายความเครียด บางคนถึงกับหันไปค้ายาเสพติด บางคนยอมขายตัวเพียงเพื่อต้องการเงินมาใช้จ่าย เมื่อเป็นเช่นนี้ไปเรื่อยๆ ในที่สุด สังคมของเราก็คงต้องล่มสลายเข้าสักวัน

เราไม่อาจโทษได้เลยว่าความเลื่อมทางความคิดเหล่านี้คือความผิดของเด็กและเยาวชน แต่เราต้องมองกลับไปที่ดินเหตุแห่งความต้องการมากมายอันเกินพอดีและไม่จำเป็นเหล่านี้ว่ามาจากที่ใด สาเหตุที่สำคัญมากประการหนึ่งก็คือ การที่เราเอาประเทศของเราไปผูกติดไว้กับค่า **GNP** แทนที่จะให้ความสำคัญกับค่า **GNH** ซึ่งจะทำให้ประชาชนใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขโดยแท้จริง

GNP (Gross National Product) ดัชนีมวลรวมของผลิตภัณฑ์
GNH (Gross National Happiness) ดัชนีมวลรวมของความสุข

การวัดค่า **GNP** หรือดัชนีมวลรวมของผลิตภัณฑ์ คือ ยิ่งประเทศของเราผลิตและขายของได้มากเท่าไร **GNP** ก็จะมีค่าสูงขึ้น แต่สิ่งที่หลายคนลืมไปก็คือความทุกข์ของประชาชนก็จะเพิ่มมากขึ้นตามไปด้วย โดยเฉพาะเยาวชนของชาติ เมื่อเป็นเช่นนี้ประเทศชาติจะอยู่เย็นเป็นสุขได้อย่างไร เราจึงควรจะช่วยลดความทุกข์และเพิ่มความสุขให้แก่เยาวชนของเรา รวมทั้งประชาชนทุกคนให้มีความสุขมากขึ้น ดังนั้นประเทศจึงควรจะใช้ดัชนีมวลรวมของความสุข หรือ **GNH** มาวัดความเจริญก้าวหน้าของประเทศจึงจะเป็นการดีที่สุด

สาเหตุของความทุกข์ก็คือกิเลส หรือความต้องการที่ไม่มีขอบเขต เมื่อเราลดความต้องการลงมา เราก็จะมีความสุขมากขึ้น โรงเรียนจึงต้องฝึกนักเรียนให้มีพหุความต้องการ ทุกคนต้องรู้จักพอ อย่าให้ความต้องการทะลุเลยขึ้นไป เศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช คือทางออกที่ดีที่สุดของสังคม ทุกโรงเรียนจะต้องร่วมมือช่วยกันลดความต้องการ รู้จักพอใจในสิ่งที่ตนมีและต้องฝึกนิสัยประหยัดให้แก่เด็ก ๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะต้องฝึกตั้งแต่ระดับประถมศึกษาหรือก่อนนั้นให้กลายเป็นนิสัย และจะได้ผลดีที่สุดเมื่อผู้ปกครองร่วมมือกับโรงเรียน



ปลายทางของการศึกษา

“ปลายทางของการศึกษา คืออุปนิสัยที่ดีงาม”

ศรี สัตยา ไสยาบา

เมื่อปลายทางของการศึกษา ควรบรรจบลงที่อุปนิสัยอันดีงามของผู้ได้รับการศึกษา แต่เหตุไฉนในยุคที่ทางการศึกษากำลังเฟื่องฟู เรามีจำนวนครูอาจารย์เพิ่มขึ้น เรามีสถาบันการศึกษาที่ทันสมัยและอัดแน่นไปด้วยองค์ความรู้หลากหลายสาขา แต่คุณภาพความเป็นมนุษย์ของผู้คนกลับห่างไกลคำว่า “คุณธรรมความดีงาม” เข้าไปทุกที

ก่อนอื่นเราคงต้องหันกลับมาองสภาพสังคมของเรา แล้วเราก็จะพบว่าปัจจุบันสังคมของเรามีการแข่งขันในแทบทุกด้าน ทั้งด้านการค้า เศรษฐกิจ การเมือง เทคโนโลยี รวมทั้งการแข่งขันกันระหว่างประเทศ และการแข่งขันก็ไม่ได้จำกัดไว้แต่เฉพาะผู้ใหญ่เท่านั้น แม้แต่เยาวชนเองก็มีการแข่งขันในหลายเรื่อง ที่เห็นได้ชัดก็คือการแข่งขันในเรื่องของแฟชั่น และเมื่อมองเข้าไปที่วงการการศึกษา ซึ่งควรจะเป็นแหล่งบ่มเพาะความดีงามให้แก่เด็ก ๆ เรากลับพบว่ามีการแข่งขันต่าง ๆ แทรกตัวอยู่ในนั้นมากเสียจนน่าตกใจ เริ่มตั้งแต่กระแสของโรงเรียนที่มุ่งสร้างนักเรียนให้เป็นคนเก่ง มีการจัดการแข่งขันทางด้านวิชาการและให้รางวัลเพื่อเป็นการยกย่องเด็กที่ทำคะแนนได้สูง เพราะจุดมุ่งหมายของโรงเรียนมัธยมส่วนใหญ่ในเวลานี้คือต้องการให้นักเรียน

ในโรงเรียนของตนแข่งขันกับนักเรียนจากโรงเรียนอื่นในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยให้ได้มากที่สุด ด้วยเหตุนี้ผู้เรียนในยุคปัจจุบันจึงจำเป็นต้องแข่งขันกันอย่างหนักหน่วงเพื่อมุ่งเอาชนะกัน ซึ่งเราคงต้องทบทวนกันใหม่เสียแล้วว่า เด็ก ๆ ของเราได้อะไรจากการแข่งขันแบบนั้น และประเทศของเรา รวมไปถึงโลกของเรา ได้อะไรบ้างจากการที่ทรัพยากรมนุษย์มีแต่ความคิดที่จะแข่งขันและเอาชนะกันอยู่ตลอดเวลา ซึ่งบางทีคำถามเหล่านี้อาจจะต้องเริ่มต้นโดยการย้อนกลับไปตั้งคำถามใหม่แก่วงการศึกษาว่า เป้าหมายอันแท้จริงที่การศึกษาควรมอบให้แก่เด็ก ๆ นั้นคืออะไร

สิ่งที่การศึกษาต้องมอบให้แก่เด็ก ๆ

เนื่องจากเยาวชนเป็นกลุ่มคนที่ยังอยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียน โรงเรียนทุกโรงเรียนจึงต้องช่วยเตรียมตัวเด็กนักเรียนตั้งแต่ประถมศึกษาให้มีความสามารถในการสร้างความสุขให้กับตนเองและมีภูมิคุ้มกันจากปัญหาต่างๆ รอบด้านจากสังคมในยุคปัจจุบัน การศึกษาจึงไม่ควรมุ่งมันให้เด็ก ๆ แข่งขันช่วงชิงในด้านการเป็นคนเก่ง ในทางตรงกันข้าม การศึกษาจะต้องช่วยให้มนุษย์เป็นคนดีเหนือสิ่งอื่นใด ให้ทุกคนสามารถมีชีวิตที่เต็มไปด้วยความสงบ อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข การศึกษาต้องไม่ใช่แค่สอนให้เรามีความสามารถในการทำมาหากินเลี้ยงชีพเท่านั้น แต่ควรสอนให้เรารู้จักเส้นทางไปสู่การมีชีวิตที่สมบูรณ์ เห็นถึงคุณค่า ความดีงาม มากกว่าความเก่งซึ่งไม่ได้ช่วยจรรโลงส่วนรวมให้ดีขึ้น

ในการผลิตทุกชนิด เราจะต้องมีวัตถุดิบป้อนเข้าสู่กระบวนการผลิตเพื่อให้ได้ผลผลิตที่ต้องการ ในกระบวนการศึกษาที่เช่นกัน เด็กก็คือวัตถุดิบที่เราป้อนเข้าไป ส่วนผลผลิตที่ได้ก็คือ **บุคคลที่มีลักษณะอันพึงประสงค์**ในสังคมของเรา ถ้าเราต้องการทราบว่า การศึกษาแบบใดเหมาะสมสำหรับเด็ก ๆ และทำให้เราได้บุคคลอันพึงประสงค์ออกสู่สังคม ก็ขอให้เราตอบคำถามพื้นฐาน 2 ข้อต่อไปนี้

คำถามข้อที่ 1 เราอยากให้เด็ก ๆ ของเราเป็นคนแบบไหน

คำถามข้อที่ 2 เราได้สอนอะไรให้แก่เด็ก ๆ บ้าง

คำถามข้อที่ 1 เราอยากให้เด็ก ๆ ของเราเป็นคนแบบไหน

พ่อแม่ผู้ปกครองทั่ว ๆ ไปมักปรารถนาที่จะเห็นบุตรหลานของตนเติบโตขึ้นมาเป็นผู้ที่มีความรู้ที่สามารถช่วยให้เขาประกอบอาชีพหารายได้ได้มากมาย อย่างไรก็ตาม ในศตวรรษที่ 21 นั้นเป็นยุคแห่งข้อมูลข่าวสาร ใคร ๆ ก็สามารถหาความรู้ได้อย่างง่ายดายภายในเวลาอันรวดเร็ว ดังนั้นเราจึงจำเป็นต้องมีวิจรณ์ญาณในการเลือกรับข้อมูลและใช้ข้อมูลที่ได้นั้นอย่างเหมาะสม มีคนเก่งและคนฉลาดหลายคนที่ใช้ความรู้ความสามารถของตนไปในทางที่เห็นแก่ประโยชน์ของตนเอง แต่ในศตวรรษหน้าซึ่งประชากรของโลกมีจำนวนมากกว่าหมื่นล้านคน สังคมจะต้องการคนที่ทำหน้าที่ต่าง ๆ ของตนโดยปราศจากความเห็นแก่ตัว คนที่มีแต่ความรัก ความเมตตา คอยรับใช้ช่วยเหลือผู้ที่ตกทุกข์ได้ยาก โดยมีได้หวัง

คำถามข้อที่ 2 เราได้สอนอะไรให้แก่เด็ก ๆ บ้าง

เมื่อเราถามคำถามนี้กับคุณครูแต่ละท่าน ก็มักจะได้อาตอบกลับมว่า

"ดิฉันสอนภาษา"

หรือไม่ก็สอนในรายวิชาอื่นๆ แต่คำตอบที่ถูกต้องสำหรับคำถามนี้ควรจะเป็น “ผมสอนเด็ก”

14

ระหว่างความดีกับความเก่ง

ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการอบรมบ่มเพาะเด็กพึงต้องระลึกถึงเป้าหมายที่แท้จริงของการศึกษาอยู่เสมอ ไม่ว่าครูอาจารย์คนไหนก็อยากจะเห็นลูกศิษย์ของตนเป็นคนดีและเก่ง แต่เราต้องขึงน้ำหนักระหว่างสองคุณสมบัตินี้ “ดีหรือเก่ง” สิ่งใดคือคุณสมบัติสำคัญที่เราจะต้องสร้างให้เกิดแก่เด็กของเรา ก่อน ซึ่งคุณสมบัตินั้นต้องทำให้ลูกศิษย์ของเราสามารถพาชีวิตของตนไปสู่ความสุขสงบ มีภูมิต้านทานสิ่งเลวร้ายในหัวใจ และเป็นผู้บำเพ็ญประโยชน์ต่อส่วนรวมอย่างแท้จริง

นิทาน
คุณธรรม

บัณฑิตหนุ่มผู้รอบรู้ กับ คนแจวเรือ



15

การเดินทางโดยเรือใช้เวลาอย่างมาก บัณฑิตหนุ่มรู้สึกเบื่อหน่าย เพราะไม่มีอะไรทำ จึงชวนคนแจวเรือพูดคุย

“ให้ลุง คุณมีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องภาวะโลกร้อนบ้างล่ะ คุณคิดว่ามันจะมีอิทธิพลต่อท้องถิ่นของเรามากน้อยแค่ไหน”

คนแจวเรือได้แต่ยิ้ม ก่อนจะตอบกลับไปที่ว่า “ผมไม่รู้หรอกในเรื่องนี้เลยครับ”

“โอ๊ย ตามล่ะ” บัณฑิตหนุ่มอุทานด้วยความผิดหวัง “ลุงไม่รู้เลย หรือว่าเรื่องนี้มันสำคัญกับโลกของเราขนาดไหน ตอนนี้อย่างไรๆ ต่างก็ให้ความสนใจกับเรื่องนี้กันทั้งนั้น แต่ลุงกลับไม่รู้อะไรเลย แบบนี้ก็เท่ากับชีวิตของลุงสูญเปล่าไป 25% แล้ว”

คนแจวเรือไม่ได้ตอบกลับบัณฑิตหนุ่มไปว่าอะไร เขาได้แต่ทำหน้าที่แจวเรือของเขาต่อไปเรื่อยๆ สักพักบัณฑิตหนุ่มก็ชวนคนแจวเรือคุย แก่ไปอีก

“ให้ลุง คุณคิดว่าหากประเทศไทยในปัจจุบันของเราเป็นอย่างไร คุณว่าเราจะพาประเทศไทยของเราไปรอดหรือไม่”

คนแจวเรือตอบบัณฑิตหนุ่มว่า “ผมไม่รู้หรอกในเรื่องนี้เลยครับ”

บัณฑิตหนุ่มทั้งผิดหวังและเสียใจในคำตอบของคนแจวเรือ “อะไรกันลุง นี่มันเรื่องใหญ่ระดับโลกเชียวนะ แต่ลุงกลับไม่รู้เรื่องอะไรเลย อย่างนี้ก็เหมือนชีวิตของลุงสูญเปล่าไป 50% แล้ว”

คนแจวเรือไม่ได้ว่าอะไรและยังคงทำหน้าที่แจวเรือของเขาต่อไป ตัวบัณฑิตหนุ่มเองนั้นไม่มีอะไรทำ ก็รู้สึกเบื่อ จึงถามคนแจวเรือขึ้นมาอีกว่า

“ให้ลุง คุณคิดว่าตลาดหุ้นของเราจะเป็นอย่างไร จะขึ้นหรือลง”

“ตลาดหุ้นหรือครับ” คนแจวเรือทวนคำถามเสียงฉงน “ผมเองรู้จักแต่ตลาดสดที่ไปต่างตลาด กับเอาผักเอาปลาไปวาง ตลาดหุ้นอะไรนี่ผมผมไม่เคยได้ยิน ไม่รู้เลยว่ามันคืออะไร”

“อะไรกันลุง” บัณฑิตหนุ่มโวยวายน “ในชีวิตมีอะไรที่ลุงจะรู้อย่างน้อยที่สุดลุงไม่เห็นจะรู้เรื่องอะไรสักอย่าง แบบนี้ก็เท่ากับชีวิตของลุงสูญเปล่าไปแล้ว 75% เลยนะ”

เนื่องจากในเวลานั้น ภาวะโลกร้อนเริ่มส่งผลกระทบคือทำให้สภาพดินฟ้าอากาศเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จู่ๆ เมฆทะมึนก็ลอยเข้ามาปกคลุมหนาแน่นในบริเวณนั้น ลมพัดแรงขึ้นทุกขณะคล้ายพายุจะมา เรือที่บัณฑิตหนุ่มนั่งโคลงเคลงอย่างน่ากลัว จนในที่สุดน้ำก็เริ่มปริ่มเข้าเรือ

“ท่านครับ ท่านว่างห้ำเป็นไหมครับ” คนแจวเรือเป็นฝ่ายถาม
บัณฑิตหนุ่มขึ้นเป็นครั้งแรก

“ผมว่างห้ำไม่เป็น” บัณฑิตหนุ่มตอบด้วยเสียงตระหนก

คนแจวเรือพูดว่า “ถ้าว่างห้ำชีวิตของท่านก็กำลังจะสูญเสีไป
100% แล้วล่ะครับ”



การศึกษาในทุกวันนี้ มุ่งแต่จะให้เด็กเป็นคนเก่ง มีความรู้รอบตัว
มากมายหลายเรื่อง แต่ปรากฏว่าหลายครั้งที่เด็กที่ความรู้เหล่านั้นไม่อาจ
ช่วยให้พวกเขาเอาตัวรอดได้ในวิกฤติจากสถานการณ์จริง อย่างเช่น
บัณฑิตหนุ่มจากเรื่องเล่าข้างต้น ที่มีความรู้มากมาย สามารถคุยได้ทุก
เรื่องราว แต่พอถึงเวลากลับเอาตัวเองไม่รอด ดังนั้นการศึกษาจึงควรจะ
สอนให้เด็กเข้าใจและรู้จักตัวเอง สามารถค้นพบความสุขในชีวิตให้ได้
เพราะคนเรานั้น หากชีวิตไร้ความสุข มีแต่ความเครียด บ้างก็เครียด
เรื่องการเรียน บ้างก็เครียดเรื่องงาน จนบางคนต้องฆ่าตัวตายเพื่อหนี
ปัญหา ถ้าการศึกษาไม่อาจช่วยให้คนเราหาทางออกที่ดีกว่านี้ได้ แล้วจะ
มีประโยชน์อันใด

นอกจากนั้นในฐานะที่เป็นครูอาจารย์ หรือพ่อแม่ผู้ต้องอบรม
สั่งสอนลูกก็ดี ขอให้พึงระลึกไว้เสมอว่า การสอนให้เด็กๆ เก่งอย่าง
ฉาบฉวยแต่ขาดมโนสำนึกแห่งความดีงามนั้น เท่ากับกำลังร่างภาพ
ในอนาคตที่อันตรายและน่ากลัวให้แก่สังคม เพราะสุดท้ายความเก่ง
เหล่านั้นจะไม่ได้สร้างประโยชน์ให้แก่ใคร แต่จะทำร้ายคนอื่น ๆ
รวมทั้งตัวของเขาเองด้วย สังคมของเราต้องการคนดี เพราะคนดีเท่านั้น
ที่คิดจะช่วยเหลือผู้อื่น สังคม ประเทศชาติ และโลกของเราจะมีความ
สุขสงบได้ก็ด้วยพลาภาพแห่งความดีงาม ในขณะที่คนเก่งแต่ขาดความดี
จะไม่คิดถึงเรื่องนี้เลย คนเก่งไม่ชอบให้คนอื่นเก่งเท่าตัวเอง คนเก่งมัก
จะเอาเปรียบผู้อื่น ยกตัวอย่างเช่น อดีตประธานาธิบดีของสหรัฐอเมริกา
ท่านหนึ่งซึ่งถือว่าเป็นคนที่เก่งมาก เขาพยายามทำทุกอย่างเพื่อให้
ประเทศของตนเองอยู่ในอันดับสูงสุดทั้งในเรื่องของเศรษฐกิจและ
โดยเฉพาะการเป็นมหาอำนาจ ประเทศของเขาจึงมีอาวุธร้ายแรงมากมาย
มากกว่าที่ทุกประเทศในโลกนี้มี แต่พอประเทศอื่นพยายามที่จะเก่งใน
เรื่องนี้เหมือนกัน คือเริ่มสร้างอาวุธร้ายแรงขึ้นมาบ้าง ประธานาธิบดีท่านนี้
ก็ไม่ยอม รีบส่งทหารเข้าไปรบทันที ซึ่งทำให้เกิดสถานการณ์ตึงเครียดไป
ทั่วโลกและทำให้สูญเสียชีวิตพลเมืองและทหารไปมากมาย นี่คือนักเก่งที่
มักจะคิดอยู่เสมอว่าจะเอาชนะผู้อื่นได้อย่างไร หากเราสอนและสนับสนุน
ให้เด็กแข่งขันกันในเรื่องเรียน เด็กๆ ก็ต้องมุ่งแต่จะเอาชนะกันอยู่
ตลอดเวลา เพราะเขาจะต้องพิสูจน์ตัวเองให้ได้ว่าเขาเก่งกว่าคนอื่น ๆ

ทุกวันนี้ระบบการศึกษา กำลังสนับสนุนให้เกิดเด็กเก่งมากขึ้น มหาวิทยาลัยก็คัดเลือกแต่เด็กที่มีคะแนนสูงที่สุดให้เข้าไปเรียน นี่คือเหตุผลว่าทำไมการปฏิรูปการศึกษาครั้งแล้วครั้งเล่าถึงไม่เคยประสบผลสำเร็จเลยสักครั้ง เพราะว่าในที่สุดแล้ว สังคมของนักเรียนนักศึกษา ก็ไม่ได้ดีขึ้น แต่ปัญหาต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเด็กและเยาวชนกลับเพิ่มมากกว่าเดิม หากมหาวิทยาลัยคัดเลือกคนดีเข้าไปเรียนแทนที่จะเลือกเฉพาะคนเก่ง ก็จะทำให้คนดีนั้นสอนง่ายมาก และจะสอนคนดีให้กลายเป็นคนเก่งก็ยิ่งง่ายเข้าไปอีก เพราะคนดีจะเป็นคนเก่งได้โดยอัตโนมัติ เนื่องจากเขาไม่ฝักใฝ่ในอบายมุข เขาจึงขยัน ตั้งใจเรียน มุ่งมั่นศึกษา ดังนั้นคนดีจึงไม่เสียเวลาในชีวิตของตนไปโดยเปล่าประโยชน์

ด้วยเหตุผลทั้งหมดดังที่ได้กล่าวมา จึงมีความจำเป็นที่จะต้องพัฒนาการเรียนการสอนให้เกิดการสร้างคนดีเหนือสิ่งอื่นใด ในขณะเดียวกันก็ต้องมอบความรู้ทางด้านวิชาการให้แก่ผู้เรียนควบคู่กันไปด้วย เพื่อให้เขาสามารถผสานทั้งสองอย่างเข้ากับการดำเนินชีวิตในอนาคตได้อย่างสุขสมบูรณ์

ความหมายของ “คนดี”

แน่นอนว่าการเรียนการสอนในรูปแบบของคุณธรรมนำความรู้ นั้น เรามุ่งมั่นว่าจะปั้นเด็กให้เป็นคนดีเหนือสิ่งอื่นใด แต่ความหมายของ “คนดี” คืออะไรนั้น เราต้องทำความเข้าใจกันเสียก่อนเพื่อที่จะสามารถวัดผลการพัฒนาของผู้เรียนได้

..... แบบประเมินคนดี

คำชี้แจง

รายการในแบบสอบถามทั้งหมดนี้เป็นพฤติกรรมของนักเรียน จงวงกลมรอบตัวเลข 0 1 หรือ 2 ตามที่ท่านรู้สึกว่าจะตรงกับพฤติกรรมของนักเรียน

ความหมายของตัวเลข

สำหรับข้อ 1 - 23

- 0 ไม่จริงเลย
- 1 จริงบ้าง เป็นครั้งคราว
- 2 จริงเกือบตลอดเวลา

สำหรับข้อ 24 - 36

- 2 ไม่จริงเลย
- 1 จริงบ้าง เป็นครั้งคราว
- 0 จริงเกือบตลอดเวลา

แบบสอบถาม

1. มีความตั้งใจเรียนดี	0	1	2
2. มีความรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่	0	1	2
3. มีการแบ่งปันให้กับผู้อื่น	0	1	2
4. มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	0	1	2
5. เข้ากับผู้อื่นได้ง่าย	0	1	2
6. มีความเมตตาต่อสัตว์	0	1	2

7. มีความร่าเริง แจ่มใส	0	1	2
8. พุดความจริง	0	1	2
9. เคารพครูบาอาจารย์	0	1	2
10. แต่งกายสะอาด เรียบร้อย	0	1	2
11. มีสุขภาพดี และรักษาสุขภาพตนเอง	0	1	2
12. มีสติ สมาธิ ในการทำงาน	0	1	2
13. พร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส	0	1	2
14. ดูแลทรัพย์สินของตนเองและผู้อื่นเป็นอย่างดี	0	1	2
15. ตรงต่อเวลา	0	1	2
16. พุดจาเรียบง่าย มีมารยาท	0	1	2
17. รู้จักความพอดี เหมาะสมตามสถานการณ์	0	1	2
18. มีความตั้งใจทำงาน	0	1	2
19. มีความคิดริเริ่ม	0	1	2
20. มีความตั้งใจที่จะฝึกสมาธิ	0	1	2
21. มีกิริยามารยาทที่ดี	0	1	2

22. มีความอดทนอดกลั้น	0	1	2
23. มีความมั่นใจในตนเอง	0	1	2
24. ชอบทะเลาะวิวาท	2	1	0
25. ชอบนอนหลับในห้องเรียน	2	1	0
26. ชอบขโมยของผู้อื่น	2	1	0
27. ขาดสมาธิ หลงลืม	2	1	0
28. ไม่ปฏิบัติหน้าที่อย่างถูกต้อง	2	1	0
29. มีความก้าวร้าว	2	1	0
30. ชอบเอะอะ โวยวาย เสียงดัง	2	1	0
31. ชอบต่อสู้กับผู้อื่น	2	1	0
32. มีความโกรธ ไม่ให้อภัย	2	1	0
33. ควบคุมตัวเองไม่ได้	2	1	0
34. ไม่ชอบฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	2	1	0
35. มีคนอื่นชอบแกล้งเรา	2	1	0
36. มีความยึดมั่นในตนเองสูง	2	1	0

คะแนนรวม สำหรับข้อ 1-23 -----

คะแนนรวม สำหรับข้อ 24-36 -----

หมายเหตุ ข้อ 1-23 เป็นพฤติกรรมในทางบวก

ข้อ 24-36 เป็นพฤติกรรมในทางลบ

(ดูตัวอย่างการทดสอบจากโรงเรียนลำานารายณ์ได้ในภาคผนวก)

ข้อแนะนำในการประเมินคนดี

1. ครูประจำชั้นเป็นผู้ประเมิน โดยครูจะต้องคอยสังเกตการเปลี่ยนแปลง ในการประเมินนั้นต้องไม่ใช่การเปรียบเทียบระหว่างเด็ก แต่เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงในเด็กคนนั้นเท่านั้น

2. ผู้ปกครองสามารถประเมินลูกของตนเองได้ โดยการสังเกตพฤติกรรมของลูก

3. นักเรียนสามารถประเมินตัวเองได้ โดยให้นักเรียนบันทึกว่าในแต่ละวันได้ทำความดีอะไรบ้าง เหมือนกับการบันทึกธนาคารแห่งความดี

4. เด็กๆ สามารถประเมินกันและกันได้ โดยให้เพื่อนๆ ช่วยประเมินเพื่อนของตนเอง

ของฝากคุณครู

ลิงพกหม้อ

ในสมัยก่อน ชาวบ้านในเขตพื้นที่ที่มีลิงเข้ามารบกวนมาก มีวิธีการจับลิงที่ชาญฉลาด โดยการนำขนมที่ลิงชอบ ใส่ลงไปในหม้อดินปากแคบๆ แล้วนำไปวางไว้ใต้ต้นไม้ที่มีลิงอยู่ ลิงพากันก็จะปีนลงมาเพื่อล้วงเอาขนมจากในหม้อ แต่ลิงก็ไม่สามารถดึงขนมออกมาได้เพราะปากหม้อแคบเกินไป และเนื่องจากมันหิวขนมมาก พอชาวบ้านวิ่งไล่ มันก็จะวิ่งหนีโดยลากเอาหม้อดินไปด้วย

การที่ลิงต้องวิ่งหนีโดยพกหม้อดินหนักๆ ไปด้วย ทำให้มันวิ่ง หรือปีนต้นไม้หนีได้ไม่คล่องแคล่วนัก ชาวบ้านจึงจับลิงได้ในที่สุด



อุปนิสัยที่ดีงาม

คุณครูทุกท่านโปรดจำนิทานเรื่องนี้ไว้เพื่อเตือนใจตนว่า มนุษย์เรานั้นมักจะเป็นเช่นเดียวกับลิงในเรื่องนี้ คือไม่รู้จักปล่อยวาง เมื่อถึงเวลาเลิกงานก็มักไม่ยอมเลิกงานตามเวลา กลับเก็บปัญหาใส่กระเป๋าเอากลับไปเครียดต่อที่บ้าน เพราะว่าเราเอาปัญหาใส่ตัวของเรา พอถึงเวลานอน แทนที่จะได้นอน กลับไปคิดนั่น คิดนี้ พยายามแก้ไขปัญหาหลายๆ อย่าง ทำให้นอนไม่ค่อยหลับ ซ้ำยังจะฝันร้ายเสียอีก ตื่นเช้าขึ้นมาจึงรู้สึกอ่อนเพลีย ซึ่งไม่มีประโยชน์ต่อการทำงาน แต่ประการใด คุณครูทุกท่านควรรู้จักการปล่อยวาง คุณอย่างเจ้าลิงในเรื่อง เพียงแค่มันปล่อยมือจากขนมในหม้อดิน เพียงแค่มันหยุดความอยากความต้องการของมัน มันก็จะได้เป็นอิสระทันที คุณครูทุกท่านก็เช่นเดียวกัน ขอให้ปฏิบัติหน้าที่ในฐานะครูให้ดีที่สุดในแต่ละวัน และเมื่อเลิกงานกลับบ้านไปก็จงปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง เอาเวลาหลังการทำงานไปอยู่กับครอบครัวให้มีความสุข เมื่อถึงเวลานอนก็นอนหลับให้สนิทไม่ต้องนำเรื่องใดๆ มาคิดในขณะเวลานั้น พอตื่นเช้ามาก็จะสดชื่น สมองแจ่มใสพร้อมที่จะแก้ปัญหาต่างๆ ที่รออยู่ และพร้อมที่จะสอนเด็กต่อไป ทำให้สามารถทำงานในฐานะครูได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

- ความประพฤติดชอบ
- ความสงบ
- ความจริง
- ความรักความเมตตา
- การไม่เบียดเบียน

ทั้ง 5 ประการข้างต้นคือคุณค่าของความเป็นมนุษย์ซึ่งเป็นพื้นฐานสำหรับชีวิตของคนเรา หรือที่เรียกว่า “อุปนิสัยที่ดีงาม” คุณค่าอื่นๆ นอกจากนี้เป็นคุณค่าย่อยๆ ของคุณค่าหลักทั้งห้า เหตุผลก็คือคุณค่าทั้งห้าประการดังกล่าวเกี่ยวข้องกับการพัฒนาในทุกๆ ด้านของมนุษย์ ถ้าเราต้องการเป็นผู้ที่มีศักยภาพอย่างเต็มที่ เราก็ต้องพัฒนาคุณค่าความเป็นมนุษย์ทั้งห้าข้อนี้ให้สำเร็จ

เช่นเดียวกัน เด็กๆ เป็นผู้ที่ต้องได้รับการสนับสนุนและผลักดันให้เกิดศักยภาพอย่างเต็มที่ ดังนั้นการศึกษาจึงควรบ่มเพาะให้เด็กๆ มีอุปนิสัยที่ดีงามในตัวเองอย่างสมบูรณ์ กล่าวคือ เราจะต้องยกระดับจิตสำนึกของเด็กให้ถึงระดับสูงสุด และเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายนี้เราก็จะต้องพัฒนาเด็กๆ ในทุกๆ ด้านไปพร้อมๆ กัน

ขอให้คุณครูทำความเข้าใจกับอุปนิสัยที่ดีงามทั้งห้าประการ และนำคุณค่าทั้งห้าไปบูรณาการเข้ากับการสอนที่จะมอบให้แก่เด็กๆ อย่างเอาใจใส่ ในการณ์นี้จึงเป็นโอกาสอันดีที่ครูและนักเรียนจะเป็นผู้ที่มีอุปนิสัยที่ดีงามไปพร้อมๆ กัน

ความประหลาดใจ

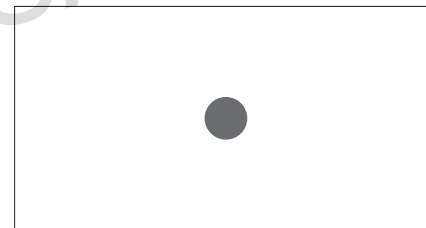
“จงปฏิบัติต่อผู้อื่น
เหมือนกับที่ต้องการให้ผู้อื่นปฏิบัติต่อเรา...
นั่นคือธรรมะ”

ศรี สัตยา ไสบาบา

ชีวิตคือการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง อาจจะมีบางช่วงของชีวิตเราที่
การเรียนรู้หยุดนิ่ง ตลอดทั้งวันเราได้รับข้อมูลจากสิ่งต่างๆ รอบตัวโดย
ผ่านทางประสาทสัมผัส จิตใจของเราสัมผัสกับโลกภายนอกโดย
ประสาทสัมผัสทั้งห้า ดังนั้นเราจึงจำเป็นต้องฝึกจิตใจให้รู้จักรับข้อมูล
จากภายนอกได้อย่างถูกต้อง เพื่อจะได้ยกระดับจิตใจของเราให้สูงขึ้น
เมื่อเราได้รับข้อมูลเข้ามา เราควรจะต้องเป็นคนดีขึ้นกว่าเดิมเรื่อยๆ
ทุกนาทีที่ผ่านไป เนื่องจากเด็กของเราไม่ได้รับการสอนให้รู้จักการรับรู้
ที่ถูกต้อง เมื่อเขาได้ยินอะไรไม่ถูกใจก็หงุดหงิด หรือเห็นบางสิ่งบางอย่าง
ก็เกิดอารมณ์ได้โดยง่าย เมื่อเป็นเช่นนี้ จิตใจก็จะตกต่ำแทนที่จะสูงขึ้น



ลองดูภาพนี้แล้วถามตนเองว่า “เราเห็นอะไรบ้าง?”



หลายคนให้คำตอบเหมือนกัน กันว่า “ผมเห็นจุดดำ” แต่นี้ยัง
ไม่ใช่คำตอบที่ถูกต้องสมบูรณ์

คำตอบที่ถูกต้องจะเป็น “ผมเห็นสีขาวทั่วๆ ไป และมีจุดดำอยู่
ตรงกลาง”

นี่คือปัญหาที่เกิดขึ้นกับเราในการรับรู้ข้อมูลจากภายนอก คือ
เราจะเห็นในสิ่งที่อยากจะได้เห็นและละเลยสิ่งอื่นๆ ที่เราไม่สนใจ เมื่อเรา
มองดูคนอื่น เรามักจะเห็นความผิดหรือจุดบกพร่องของเขา ทั้งๆ ที่เขา
อาจจะมีข้อดีอยู่หลายประการ เวลาที่คนนินทาๆ เขาก็มักจะ
สนุกสนานในการพูดเรื่องข่าวอื้อฉาวหรือข้อเสียของผู้อื่น เขาไม่เคย
นินทาๆ ในเรื่องความดีของคนอื่น หนังสือพิมพ์ก็มีแต่การพาดหัวข่าว
ด้วยเรื่องหายนะทุกข์ภัยต่างๆ อาชญากรรม หรือข่าวอื้อฉาว หน้าแรก
ของหนังสือพิมพ์ก็มีแต่ข่าวทำนองเดียวกัน ดูเหมือนว่าสังคมของเรามี
ข่าวเกี่ยวกับความดীন้อยเหลือเกิน

เราควรจะเข้าใจว่า เมื่อเราคิดอย่างไร เราก็เป็นเช่นนั้น

ดูภาพลิง 3 ตัวข้างล่างนี้ และจำไว้ให้มัน

ถ้านักเรียนได้อ่านแต่ข่าวไม่ดี หรือดูภาพยนตร์ที่รุนแรงทางโทรทัศน์ เด็กก็จะเติบโตขึ้นมาอย่างคนที่เต็มไปด้วยความรุนแรง และมีความคิดในแง่ลบอยู่เสมอ ดังนั้นเราจึงจำเป็นต้องฝึกให้เด็กๆ มองเห็นแต่สิ่งที่ดีงามในทุกๆ สิ่ง เราสามารถเรียนรู้จากทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัว แม้แต่จุดดำที่เราเห็นในภาพก็ยังให้บทเรียนแก่เราได้

ตัวอย่างเช่น

เมื่อมีคนกำลังทะเลาะกัน และกำลังเริ่มต่อสู้ทำร้ายซึ่งกันและกัน เราไม่ควรขี้นิ้วตราหน้าพวกเขา และบอกแก่เด็กๆ ว่าพวกเขาทั้งหลายเป็นคนไม่ดี แต่เราควรสอนให้เด็กๆ ได้เรียนรู้จากสิ่งที่เห็น ในกรณีนี้ คุณครูควรจะถามเด็กๆ ว่า

“หนูชอบในสิ่งที่เห็นหรือไม่”

เด็กๆ ก็จะตอบว่าไม่ชอบ ครูก็ใช้โอกาสนี้สอนเด็กได้ต่อไปอีกว่า

“เมื่อเราไม่ชอบสิ่งไหน เราก็ไม่ควรที่จะทำสิ่งนั้น ถ้าเราไม่ชอบที่จะเห็นคนทะเลาะหรือต่อสู้กัน เราก็จงอย่าไปทะเลาะหรือต่อสู้กับคนอื่น”

อย่างนี้คุณครูก็ได้ปลูกฝังความประพฤติชอบไว้ในหัวใจของเด็กๆ แล้ว



ลิงทั้ง 3 ตัวกำลังบอกเราว่า

“อย่ามองสิ่งไม่ดี”

“อย่าฟังสิ่งไม่ดี”

“อย่าพูดสิ่งไม่ดี”

แน่นอนล่ะว่าเราไม่อาจปิดตาแล้วเดินข้ามถนน เพราะถ้าทำอย่างนั้นเราก็อาจถูกรถชนได้ แต่เราควรจะเรียนรู้ที่จะมองเห็นความดีในทุกคนและทุกสิ่ง พร้อมกันนั้นก็จงมองเห็นบทเรียนและเรียนรู้จากสิ่งนั้นๆ ตลอดเวลา

แน่นอนล่ะว่าเราไม่อาจปิดหูเพื่อปิดกั้นข่าวสารข้อมูลที่สื่อมาถึงเรา แต่ใจของเราสามารถเลือกที่จะไม่รับฟังสิ่งที่ไม่ดีได้ และเราจะฟังแต่ในสิ่งที่ดี

แน่นอนล่ะว่าเราไม่อาจปิดปากของเราได้โดยตลอด แต่เราก็เลือกที่จะใช้ปากของเราในทางที่สร้างสรรค์ได้ด้วยการพูดแต่ความจริง พูดถึงแต่เรื่องที่ดีๆ และมีประโยชน์ สิ่งสุดท้ายนี้ไม่ได้หมายถึงเฉพาะคำพูดของเราเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงการกระทำของเราอีกด้วย นั่นคือเราจะไม่ทำชั่ว เราจะทำแต่ความดี เราจะรับใช้และช่วยเหลือผู้อื่นอยู่เสมอ

การกระทำของเราจะเป็นความประพฤติชอบได้นั้น จะต้องมีความรักความเมตตาเป็นพื้นฐาน เพราะความรักที่ปราศจากความเห็นแก่ตัวในหัวใจของเราจะปรากฏออกมาเป็นการกระทำของเราในรูปของการรับใช้ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ เมื่อตาและหูของเราเต็มไปด้วยความรักความเมตตา เราก็จะมองเห็นแต่สิ่งที่ดีและได้ยินแต่สิ่งที่ดีเท่านั้นอย่างไม่ต้องสงสัย และเมื่อเราพูดด้วยความรักความเมตตา คำพูดของเราก็จะอ่อนหวานไพเราะเสน่ห์สำหรับผู้ทุกคน



ความสงบ

“ทุกคนแสวงหาความสงบ

แต่ความสงบมิได้หาได้จากโลกภายนอก

ความร่ำรวยและอำนาจมิได้นำมาซึ่งความสงบ

ความสงบเกิดได้จากความสงบภายในเท่านั้น”

ศรี สัตยา ไสยาบา

นิทาน
คุณธรรม

หญิงชรา กับ เข็มเย็บผ้าที่หายไป

กลางดึกคืนหนึ่ง หญิงชรา
ผู้หนึ่งกำลังนั่งหาของบางอย่าง
ใต้แสงไฟของเสาไฟฟ้า ตรง
บาทวิถี นางพยายามค้นหาของ
สิ่งนั้นไปทุกๆ ที่ ทั้งในถังขยะ
ใต้เสาไฟ และรอบๆ บริเวณ แต่ก็
ไม่สามารถหาของนั้นพบ



วัยรุ่นชายกลุ่มหนึ่งเดินผ่านมา เห็นหญิงชราวิ่งวนกับการหาของอยู่
จึงถามอย่างมีน้ำใจว่า

"นางครับ นางกำลังหาอะไรอยู่หรือ ให้พวกเราช่วยหาให้อาไหม
ครับ"

หญิงชราดีใจมาก ตอบว่า "ดีจริงๆ เผลอ นางกำลังเก็บผ้าอยู่
แล้วทำเข็มเย็บผ้าตกหายไปนะ หลายๆ ช่วงนางหาห่อของเถอะ"

พวกเด็กหนุ่มช่วยหญิงชราหาเข็มเย็บผ้าอยู่นานสองนาน แต่ก็
ไม่มีวิธีแหวว่าจะพบ เด็กหนุ่มคนหนึ่งจึงถามหญิงชราว่า

"นางครับ นางทำเข็มเย็บผ้าตกที่ไหนครับ เราจะได้เริ่มค้นหากันจาก
จุดนั้น"

หญิงชราตอบว่า "ตอนนั้นนางกำลังเก็บผ้าอยู่ในบ้าน แล้วก็ทำเข็ม
ตกไป บ้านของนางมืด มองอะไรก็ไม่ค่อยจะชัด แต่ตรงนั้นสว่างดี นางเห็น
อะไรได้ชัดเจน นางก็เลยมาหาที่นี่"

เด็กหนุ่มได้ฟังดังนั้นจึงหัวเราะ แล้วกล่าวกับคุณยายว่า

"โอ้โฮะ นาง นางก็ต้องหาเข็มจากบริเวณที่นางทำตกสิครับ นางมา
หาเอาที่อื่นแบบนี้ นางงังใจก็ไม่มีทางเจอหรอกครับ"

เราทุกคนต่างแสวงหาความสุข แต่พวกเราเหมือนหญิงชรา
คนนี้ คือ เราแสวงหาความสุขกันผิดที่ เราไปแสวงหาความสุขใน
แสงสี ในสถานบันเทิง เราอาจรับความสนุกสนานตื่นเต้นจากที่นั่น แต่มัน
ไม่ใช่ความสุขที่เรา กำลังแสวงหากันอยู่ เราก็เลยหากันทุกที่ เดินทาง
ไปโน่นมานี่ แต่เราก็ยังแสวงหาความสุขที่แท้จริงไม่พบ เราควรจะ
ถามตนเองเหมือนกับที่เด็กหนุ่มถามหญิงชราว่า "เราทำความสุข
ของเราหายไปตรงไหน" ซึ่งแน่นอนว่าเราไม่ได้ทำมันหายไปที่ประเทศ
สหรัฐอเมริกาหรือประเทศอินเดีย และเราก็ไม่ได้ทำความสุขของเรา
หายไป ในสถานบันเทิงด้วย แต่ความสุขมันหายไปจากตัวเรา หายไป
จากหัวใจของเรา ดังนั้นเราจึงต้องตั้งต้นค้นหาจากหัวใจของเรา เราไม่
อาจค้นหาความสุขได้จากที่อื่น

ศัตรูที่แท้จริงของเราและทำให้เราห่างไกลจากความสุขก็คือ
ความโกรธ ราคะ ความอิจฉา ความโลภ ความหยิ่งยโส ความเกลียด
ความยึดมั่น ความกลัว และความวิตกกังวล สิ่งเหล่านี้ถูกเก็บไว้ใน
จิตใต้สำนึกของเรา เราต้องเรียนรู้ที่จะเอาชนะมัน อย่าปล่อยให้มันมา
ปรากฏในจิตสำนึกของเราได้ และมันก็ไม่มีประโยชน์ที่จะไปเก็บกด
อารมณ์ความรู้สึกของเรา หากเปรียบอารมณ์นั้นเป็นดังเช่นลูกโป่ง ถ้า
เราไปกดลูกโป่งไว้ มันจะมีแรงดันของอากาศมากขึ้น ยิ่งถ้าเรากด
มากขึ้นๆ แรงดันก็จะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ถ้าเรายังกดมันไว้อีก แรงดันก็จะ
เพิ่มขึ้นจนถึงขีดสุด แล้วลูกโป่งก็จะระเบิด ในทำนองเดียวกัน ถ้าเรา
เก็บกดอารมณ์ของเราไว้ เราก็จะรู้สึกเหมือนมีแรงกดดันภายในตัวเรา
ส่งผลให้เราเครียดมากขึ้นๆ ถ้าเรายังคงเก็บกดต่อไปเรื่อยๆ ในที่สุด
วันหนึ่งมันก็ต้องระเบิดออกมา แล้วเราก็อาจจะต้องไปเข้ารับการรักษา
จากโรงพยาบาลจิตเวชก็เป็นได้

แล้วเราจะควบคุมอารมณ์ของเราไม่ให้มันมาปรากฏในจิตสำนึกของเราได้อย่างไร?

ธรรมชาติเป็นตัวอย่างที่ดีสำหรับเรื่องนี้ได้

เมื่อสังเกตทัศนียภาพก่อนที่พระอาทิตย์จะขึ้น ทุกสิ่งทุกอย่างดูมืดมนไปหมด แต่เมื่อพระอาทิตย์ขึ้น ความมืดนั้นก็หายไป พระอาทิตย์ต้องต่อสู้กับความมืดหรือต้องขับไล่ความมืดไปหรือไม่... คำตอบคือเปล่าเลย สิ่งที่พระอาทิตย์ทำคือลอยสูงขึ้นแล้วกระจายแสงสว่างไปทั่ว เพียงเท่านั้นความมืดก็หายไปได้แล้ว เพราะที่ใดมีแสงสว่าง ความมืดย่อมไม่สามารถอยู่ในที่นั้นได้

ศัตรูที่อยู่ภายในของเราเปรียบเสมือนความมืดในหัวใจของเรา สิ่งที่เราต้องทำก็คือ ทำให้หัวใจของเราเต็มไปด้วยแสงสว่าง ความสงบ ความรักความเมตตา ความบริสุทธิ์ ความคิดที่ดี ฯลฯ แล้วเมื่อนั้นความโกรธ ราคะ ความอิจฉา ความโลภ ความหยิ่งยโส ก็จะเริ่มมลายหายไป เพราะพลังอำนาจที่ยิ่งใหญ่ที่สุดที่จะช่วยให้เกิดความสงบคือ ความรักความเมตตา ซึ่งเป็นความรักที่ไม่เห็นแก่ตัว

ขอให้สังเกตตรงนี้ว่า อารมณ์ความรู้สึกนั้นไม่อาจถูกทำลายได้ มันจะอยู่ในจิตใต้สำนึกเสมอ เมื่อแสงสว่างอ่อนลงไป ความมืดก็จะเริ่มปรากฏขึ้นมาอีก ดังนั้นเราจึงต้องเฝ้าระวังไว้ ดูว่าเรามีแต่ความรัก ความสงบสุข และความคิดที่ดีตลอดเวลาหรือไม่ เพื่อศัตรูของเราจะได้ไม่มาปรากฏขึ้นมาภายในตัวของเราอีก

จิตใต้สำนึกของคนเรานั้นมีอำนาจมาก แต่หากเราฝึกมันให้ถูกต้อง มันจะช่วยพัฒนาความจำ เปลี่ยนนิสัย ช่วยให้เราประสบความสำเร็จในชีวิต รักษาสุขภาพที่ดีให้คงอยู่กับเรา และเหนือกว่าสิ่งอื่นใด จิตใต้สำนึกจะช่วยให้เราค้นพบความสงบสุขที่แท้จริงของชีวิตได้

ความจริง

“ความจริงคือสิ่งที่ไม่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา”

ศรี สัตยา โสบบา

นับตั้งแต่เราเกิดมา เรามีความอยากรู้อยากเห็นเกี่ยวกับทุกสิ่งที่อยู่รอบตัวของเรา เรามีความกระหายที่จะค้นพบความจริง เราเริ่มต้นการค้นหาของเราด้วยการออกไปข้างนอกเพื่อเพิ่มพูนความรู้ของเรา ถ้าเปรียบเทียบแล้ว ความรู้ก็เหมือนกับวงกลม สิ่งที่อยู่ในวงกลมก็คือสิ่งที่เรารู้



นักวิทยาศาสตร์ทำการค้นคว้าอยู่บริเวณเส้นรอบวงของวงกลม เมื่อนักวิทยาศาสตร์ทำการค้นพบอะไรใหม่ๆ จากการค้นคว้า ก็ยิ่งทำให้วงกลมนั้นขยายกว้างขึ้นไปอีก แต่แล้ว เรากลับค้นพบความจริงที่ตรงกันข้ามว่า ยิ่งเรารู้มากเท่าไร เราก็นิ่งไม่รู้อีกเท่าไรนั้น เมื่อวงกลมายังเล็ก เราคิดว่าเรารู้ทุกอย่าง แต่เมื่อวงกลมขยายขึ้น เส้นรอบวงก็ยิ่งกว้างขึ้น สิ่งที่อยู่นอกวงกลมก็ยิ่งมากขึ้นๆ เราจึงค้นพบว่ามีอีกหลายสิ่งหลายอย่างที่เรายังไม่รู้

มีทางออกสำหรับปัญหานี้หรือไม่?

มีอะไรไหมที่เมื่อเราค้นพบแล้วจะทำให้เรารู้ทุกสิ่งทุกอย่าง...ทั้งความรู้ภายในและภายนอกวงกลม?

เราเริ่มตระหนักว่า วิทยาศาสตร์ทำให้วงกลมความรู้ขยายขึ้นไป แต่ไม่ได้ให้อะไรที่นอกเหนือไปจากวงกลมนั้น เราค้นหาไปทุกสถานที่ทั้งบนโลก ดาวเคราะห์ ดวงดาวต่างๆ และกาแล็กซี แต่มีอยู่คนเดียวที่เราไม่เคยไปค้นหาเลย นั่นก็คือภายในตัวเรา เมื่อเราค้นลึกเข้าไปในตัวเรา เราจะค้นพบความจริงหรือปัญญาที่เรา กำลังค้นหาอยู่ เมื่อนั้นก็จะไม่มีวงกลมความรู้อีกต่อไป คือไม่มีสิ่งที่อยู่ภายนอกวงกลมอีก เพราะเรารู้ทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว การค้นหาของเรา ก็จะสิ้นสุดลง การเดินทางค้นหาซึ่งเริ่มต้นจากตัวเรา และได้ไปยังทุกๆ ที่ แต่ในที่สุดก็กลับมาสิ้นสุดและค้นพบที่ภายในตัวของเราเอง

แล้วอะไรล่ะ คือความจริงที่เราควรจะค้นให้พบ?

ขอให้มาเข้าใจความหมายของ**ความจริง**กันก่อน

ความจริง คือสิ่งที่ไม่เปลี่ยนแปลง ถ้าจริงในวันนี้ก็ต้องจริงในวันพรุ่งนี้และวันต่อๆ ไปด้วย สรุปคือไม่ว่าจะเป็นวันไหนก็ต้องเป็นจริงซึ่งหมายความว่าความจริงนี้จะยังคงเป็นจริงตลอดไปในอนาคตเช่นเดียวกัน ถ้ามันเป็นจริงในวันนี้ ก็ต้องเป็นจริงเมื่อวานนี้และในอดีตที่ผ่านมาๆ มาด้วย นั่นคือก่อนมีจักรวาล และหลังมีจักรวาล **ความจริง** ก็ยังเป็น**ความจริง**อยู่เช่นเดิม

ขอให้เราค้นหาความจริงที่ว่านี่ในจักรวาลของเรา ยกตัวอย่างเช่น แก้วน้ำแก้วนี้

