



**ความดี คนดี ชีวิตและความสุข : พื้นฐานความคิดเพื่อการจัดการเรียนรู้
โดยใช้ความดีเป็นฐาน**
**GOODNESS, A GOOD MAN, LIFE AND HAPPINESS: THE FUNDAMENTAL
IDEAS FOR GOODNESS BASED LEARNING (GBL)**

อดิศร บาลโสง^{*1}

¹อาจารย์ประจำ หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการเรียนสอน, คณะศึกษาศาสตร์,
วิทยาลัยนครราชสีมา

ผู้รับผิดชอบบทความ : dr.adisorn@nmc.ac.th

Adisorn Banshong^{*1}

¹Lecturer-Master of Education Program in Curriculum and Instruction, Faculty of Education,
Nakhonratchasima College

^{*}Corresponding author: dr.adisorn@nmc.ac.th

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) สืบค้นและเรียนรู้ความเป็นมาถึงจุดเริ่มต้นของคำว่าความดี 2) ศึกษาความความสัมพันธ์ระหว่างคนดี ความดี ชีวิต และความสุข และ 3) หาข้อสรุปสำหรับการพัฒนากระบวนการจัดการเรียนรู้โดยใช้ความดีเป็นฐาน ด้วยกระบวนการทบทวนและสืบค้นจากเอกสาร หลักฐาน ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์แล้วเรียบเรียงนำเสนอในรูปแบบความเรียง สามารถสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. คำว่าความดีมีหลักฐานปรากฏเมื่อประมาณ 3,000 ปีมาแล้ว ในปรัชญาจีนและอินเดียโบราณ กล่าวถึงหลักจริยธรรมและรัฐศาสตร์ซึ่งมุ่งสอนให้คนทำความดี และปรัชญาตะวันตกโดยโสเครตีส (Socrates) กล่าวว่าความดีเป็นความรู้ที่เกิดจากการคิดไตร่ตรองขณะที่จิตไม่มีกิเลส (Vice) เมื่อประมาณ 400 ปีก่อนคริสตกาล

2. การเป็นคนดีสำคัญกว่าทุกสิ่ง เพราะมีความดีเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ และการมีชีวิตที่สงบสุข ความดีเป็นสากลสามารถส่งผลให้เกิดความสุข ความสุขมีความสัมพันธ์และส่งผลต่อการทำงานของระบบร่างกายและจิตใจ กล่าวได้ว่าความดีเป็นสิ่งที่ดีเกิดขึ้นพร้อมกับสังคม เป็นความต้องการจำเป็นขั้นพื้นฐานต่อสุขภาวะของมนุษย์

3. สังคมที่พึงประสงค์แห่งคลื่นอารยธรรมสูงสุดของมนุษยชาติคือ สังคมแห่งความดี ความดีเป็นปัจจัยเชิงสาเหตุของความสุขของมนุษย์ทุกชาติพันธุ์ เป้าหมายและปลายทางของทุกชีวิตในโลกนี้ล้วนปรารถนาการมีชีวิตที่สงบสุข และร่มเย็น การสร้างสรรค์สังคมที่มีความสงบสุข

Received : 25 March 2021

Revised : 2 June 2021

Accepted : 2 June 2021

Online publication date : 30 June 2021



และร่วมเย็น ต้องเริ่มที่การกำหนดเป้าหมายในการผลิตและสร้างคนดี การศึกษามีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการกิจดังกล่าว ดังนั้น เป้าหมายของการศึกษาจึงควรสอดคล้องกับเป้าหมายในการพัฒนาสังคมอารยะ นั่นคือให้จัดการศึกษาโดยใช้ความดีเป็นฐาน (Goodness Based Learning: GBL) เป็นกระแสหลักในการจัดการเรียนรู้ บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นและสากลอย่างเหมาะสมกับบริบทของชุมชนและสังคม

การศึกษาเป็นกระบวนการพัฒนาความต้องการให้ถูกต้องเหมาะสม และเสริมสร้างสิ่งที่ดีที่สุดในตัวมนุษย์ได้แก่ อุดมคติที่ดั่งงามให้ปรากฏในการดำรงชีวิต การจัดการเรียนรู้โดยใช้ความดีเป็นฐานด้วยรูปแบบการเรียนการสอนที่สามารถเสริมสร้างแรงบันดาลใจ(Inspiration) เพื่อต่อยอดการเรียนรู้อย่าง AFTER Model ที่พัฒนาจากแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต ซึ่งสามารถพัฒนาภาวะผู้นำและเสริมสร้างการกำกับตนเอง(Self-Regulation) จึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในหลายๆ ช่องทางของการพัฒนาเด็กและเยาวชนให้เป็นคนดี และเป็นผู้มีอุปนิสัยที่ดั่งงามได้อย่างมีคุณค่าต่อไป

คำสำคัญ : ความดี / คนดี / การเรียนรู้โดยใช้ความดีเป็นฐาน

Abstract

This academic article aims to 1) investigate and learn the origin of the word Goodness, 2) study the relationship between A good man, Life and Happiness, and 3) finding the conclusions for the development of Goodness-based Learning(GBL). By the process of literature reviews from documents and evidence throughout the relevant research. Which were analyzed, synthesized and presented in the form of compositions, which summarized as the following.

1. The word goodness was evidenced 3,000 years ago in the ancient Chinese and Indian philosophies, which discusses ethics and political science aimed to teaching people do good. And around 400 BC. in the Western philosophy, Socrates said that goodness is a knowledge that arises from reflection, while the mind has no vice.
2. Being good is more important than all things. Human life cannot be Without good. Goodness is essential to being a perfect and peaceful life. Goodness is universal because of goodness results is affected happiness, related and has a profound effect on the functioning of the physical and mental systems. It can be said that goodness is something that occurs with society and is a fundamental need for human well-being.
3. Therefore we can be concluded initially based on information and



knowledge from this reviewing. The desirable society in the highest civilized wave of humanity is “Society of Goodness”. Goodness is the causal factor of happiness for all human beings and all ethnics groups. The end goal of all life in this world desires a peaceful life. Creating a peaceful life and societies must begin with setting goals to produce and create as many good people as possible. Education is very important in this mission. The goals of education system must be consistent with the goals of social development. Which is to provide the educational management and learning by using goodness as a base (Goodness Based Learning (GBL)) as the main stream and as a basis for education management. Through the development of innovation and the integration of local and international wisdom appropriate to the context of the community and society

Education is the process of developing appropriate needs. And fostering the best in humanity, which is good character to appear in life learning management based on goodness with a teaching model that can be inspired for learning AFTER Model is a learning management model developed from the concept of strategic life planning. Being able to develop leadership and strengthen self-regulation. It is an alternative option in many ways for develops childhood and youth to be good people become a good and fine habit.

Keywords: Goodness / Good man / Goodness Based Learning: GBL

บทนำ

ตั้งแต่เมื่อแรกเริ่มที่จำความได้ใครต่อใครนั้นก็พูดถึงกันแต่เรื่องของ “ความดี” และการเป็น “คนดี” เพื่อให้เป็นที่รักของทุกคน และเมื่อถึงวัยต้องเข้าโรงเรียนเหล่าบรรดาคุณครูทั้งหลายท่านก็พูดคุยกันและก็สอนเด็กว่าต้องเป็นคนดี โดยเฉพาะครูสอนวิชาศีลธรรม หรือวิชาสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรมในปัจจุบัน ก็สอนกันแต่เรื่องของความดีและการทำดีมาโดยตลอด วิธีที่จำได้ขึ้นใจมากก็คือ “ทุกศาสนาสอนให้คนเป็นคนดี”

หลักสูตรการศึกษาแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ของกระทรวงศึกษาธิการ กำหนดไว้ว่านักเรียนที่เรียนจบหลักสูตรดังกล่าวแล้วควรมีลักษณะ “**เก่ง ดี มีสุข**” นักการศึกษาหลายท่านรวมทั้งกระแสทางสังคมต่างวิพากษ์และวิจารณ์กันว่าหากกำหนดให้คนเก่งขึ้นก่อนแล้วก็จะสร้างปัญหาตามมามากมาย เพราะหากคนเก่งคนนั้นไม่เป็นคนดี จะทำให้สังคมเดือดร้อน ดังนั้น หลักสูตรต้องเน้นการสร้างคนดีเป็นอันดับแรก เพราะเราสามารถพัฒนาคนดีให้เป็นคนเก่งได้ไม่ยาก ด้วยเหตุผลที่ว่า การจะพัฒนาให้คนเก่งไปเป็นคนดีนั้น



ยากกว่า กระทั่งการเปลี่ยนแปลงวิธีการพัฒนาดังกล่าวมาเป็น “**ดี เก่ง มีสุข**” สรุปว่าเป็นคนดีสำคัญที่สุด ดังที่ท่านพุทธทาสภิกขุกล่าวว่า “**เป็นคนดี สำคัญกว่าทุกสิ่ง**”

“ความดี” มีความสำคัญหรือความต้องการจำเป็น (needs) สำหรับสังคมเพียงใดและอย่างไร มนุษย์มีความต้องการจำเป็นพื้นฐานทางกายภาพ ได้แก่ปัจจัย 4 คือ อาหาร ยา เครื่องนุ่งห่ม และที่อยู่อาศัย และนอกเหนือไปจากสิ่งเหล่านี้แล้วมนุษย์ต้องการความสงบสุขความสบายใจ มนุษย์ต้องการความเป็นอยู่ที่เป็นสังคม ปัจจัย 4 เป็นเพียงจุดเริ่มต้นของความต้องการพื้นฐานทางร่างกาย (physical needs) ในชีวิตมนุษย์เท่านั้น ความต้องการขั้นต่อมาคือ ความต้องการด้านความมั่นคงปลอดภัย (safety needs) เมื่อมีความปลอดภัยในระดับหนึ่งมนุษย์จะเริ่มมองหาและมีความต้องการด้านความรัก (love needs) ทั้งความรักเชิงคู่สาวและความรักจากบุคคลในครอบครัว นอกจากนั้นสิ่งที่สัตว์สังคมอย่างมนุษย์ขาดไม่ได้ในขั้นต่อมาคือความต้องการยอมรับและการยกย่องจากสังคม (esteem needs) เป็นยากำลังที่หล่อเลี้ยงชีวิตมนุษย์ให้มีความสุข เมื่อมีความสุขในชีวิตครอบครัว และสังคมในระดับหนึ่งจะมีแรงผลักดัน (drive) ให้มนุษย์ธรรมดาคนหนึ่งมีความต้องการพัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ (self-actualization needs) สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นมาจากความต้องการที่เป็นสัญชาตญาณทางธรรมชาติ (Maslow, 1962 อ้างใน ทิศนา ขัมมณี, 2551 : 69)

ปัจจัยที่ส่งผลให้มนุษย์เกิดความต้องการในหลายๆ ระดับที่แตกต่างไปจากสรรพสัตว์ทั้งหลาย สามารถอธิบายด้วยหลักการทางวิทยาศาสตร์ได้ว่าชีวิตมนุษย์นั้นขาดความดีไม่ได้ ความดีเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อการมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขของมนุษย์ ประเวศ วะสี (2559) กล่าวว่าโดยธรรมชาติแล้วสมองของมนุษย์มีพัฒนาการที่เหนือสัตว์อื่นมากมาย และยิ่งไปกว่านั้นส่งผลให้มนุษย์มีศักยภาพที่โดดเด่นในทุกด้านและที่สำคัญที่สุดคือศักยภาพด้านสามารถรับอารมณ์ความรู้สึกของเพื่อนมนุษย์ เกิดความเห็นอกเห็นใจอยากทำเพื่อเพื่อนมนุษย์ และนั่นคือ “**เมล็ดพันธุ์แห่งความดี**” ซึ่งพบอยู่ในสมองของมนุษย์ส่วนที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับสังคมที่เรียกว่า Social Brain เพราะเมื่อมนุษย์ได้ทำความดีแล้วจะเกิดปิติและความอิ่มสมบรูณ์ อาจกล่าวได้ว่าชีวิตมนุษย์นั้นจะขาดความดีไม่ได้ เพราะจะทำให้มนุษย์ขาดความสมบรูณ์ในตัวเอง

ประเทศไทยกำหนดเป้าหมายการพัฒนาประชากรของประเทศให้เป็นพลเมืองที่คุณภาพและเปี่ยมด้วยความดี “คนดี” นั้นประเทศชาติยังต้องการคือ วิสัยทัศน์ประเทศไทยปี 2570 มีใจความว่า “*คนไทยภาคภูมิใจในความเป็นไทย มีมิตรไมตรีบนวิถีชีวิตแห่งความพอเพียง ยึดมั่นในวัฒนธรรมประชาธิปไตย และหลักธรรมาภิบาล การบริการสาธารณะขั้นพื้นฐานที่ทั่วถึง มีคุณภาพ สังคมมีความปลอดภัยและมั่นคง อยู่ในสภาวะแวดล้อมที่ดีเกื้อกูลและเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน ระบบการผลิตเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม มีความมั่นคงด้านอาหารและพลังงาน อยู่บนฐานทางเศรษฐกิจที่พึ่งตนเองและแข่งขันได้ในเวทีโลก สามารถอยู่ในประชาคมภูมิภาคและโลกได้อย่างมีศักดิ์ศรี*” วัตถุประสงค์และเป้าหมายการพัฒนาในร่างแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 ประกอบด้วย 1) เพื่อบรรเทาความยากจนให้คนไทยเป็นคนมีสุขภาวะและคุณภาพชีวิตที่ดีตลอดจนเป็นคนเก่งที่มีทักษะความรู้ความสามารถและพัฒนาตนเองได้ต่อเนื่องตลอดชีวิต 2)



เพื่อให้คนไทยมีความมั่นคงทางเศรษฐกิจและสังคมผู้ด้อยโอกาสได้รับการพัฒนาศักยภาพ รวมทั้งชุมชนมีความเข้มแข็งพึ่งพาตนเองได้ 3) เพื่อให้เศรษฐกิจเข้มแข็ง แข่งขันได้ มีเสถียรภาพ และมีความยั่งยืน 4) เพื่อรักษาและฟื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติ 5) เพื่อให้การบริหารราชการแผ่นดิน มีประสิทธิภาพ โปร่งใส และมีการทำงานเชิงบูรณาการ 6) เพื่อให้มีการกระจายความเจริญไปสู่ภูมิภาค และ 7) เพื่อผลักดันให้ประเทศไทยมีความเชื่อมโยงกับประเทศต่าง ๆ ได้อย่างสมบูรณ์และมีประสิทธิภาพ (สำนักข่าวอิศรา, 2559)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสืบค้นและเรียนรู้ความเป็นมาถึงจุดเริ่มต้นของคำว่าความดี
2. เพื่อศึกษาความความสัมพันธ์ระหว่างคนดี ความดี ชีวิต และความสุข
3. เพื่อหาข้อสรุปสำหรับการพัฒนากระบวนการจัดการการเรียนรู้ โดยใช้ความดี

เป็นฐาน

ความสัมพันธ์ระหว่างความดี คนดี ชีวิตและความสุข

คำว่า “ความดี(Goodness)” มีร่องรอยปรากฏเป็นหลักฐานทางประวัติศาสตร์เมื่อประมาณ 3,000 ปีมาแล้ว บนผืนแผ่นดินที่เป็นประเทศจีนและอินเดียในปัจจุบัน ซึ่งถูกค้นพบในปรัชญาโบราณต่างๆ ปรัชญาจีนส่วนใหญ่เป็นหลักจริยธรรมและหลักรัฐศาสตร์ที่มุ่งเสนอคำสั่งสอนให้ทำความดี ปฏิบัติตนตามขนบธรรมเนียมที่ยึดถือกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษ ส่วนปรัชญาขงจื๊อหรือขงจื๊อส่วนใหญ่สนใจศึกษาด้านจริยธรรมมากกว่าการศึกษาความจริงที่เกี่ยวกับโลก (สุนทร โคตรบรรเทา, 2553: 23-25) ในขงจื๊อมีหลักฐานปรากฏการกล่าวถึงคำว่าความดีมาแต่สมัยพุทธกาล คือประมาณ 2,600 ปีล่วงมาแล้ว ซึ่งปรากฏในนิทานชาดกเรื่องพระเวสสันดร ที่เพียรพยายามบำเพ็ญทานบารมีขึ้นสูงสุด(บารมี แปลว่า ดี) ด้วยการยกลูกให้กับขบขก และเมียเป็นทานให้กับเทพเจ้าแล การกระทำในครั้งนั้นพระเวสสันดรมีความพึงพอใจแต่เพียงฝ่ายเดียว ทั้งลูกและเมียได้รับความเดือดร้อน เรื่องดังกล่าวพระพุทเจ้าทรงเล่าให้ฟังเพื่อแสดงถึงความพยายามลองผิด ลองถูก ของการทำความดีในอดีตโดยคิดแต่เพียงว่า ถ้าเป็นสิ่งที่เราพอใจแล้วใครจะเดือดร้อนก็ไม่เป็นไร แต่สุดท้ายตนเองก็ย่อมจะได้รับความเดือดร้อนจากผลของการกระทำนั้นในภายหลัง ในพุทธประวัติเมื่อครั้งที่เจ้าชายสิทธัตถะออกบวชในช่วงแรกก็คิดหาหนทางดับทุกข์ด้วยการบำเพ็ญทุกรกิริยา ซึ่งทำให้ตัวเองเดือดร้อนโดยมิให้ผู้อื่นเดือดร้อน อาทิ นั่งตากแดด ตากฝน อดอาหาร และทรมานร่างกาย ซึ่งพระองค์ก็ทรงพบว่าสิ่งนี้มีใช้ความดีแต่อย่างไร ในที่สุดก็ดำริได้ว่าถ้าเป็นความดีแล้วตนเองต้องไม่เดือดร้อนและผู้อื่นก็ไม่เดือดร้อน เมื่อความคิดเปลี่ยนพฤติกรรมและการกระทำก็เปลี่ยนไปด้วย พระองค์กลับมาฉันภัตตาหารและบำเพ็ญเพียรตามแนวทางของความดีที่ดำริได้จนกระทั่งตรัสรู้ในที่สุด และใช้เวลาอีก 45 ปีต่อมาในการทำ ความดีอย่างแท้จริง คือการเผยแพร่พระธรรมคำสั่งสอนซึ่งเป็นสิ่งที่พระองค์พึงพอใจและเหล่าสาวกภิกษุสงฆ์ ตลอดจนอุบาสก อุบาสิกา ก็พึงพอใจ(ณรงค์ศักดิ์ ทะละภักดิ์ และคณะ, 2537: 14)



ในปรัชญาของชาวตะวันตกคำว่า “ความดี” ถูกพบเมื่อประมาณ 400 ปีก่อนคริสต์ศักราช โดยโสเครตีส(Socrates) นักปรัชญา(Sophist) ผู้นำในปรัชญาสาขาญาณวิทยา (Epistemology) ซึ่งเขามีความเชื่อว่ามนุษย์มีจิต(Mind) ในการรับรู้ความจริงแท้ และเชื่อว่าความจริงแท้(Truth)และความดี(Goodness) มีกฎเกณฑ์และมาตรฐานตายตัว ความจริงแท้และความดีเป็นความรู้(Knowledge) ที่เกิดจากการคิดไตร่ตรองในขณะที่จิตไม่มีกิเลส(Vice) มาครอบงำเท่านั้น และแนวคิดนี้ได้พัฒนาการและสานต่อโดยเพลโต(Plato) ซึ่งเป็นลูกศิษย์ของโสเครตีส เพลโตพัฒนาแนวคิดต่อจากประเด็นที่ว่าความจริงแท้และความดีต้องมีมาตรฐานสำหรับทุกคน ทำอย่างไรมนุษย์จึงจะเห็นความจริงแท้และความดีตรงกัน และหลายปีต่อจากนั้นเพลโตได้ตั้งทฤษฎีรูปแบบ(Theory of Forms) มีสาระสำคัญว่าจิตของมนุษย์ที่เรียกว่า มโนมติ(Ideas) มีความเป็นสากลคือใช้หลักการและหลักเกณฑ์เดียวกัน และยังมีความเป็นสากลของสิ่งต่างๆ ได้แก่ กฎวิทยาศาสตร์ กฎคณิตศาสตร์ กฎแห่งความงาม กฎแห่งความดี และกฎแห่งความประพฤติ เพลโตเชื่อว่ามโนมติทำให้มนุษย์รับรู้ความจริงแท้ได้โดยการฟื้นความทรงจำ (Reminiscence) ซึ่งมีสามขั้นตอน ได้แก่ 1) ประสบการณ์(Experience) 2) การเรียนรู้ (Learning) และ 3) การคิดไตร่ตรอง(Contemplation) เป็นแนวคิดที่ทรงอิทธิพลต่อนักคิดในสมัยนั้นเป็นอย่างมาก และเมื่อ 384-322 ปีก่อนคริสต์ศักราช อริสโตเติล(Aristotle) ศิษย์ของเพลโตมีความเชื่อที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าว่าความเป็นสากลในโลกมนุษย์อยู่ที่ประสาทสัมผัสและการรับรู้ของมนุษย์หาก มนุษย์รู้จักวิธีค้นหาที่ถูกต้องย่อมพบความจริงแท้ที่เป็นมาตรฐานตรงกันที่ไม่เกี่ยวกับกิเลส การค้นหาความจริงแท้สามารถดำเนินการได้ ดังต่อไปนี้ 1) การวิเคราะห์(Analysis) เป็นการแยกออกมาเพื่อให้เห็นส่วนย่อย 2) การขจัดออกไป(Elimination) ตัดส่วนที่เห็นว่าไม่เกี่ยวข้องทิ้งไป และ 3) การสังเคราะห์(Synthesis) นำส่วนย่อยมารวมกันเพื่อให้เห็นภาพใหญ่ (สุนทร โคตรบรรเทา, 2553: 12-16)

เรื่องราวของคำว่า “ดี” ควรจะตั้งต้นและเริ่มเดินทางไปตามหาร่องรอยของคำๆ นี้แหละว่าแท้ที่จริงแล้วมนุษย์ได้นิยามหรือให้ความหมายของคำว่าดีนั้นอย่างไรกันบ้าง ในภาษาไทยคำว่า “ดี” มีใช้ทั้งที่เป็นคำนาม หมายถึง อวัยวะภายในของคนและสัตว์บรรจุน้ำสีเขียวข้น มีรสขม ซึ่งออกจากตับสำหรับช่วยย่อยอาหาร เรียกว่าน้ำดี ส่วนคำว่า “ดี” ที่เป็นคำวิเศษณ์ หมายถึง มีลักษณะที่เป็นไปในทางที่ต้องการ น่าปรารถนา น่าพอใจ ใช้ในความหมายที่ตรงข้ามกับลักษณะบางอย่างแล้วแต่กรณี คือ ตรงข้ามกับคำว่า “ชั่ว” เช่น คนดี ความดี ใช้ตรงข้ามกับคำว่า “ร้าย” เช่น โชคดี เคราะห์ดี (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556 : 437) ภาษาอังกฤษใช้คำว่า Good [n. adj.] ออกเสียงว่า “กูด” แปลว่า ดี, อย่างดี ไม่เน่า สูง งาม, รุ่งเรือง เก่ง, สามารถ กรุณา, ใจดี ความหมายที่เกี่ยวกับประพฤติ “ดี” จะหมายถึง ชอบ, คุณความดี, ทางดี หากอยู่ในบริบทที่เกี่ยวข้องกับด้านอาหารจะหมายถึง อิ่มหนา, อร่อย หรือกล่าวในบริบทที่เกี่ยวกับยารักษาโรคจะหมายถึงว่ายานี้ ใช้ได้, มีประโยชน์, เป็นประโยชน์, เป็นยาดี (สำหรับโรค, ไม่แสดง, ร่างกาย) แต่หากกล่าวในบริบทที่เกี่ยวข้องกับปริมาณและความเหมาะสมจะหมายถึง บังควร, พอจะ, พอดู, พอประมาณ, เพียงพอ, มากอยู่, มีค่าเป็นจำนวนเงิน, มีหลักทรัพย์เป็นจำนวน,



ไว้ใจได้เป็นจำนวนเงิน, สมควร, สมใจ หรือเมื่อกล่าวถึงในบริบทที่เกี่ยวข้องกับเวลา ก็จะหมายถึง เต็มๆ มีคำพ้องความหมาย (Synonym) ได้แก่ excellent, fair และมีคำตรงข้าม (Antonym) ได้แก่ bad, evil, ill, wicked (สอ เสถบุตร, 2559) หรือในบริบทที่เกี่ยวข้องกับคุณธรรม ก็จะหมายถึง คุณธรรมหรือความถูกต้องบนพื้นฐานหลักการของศาสนา หรือความถูกต้องในศีลธรรม (Cambridge, 2016) ในภาษาเขมรใช้คำว่า ល្អ ออกเสียง ละ-ออ ภาษาลาวใช้คำว่า ດີ ออกเสียง ดี คล้ายภาษาไทย ภาษาเวียดนามใช้คำว่า tốt ออกเสียงว่า โต๊ด ภาษามาเลย์ใช้คำว่า Baik และภาษาอื่นๆ ในภูมิภาคที่ไกลออกไปเช่น ภาษาละตินตรงคำว่า bonum ออกเสียงว่า บอ-นุ-มะ ภาษากรีกตรงกับคำว่า καλὰ ออกเสียงว่า ก่า-ลา ในภาษาญี่ปุ่นใช้คำว่า 良い ออกเสียงว่า อิ-โย-อิ สำหรับในภาษาจีนดั้งเดิมจะตรงกับคำว่า 好 ออกเสียงว่า ฮ่อ (แปลภาษาโดย <https://translate.google.co.th> 25/10/2559 4.25 a.m.) และพบว่าในภาษาอื่นๆ ทั่วโลก การใช้คำที่มีความหมายตรงกันกับคำว่า “ดี” ทั้งสิ้น ซึ่งแสดงให้เห็นได้ว่าคำว่า “ดี” นี้ น่าจะเป็น คำที่มีความหมายในเชิงสากลได้ เนื่องจากทุกชาติพันธุ์ภาษาล้วนมีคำที่มีความหมายตรงกันนี้ทั้งสิ้น

ความดี(goodness)

ความดี เป็นคำประสมที่เกิดจากคำว่า “ความ” ประสมกับคำว่า “ดี”

ความ เป็นคำนาม หมายถึง เรื่อง เช่น เนื้อความ เกิดความ; อาการ เช่น ความทุกข์ ความสุข; คดีที่ฟ้องร้องกันในโรงศาล; หรืออาจใช้เป็นคำนำหน้ากริยา หรือวิเศษณ์เพื่อแสดงสภาพ เช่น ความตาย ความดี ความชั่ว (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556: 241)

“ดี” เป็นคำวิเศษณ์ หมายถึง มีลักษณะที่เป็นไปในทางที่ต้องการ นำปรารภนา นำพอใจ(ราชบัณฑิตยสถาน, 2556 : 437)

เมื่อประสมเป็นคำว่า “ความดี” แล้วจะมีลักษณะเป็นคำนามมีความหมายว่า เป็นสิ่งที่ มีนำปรารภนาและนำมาซึ่งความพึงพอใจ “ความดี” ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า Goodness ออกเสียงว่า กูดเนส (noun [U] (CHARACTER) the personal quality of being morally good) ความดี เป็นคำนาม หมายถึง คุณภาพของการเป็นบุคคลที่ดีมีคุณธรรม หรือในบางพจนานุกรมให้คำจำกัดความคำว่า ความดีว่าเป็นนามนับไม่ได้(non-count) ที่หมายถึง คุณภาพหรือสถานะของความกรุณา, ความเที่ยงตรง, ความใจกว้างที่เป็นประโยชน์

สำหรับคำจำกัดความในเชิงปฏิบัติการซึ่งเพื่อให้ทุกชาติทุกภาษาสามารถสื่อสารและเข้าใจลึกซึ้งในความหมายของคำว่า “ความดี” หมายถึง การกระทำ พฤติกรรม หรือปฏิกิริยา ที่ตอบสนองการกระทำที่บุคคลมีต่อตนเองและบุคคลอื่น ที่มีลักษณะ 4 ประการ ดังต่อไปนี้ 1) การกระทำหรือพฤติกรรมใดๆ ที่ตนเองและบุคคลอื่นไม่เดือดร้อน 2) การกระทำหรือพฤติกรรมใดๆ ที่ตนเองไม่เดือดร้อน และบุคคลอื่นพึงพอใจ 3) การกระทำหรือพฤติกรรมใดๆ ที่ตนเองพึงพอใจ และบุคคลอื่นไม่เดือดร้อน 4) การกระทำหรือพฤติกรรมใด ๆ ที่ตนเองและบุคคลอื่นพึงพอใจ โดยอาศัยปัจจัย 1) ด้านเวลา 2) ด้านสถานที่ และ 3) ด้านบุคคล ที่เกี่ยวข้องกับการ



กระทำหรือพฤติกรรมนั้นๆ เป็นหลักเกณฑ์ในการพิจารณาและตัดสินว่าการกระทำหรือพฤติกรรมดังกล่าวจะสามารถเรียกว่าเป็นความดีได้หรือไม่ (ณรงค์ศักดิ์ ตะละภูณ และคณะ, 2537: 13-15)

รพินทรนาถ ฐากูร(Rabindranath Tagore) กล่าวว่า “เมื่อฉันหลับฉันฝันว่าชีวิตนั้นแสนสนุก เมื่อตื่นขึ้นแล้วลูกฉันเห็นชีวิตแห่งบริการ ฉันทำหน้าที่ขึ้นพื้นฐานเพราะเห็นว่าการบริการนั้นคือความสุข” ความดีนั้นทำได้ไม่ยากเลย คนทำดีจะได้รับผลที่ตอบแทนอย่างแน่นอน คิดดีและทำดีต้องเป็นอันดับแรกที่เราต้องทำ ด้วยเหตุผล 10 ประการต่อไปนี้ 1) การทำดีส่งผลที่ดีต่อการศึกษาของบุคคล (A tribute to our upbringing) 2) คนทำดีมีกัมมีเพื่อนแท้ (Increases friends) 3) คนทำดีเป็นคนมีศาสนา (Religious) 4) คนทำดีถือเป็นคนมีคุณภาพ (Quality) 5) คนทำดีย่อมเจริญรุ่งเรือง (Self- growth) 6) ความดีเป็นหน้าที่และคุณธรรมขั้นพื้นฐานของมนุษยชาติ (Basic moral duty of mankind) 7) ความดีช่วยเพิ่มคุณค่าให้บุคคล (Increases self-worth) 8) ความดีส่งผลให้เราภาคภูมิใจ (Pride) 9) ความดีช่วยให้ชีวิตนี้มีความหมาย (Meaningfulness) 10) ความดีคือความสุขในชีวิต (Happiness)

Davis (2016) ให้ความเห็นว่า “การเป็นผู้ให้สามารถส่งผลให้ชีวิตของคนเรานั้นยืนยาวและมีสุขภาพที่ดีกว่า” ความดีจึงเป็นคุณสมบัติหนึ่งในหลากหลายคุณสมบัติที่มนุษย์จำเป็นต้องมี เนื่องจากเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นต่อการมีชีวิตอยู่ของมนุษย์เอง นักสังคมศาสตร์ในหลายประเทศทั่วโลกได้พยายามศึกษา และยกระดับให้เป็นศาสตร์อีกหนึ่ง และเรียกศาสตร์นี้ว่า ศาสตร์แห่งความดี(Goodness Science) ในราวปี ค.ศ. 2013-2015 ที่ผ่านมามีกลุ่มนักวิทยาศาสตร์ได้ศึกษาค้นคว้าผลของการทำความดี ความมีจิตใจที่บริสุทธิ์ ความปรารถนาดีที่มีต่อสุขภาพและการมีอายุยืนยาวของมนุษย์เรา ผลการวิจัยพบว่าเมื่อบุคคลมีจิตใจปรารถนาดีต่อผู้อื่น พวกเขาจะมีความเครียดลดลง มีความสุขกายสบายใจมากขึ้น และมีสุขภาพที่ดีขึ้น นอกจากนี้มีนักวิทยาศาสตร์หลายคนให้ความสนใจศึกษาเรื่องดังกล่าว โดยเฉพาะผลของการทำความดีต่อการมีอายุที่ยืนยาวอีกด้วย มีกองทุนการวิจัยทางวิทยาศาสตร์จำนวนมากถึง 50 กองทุนที่ดำเนินการภายใต้ The Institute for Research on Unlimited Love ซึ่งนำทีมโดย Stephen G. Post ศาสตราจารย์ด้านชีวจริยศาสตร์ (Bioethics) ประจำโรงเรียนฝึกหัดแพทย์มหาวิทยาลัย Case Western Reserve สหรัฐอเมริกา ได้ศึกษาและตรวจสอบความรู้ความเข้าใจที่เกี่ยวกับความบริสุทธิ์ใจ ความเมตตา ความกรุณา ความเห็นอกเห็นใจ ความเอื้ออาทร ซึ่งมีข้อค้นพบที่น่าสนใจดังต่อไปนี้ 1) โดยธรรมชาติแล้วมนุษย์ต้องการทำดี (The innate need to do good) 2) มีความเชื่อมโยงของความเมตตากรุณา กับสุขภาพ (Linking kindness and health) 3) ศาสตร์ของความบริสุทธิ์ใจไม่เห็นแก่ตัว (The science of altruism) 4) ความเห็นอกเห็นใจในสมอง (Compassion in the Brain) 5) วิวัฒนาการของความเมตตา (The Evolution of Kindness) 6) ผลกระทบทางพันธุศาสตร์และสิ่งแวดล้อม (The Impact of Genetics and Environment) 7) ฮอร์โมนเพื่อการเยียวยาและรักษา (The Healing Hormone)

กล่าวโดยสรุป ความดี หมายถึง กลุ่มพฤติกรรม หรือการกระทำใดๆ ที่น่าปรารถนาและนำมาซึ่งความพึงพอใจทั้งต่อตนเองและบุคคลอื่น ความดีจึงเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการมีชีวิตอย่างสมบูรณ์ของมนุษย์ เนื่องจากความดีสามารถส่งผลกระทบและมีอิทธิพลต่อการทำงานของระบบประสาทและสมองทั้งทางตรงและทางอ้อม มีผลต่อการหลั่งฮอร์โมนต่างๆ ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายเป็นปกติ ในขั้นต้นนี้สามารถสรุปความเชื่อมโยงสาเหตุปัจจัยที่ความดีส่งผลกระทบต่อระบบต่างๆ ของร่างกายได้ว่า ผลของการทำความดี คือ ความสุขทางใจที่บุคคลจะได้รับเมื่อได้ทำความดี ความสุขนี้เป็นปัจจัยที่ทำให้ความเครียด(stress) ส่วนบุคคลลดลง และเมื่อความเครียดลดลงแล้วและร่างกายมีความผ่อนคลาย อวัยวะต่างๆ จึงสามารถทำงานในสภาวะร่างกายปกติจึงส่งผลให้บุคคลมีสุขภาพที่ดีเป็นผลลัพธ์(Outcome) จึงสามารถสรุปเป็นกรอบแนวคิดพอสังเขป ดังภาพประกอบที่ 1



ภาพประกอบที่ 1 กรอบแนวคิดความเรียงผลของความดีที่มีต่อชีวิตมนุษย์

คนดี (good man)

ความกตัญญูเป็นเครื่องหมายของคนดี กตัญญู เป็นคำวิเศษณ์ หมายถึง ซึ่งรู้อุปการะที่ท่านทำให้, ซึ่งรู้คุณท่าน เป็นคำที่ใช้คู่กันกับ กตเวที ซึ่งหมายถึง ซึ่งประกาศคุณท่าน ซึ่งสนองบุญคุณท่าน(ราชบัณฑิตยสถาน, 2556: 6) คำว่า “คน” ที่เป็นคำนาม หมายถึง มนุษย์ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556: 226) ในบางครั้งบางบริบทอาจใช้คำว่า บุคคล ซึ่งเป็นคำนามและหมายถึง คน เช่นเดียวกัน (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556: 675)

คนดี หมายถึง ผู้ที่มีศีลโดยมีการกระทำที่ดีงาม การพูดที่ดีงาม การมีจิตใจที่ดีงาม และการดำรงชีวิตที่ดีงาม คือประพฤติดีทั้งทางกาย ทางวาจา และทางจิตใจอันเป็นพื้นฐานของคุณลักษณะที่ดีของบุคคล และการดำรงชีวิตที่ดีไม่หลงมัวเมาในการทำชั่วที่เป็นภัยต่อตนเองและสังคม คุณลักษณะที่ดีจะส่งผลให้มีอาชีพ และการดำรงชีวิตด้วยความซื่อสัตย์สุจริต (สุนทร โคตรบรรเทา, 2553: 98) คนดี หรือสัตบุรุษ มีความหมายสัมพันธ์กับความดีงามและประโยชน์ของตระกูลวงศ์ ชุมชน หรือหมู่ชน ในหลักศิลาจารึกของพระเจ้าอโศกมหาราช ฉบับที่ 2 มีความตอนหนึ่งสรุปได้ว่าบุคคลผู้ปฏิบัติธรรมย่อมมีความสุขในโลกนี้ให้สำเร็จด้วย และในโลกเบื้องหน้าย่อมประสบบุญหาที่สุดมิได้ คำว่า “ธรรม” เป็นสิ่งดีงามซึ่งได้แก่ 1) การมีความเสียหายน้อย 2) การมีความดีมาก 3) ความเมตตากรุณา 4) การเผื่อแผ่แบ่งปัน 5) ความสัตย์ และ 6) ความสะอาด (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2552 : 75-87)

คนดี ในภาษาอังกฤษใช้คำว่า(a good man) Chapman(2016) ให้คำจำกัดความคำว่าคนดี(The definition of a good man) ไว้ว่าแม้โลกนี้เต็มไปด้วยผู้คนที่หลากหลายและแตกต่างกัน แต่คนดีที่เรากำลังหาอยู่นี้คือคนที่มีความรับผิดชอบและทำในสิ่งที่เขาได้รับ



มอบหมายอย่างดีที่สุด และพวกเขาเหล่านั้นมีลักษณะดังนี้ 1) เป็นคนซื่อสัตย์ (An honest man) รักษาคำพูดและตรงไปตรงมา 2) เป็นคนฉลาดหลักแหลม (A smart man) มีปฏิภาณไหวพริบในการแก้ไขปัญหา 3) เป็นเคารพนบนอบ (A respectful man) รู้กาลเทศะเสียสละเคารพอาวุธ 4) เป็นคนมีปัญญา (A wise man) สามารถปรับตัวและแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับสังคมรอบข้างได้เป็นอย่างดี 5) เป็นคนน่ารัก (A loving man) เปิดเผยให้เกียรติและให้กำลังใจกับทุกคนเสมอ 6) เป็นคนเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ (A giving man) มีจิตอาสาและอุทิศตนเพื่อสังคม 7) เป็นผู้นำมาซึ่งความโชคดี (A lucky man) ปฏิบัติหน้าที่ของตนเองอย่างไม่บกพร่อง

วิจารณ์ พานิช (2557

: 108) กล่าวว่า “คนดี คือ คนที่ลงมือทำเพื่อช่วยให้โลกนี้ดีขึ้น” ในช่วงระยะเวลาที่พวกเขามีและใช้ชีวิตอยู่บนโลกนี้ และได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับชีวิตไว้ว่า “ชีวิตคือการเดินทางและเรียนรู้จากเรื่องจริงที่ประสบกับตนเองหรือตนเองเป็นผู้แสดง” และคนดีของสังคมคือ คนที่ต้องมี 8 คุณสมบัติสำคัญต่อไปนี้ (วิจารณ์ พานิช, 2557 : 117) 1) ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) 2) จริยธรรม (Ethics) 3) ช่วยเหลือผู้อื่น (Help) 4) ให้อภัย (Forgiveness) 5) ความเห็นใจ (Compassion) 6) เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) 7) การยอมรับ (Acceptance) 8) ความกล้าหาญทางสังคม (Social Courage) คุณสมบัติพื้นฐาน 8 หมวด สำหรับการเป็นคนดี มีอิทธิพลและนำไปสู่การเป็นพลเมืองดีของโลก หรือส่งผลต่อชีวิตที่ดีของลูกหลานของเรา มากกว่าความรู้เชิงวิชาการเสียอีก และยังส่งผลต่อสังคมมากกว่าความรู้เชิงวิชาด้วย” ความมั่นคงทางอารมณ์เป็นเรื่องสำคัญยิ่งในชีวิตมนุษย์ การช่วยให้เด็กค่อยๆ พัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ทีละขั้นตอน เป็นการวางรากฐานชีวิตที่สำคัญยิ่ง ความเป็นคนดีมีรากฐานมาจากคุณสมบัติข้อนี้เป็นสำคัญ (วิจารณ์ พานิช, 2557: 140-143)

กล่าวโดยสรุปได้ว่า คนดี หมายถึง บุคคลที่ประพฤติปฏิบัติ มีและแสดงพฤติกรรม หรือปฏิบัติภายใต้ต่อการกระทำที่บุคคลมีต่อตนเองและบุคคลอื่น โดยพิจารณาจากบริบทด้านเวลาสถานที่ และด้านบุคคล และมีความครอบคลุมลักษณะ 4 ประการ ดังต่อไปนี้ 1) ไม่สร้างความเดือดร้อนแก่ตนเองและบุคคลอื่น 2) สร้างประโยชน์เพื่อให้บุคคลอื่นพึงพอใจโดยตนเองไม่เดือดร้อน 3) สร้างประโยชน์และความพึงพอใจแก่ตนเองโดยบุคคลอื่นไม่เดือดร้อน 4) สร้างความพึงพอใจแก่ตนเองและบุคคลอื่น

ชีวิต(Life)

ชีวิต(Life) หมายถึง ช่วงระยะเวลาระหว่างการเกิดและการตาย หรือมีประสบการณ์หรือสถานะของการมีชีวิต ธรรมชาติของชีวิตประกอบขึ้นด้วยสององค์ประกอบ ได้แก่ 1) รูปหรือกาย(Physical) กับ 2) นาม หรือจิต(Mental) ทั้งสององค์ประกอบนี้มันคืออะไร มันต้องการอะไร และเพื่ออะไร เมื่อพิจารณาอย่างลึกซึ้งแล้วพบว่า (สุรพล ไกรสรารุณ, 2552: 7-8)

1. กาย คือ ธรรมชาติที่เกิดขึ้นจากการประกอบกันเข้าด้วยสัดส่วนที่เหมาะสมของธาตุ



พื้นฐานทั้ง 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ กายมีความต้องการธาตุทั้งสี่เข้าไปในรูปของ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค เพื่อการเจริญเติบโตรักษาภาวะสมดุลหล่อเลี้ยงและดำรงชีวิตให้สามารถดำรงอยู่และทำหน้าที่ได้ตามปกติ

2. จิต คือ ธรรมชาติรู้ จิตต้องการความรู้ที่ถูกต้องเพื่อหยุดความสงสัย หยุดความดิ้นรนกระวนกระวาย หรือหยุดปัญหาที่เกิดขึ้นจากความไม่รู้ของตัวจิตเอง ตราบใดที่จิตยังไม่รู้ถูกต้องตามของธรรมชาติ หรือกฎของเหตุและผล ก็ไม่สามารถส่งผลให้ชีวิตพบกับสภาวะการอยู่เย็นเป็นสุขได้ ยังคงต้องดิ้นรน รุ่มร้อน กระวนกระวายต่อไป

เมื่อมนุษย์มีความรู้และใช้ปัญญาทำความเข้าใจธรรมชาติของชีวิตอย่างถูกต้องแล้ว จะทำให้มนุษย์รู้และเข้าใจเป้าหมายของชีวิตได้ถูกต้องเช่นกัน คือรู้คำตอบของชีวิตว่า “เกิดมาทำไม” ซึ่งสรุปได้ในเบื้องต้นว่า “การดูแลสุขภาพทางกายแข็งแรงและสมบูรณ์พร้อม เป็นพื้นฐานรองรับการแสวงหาความรู้ที่ถูกต้องอย่างสมบูรณ์ของจิต ความสมดุลของทั้งสององค์ประกอบแห่งชีวิตเป็นหนทางสู่เป้าหมายของชีวิต คือ ความสงบสุขอย่างแท้จริง”

สรรพสิ่งในโลกทั้งมีชีวิต หรือไม่มีชีวิตล้วนมีการเกิดขึ้น การดำรงอยู่ และเปลี่ยนแปลงไปตามกฎของธรรมชาติ หรืออาจเรียกให้ชัดเจนยิ่งขึ้นว่า “กฎแห่งเหตุและผล” ดังนั้นการกระทำ หรือการดำเนินการใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติจึงจำเป็นต้องมีความรู้เกี่ยวกับกฎธรรมชาติหรือเหตุปัจจัยเหล่านั้นให้ชัดเจน แล้วจึงใช้ปัญญาในการตัดสินใจดำเนินการสิ่งนั้นก็จะทำให้ได้รับผลสำเร็จด้วยดี เช่นเดียวกันกับการดำเนินชีวิตของมนุษย์เรานั้นล้วนอยู่ภายใต้กฎแห่งธรรมชาติหรือกฎแห่งเหตุและผลด้วยกันทั้งสิ้น การดำเนินชีวิตด้วยการใช้ปัญญาไตร่ตรองอย่างดี และถูกต้องแล้ว จะให้ผลเป็นความร่มเย็น สงบสุข สันติ และยั่งยืน ทั้งต่อบุคคลและสังคม(สุรพล ไกรสรานุณี, 2552 : 5) ธรรมชาติ(Natural) มีกฎใหญ่ที่สำคัญ 2 ประการ ได้แก่

1) กฎแห่งเหตุและผล หมายถึง ทุกสรรพสิ่งในโลกนี้ที่เกิดขึ้นย่อมมีเหตุแห่งการเกิดทั้งสิ้น จากกฎข้อนี้ส่งผลกระทบไปสู่การอธิบายของกฎข้อที่ 2)

2) กฎแห่งการเปลี่ยนแปลงและไม่ใช้ตัวตน หรือกฎไตรลักษณ์ ซึ่งประกอบด้วย 1) อนิจจัง หมายถึง ทุกสรรพสิ่งในโลกล้วนมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา 2) ทุกขัง หมายถึง ทุกสรรพสิ่งในโลกล้วนไม่สามารถที่จะคงอยู่ในสภาพเดิมได้ ย่อมเสื่อมสูญไปตามกาลเวลาและเหตุปัจจัย หมายถึง และ 3) อนัตตา หมายถึง ทุกสรรพสิ่งในโลกที่กล่าวมาทั้งหมดล้วนไม่ใช่ตัวตน

อย่างไรก็ตาม เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ทรงปัญญา มีความสามารถในการคิด และคาดการณ์อย่างมีเหตุผล มนุษย์มีการกำหนดกฎเกณฑ์ของตนเองเพื่อให้สังคมมีความสุข ซึ่งสามารถพบได้ในรูปแบบของระเบียบวินัย ข้อบังคับ ประเพณี และกฎหมาย เป็นต้น พฤติกรรม หรือการกระทำของบุคคลที่อยู่ภายใต้กฎแห่งเหตุและผล หมายความว่า พฤติกรรม หรือการกระทำที่ถูกต้องตามกฎแห่งธรรมชาติทั้ง 2 ข้อ และกฎเกณฑ์ทางสังคมจะให้ผลที่เป็นความสุข แต่พฤติกรรมหรือการกระทำที่ไม่ถูกต้องตามกฎแห่งธรรมชาติทั้ง 2 ข้อและกฎเกณฑ์ทางสังคมจะให้ผลที่เป็นความทุกข์ ท่านเจ้าคุณปัญญานันทภิกขุ กล่าวว่า “คนเรานั้นมีชีวิตอยู่



โดยเพียงแต่มีร่างกายไม่ได้ ต้องมีจิตใจประกอบเข้าด้วย การสร้างคนจึงสำคัญอยู่ที่การสร้างใจของเขาให้มีจิตใจที่ดี เด็กๆ อยู่ใกล้กับบุคคลหรือสิ่งใดๆ เขาก็จะมีอาการเป็นไปอย่างกับบุคคลหรือสิ่งนั้นเป็นอยู่” (อดิสร บาลโสง, 2558 : 29)

ความสุข (Happiness)

ความสุข(Happiness) เป็นคำนาม ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 นิยามว่า "ความสบายกายสบายใจ" คือความรู้สึกหรืออารมณ์ประเภทหนึ่ง มีหลายระดับตั้งแต่ความสบายใจเล็กน้อยหรือความพอใจจนถึงความเพลิดเพลินหรือเต็มไปด้วยความสนุก มีการใช้แนวความคิดทางปรัชญา ศาสนา จิตวิทยา ชีววิทยาอธิบายความหมายของความสุข รวมถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความสุข แนวความคิดทางปรัชญาและศาสนามักจะกำหนดนิยามของความสุขในความหมายของการดำรงชีวิตที่ดี หรือชีวิตที่มีความเจริญ โดยไม่จำกัดความหมายว่าเป็นเพียงอารมณ์ประเภทหนึ่ง ความสุขของบุคคลที่สามารถสังเกตได้มักแสดงออกผ่านรอยยิ้มของบุคคลคนนั้น (Retrieved from https://th.wikipedia.org/wiki/29/10/2016_05.01_a.m.)

ศูนย์สุขภาวะทางจิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ให้ความหมายของคำว่า “ความสุข” ไว้ที่น่าสนใจว่า ความสุขเป็นสภาวะที่บุคคลรับรู้ว่าตนเองได้ทำในสิ่งที่ตนต้องการและทำได้สำเร็จ มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความภาคภูมิใจในการกระทำของตน มีความคิดเชิงบวก มีความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิตที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี การพัฒนาด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้างและสังคม สามารถดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงและมีใจที่สงบ ดังนั้นปัจจัยที่ส่งผลให้บุคคลเกิดความสุขขึ้นมาได้มีดังต่อไปนี้

- 1) การได้ทำในสิ่งที่ต้องการ: มีอิสระที่จะเลือกทางเดินชีวิตของตนเอง เลือกทำสิ่งต่าง ๆ ได้ตามที่ตัวเองต้องการไม่ต้องฝืนใจทำสิ่งที่ไม่ต้องการ
- 2) การมีความสัมพันธ์ที่ดี: สามารถแบ่งปันความรู้สึกกับคนที่ใกล้ชิดได้ กล้าที่จะรักและไว้วางใจผู้อื่น มีคนที่รักอย่างจริงใจ ได้รับการยอมรับจากคนใกล้ชิด
- 3) การมีจิตใจที่สงบ: มีจิตใจที่มั่นคงไม่หวั่นไหวความเปลี่ยนแปลงง่ายๆ สามารถรับมือกับทุกสิ่งได้เป็นอย่างดี
- 4) การพัฒนาด้าน: มีเป้าหมายในชีวิต มีความหวังในการดำรงชีวิต รู้สึกว่าประสบการณ์ชีวิตในแต่ละวันมีคุณค่า เรียนรู้จากชีวิตที่ผ่านมา
- 5) การคิดเชิงบวก: ไม่ว่าจะล้มเหลวบ่อยแค่ไหนก็ไม่คิดจะยอมแพ้ มองหาสิ่งดีๆ ที่อยู่ในสถานการณ์ต่างๆ ไม่ยอมแพ้กับอุปสรรค
- 6) การมีสุขภาพกายและจิตที่ดี: รู้สึกภูมิใจในสิ่งที่ตนเป็น ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยบ่อยๆ
- 7) ความกระตือรือร้นในการทำสิ่งต่างๆ: สนุกสนานกับชีวิต มีแรงจูงใจ ควบคุมตัวเองให้ทำในสิ่งที่ต้องการได้ ได้รับผิดชอบต่อตัวเอง ควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้
- 8) การรับรู้ถึงความสำเร็จ: ได้ในสิ่งที่ต้องการ ประสบความสำเร็จตามที่ได้ตั้งใจไว้ อิ่มเอมเมื่อได้ช่วยเหลือคนอื่น



9) การรู้สึกพอใจในสิ่งที่มี: รู้สึกพอใจในสิ่งที่ เป็น พอใจในสิ่งที่มีอยู่ ไม่รู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ ไม่เอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับใครการรู้สึกภูมิใจใน

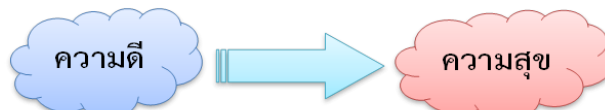
10) การกระทำของตน: มีความภูมิใจในสิ่งที่ทำ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าในสังคม เห็นคุณค่าของตนรู้สึกว่าคุณค่า

ความทุกข์ (Suffering) หมายถึง ความรู้สึกหรือประสบการณ์ที่เจ็บปวดทั้งทางร่างกายและจิตใจ ในทางพุทธศาสนาคำว่า “ทุกข์” นั้นจะเป็นคำที่มีความหมายตรงข้ามกับคำว่า “สุข” ซึ่งมีลักษณะเป็นลักษณะอาการหรือความรู้สึกที่ทนได้ยาก หรือเป็นความไม่สบายกายไม่สบายใจ ความยากลำบาก สภาพที่ทนได้ยาก ภาวะที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ สภาพที่บีบคั้น ความสุขและความทุกข์ แท้ที่จริงแล้วเป็นสิ่งเดียวกัน สุข-ทุกข์เป็นเพียงมาตรวัดด้านความรู้สึกของมนุษย์ว่าจะสามารถทนอยู่ในสภาวะการณ์ใดๆ ได้นานเพียงใด หากสามารถทนอยู่ได้นานก็เรียกว่าสิ่งนั้นให้ผลก่อนไปในทางสุข แต่หากไม่สามารถทนกับสิ่งนั้นได้ก็เรียกว่าสิ่งนั้นให้ผลก่อนไปในทางทุกข์นั่นเอง

ความสัมพันธ์ของความดีกับชีวิตคน

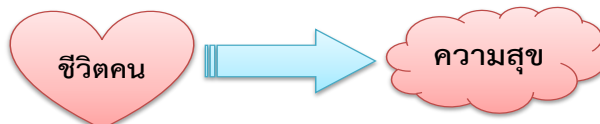
จากที่กล่าวมาแล้วทั้งหมดสามารถสรุปเป็นความสัมพันธ์เชิงสาเหตุเบื้องต้นได้ การอธิบายตามลักษณะของแผนภูมิแสดงความสัมพันธ์ดังต่อไปนี้

- 1) “ความดี” เป็นปัจจัยต้นทาง หรือปัจจัยตั้งต้นที่ส่งผลให้เกิด “คนดี”

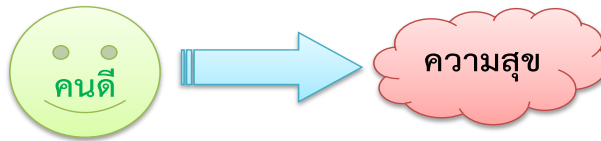


- 2) “ความดี” เป็นปัจจัยต้นทาง หรือปัจจัยตั้งต้นที่ส่งผลให้เกิด “ความสุข”

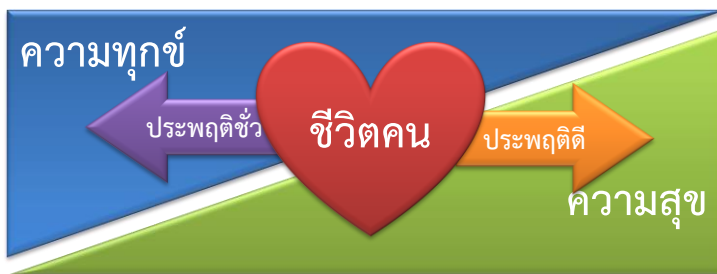
- 3) “ชีวิตคน” ดิ้นรน ไขว่คว้า ปรารถนาการมีชีวิตที่มี “ความสุข”



- 4) สรุปความสัมพันธ์เชิงสาเหตุเพื่อเป็นสมมติฐานในเบื้องต้นได้ว่า การเป็นคน “คนดี” จะสามารถนำพาชีวิตของตนพัฒนาไปสู่ชีวิตที่มี “ความสุข” ได้



ชีวิตในโลกแห่งความเป็นจริงอาจกล่าวได้ว่ามีความผสมกลมกลืนกันอย่างหลากหลาย ระหว่างเหตุปัจจัยต่างๆ ที่กล่าวมาแล้ว สรรพสิ่งทั้งหลายล้วนแล้วแต่มีสองด้านเสมอ ดังเช่น ขั้วบวกและขั้วลบของแม่เหล็ก ซึ่งถือได้ว่าเป็นธรรมชาติอย่างที่สุด “ความดี” ก็เช่นกันนั้นย่อมมี อีกด้านหนึ่งที่ตรงข้ามคือ “ความไม่ดี” หรือหากมีความไม่ดีอยู่มากก็อาจเรียกอีกอย่างได้ว่าเป็น “ความเลว” หรือมากกว่านั้นอีกก็เรียกว่าเป็น “ความชั่วร้าย” รวมไปถึงชีวิตคนก็เช่นกันถึงแม้ว่า เราจะปรารถนา “ความสุข” ในความสุขนั้นก็ย่อมมี “ความทุกข์” เจืออยู่ด้วยเสมอเหตุเพราะว่า ความดี-ความชั่ว ความสุข-ความทุกข์ เป็นสิ่งเดียวกันเพียงแต่มนุษย์ได้กำหนดคำเรียกขานเพื่อให้ เห็นความต่างด้านความมากน้อยเท่านั้นเอง ซึ่งช่วยให้การสื่อสารและเกิดความเข้าใจได้ตรงกัน ได้มากขึ้น ดังภาพประกอบที่ 2



ภาพประกอบที่ 2 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตคนและผลลัพธ์ของการกระทำหรือความ ประพฤติ

ถึงอย่างไรก็ตามแท้ที่จริงแล้วทั้งความสุขและความทุกข์มันก็คือสิ่งเดียวกัน เพียงแต่ว่า จิตใจของคนเรานั้นจะไปจดจ่อหรือยึดเกาะอยู่กับด้านสุขหรือด้านทุกข์ ความสุขและความทุกข์ก็ เปรียบเหมือนงูพิษร้ายตัวหนึ่ง ความทุกข์นั้นคือส่วนหัวของงูหากเราจะใช้มือจับด้านหัวของงูนั้น โอกาสถูกงูกัดและเสียชีวิตได้มาก ขณะที่ความสุขนั้นคือส่วนหางของงูซึ่งถ้าเราเลือกจับส่วน หางโอกาสถูกงูกัดน้อยกว่า แต่วางหนึ่งก็ถูกงูกัดแน่นอน ก็มันเป็นงูตัวเดียวกันทำนองจึงบอกว่าทุกข์- สุขนั้นไม่ควรยึดติด ให้มีสติรู้ตัวให้ทั่วชัดเจนในทุกข์และสุข จะยืนอยู่ จะเดินอยู่ จะนั่งอยู่ จะนอน อยู่ หรือว่าจะอยู่ที่ไหนก็ให้มีสติประคับประคองอยู่เสมอ (พระโพธิญาณเถระ(ชา สุภัทโท), 2555: 48-49) และยึดทางสายกลางในการดำเนินชีวิต และแล้วความสงบ ความร่มเย็นในชีวิตจะบังเกิด ขึ้นกับผู้ดำเนินชีวิตอย่างมีสติตลอดไป



การเสริมสร้างพลังความดี(Goodness Enhancing)

การศึกษา(Education) เป็นระบบหลักของสังคมในการส่งต่อมรดกวัฒนธรรมความดีสู่สมาชิกสังคมในรุ่นต่อไป ประชญาการศึกษา หลักสูตร ตลอดจนการจัดการเรียนรู้มีบทบาทสำคัญในการกำหนดรูปร่างหน้าตาหรือบุคลิกภาพของสมาชิกสังคมในรุ่นต่อไป เพื่อให้สามารถนำสังคมก้าวข้ามผ่านคลื่นอารยธรรมแห่งข้อมูลข่าวสาร สู่สังคมอารยธรรมแห่งความรู้ สู่สังคมอารยธรรมแห่งปัญญา เป็นสังคมอารยธรรมแห่งความดีในที่สุด ซึ่งเป้าหมายสูงสุดในการพัฒนาของมนุษยชาติ ด้วยเหตุสำคัญประการเดียวเท่านั้นคือ ความดี (Goodness) เป็นสารตั้งต้นเป็นปัจจัยหลักของความสุข(Happiness) อย่างจริงแท้แน่นอน

สถาบันอุดมศึกษาชั้นนำของโลก อย่างมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดแห่งสหรัฐอเมริกาได้แนะนำการสร้างความสุขด้วยอุปนิสัยที่ดี 20 ประการต่อไปนี้ 1) ฝึกตนให้เป็นคนสำนึกในบุญคุณคนที่ดีต่อเรา (Be grateful) 2) เลือกคบเพื่อนอย่างชาญฉลาด (Choose your friends wisely) 3) ให้ความเห็นอกเห็นใจแก่ผู้อื่น (Cultivate compassion) 4) หมั่นเรียนรู้อยู่เสมอ (Keep Learning) 5) ฝึกฝนตนเองให้เป็นนักแก้ปัญหา (Become a problem solver) 6) เลือกที่จะทำในสิ่งที่เรารัก (Do what you love) 7) มีสติและอยู่กับปัจจุบัน (Live in the present) 8) อารมณ์ขันและหัวเราะบ่อยๆ (Laugh often) 9) ฝึกการให้อภัย(Practice forgiveness) 10) กล่าวขอบคุณเสมอ (Say thanks often) 11) สร้างสรรค์ความสัมพันธ์อย่างแนบแน่น (Create deeper connections) 12) มีวาจาสัตย์และรักษาคำพูด (Keep your agreement) 13) ฝึกจิตด้วยการทำสมาธิ (Meditate) 14) ตั้งมั่นในสิ่งที่กำลังทำ(Focus on what you are doing) 15) คิดเชิงบวกและมองโลกในแง่ดี (Be optimistic) 16) ให้ความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข (Love unconditionally) 17) พากเพียรและไม่ยอมแพ้ (Don't give up) 18) ทำดีที่สุดและไม่ยึดติด (Do your best and then let it go) 19) ใส่ใจและดูแลตัวเอง (Take care of yourself) 20) ตอบแทนคุณแผ่นดินและสังคม (Give back to society) (Jing J. 2016)

อุปนิสัยทั้ง 20 ประการนี้มีความครอบคลุมความดีของทุกชนชาติและศาสนา มีความเป็นสากลเป็นคุณลักษณะที่พึงประสงค์อย่างแนบแน่น เมื่อปลายทางของการศึกษา(Educational Outcome) คืออุปนิสัยที่ดี (Good character) ดังนั้น การจัดการศึกษาจึงควรที่จะนำกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่เรียกว่า การจัดการเรียนรู้โดยใช้ความดีเป็นฐาน (Goodness Based Learning: GBL) มาเป็นแกนหลักในทุกระบบของกระบวนการจัดการศึกษาตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

การจัดการเรียนรู้โดยใช้ความดีเป็นฐาน(Goodness-Based Learning: GBL) ความเป็นมาและความสำคัญ

การศึกษา (Education) เป็นกระบวนการพัฒนาความสุขด้วยการเสริมสร้างสิ่งที่ดีที่สุดให้เกิดขึ้นในตัวมนุษย์ ผลลัพธ์ปลายทางของการศึกษา (Educational Outcome) คืออุปนิสัยที่ดี มนุษย์ทุกคนซึมซับ (Assimilate) เรียนรู้ (learning) และสร้างอุปนิสัย (habits formation) จากประสบการณ์ (experience) และการปฏิสัมพันธ์ (interaction) กับบุคคล (persons) กับ



สิ่งแวดล้อม (environments) หรือสิ่งอื่นใดที่เป็นบริบท (contexts) รอบๆ ตัวพวกเขา บุคคลสามารถเรียนรู้โดยการสังเกตผ่านตัวแบบ (Observational Learning) หรือการเลียนแบบจากตัวแบบ (Modeling) และบุคคลจะแสดงพฤติกรรม (behavior) ต่างๆ ออกมาภายใต้กระบวนการการตัดสินใจ (decision making) แล้วว่าพฤติกรรมดังกล่าวที่แสดงออกมานั้นจะส่งผลดีต่อพวกเขาไม่ทางตรงก็ทางอ้อม กระบวนการตัดสินใจของบุคคลอาศัยความรู้ (knowledge) ที่ได้จากการรับรู้และประสบการณ์ต่างๆ ที่บุคคลได้เรียนรู้มาก่อนแล้ว หรืออาจได้จากการหยั่งรู้ (intuition) ของบุคคลเองก็ได้ พฤติกรรมที่พึงประสงค์บางอย่างเกิดจากแรงจูงใจ (motive) แรงบันดาลใจ (inspiration) ที่บุคคลสร้างขึ้นเองหรือเกิดขึ้นจากการเสริมสร้างด้วยการจัดการเรียนรู้ และที่สำคัญบุคคลสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง พฤติกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองนั้นเกิดขึ้นเมื่อบุคคลรับรู้ผลลัพธ์ที่จะได้รับการเรียนรู้ที่มีประโยชน์และเป็นผลดีกับตัวของเขาและเขาต้องการสิ่งเหล่านั้น อาทิ การประสบความสำเร็จ ได้รับการยอมรับ เกิดความภาคภูมิใจ การสร้างให้ผู้เรียนคาดการณ์ผลลัพธ์ล่วงหน้า (Forethought outcome) จะทำให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Motive achievement) และการสร้างให้ผู้เรียนสามารถกำหนดผลลัพธ์ล่วงหน้า (Outcome) หรือเป้าหมาย (Goals) ในระยะยาวได้จะส่งผลให้ผู้เรียนมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์อย่างต่อเนื่องยาวนาน ซึ่งการมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่ต่อเนื่องและยาวนานจะส่งผลให้ผู้เรียนมีพฤติกรรมการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง (Self-regulated Learning) การเรียนรู้แบบกำกับตนเองนี้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้เองได้โดยครูไม่ต้องควบคุมกำกับมากนัก เพียงแต่กำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ที่ผู้เรียนสนใจและต้องการประสบความสำเร็จและอยากเรียนเท่านั้น ผู้เรียนจะเป็นฝ่ายค้นหา สืบค้นข้อความรู้ และมีพฤติกรรมการเรียนรู้ที่พึงประสงค์ ดังนั้น การกำหนดเป้าหมาย กระบวนการจัดการเรียนรู้ สภาพแวดล้อมและบรรยากาศในการเรียนรู้ การกำหนดต้นแบบเพื่อการเรียนรู้จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการสร้างอุปนิสัยที่ดีให้กับผู้เรียน

จุดมุ่งหมาย

การจัดการเรียนรู้โดยใช้ความดีเป็นฐานมีความมุ่งหมายเพื่อเสริมสร้างให้ผู้เรียนเป็นผู้มีอุปนิสัยที่ดี มีความสุข สามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพเพื่อการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ และเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพของประเทศและเป็นพลโลก (World Citizen)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เรียน

- 1) มีความเข้าใจถึงความสำคัญ ความสัมพันธ์ระหว่างความดี ความสุข และการดำรงชีวิตประจำวันเพื่อการอยู่ในสังคมอย่างเป็นปกติสุข
- 2) มีเจตคติที่ถูกต้องด้านคุณธรรม จริยธรรม และการดำเนินชีวิตตามกฎระเบียบของสังคม
- 3) สามารถกำหนดเป้าหมายความสำเร็จในชีวิต และมีพฤติกรรมและอุปนิสัยที่ดีงาม



ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้โดยใช้ความดีเป็นฐาน ควรเป็นแกนหลักในการจัดการเรียนรู้ สามารถบูรณาการการจัดการเรียนรู้แบบอื่นเข้ามาเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่หลากหลายและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นได้ ประเด็นสำคัญที่สุดจะอยู่ที่การกำหนดเป้าหมาย หรือผลของการเรียนรู้ในครั้งนั้นสามารถเสริมสร้างความดี ความสุขให้เกิดขึ้นกับผู้เรียนอย่างไรบ้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขั้นตอนของการอภิปรายผลผู้เรียนจะต้องรับรู้และสามารถนำผลการเรียนนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ที่ขอนำเสนอในครั้งนี้ได้จากรูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ AFTER Model ซึ่งครูผู้สอนสามารถนำมาบูรณาการเพื่อใช้ในการจัดการเรียนรู้โดยใช้ความดีเป็นฐานได้ ตามลำดับดังต่อไปนี้ 1) ขั้นสร้างความสนใจ (Attention Phase : A) 2) ขั้นคาดการณ์ล่วงหน้า (Forethought Phase : F) 3) ขั้นวางแผนยุทธศาสตร์ (Tactic planning Phase : T) 4) ขั้นปฏิบัติการให้สำเร็จ (Execution Phase: E) 5) ขั้นสะท้อนผลงาน (Reflection Phase: R) (อดิสร บาลโสง และคณะ, 2557)

การประเมินผลการจัดการเรียนการสอน

รูปแบบการจัดการเรียนการสอน AFTER Model มีการแบ่งการวัดและประเมินผลการบรรลุวัตถุประสงค์เป็น 2 ส่วน ดังนี้

1) แบบวัดการกำกับตนเอง (Self-Regulation Scales: SRS) เพื่อวัดระดับการกำกับตนเอง และใช้คะแนนสะสม และคะแนนจากการสอบตามแบบทดสอบตามมาตรฐานตัวชี้วัดที่โรงเรียนกำหนดเพื่อประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

2) การทดสอบความรู้และการประเมินผลตามสภาพจริง (Authentic Assessment) โดยใช้มาตรฐานวัดแบบรูบริกส์ (Rubrics score)

สำหรับการบูรณาการการจัดการเรียนการสอนแบบใช้ความดีเป็นฐาน ควรใช้แบบประเมินคุณลักษณะ “คนดี” (Good Man Scales: GMS) เพิ่มขึ้นมาเพื่อการวัดผลลัพธ์การจัดการเรียนรู้ แบบประเมินคุณลักษณะคนดีนี้สามารถประเมินได้ผู้ประเมินที่หลากหลาย ดังนี้ (อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา, 2557: 24)

1) ครูประจำชั้น การประเมินโดยครูประจำชั้นคอยสังเกตการเปลี่ยนแปลงโดยไม่ใช้การเปรียบเทียบระหว่างเด็กนักเรียนด้วยกัน แต่จะเปรียบเทียบความแตกต่างความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับเด็กนักเรียนคนที่ครูประเมินเท่านั้น

2) ผู้ปกครอง สามารถใช้แบบประเมินนี้เพื่อสังเกตพฤติกรรมของลูกหลานได้

3) ตัวนักเรียน สามารถใช้ประเมินตนเอง โดยการบันทึกว่าในแต่ละวันนักเรียนได้ทำความดีอะไรบ้าง เช่นเดียวกับการบันทึกลงในสมุดธนาคารความดี

4) เพื่อนนักเรียน สามารถใช้แบบประเมินนี้ประเมินเพื่อนได้ เพื่อการพัฒนาความดีให้ดียิ่งขึ้นไป

บทสรุป



ชีวิตคนเรานั้นมีความผสมกลมกลืน มีความหลากหลาย มีความเป็นองค์รวม(Holistic) มีเป้าหมายของชีวิตเป็นเครื่องกำหนดทิศทางในการเดินทางข้ามมหาสมุทรแห่งกาลเวลา ตลอดระยะเวลาแห่งการเดินทางนั้นสิ่งที่มนุษย์ปรารถนาอย่างยิ่งคือความสุข แม้ว่ามนุษย์จะมีเป้าหมายในชีวิตที่ยิ่งใหญ่เพียงใดก็ตาม แต่หากพิจารณาอย่างลึกซึ้งแล้วก็จะพบว่าสิ่งหนึ่งที่แฝงตัวในเป้าหมายเหล่านั้นของมนุษย์ก็คือ “ความสุข” ซึ่งเป็นผลลัพธ์ตัวสุดท้ายที่ทุกคนปรารถนาเหมือนกัน ในเมื่อสิ่งที่มนุษย์เราต้องการในสิ่งเดียวกัน แล้วเหตุใดจึงไม่ผนึกกำลังร่วมใจสรรค์สร้างสังคมให้มีความสุขไปด้วยกัน สังคมที่จะมีความสุขได้อย่างยั่งยืนคือสังคมแห่งความดี เพราะความดีนี้เป็นคุณค่าในตัวมนุษย์เป็นสิ่งที่จะนำมาซึ่งความสุขอย่างแท้จริง ขอเพียงทุกภาคส่วนมีเป้าหมายในการสร้างคนดี เมื่อสังคมมีปริมาณคนดีที่มากขึ้น มากขึ้นแล้ว ทุกคนเป็นคนดี คนดีคือคนที่สร้างแต่ความสุขแก่ตนเองและช่วยสร้างความสุขให้คนในสังคมเป็นสังคมแห่งความดี สังคมของคนดี นำไปสู่สังคมที่มีความสงบสุข ชีวิตของทุกคนในสังคมจึงดำเนินไปด้วยดีมีความสุขและร่มเย็น บ้านเมืองเรามีจุดแข็งในการพัฒนาทางการศึกษาเพื่อสรรค์สร้างความสุข เนื่องจากเป็นเมืองที่มีพระพุทธศาสนา ระบบการศึกษาที่ยึดหลักไตรสิกขาเป็นแก่นในการบริหารจัดการและการจัดการเรียนรู้อย่างเข้มข้นย่อมนำมาซึ่งผลผลิตที่พึงประสงค์ได้อย่างเป็นธรรมชาติ และกลมกลืนอย่างที่สุด อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา (2557) กล่าวว่าระบบการศึกษาที่วิเศษที่สุดคือ ศิล สมาธิ ปัญญา หรือไตรสิกขา ด้วยเหตุผลสำคัญดังนี้คือ ศิลนั้นสำคัญเพราะช่วยควบคุมจิตได้สำนึก และประสาทสัมผัสทั้งห้า เมื่อมีศิลปะเข้าไปในจิตได้สำนึกก่อนเกิดการตีความ ทำให้นิสัยผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น แต่ก็ยังไม่ถาวรเราจึงต้องใช้การยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นโดยอาศัยสมาธิ การฝึกปฏิบัติสมาธิจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถยกระดับจิตสามารถนำศิลปะเข้าไปสู่จิตเหนือสำนึก ซึ่งเป็นช่องทางของการเกิดสถานภาพของผู้รู้ ผู้ตื่น และปัญญาจะเกิดขึ้น เมื่อถึงขั้นนี้การเปลี่ยนแปลงอย่างถาวรจะเริ่มเกิดขึ้นแล้ว การจัดการเรียนการสอนโดยใช้ความดีเป็นฐาน ด้วยกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่เน้น ศิล สมาธิ ปัญญา อย่างต่อเนื่องจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถเสริมสร้างการพัฒนาตนเองสู่การเป็นคนดีได้อย่างแท้จริง ซึ่งเป็นอนาคตของสังคมที่สงบสุขและร่มเย็นต่อไป

บทสรุป

ชีวิตคนเรานั้นมีความผสมกลมกลืน มีความหลากหลาย มีความเป็นองค์รวม(Holistic) มีเป้าหมายของชีวิตเป็นเครื่องกำหนดทิศทางในการเดินทางข้ามมหาสมุทรแห่งกาลเวลา ตลอดระยะเวลาแห่งการเดินทางนั้นสิ่งที่มนุษย์ปรารถนาอย่างยิ่งคือความสุข แม้ว่ามนุษย์จะมีเป้าหมายในชีวิตที่ยิ่งใหญ่เพียงใดก็ตาม แต่หากพิจารณาอย่างลึกซึ้งแล้วก็จะพบว่าสิ่งหนึ่งที่แฝงตัวในเป้าหมายเหล่านั้นของมนุษย์ก็คือ “ความสุข” ซึ่งเป็นผลลัพธ์ตัวสุดท้ายที่ทุกคนปรารถนาเหมือนกัน ในเมื่อสิ่งที่มนุษย์เราต้องการในสิ่งเดียวกัน แล้วเหตุใดจึงไม่ผนึกกำลังร่วมใจสรรค์สร้างสังคมให้มีความสุขไปด้วยกัน สังคมที่จะมีความสุขได้อย่างยั่งยืนคือสังคมแห่งความดี เพราะความดีนี้เป็นคุณค่าในตัวมนุษย์เป็นสิ่งที่จะนำมาซึ่งความสุขอย่างแท้จริง ขอเพียงทุกภาคส่วนมี



เป้าหมายในการสร้างคนดี เมื่อสังคมมีปริมาณคนดีที่มากขึ้น มากขึ้นแล้ว ทุกคนเป็นคนดี คนดีคือคนที่สร้างแต่ความสุขแก่ตนเองและช่วยสร้างความสุขให้คนในสังคมเป็นสังคมแห่งความดี สังคมของคนดี นำไปสู่สังคมที่มีความสงบสุข ชีวิตของทุกคนในสังคมจึงดำเนินไปด้วยดีมีความสุข และร่มเย็น บ้านเมืองเรามีจุดแข็งในการพัฒนาด้านการศึกษาเพื่อสรรค์สร้างความสุข เนื่องจากเป็นเมืองที่มีพระพุทธศาสนา ระบบการศึกษาที่ยึดหลักไตรสิกขาเป็นแก่นในการบริหารจัดการและการจัดการเรียนรู้อย่างเข้มข้นย่อมนำมาซึ่งผลผลิตที่พึงประสงค์ได้อย่างเป็นธรรมชาติ และกลมกลืนอย่างที่สุด อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา (2557) กล่าวว่าระบบการศึกษาที่วิเศษที่สุดคือ ศิล สมาธิ ปัญญา หรือไตรสิกขา ด้วยเหตุผลสำคัญดังนี้คือ ศิลนั้นสำคัญเพราะช่วยควบคุมจิตใจสำนึก และประสาทสัมผัสทั้งห้า เมื่อมีศิลเข้าไปในจิตใจสำนึกก่อนเกิดการตีความ ทำให้นิสัยผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น แต่ก็ยังไม่ถาวรเราจึงต้องใช้การยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นโดยอาศัยสมาธิ การฝึกปฏิบัติสมาธิจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถยกระดับจิตสามารถนำศิลเข้าไปสู่จิตเหนือสำนึก ซึ่งเป็นช่องทางของการเกิดสถานภาพของผู้รู้ ผู้ตื่น และปัญญาจะเกิดขึ้น เมื่อถึงขั้นนี้การเปลี่ยนแปลงอย่างถาวรจะเริ่มเกิดขึ้นแล้ว การจัดการเรียนการสอนโดยใช้ความเป็นฐาน ด้วยกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่เน้น ศิล สมาธิ ปัญญา อย่างต่อเนื่องจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถเสริมสร้างการพัฒนาตนเองสู่การเป็นคนดีได้อย่างแท้จริง ซึ่งเป็นอนาคตของสังคมที่สงบสุขและร่มเย็นต่อไป

บรรณานุกรม

- ณรงค์ศักดิ์ ทะละภักุ และคณะ. (2537). **พุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพชีวิต**. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร : พรศิวกการพิมพ์.
- ทิตนา แคมมณี. (2551). **ศาสตร์การสอน องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ**. (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประเวศ วะสี.(2559). **วิกฤตธรรมกาย ยึดดีให้แน่นๆ**. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <http://www.thairath.co.th/content/638618> เมื่อวันที่ 15 มิถุนายน 2559
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโตโต).(2552). **จารีกโอศก(ธรรมจักรบนเศียรสิงห์): รัฐศาสตร์แห่งธรรมาธิปไตย**. (พิมพ์ครั้งที่ 4). นครปฐม: สหธรรมิก.
- พระโพธิญาณเถระ(ชา สุภัทโท). (2555). **ความพอดี**. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร : บริษัทเอ็นพี พรินต์ติ้ง แอนด์ แพคเกจจิ้ง จำกัด.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554 เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 7 รอบ 5 ธันวาคม 2554**. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร : บริษัท ศิริวัฒนา อินเทอร์เน็ต จำกัด (มหาชน).



- วิจารณ์ พานิช. (2557). **สอนเด็กให้เป็นคนดี**. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร : มาตาการพิมพ์.
- _____. (2556). **การเรียนรู้เกิดขึ้นอย่างไร**. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์.พรินต์ติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด.
- ศูนย์สุขภาวะทางจิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <http://www.chulawellness.com>
- สอ เสถบุตร.(2559). **พจนานุกรมแปล อังกฤษ-ไทย**. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <http://dictionary.sanook.com/search/dict-en-th-sedthabut/good>
- สุนทร โคตรบรรเทา. (2553). **ปรัชญาการศึกษาสำหรับผู้บริหารการศึกษา**. กรุงเทพมหานคร : ปัญญาชน.
- สุรพล ไกรสรารุฒิ. (2552). **คู่มือบันทึกดินของแผ่นดิน**. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อดิสร บาลโสง. (2558). **ทบทวนคำครู...เชิดชูครูศาสตร์จุฬา**. บุรีรัมย์ : สถาบันส่งเสริมและพัฒนาการเรียนรู้สู่เป้าหมายและการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต(สพย.).
- อดิสร บาลโสง และคณะ. (2557). **การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิตเพื่อเสริมสร้างการกำกับตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น**. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อิศรา, สำนักข่าว. (2559). **ข่าวออนไลน์**. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <http://www.isranews.org/thaireform/thaireform-data> เมื่อวันที่ 22 ตุลาคม 2559.
- อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา. (2557). **คุณธรรมนำความรู้ (ฉบับปรับปรุงใหม่)**. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์.
- Cambridge. (2016). **Dictionary**. [Online]. Available from <http://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/good> On 24 October 2016
- Chapman, C.C. (2016). **The definition of a good man**. [Online]. Available from <http://www.babble.com/babble-vioce/definition-of-a-good-man> On 16 October 2016
- Davis, J. L. (2016). **The 'helper's high' could help you live a longer, healthier life**. [Online]. Available from



<http://www.webmd.com/balance/features/science-good-deeds> On 13
October 2016

Jing, J. (2016). **Harvard Research Reveals 20 Habits That Will Make You Happy, Guaranteed.** [Online]. Available from
<http://www.cycleharmony.com/healthy-living/emotional-wellbeing> On 17
December 2016.