



มากกว่าคนเก่งคือการเป็นคนดี

ดนตรีของแผ่นดิน

โดย พลเอก เอกชัย ศรีวิลาศ

ผู้อำนวยการสำนักสันติวิธีและธรรมาภิบาล

สถาบันพระปกเกล้า

[www.elifesara.com](http://www.elifesara.com)

[ekkachais@hotmail.com](mailto:ekkachais@hotmail.com)

## คนดีมิได้เกิดขึ้นโดยธรรมชาติแต่ต้องมีการฝึกฝน เรียนรู้

- พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๔ อธิบายคำว่าคนดี คือ *คนที่มีคุณความดี คนที่มีคุณธรรม.*
- ใครๆ ก็อยากที่จะเป็น 'เป็นคนดี' กันทั้งนั้น บางคนถึงกับตั้งปณิธานว่าชีวิตนี้จะเป็นคนดี
- การเป็นคนดีนี้ก็แปลกดี เรามักอยากเป็นคนดีกันโดยธรรมชาติแต่เราก็ไม่ค่อยกล้าประกาศตัวว่าเราเป็นคนดีเท่าไร
- ในสังคมไทย ความดีดูเหมือนจะเบาบางมากๆ เพราะเวลาที่มี 'คนดี' ที่ถูกตั้งคำถาม ก็ดูเหมือนว่าเราต้องทำอย่างเบามือที่สุด ราวกับว่ามันจะฉีกขาดหรือปลิดปลิวไปได้ง่ายๆ
- ถึงเราจะรู้สึกที่เราอยากเป็นคนดี เราจะเป็นคนดี แต่ด้วยความใหญ่โตของคำความดีงาม มันเลยทำให้เหมือนว่า 'คนดี' และ 'ความดี' มันมีความหมายที่สมบูรณ์ในตัวเอง แต่พอลงมาคิดจริงๆ แล้วก็ยังงงๆ ว่าตกลงแล้วคนดีที่ว่า มันควรจะเป็นอย่างไร

# The MATTER สำรอง 'นิยาม' ของคนดี จากนักปราชญ์ทั้งหลาย

- คำว่าคนดี หรือความดีเป็นปรัชญาที่มีความซับซ้อน เกี่ยวข้องกับเรื่องศีลธรรม หรือจริยศาสตร์ต่างๆ
- ความดีคืออะไร แค่นั้นถึงดี หรือความดีมีปัญหามากน้อยแค่ไหน คายตัวแค่นั้น เป็นสิ่งที่ถกเถียงและหาข้อสรุปได้ยาก ขึ้นอยู่กับกรรม วาระ มุมมองและปัจจัยอีกมากมาย
- สิ่งที่ยากและใช้นิยามคนดีได้ ก็คือคำว่า ศีลธรรม (virtue) ซึ่งเป็นเหมือนแนวทางและลิสต์คร่าวๆ ของคุณสมบัติที่วิญญูชนคนดีทั้งหลายควรมี
- นักปรัชญา เพลโตและอาริสโตเติลเป็นรากฐานของอารยธรรมตะวันตก เรื่องความดีงามและวิถีที่มนุษย์ควรจะเป็นอย่างไรถูกคิดขึ้นมา และเรื่องคุณธรรมของคนดีที่ได้ยื่นหยัดจากยุคกรีกจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของคริสตศาสนา ต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน

## เสาหลักทั้ง 4: รากฐานของความดีจากยุคโบราณคือคุณธรรม 4 ประการ

- **Prudence** ความรอบคอบ คือมีความชาญฉลาด การมองเห็นล่วงหน้าหรือมีสติปัญญา คิดว่าการกระทำอย่างไรที่ถูกต้อง พิจารณาตามวาระและโอกาสที่แตกต่างออกไป การยับยั้งชั่งใจในการทำสิ่งต่างๆ ตามเหตุผล
- **Justice** ความยุติธรรม การหาจุดตรงกลางระหว่างความเห็นแก่ตัวกับความเห็นแก่ส่วนรวม ว่าเราควรได้อะไร คนอื่นควรได้อะไร มีการกล่าวว่าความยุติธรรมเป็นเสมือนยอดของคุณธรรมทั้งปวง
- **Temperance** การรู้จักควบคุมอารมณ์และควบคุมตนเอง การระงับความรู้สึกต่างๆ จากความโกรธเกรี้ยวฉุนเฉียว ความรุนแรง ไปจนถึงความหื่นกระหาย
- **Courage** ความกล้าหาญ ไม่ใช่ความกล้าบ้าบิ่น มีความอดทน หรือการมีกำลังที่จะทนทานหรือต่อสู้กับความยากลำบากและการเผชิญหน้าความกลัวหรือความไม่แน่นอนต่างๆ

# แนวคิดของเพลโต พูดใน The Republic

- นครรัฐที่ดีต้องประกอบด้วยลักษณะ 4 ประการ  
Prudence, Justice, Temperance และ Courage
- การมีสุขภาพจิตที่ดี ไม่โกรธฉุนเฉียวง่าย ๆ เหมาะกับทุกคนในสังคม
- คนที่ผลิตของต่างๆ เช่น ชาวนา ช่างไม้ หรือคนเลี้ยงสัตว์ ถ้าซื้อโมโหแล้วไปลงกับข้าวของที่ตัวเองผลิตก็เจ็บหมด ส่วนครูโมโหไปลงที่ใคร....
- ความกล้าหาญนี่ละเหล่านักรบและหนุ่มๆ ควรจะมีคุณธรรมข้อนี้เป็นที่ตั้ง
- นักปราชญ์ที่มีเหตุผลและผู้ปกครองให้ถือคุณธรรมว่าด้วยสติปัญญาและการคิดอย่างรอบคอบเป็นสำคัญ
- ส่วนความยุติธรรมนี่แปลก เพลโตบอกว่าไม่ใช่เรื่องของมนุษย์ แต่เป็นเหมือนพีที่ใหญ่ที่คอยดูแลคุณธรรมที่เหลือ







มีความรักต่อส่วนรวม  
ศึกษาสรรพสิ่งและ  
ร่วมกันสร้างประโยชน์  
ให้กับโลกทั้งใบ  
ด้วยกำลังเท่าที่มี  
คือความดีงามอย่างสูงสุด

---

**Anthony Ashley  
Cooper Earl  
of Shaftesbury**

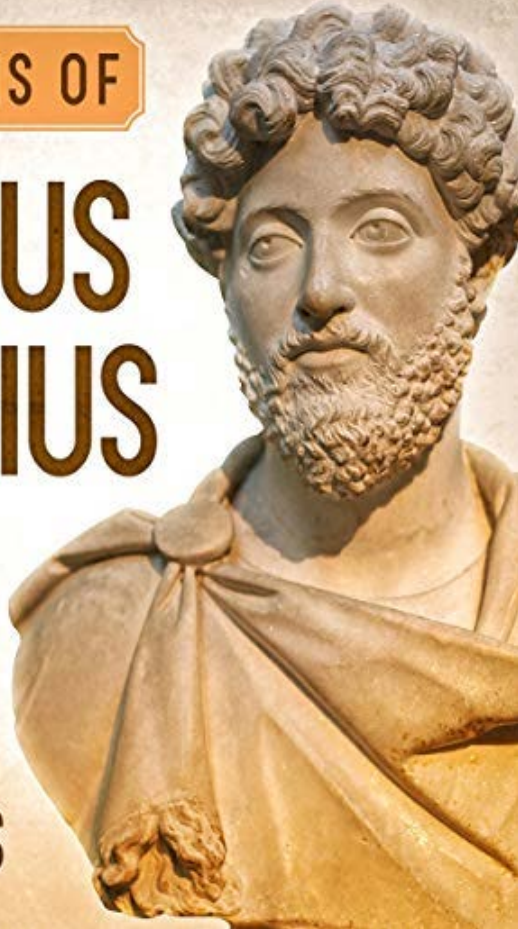


MEDITATIONS OF

# MARCUS AURELIUS



MARCUS  
AURELIUS



ความดีงาม  
[ตรงข้ามกับ]  
ความร้าย  
หรือสิ่งใดๆ ที่นำไปสู่  
ความหรรษา  
พุ่มเฟื่อยหรือ  
อภิสัทธิต่างๆ

---

**Marcus Aurelius**



คุณธรรมที่พึงมีคือ  
ความยุติธรรม  
ความกล้าหาญ  
มีความอดกลั้น  
มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่  
ใจกว้าง นุ่มนวล  
ใช้สติปัญญาอย่างสุขุม

---

**Aristotle**

# เด็กเอ๋ยเด็กดีต้องมีหน้าที่ ๑๐ อย่างด้วยกัน

(เพลง "หน้าที่ของเด็ก" หรือเพลง "เด็กเอ๋ยเด็กดี")

1. นับถือศาสนา
2. รักษาธรรมเนียมมั่น
3. เชื่อพ่อแม่ครูอาจารย์
4. วาจาต้องสุภาพอ่อนหวาน
5. ยึดมั่นกตัญญู
6. เป็นผู้รักการงาน
7. ต้องศึกษาให้เชี่ยวชาญ ต้องมานะบากบั่นไม่เกียจไม่คร้าน
8. รู้จักออมประหยัด
9. ต้องซื่อสัตย์ตลอดกาล น้ำใจนักกีฬากล้าหาญให้เหมาะกับกาลสมัยชาติพัฒนา
10. ทำตนให้เป็นประโยชน์รู้บาปบุญคุณโทษสมบัติชาติต้องรักษาเด็กสมัยชาติพัฒนาจะเป็นเด็กที่พาชาติไทยเจริญ

ประพันธ์คำร้องโดย ชุ่ม ปัญจพรรค ศิลปินแห่งชาติสาขาวรรณศิลป์  
ที่มาของเพลงนี้ เมื่อ ปี พ.ศ. 2498 ทางสหประชาชาติได้ประกาศปฏิญญาสากลว่า  
ด้วยหน้าที่ของเด็ก ได้เชิญชวนให้ทุกประเทศทั่วโลกร่วมจัดงานวันเด็ก



“คนดีของฉันทรี” จะต้องเป็นคนที่ไม่พูดปิด  
ไม่สอพลอ ไม่อิจฉาริชยา ไม่คดโกง  
และไม่มี ความทะเยอทะยาน อย่างบ้าๆ  
แต่พยายาม ทำหน้าที่ของตนเองให้ดี  
ในขอบเขตของศีลธรรม

“การทำดี  
นั้นทำยากและเห็นผลช้า  
แต่ก็จำเป็นต้องทำ  
เพราะหาไม่  
ความชั่วซึ่งทำได้ง่าย  
จะเข้ามาแทนที่  
และจะพอกพูนขึ้นอย่างรวดเร็ว  
โดยไม่ทันรู้สึกตัว”

พระบรมราโชวาท  
พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช  
ณ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ สอนอัมพร ๑๔ สิงหาคม ๒๕๒๕



# พระบรมราชาโหวาทพระราชทานแก่คณะต่างๆ

- ความเพียร

"การสร้างสรรค์ตนเอง การสร้างบ้านเมืองก็ตามมิใช่สร้างในวันเดียว ต้องใช้เวลา ต้องใช้ความเพียร ต้องใช้ความอดทน เสียสละ แต่สำคัญที่สุดคือความอดทนไม่ย่อท้อ ไม่ย่อท้อต่อสิ่งที่ดีงาม สิ่งที่ดีงามนั้นทำมันน่าเบื่อ

บางทีเหมือนว่าไม่ได้ผล ไม่ได้ดัง คือดูมันควรทำดีนี่ แต่ขอรับรองว่าการทำให้ดีควรต้องมีความอดทน เวลาข้างหน้าจะเห็นผลแน่นอนในความอดทนของตนเอง" (พระราชทานแก่นักเรียน นักศึกษา ครู และอาจารย์ในโอกาสเข้าเฝ้าฯ วันที่ ๒๗ ตุลาคม ๒๕๑๖)

- อ่อนโยนแต่ไม่อ่อนแอ

"ต้องรักษามารยาทอันดีงามสำหรับสุภาพชน รู้จักสัมมาคารวะ ไม่แข็งกระด้าง มีความอ่อนโยน แต่ไม่อ่อนแอ พร้อมจะเสียสละประโยชน์ส่วนตัว เพื่อส่วนรวม" (พระบรมราชาโหวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ณ วันที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๓๖)



# พระบรมราชาโอวาทพระราชทานแก่คณะต่างๆ

- ความพอเพียง
- “คนเราถ้าพอใจในความต้องการ ก็มีความโลภน้อย เมื่อมีความโลภน้อยก็เบียดเบียนคนอื่นน้อย ถ้าทุกประเทศ มีความคิดว่าทำอะไรต้องพอเพียง หมายความว่าพอประมาณ ไม่สุดโต่ง ไม่โลภอย่างมาก คนเราก็อยู่เป็นสุข”

(พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ พระราชทานแก่คณะบุคคลที่เข้าเฝ้าฯ ณ ศาลาดุสิดาลัย ๔ ธันวาคม ๒๕๔๑)

- ปิดทองหลังพระ
- “การปิดทองหลังพระนั้น เมื่อถึงคราวจำเป็นก็ต้องปิด ว่าที่จริงแล้วคนโดยมาก ไม่ค่อยชอบปิดทองหลังพระกันนัก เพราะนึกว่าไม่มีใครเห็น แต่ถ้าทุกคนพากันปิดทองแต่ข้างหน้า ไม่มีใครปิดทองหลังพระเลย พระจะเป็นพระที่งามบริบูรณ์ไม่ได้” (พระบรมราชาโอวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๐๖)



# พระบรมราชาโอวาทพระราชทานแก่คณะต่างๆ

- ประหัยัด อุดอม

“การใช้จ่ายอย่างประหัยัดนั้น จะเป็นหลักประกันความสมบูรณ์พูนสุขของผู้ประหัยัดเองและครอบครัวช่วยป้องกันความขาดแคลนในวันข้างหน้า การประหัยัดดังกล่าวนี้จะมีผลดีไม่เฉพาะแก่ผู้ที่ประหัยัดเท่านั้น ยังเป็นประโยชน์แก่ประเทศชาติด้วย”(พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ เนื่องในวันขึ้นปีใหม่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๐๒)

- ความซื่อสัตย์

- "ความซื่อสัตย์สุจริตเป็นพื้นฐานของความดีทุกอย่าง เด็กๆ จึงต้องฝึกฝนอบรมให้เกิดมีขึ้นในตนเอง เพื่อจักได้เติบโตขึ้นเป็นคนดีมีประโยชน์ และมีชีวิตที่สะอาด ที่เจริญมั่นคง“ (พระบรมราชาโอวาท พระราชทานเพื่อเชิญลงพิมพ์ในหนังสือวันเด็ก ปีพุทธศักราช ๒๕๓๑)



# พระบรมราชาโอวาทพระราชทานแก่คณะต่างๆ

- พูดจริง ทำจริง

- “ผู้หนักแน่นในสัจจะ พูดอย่างไรทำอย่างนั้น จึงจะได้รับความสำเร็จ พร้อมทั้งความศรัทธา เชื่อถือ และความยกย่องสรรเสริญจากคนทุกฝ่าย การพูดแล้วทำ คือพูดจริงทำจริง จึงเป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมเกียรติคุณของบุคคลให้เด่นชัด” (พระบรมราชาโอวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ๑๐ กรกฎาคม ๒๕๔๐)

- การเอาชนะใจตน

“การรู้จักประมาณตน ได้แก่ การรู้จักและยอมรับว่าตนเองมีภูมิปัญญาและความสามารถด้านไหน เพียงใด และควรทำงานด้านไหน อย่างไร การรู้จักประมาณตนนี้ จะทำให้คนเรารู้จักใช้ความรู้ความสามารถที่มีอยู่ได้ถูกต้องเหมาะสมกับงาน และได้ประโยชน์สูงสุดเต็มตามประสิทธิภาพ ทั้งยังทำให้รู้จักขวนขวายศึกษาหาความรู้และเพิ่มพูนประสบการณ์อยู่เสมอ เพื่อปรับปรุงส่งเสริมศักยภาพที่มีอยู่ในตนเองให้ยิ่งสูงขึ้น” (พระบรมราชาโอวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๔๑)

# พระบรมราชาโอวาทพระราชทานแก่คณะต่างๆ

- ความสามัคคี

- “ความสามัคคีปรองดองเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน กับความรักใคร่เผื่อแผ่ช่วยเหลือกันฉันญาติพี่น้อง สองประการนี้ คือคุณลักษณะสำคัญของไทย ที่ช่วยให้ชาติบ้านเมืองอยู่รอดเป็นอิสระ และเจริญมั่นคง มาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน” (พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ พระราชทานแก่ประชาชนชาวไทย เนื่องในวันขึ้นปีใหม่ ๒๕๓๒)

- หนังสือเป็นอมลین

“หนังสือเป็นการสะสมความรู้และทุกสิ่งทุกอย่างที่มนุษย์ได้สร้างมา ทำมา คิดมา แต่โบราณกาลจนทุกวันนี้ หนังสือจึงเป็นสิ่งสำคัญ เป็นคล้ายๆ ธนาคารความรู้และเป็นอมลین เป็นสิ่งที่จะทำให้ มนุษย์ก้าวหน้าได้โดยแท้” (พระบรมราชาโอวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ พระราชทานแก่คณะสมาชิกห้องสมุดทั่วประเทศ ในโอกาสที่เข้าเฝ้าทูลละอองธุลีพระบาท วันที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๑๔)

# พระราชดำรัสพระราชทานใบปรีบวงสรวง สมเด็จพระบูรพมหากษัตริยาธิราชเจ้า เมษายน ๒๕๒๕

“..คุณธรรมที่ทุกคนควรจะศึกษาและน้อมนำมาปฏิบัติ

- การรักษาความสัตย์ ความจริงใจต่อตัวเอง ที่จะประพฤติปฏิบัติแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์และเป็นธรรม
- การรู้จักข่มใจตนเอง ฝึกใจตนเองให้ประพฤติปฏิบัติอยู่ในความสัตย์ความดีนั้น
- การอดทน อดกลั้น และอดออม ที่จะไม่ประพฤติล่วงความสัตย์สุจริต ไม่ว่าจะด้วยเหตุประการใด
- การรู้จักละวางความชั่ว ความทุจริต และรู้จักเสียสละประโยชน์ส่วนน้อยของตน เพื่อประโยชน์ส่วนใหญ่ของบ้านเมือง...”

# หลักธรรมในทางพุทธศาสนา

ฌราวาสธรรมมีข้อปฏิบัติ ๔ ประการ คือ

- สัจจะ : ความซื่อสัตย์ต่อกัน
- ทมะ : การรู้จักข่มใจ
- ขันติ : ความอดทนทั้งกายและใจ
- จาคะ : ความรู้จักเสียสละและบริจาคให้แก่บุคคลที่ควรให้

# ทศปิธราชรรณ

๑. ทาน ได้แก่ การให้ทาน
๒. ศีล ได้แก่ การรักษาศีล การมีศีล
๓. บริจาคะ ได้แก่ การบริจาค และการเสียสละประโยชน์ส่วนตน
๔. อาชชวะ ได้แก่ ความซื่อตรง ความจริงใจ ความเที่ยงธรรม
๕. มัททวะ ได้แก่ ความสุภาพ อ่อนโยน
๖. ตบะ ได้แก่ ความเพียร
๗. อโกธะ ได้แก่ การระงับความโกรธ
๘. อวิหิงสา ได้แก่ ความไม่เบียดเบียน
๙. ขันติ ได้แก่ ความอดทน
๑๐. อวิโรธนะ ได้แก่ การหนักแน่นในธรรมและความถูกต้อง

# พระราชโองการ ของสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

- คนดีจะต้องประพฤติตนปฏิบัติงานอย่างผู้มีสติปัญญาเฉลียวฉลาดที่แท้จริง นำหลักวิชาไปใช้ในการดำเนินชีวิต และการทำงาน ด้วยความรอบคอบ รู้คิด รู้ผิด ชอบชั่วดี และรู้เท่าทันการณ์ ทั้งคน ทั้งโลก และใช้หลักวิชาที่แต่ละคนอุตสาหะศึกษาเล่าเรียนมา ให้ได้บังเกิดผลเป็นประโยชน์ยั่งยืนทั้งแก่ตน แก่ประเทศชาติ และเป็นผู้ควรแก่การนิยมนยกย่อง สมกับที่มีการศึกษาดี

(พระราชทาน เนื่องในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรแก่ผู้สำเร็จการศึกษา จาก มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ประจำปีการศึกษา 2560-2561 วันพุธ ที่ 23 มกราคม 2562)

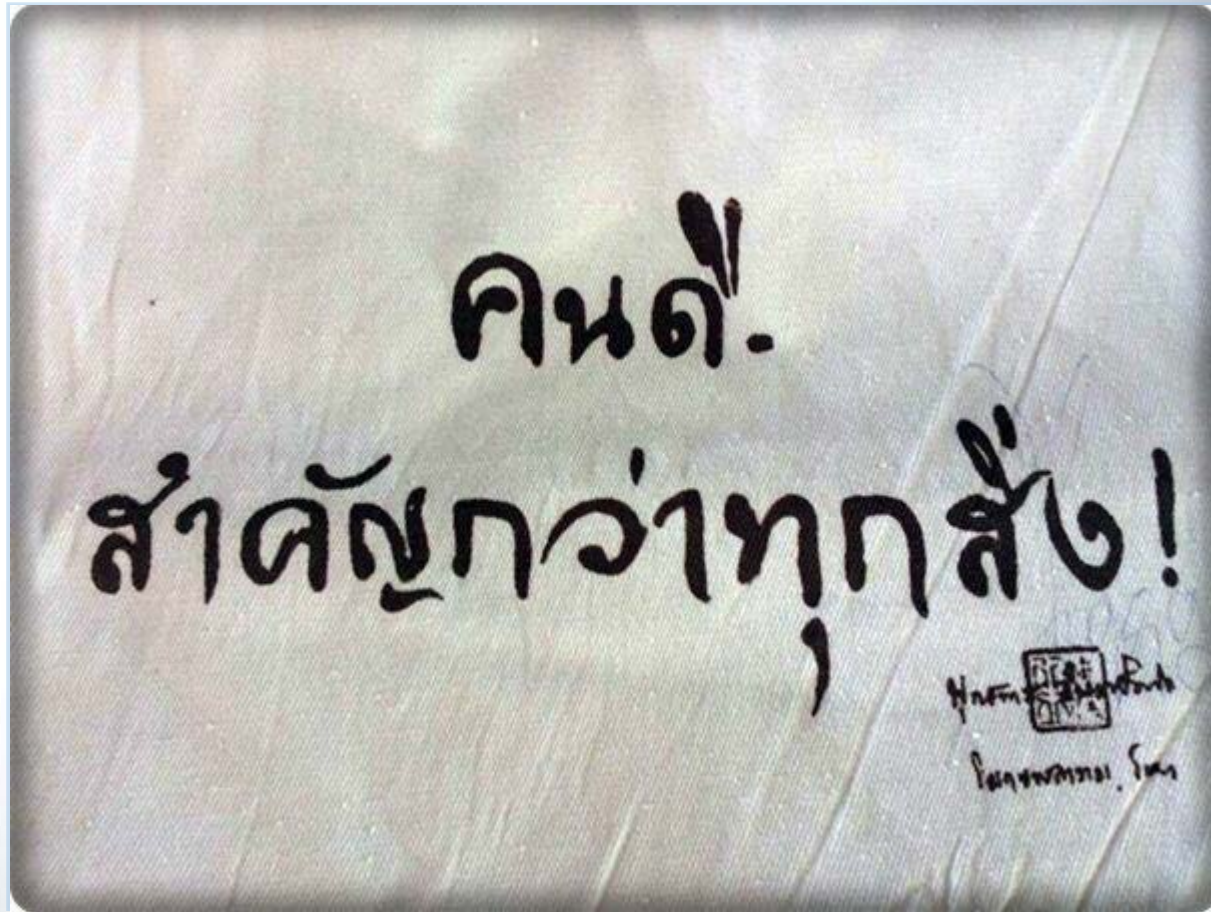
## กรอบคิดของคนดีในพระพุทธศาสนา คือคนคิดดี คนพูดดี และคนทำดี .

- **คนคิดดี** คือ คนไม่ประกอบด้วยมโนทุจริต 3 อย่าง ได้แก่ (1) คนมุ่งคิดละโมภ และแสวงหาช่องทางแสวงหาประโยชน์ที่มีควรมีควรได้ (2) คนมุ่งพยาบาทอาฆาตมาดร้าย และมุ่งทำลายคนอื่น (3) คนที่เห็นผิดทำนองคลองธรรม เห็นกงจักษ์เป็นดอกบัวเห็นชั่วเป็นดี ไม่รู้ว่าอะไรควรไม่ควร ไม่รู้ว่าอะไรถูกหรือผิด
- **คนพูดดี** คือ คนไม่ประกอบด้วยวจีทุจริต 4 อย่าง ได้แก่ (1) คนที่พูดปดมดเท็จจนก่อให้เกิดความเกลียดชัง (Hate Speech) (2) คนที่พูดเหน็บแนมเลียดสีคนอื่น (3) คนที่พูดจาหยาบคายก้าวร้าว (4) คนที่พูดจาเรื่อยเปื่อยตลบแตลงขาดความน่าเชื่อถือ
- **คนทำดี** คือ คนไม่ทำกายทุจริต 3 อย่าง ได้แก่ (1) คนที่เบียดเบียนเพื่อนมนุษย์ สัตว์ และธรรมชาติสิ่งแวดล้อม (2) คนที่ไม่ทุจริตคอร์รัปชั่นสมบัติสาธารณะมาเป็นสมบัติส่วนตัว (3) คนไม่หมกหมุ่นในกามคุณ หรือสิ่งยั่วยวนจิตใจ

# สัปปุริสธรรม 7 คือธรรมที่ทำให้คนเป็นสัตบุรุษ หรือ เป็นคนดี

1. ธัมมัญญ เป็นผู้รู้จักเหตุ
2. อตถัญญ เป็นผู้รู้จักผล
3. อตตัญญ เป็นผู้รู้จักตน
4. มัตตัญญ เป็นผู้รู้จักประมาณ
5. กาลัญญ เป็นผู้รู้จักกาล
6. ปริสัญญ เป็นผู้รู้จักชุมชน
7. ปุคคลัญญ หรือ ปุคคลปโรปรัญญ เป็นผู้รู้จักบุคคล





คิด!

สำคัญกว่าทุกสิ่ง!

ประจักษ์ ก้องสุมี

ประจักษ์ ก้องสุมี

บทที่ 14 หน้า 1

# คนดี สำคัญกว่าทุกสิ่ง

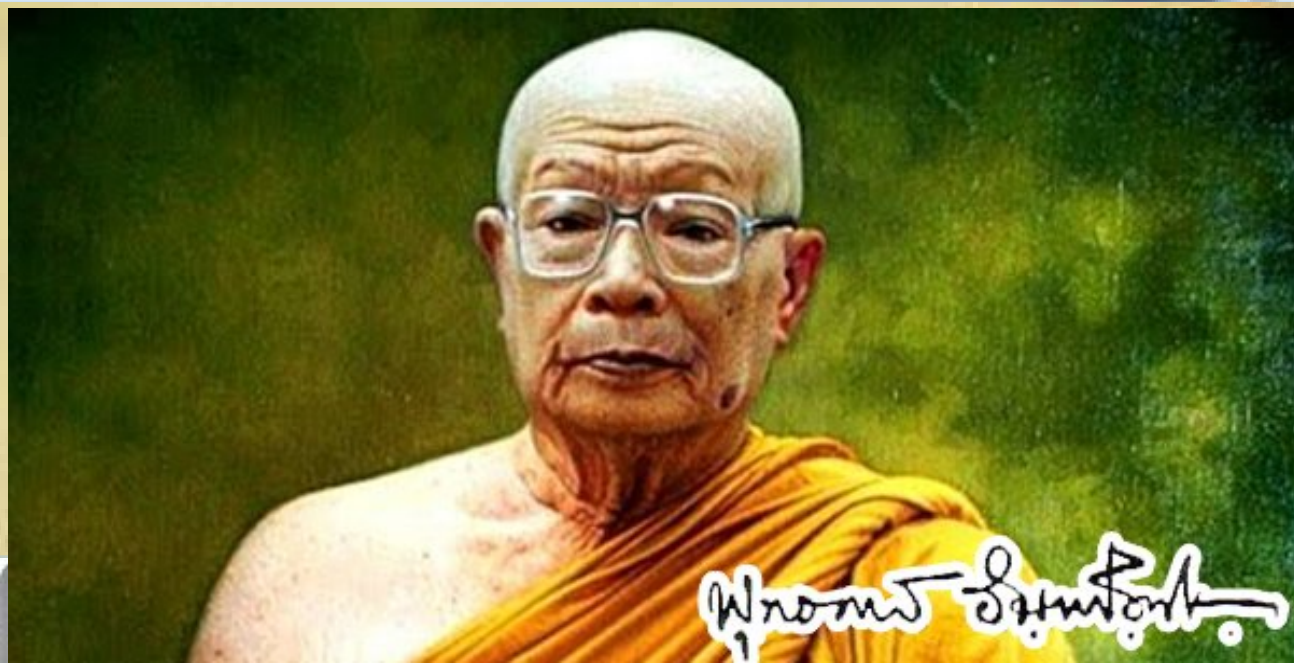
ในใจคนดี จะให้ดีกว่าไหน การเอาใจไม่ได้  
สำคัญ ของแต่ ให้คนดี ก็พอแล้ว  
คนดี ไม่ดีจ ภา ก็ไม่ดี 70 ใน 100  
ดี ให้ไปรับคนดี และ ความเจริญ อันเป็นที่  
หวัง

คนดี เป็นประเทศยิ่งโตบ ก็พร้อม  
เมื่อ 10 คน คนดี 10 คน 100 คน ไม่ต้องกลัว

แต่ ที่คนชั่ว แล้ว แล้วเป็นประเทศยิ่ง  
โตบ ก็ดี แต่ จะ นอนใน ความรักที่คนดี ทั้ง  
70 คน ใน ที่สุด ก็ดี 90

จึงเห็น ของแต่ ให้คนดี นานวัน  
ก็ แล้วกัน จะดีกว่า จิต นานวัน จิต งาม  
ให้ ได้ ทั้ง นั้น

8/11/50: ใน 4 วันแรกเท่านั้น หวัง ให้คนดี  
มาให้ ดีกว่าคนอื่น และ ดีกว่าใจดี 1 คน



Phrom Sinsirak

# คนดี! สำคัญกว่าทุกสิ่ง!

Phrom Sinsirak  
1950

## ประเภทอวัจนภาษาปลุกฝังศีลธรรม ๗ ประการตั้งแต่วัยเยาว์

๑. สัจจะ พูดความจริง (Truth)
๒. ความซื่อสัตย์สุจริต (Honesty)
๓. ความระลึกในหน้าที่ (Sense of duty)
๔. ความอดกลั้น (Patience)
๕. ความเป็นธรรม (Fair play)
๖. ความเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Consideration for others)
๗. เมตตาธรรม (Kindness)

# กิจกรรม 18 ข้อสำหรับครู ในการฝึกวินัยเด็กอนุบาลของประเทศญี่ปุ่น

1. ต้องฟังผู้อื่นพูดอย่างตั้งใจ
2. กล่าวทักทายผู้อื่น และตอบคำถาม ด้วยความชัดเจน ฟังเข้าใจง่าย
3. ต้องนั่งด้วยท่าทางที่เหมาะสมบนเก้าอี้ของตัวเอง
4. มีความเข้าใจอย่างชัดเจนว่า ของของคนอื่น ไม่ได้เป็นของของเรา!
5. หลังจากถอดรองเท้าแล้ว ต้องจัดวางให้เรียบร้อยบริเวณทางเข้า
6. ต้องมั่นใจว่า เสื้อผ้าของตัวเองสะอาดและไม่ยับยู่ยี่
7. ต้องจัดโต๊ะและสิ่งรอบข้างของตัวเองให้เรียบร้อยและหยิบจับง่าย
8. มีความรับผิดชอบในการนอนและการตื่นเข้าให้ตรงเวลาด้วยตนเอง
9. กินอาหารเข้าที่มีความเหมาะสม

# กิจกรรม 18 ข้อสำหรับครู ในการฝึกวินัยเด็กอนุบาลของประเทศญี่ปุ่น

- 10.หมั่นแปรงฟันสม่ำเสมอ
- 11.ไม่พูดโกหก
- 12.ไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง หรือทำให้เขารู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง
- 13.หากเห็นใครกำลังประสบปัญหา ให้ไปช่วยเขาทันที
- 14.อย่าพูดจาไม่ดี หรือนินทาว่าร้ายเพื่อนของตัวเอง
- 15.สามารถที่จะเข้ากับเพื่อนๆ เล่น และเรียนรู้จากทุกคนได้
- 16.อย่าเล่นอยู่คนเดียว แต่ต้องเป็นมิตรและเป็นเพื่อนกับทุกคน
- 17.ควรออกไปเล่นข้างนอก เพราะจะได้ออกกำลังกายและผ่อนคลายจากธรรมชาติรอบด้าน
- 18.ถ้าทำอะไรผิดพลาด จงรู้จักขอโทษ

## ๗ แนวทางสู่การปลูกฝังคุณธรรมนำชีวิตสู่สังคม

๑. ปลูกฝังการใช้คุณธรรมนำชีวิต
๒. การสร้างค่านิยมยึดมั่นในความถูกต้องเที่ยงธรรม
๓. การตระหนักถึงความรับผิดชอบในหน้าที่
๔. สร้างศรัทธาต่อกฎหมายและเคารพต่อกฎเกณฑ์
๕. ปลูกแนวความคิดเคารพต่อสิทธิของผู้อื่นและสิทธิสาธารณะ
๖. มุ่งมั่นค่านิยมการรักงานและทุ่มเททำงานหนัก
๗. ส่งสอนลูกหลานให้ประหยัดอดออม



ภาพจาก <http://www.bangkokbiznews.com>

ที่มาจากการกล่าวปาฐกถาพิเศษเรื่อง “แนวทางการฟื้นฟูคุณธรรมของสังคมไทย” ของศ.นพ.เกษม วัฒนชัย องคมนตรี ในการประชุมสมัชชาคุณธรรมภาคกลาง และการสัมมนาทางวิชาการ ครั้งที่ 7 ประจำปี 2557

# ขอบคุณครับ

แลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือถามคำถามเพิ่มเติมได้ที่



[www.facebook.com/ekkachai.srivilas](https://www.facebook.com/ekkachai.srivilas)  
[www.elifesara.com](http://www.elifesara.com)

