

การพัฒนาคุณภาพการศึกษาไทยเพื่อความมั่นคงแห่งชาติ
วิธีหนึ่งที่น่าจะได้ผลก็คือ สอนสมาธิในโรงเรียน
ฝึกเด็กไทยให้มีสติ มีสมาธิ เป็นเด็กดีและมีความสุขขึ้น

Art of Living By Meditation

ศิลปะการมีชีวิตอย่างมีความสุขด้วยการฝึกสมาธิ

การเปลี่ยนแปลงหรือปฏิรูปประเทศไทยในด้านต่างๆให้ดีขึ้น ก็ต่อเมื่อสามารถทำให้คนไทยเปลี่ยนแปลงเป็นคนดีมีค่านิยมที่ถูกต้องดีงาม มีศีลธรรมและจรรยาบรรณที่ดีงาม ฉะนั้นถ้าสามารถหล่อหลอมให้เด็กไทยเป็นเด็กดี และโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่ดียอมสามารถเปลี่ยนสังคมที่ไม่ดี ที่มีคอร์รัปชันมากมายให้กลับมาเป็นสังคมที่ซื่อสัตย์น่าอยู่

การอบรมสมาธิคือ “หลักสูตรการอบรม อาณาปานสติ” สำหรับเด็กมีจุดประสงค์เพื่อ

1. ให้เด็กได้ฝึกควบคุมจิตใจ โดยใช้ลมหายใจเป็นที่ยึดมั่น เพื่อที่จะได้อยู่กับความเป็นปัจจุบัน และลดช่วงเวลาที่จิตใจโลดแล่นไปสู่อนาคตหรืออดีต จิตที่อยู่กับปัจจุบันจะเป็นจิตที่มีพลังที่สุด
2. สมาธิจะทำให้จิตใจสงบ มองโลกในแง่ดีมีความรักและความเมตตาต่อตัวเอง มีความรักต่อเพื่อนมนุษย์และประเทศชาติ ความปรารถนาดีต่อผู้อื่นในตัวผู้ปฏิบัติจะถูกพัฒนาให้มีมากขึ้น
3. เป็นพื้นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาในอนาคต
4. เมื่อเด็กสามารถบังคับจิตใจให้อยู่กับลมหายใจได้ เมื่อมีเหตุการณ์ไม่ดีไม่ควรที่จะกระทำ เด็กก็จะรู้จักยับยั้งชั่งใจ เด็กจะไม่ทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งจะส่งผลต่อความสุขของเด็กเองและต่อสังคมได้ในอนาคต
5. เมื่อเด็กมีสมาธิเด็กจะมีความสามารถในการเรียนดีขึ้นจะทำให้คุณภาพประชากรไทยดีขึ้น
6. เด็กจะระมัดระวังที่จะไม่ประพฤติผิดศีลธรรมเพราะการมีสติที่จะคอยสอนตัวเองให้ทำแต่ในสิ่งที่ถูกต้อง

สาเหตุที่ควรมีการทำสมาธิในโรงเรียน

1. สังคมไทยมีปัญหามากมายที่ต้องการการแก้ไข ปัญหาหลายอย่างที่ทำให้ทรัพยากรคนของประเทศมีปัญหาเช่น คนรุ่นใหม่ๆโดยเฉพาะ เด็กและเยาวชน แม้แต่คนวัยทำงานมีความเครียดมากขึ้น (Young generation have more stressful) เพราะสังคมปัจจุบันนิยมวัตถุมากขึ้น เปรียบเทียบแข่งขันกันมากขึ้น (more competition) มีสิ่งยั่วยุไม่พึงประสงค์เกิดขึ้นมากมาย ที่ชักจูงให้เด็กไปใช้เวลาในทางที่ผิดและก่อให้เกิดปัญหาทางสังคม มีการคอร์รัปชันมากขึ้นเกือบทุกสังคมตั้งแต่ผู้น้อยถึงผู้ใหญ่ คนให้ความสำคัญกับเงินมากขึ้น บางคนยอมทำสิ่งที่ผิดเพื่อจะหาเงินได้ง่ายขึ้น ให้ความสำคัญกับค่านิยมด้านวัตถุมากกว่า เช่น ถ้าเพื่อนหรือคนอื่นมีกระเป๋าแบรนด์เนม ก็อยากมีบ้าง ถึงแม้จะต้องทำสิ่งผิดเพื่อหาเงินมาซื้อก็ยอม บางคนเคียดแค้นพ่อแม่ให้หาเงินมาซื้อของต่างๆให้ เพื่อจะได้เทียมหน้าเทียมตาเพื่อนฝูงจนทำให้บางครั้งพ่อแม่ต้องเดือดร้อนพยายามหาเงินเพื่อซื้อวัตถุมารับรองลูกจนบางครั้งยอมทำผิดทุจริตคอร์รัปชันเพื่อลูก

2. ปัจจุบันเด็กเครียดมากขึ้นจากการเสพสื่อทางอินเทอร์เน็ต ทำให้จิตใจก้าวร้าว จากการดูตัวอย่างที่ไม่ดีทางอินเทอร์เน็ต สื่อโทรทัศน์ รวมทั้งสื่อสิ่งพิมพ์

3. ปัญหาทางสังคมจากการหย่าร้าง ครอบครัวที่แตกแยก พ่อแม่มีคู่อกรงใหม่ทำให้เด็กรู้สึกอ้างว้าง ถูกทิ้งหรือบางครั้งเกิดความอิจฉาและเกิดความโกรธ รวมทั้งเกิดการเปรียบเทียบและอิจฉาเพื่อนที่มีครอบครัวสมบูรณ์พ่อแม่รักกัน เด็กกลุ่มนี้มักจะเก็บกดความทุกข์ความขัดข้องใจไว้ในใจ เด็กบางคนไม่แสดงแต่จิตใจ ๑ โกรธไม่มีความสุข แต่บางคนก็แสดงออกแบบก้าวร้าว

ถ้าเด็ก ๑ รับรู้การควบคุมจิตใจของตนเอง เขาก็จะมีสติพอที่จะสามารถนำพาจิตใจที่โกรธและเศร้าหมองกลับมาสู่ปัจจุบัน กลับมาสู่ลมหายใจ เด็กก็จะผ่อนคลาย มีความสุขและมองโลกในแง่ดีขึ้น

เวลาของเด็กส่วนมากอยู่ที่โรงเรียน ฉะนั้นการมีเวลาอย่างน้อย อาทิตย์ละหนึ่งครั้งเพื่อให้เด็กได้ฝึกทำสมาธิอย่างน้อยหนึ่งชั่วโมง ในช่วงเช้า-เย็นสัก 10 นาที จะทำให้จิตใจสงบ การฝึกสมาธิตอนเช้าทำให้มีสมาธิในการเรียน และการฝึกสมาธิในตอนเย็นทำให้จิตใจผ่อนคลายก่อนกลับบ้าน

การสอนสมาธิในโรงเรียน ได้นำมาใช้สอนในโรงเรียนนายร้อย จปร. และพิสูจน์ว่าได้ผล ช่วยให้นักเรียนนายร้อย จปร. มีระเบียบวินัยและเป็นคนดี

ฉะนั้นการสอนสิ่งดี ๆ รวมทั้งศิลปะของการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ควรเริ่มต้นที่โรงเรียนเมื่อเด็กเปลี่ยนเป็นเด็กดี มีจิตใจที่เข้มแข็ง สังคมในปัจจุบันก็น่าจะสงบสุข เป็นสังคมที่น่าอยู่และเป็นสังคมที่เกื้อกูลกัน เมื่อเร็ว ๆ นี้การศึกษาของอินเดีย ได้บรรจุหลักสูตรการทำสมาธิวิปัสสนา ให้มีขึ้นในโรงเรียน โดยนักเรียนจะฝึกอาทิตย์ละครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง (โยคะ 30 นาที ตามด้วยสมาธิอีก 30 นาที)

การทำสมาธิในเด็กไม่เกี่ยวกับศาสนาไม่ได้เป็นศาสนาใด เป็นศิลปะที่ช่วยให้คนมีสติสามารถควบคุมกายและใจตัวเองได้ การทำสมาธิเป็นการใช้ลมหายใจเป็นเงื่อนไขเป็นตัวยึดมั่นโดยการเอาจิตมายึดที่ลมหายใจ ฉะนั้นไม่ว่าจะเป็นพุทธ คริสต์ อิสลาม ฮินดู ก็สามารถฝึกสมาธิ (Meditation) และสามารถได้รับประโยชน์จากการฝึกอย่างแน่นอน ถ้าได้รับการส่งเสริม และได้ทำเป็นประจำ จะทำให้เด็กมีสติและสมาธิมากขึ้น ทั้งนี้มีหลักสูตรฝึกสมาธิในเด็ก มีการดำเนินการโดยหลายหน่วยงานที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้

จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคณะสภช. และรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ จะเห็นประโยชน์และนำไปใช้เพื่อพัฒนาเด็ก พัฒนาคน และเป็นผลให้ประเทศพัฒนาต่อไปในอนาคต

สำหรับหลักสูตรการฝึกสมาธิ ถ้าทางกระทรวงศึกษาเห็นด้วย ข้าพเจ้าและทีมงานต้นกล้าคนดีเพื่อเด็กไทย รวมถึงนักศึกษาหลักสูตรความมั่นคงขั้นสูง สมาคมวิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร (สวปอ.มส.) สามารถช่วยประสานงานและพัฒนาหลักสูตรให้ได้ด้วย

.....
(พญ.กุหลาบ จิตต์มิตรภาพ)

081-487-7376

19-03-2015