ขอขมัญทางปัญญา

แด่คนรุ่นใหม่ ผู้แสวงหาสิ่งดีงาม

เป็นแนวทางในการพัฒนากายและจิต

สู่ศักยภาพแห่งความเป็นมนุษย์อันสมบูรณ์

ขอมอบให้แด่

. . . . . .

ด้วยความปรารถนาดีจาก

. . . . . .

ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือดีอันดับที่ ๔๑

การพัฒนาศักยภาพในวัยศึกษา : ดร. สนอง วรอุไร

(เรียบเรียงจากคำบรรยายที่มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ๓๐ พ.ค.๒๕๔๗)

พิมพ์ครั้งแรก : ตุลาคม ๒๕๕๐ : ๑๐,๕๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย : **ชมรมกัลยาณธรรม**

๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง

จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐

โทร. ๐๒-๗๐๒๗๓๕๓, ๐๒-๖๓๕๓๙๙๘

ภาพปก-ภาพประกอบ : วิสูตร หรรษ์ภิญโญ

รูปเล่ม-จัดพิมพ์ : ก้อนเมฆแอนด์กันย์กรุ๊ป โทร. ๐๘๙-๑๐๓-๓๖๕๐

ISBN : 978-974-09-2100-4

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะ ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

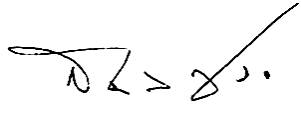
www.kanlayanatam.com

คำนำจากผู้เขียน

ศักยภาพเป็นพลังอำนาจที่แฝงอยู่ในสิ่งต่าง ๆ โดยเฉพาะพลังอำนาจที่ให้ผลเป็นบวก เมื่อนักศึกษาพัฒนาให้เกิดมีขึ้นกับตัวเองได้แล้ว พลังอำนาจนี้จะผลักดันนักศึกษาให้ประสบความสำเร็จในการเรียน อีกทั้งยังผลักดันให้ชีวิตความเป็นอยู่เจริญก้าวหน้า สะดวกราบรื่น และปลอดจากภัยทั้งปวง

ศักยภาพที่นักศึกษาและเยาวชนควรพัฒนามี ๒ อย่างคือ ***พัฒนาจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ*** *เป็นบันไดก้าวไปสู่การ****พัฒนาไอคิวและพัฒนาศักยภาพทางคุณธรรม*** *เมื่อพัฒนาสองกรณีนี้ได้แล้วย่อมเป็นผู้นำมีพลังอำนาจสูงทั้งทางความรู้และคุณธรรม*

ขออนุโมทนาผู้ร่วมศรัทธาจัดทำหนังสือเล่มนี้ ให้เป็นแนวทางและประโยชน์แก่เยาวชนผู้เป็นกำลังของชาติสืบไป.



(ดร. สนอง วรอุไร)

บทนำ

ท่านคณบดี ท่านอาจารย์ และนักศึกษาที่รักทุกท่าน วันนี้เป็นวันโชคดี ที่ท่านได้เป็นนักศึกษาใหม่ ที่จะมาใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย หน้าที่หลักของนักศึกษาคือว่า พ่อแม่ส่งมาเรียน เพื่อต้องการให้เรียนได้ผลสำเร็จ นั่นเป็นงานใหญ่ที่สุดของนักศึกษา ที่ต้องรับผิดชอบ ส่วนงานหาเงินเป็นเรื่องของพ่อแม่ ที่จะสนับสนุนการเรียน หน้าที่ของนักศึกษาก็คือต้องเรียนให้จบ เพื่อตอบแทนบุญคุณ

ของพ่อแม่ พ่อแม่เป็นผู้มีพระคุณ นักศึกษาต้องกตัญญู และขณะเดียวกันต้องมีกตเวที คือต้องตอบแทนบุญคุณ

วิธีตอบแทนบุญคุณพ่อแม่ในขณะนี้คือว่า เรียนให้จบคือสำเร็จการศึกษา อย่าให้พ่อแม่ต้องเสียใจ นั่นคือจุดใหญ่วันนี้จะมาบอกเรื่องทำอย่างไรถึงจะเรียนจบได้ง่าย ขณะเดียวกัน การเรียนจบก็เป็นกตเวทีที่ทำให้กับพ่อแม่ต่อไปก็หางาน ถ้าจบไปแล้วไม่มีงานก็เป็นทุกข์ของพ่อแม่อีก เพราะฉะนั้นจะบอกต่อไปว่า หลังจากเรียนจบง่ายแล้ว ทำอย่างไรจึงจะได้งานง่าย สมมติว่าถ้าได้งานง่าย มีงานทำแล้ว แต่ลูกยังมีความทุกข์ ยังมีอุปสรรค ปัญหา ยังหาความสุขไม่ได้ ก็จะบอกต่อไปว่า เมื่อได้งานแล้ว ทำอย่างไรจะมีความสุขด้วย สุดท้ายคนเราเมื่อตายแล้วต้องไปเกิดใหม่ ถ้าไปเกิดใหม่ดี ไม่ไปเกิดในอบายภูมิ นี่สุดยอดของชีวิตที่ได้อัตภาพนี้มา

๑

ทำอย่างไร

จึงจะเรียนจบได้ง่าย

การเรียนที่ประสบความสำเร็จ

๑.๑ ต้องมีสมองดี การมีสมองดีมีปัจจัยที่ต้องเข้าใจ ต้องปรับปรุงให้เป็นไปตามนั้น คือ

๑.๑.๑ พันธุกรรม พ่อแม่ให้มา เราจะไปเปลี่ยนพ่อเปลี่ยนแม่ไม่ได้ เมื่อได้ร่างนี้มา ได้สมองนี้มา ก็มาจากพ่อแม่ ที่สอบคัดเลือกได้ และถูกคัดเลือกให้มาเป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัยนี้ได้ ก็แสดงว่ามีสมองดีแล้ว แต่ยังไม่ดีสุด ถ้าดีสุดต้องเรียนได้สำเร็จง่าย ปริญญาตรี ก็เรียนได้ผลสำเร็จง่าย ปริญญาโทก็ง่าย ยิ่งเอกก็ยิ่ง

สำเร็จง่าย ถ้ารู้วิธีพัฒนาสมองให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ การเรียนให้ได้ผลสำเร็จเป็นเรื่องเล็ก ในฐานะที่ผู้บรรยายมีประสบการณ์ในเรื่องนี้ และได้รู้วิธีการพัฒนาสมองอย่างนี้ได้นำเอามาใช้กับตัวเอง ในที่สุดก็เป็นผลสำเร็จอย่างนี้จริง

๑.๑.๒ อาหารดี อาหารฝรั่ง มีโปรตีนมาก มีไขมันมาก แต่แป้ง ผัก ผลไม้เขากินนิดเดียว สมองของมนุษย์และสัตว์อุดมไปด้วยไขมันจะมีไขมันเป็นส่วนประกอบอยู่มาก เพราะฉะนั้นสมองที่มีไขมันมาก อาหารที่จะไปรองรับสมอง ต้องเป็นอาหารที่มีไขมันมาก ด้วยเหตุนี้โปรตีนและไขมันจึงจำเป็น โดยเฉพาะตัวเซลล์สมองมีส่วนที่เป็นไขมันถ้าเราเอากะโหลกออก จะเห็นสมองเหมือนกับก้อนไขมันแต่จริง ๆ มันเป็นไขมันและ โปรตีน ตัวเซลล์ก็มีโปรตีนเป็นส่วนประกอบด้วยเหตุนี้ ต้องทานอาหารที่เหมาะสม ฝรั่งเขากินอย่างนี้สมองของเขาจึงคิดได้มากกว่าคนไทย มาดูคนไทยกินอาหาร โปรตีน ไขมัน ทาน

นิดเดียว แป้งกับผัก ผลไม้มาก อย่างนี้สมองสู้ฝรั่งไม่ได้

ฉะนั้นในวัยศึกษา เหมาะที่จะกินอาหารไขมันกับโปรตีนให้มาก พออายุมากขึ้นๆ คอเลสโตรอลเพิ่มสูง ดีไม่ดีไขมันอุดตันเส้นเลือด ในที่สุดก็เกิดปัญหา ด้วยเหตุนี้พออายุมากขึ้นต้องกลับมากินอาหารแบบไทย ๆ ลดอาหารพวกโปรตีนไขมันให้น้อยลง แล้วไปกินผักผลไม้ให้มากขึ้น จึงจะแข็งแรง

อาหารดีมีประเภทไหนบ้าง

น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันเมล็ดทานตะวัน น้ำมันงา น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันปลา น้ำมันรำข้าว ไขมันไม่อิ่มตัว พวกเนื้อทั้งหลาย เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อปลา ลดการกินเครื่องในสัตว์ เพราะสารพิษจะถูกเก็บสะสมอยู่ที่นั่น ยาเคมีทั้งหลายที่เข้าไปในร่างกายก็ไปอยู่ที่เครื่องในสัตว์

ผลวิจัยเกี่ยวกับเครื่องในสัตว์

กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ส่งเจ้าหน้าที่ตรวจตลาดสดในกรุงเทพฯ สิบแห่ง พบว่ากุ้ง ไก่ หมู วัว ปลา ๓๒๑ ตัวอย่าง พบสารเคมีไปรวมอยู่ในเครื่องใน สารปฏิชีวนะตกค้างยี่สิบแปดตัวอย่าง ในตับหมู ไตหมู ตับไก่ ตับวัว ไตวัว ๒๔๕ ตัวอย่าง มีอยู่ ๘๐ %

ลดการกินเครื่องในสัตว์ ลดการกินเนื้อสัตว์ลง

ใช้อบ ปิ้ง นึ่ง ต้มนี่ดี แต่ของทอดไม่ดี น้ำมันที่ตกค้างเหลือจากการใช้ทอดมีสารพิษอยู่ในนั้น

กินเมล็ดธัญพืช ถั่วเหลือง เต้าหู้ น้ำเต้าหู้ ดื่มนมพร่องมันเนย และกินให้มาก ผัก ผลไม้ หอม กระเทียม ที่ไม่มีสารเคมีตกค้าง

งดเนยเหลว ครีม นมสด ผงชูรส

กินข้าวกล้อง ขนมปังที่มีกากใย เช่น ขนมปังโฮลวีท ข้าวโพด

ลดขนมหวาน ถั่วทอด ลดการกินเกลือให้น้อยลง

สารพิษ ที่มีในอาหารของคนไทย

เนื้อหมู มีสารเร่งเนื้อแดง เป็นสารก่อมะเร็ง ลองสังเกตดูหมูสามชั้นสมัยนี้มีมันนิดเดียว กินมากๆ ทำให้หัวใจมันเต้นเร็ว กินบ่อย ๆ อันตรายมาก

หมูบดมีสารบอแร็กซ์ กุนเชียง แหนม มีดินประสิวเป็นสารก่อมะเร็งกระเพาะอาหาร

กินได้ แต่อย่าบ่อยนัก เปิดโอกาสให้ร่างกายขับสารพิษทิ้งบ้าง ถ้ากินบ่อยแล้วตายง่าย

อาหารทะเลอันตราย ในปลาหมึกเย็นตาโฟมีโซดาไฟ มีสารฟอร์มาลีน มีสารบอแรกซ์

เมื่อเร็ว ๆ นี้มีเพื่อนโทรมาจากจังหวัดแม่ฮ่องสอน บอกว่าคณะเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลไปเที่ยวทะเลไปกินอาหารทะเล ทั้งหมดมีปัญหาท้องเดิน และมีอยู่คนหนึ่งที่ตายด้วยสารพิษตัวนี้ ในฐานะที่เราเป็นนักศึกษาจากสถาบันที่มีความรู้ ไม่ควรตายด้วยเรื่องอย่างนี้

๑.๑.๓ *อากาศดี* ได้แก่ อากาศบนภูเขา ชายทะเล และหลังฝนตก

อากาศดีตอนนี้หายากเพราะว่ามันเต็มไปด้วยมลพิษ สมัยที่ผู้เขียนนำข้าราชการออกไปพัฒนาร่างกาย พัฒนาจิต อยู่บนภูเขา ฝึกเดินลมปราณได้ดี แต่พอมาอยู่ในเมืองไม่กล้าฝึก เพราะฝุ่นละออง สารพิษมันเต็มไปหมด การเดินลมปราณต้องหายใจลึก ๆ เอาอากาศเข้าไปลึกๆ ถ้าอากาศมีมลพิษเจือปนก็อันตรายต่อสุขภาพ เดี๋ยวนี้พอเข้าในเมืองแล้วไม่กล้าฝึกเลย แต่ถ้าไปอยู่บนภูเขาเมื่อไรฝึกเดินลมปราณแล้ว แข็งแรงเห็นชัด

เดี๋ยวนี้หาอากาศดียาก ต้องไปอยู่ตามชายทะเลหรือหลังฝนตก หายใจลึก ๆ ดีมาก เพราะอากาศดีทำให้สมองดีด้วย

๑.๑.๔ *การออกกำลังกาย* ช่วยสร้างและอนุรักษ์พลังงานร่างกาย

สมองมีตัวเซลล์ และก็มีโยงใย มีการซินแนปกัน แขนงมาซินแนป มาต่อกัน เซลล์สมองที่อยู่ในกะโหลก ปัจจุบันนี้พบแล้วว่ามีอย่างน้อยสิบสี่ชนิด เซลล์สมอง

แต่ละชนิดทำหน้าที่ไม่เหมือนกัน บางอย่างมีลักษณะเป็นเหมือนต้นไม้ใหญ่ บางอย่างเป็นเหมือนต้นไม้สูง ๆ ลักษณะคล้าย ๆ อย่างนี้ บางอย่างมีระยางค์น้อย ทั้งหมดนี้อยู่ในสมอง ในกะโหลกของเรา

การออกกำลังกายช่วยให้ออกซิเจนเข้าไปในสมอง พอออกซิเจนเข้าไปในเซลล์สมองได้ จะเกิดปฏิกิริยาเคมีในเซลล์สมอง เรียกว่าเมตาบอลิซึ่ม ส่วนที่สมองต้องการมาก คือพลังงานที่เกิดขึ้น พลังงานตัวนั้นนำไปใช้สร้างกิ่งก้านสาขาให้มันงอกงาม เซล์สมองเจริญพัฒนาดีขึ้นได้

การทดลองทางด้านวิทยาศาสตร์ เกี่ยวกับสมอง (ตีพิมพ์ในวารสารชื่อไซแอนติฟิค อเมริกัน) ทดลองแค่สี่อย่าง

ให้ได้ยินเสียง พอได้ยินสมองส่วนกลางจะมีออกซิเจนเข้าไปเลี้ยงมาก หมายความว่าจะเกิดปฏิกิริยาในเซลล์ตรงนั้นมาก เกิดเมตาบอลิซึ่มมาก พลังงานเกิดมาก การเจริญของเซลล์สมองส่วนนั้นมีมาก

ให้ดูภาพ ให้มองให้เห็นภาพ สมองส่วนหน้าจะมีออกซิเจนเข้าไปเลี้ยง เซลล์สมองส่วนหน้าเจริญมาก

ให้พูด ออกเสียง สมองส่วนบนจะมีออกซิเจนเลี้ยง เซลล์สมองส่วนบนเจริญดี

ให้คิด อย่างเช่น เล่นปริศนาอักษรไขว้หรือจิ๊กซอว์ตัวต่อก็ตาม สมองส่วนหลังจะมีออกซิเจนเข้าไปสั่งสมอยู่มาก เซลล์สมองส่วนหลังงอกงามมาก

ทดลองเพียงแค่สี่อย่างแต่ได้ผลอย่างนี้ ด้วยเหตุนี้จึงแนะนำว่า ถ้าอยากจะสมองดี ต้องเล่นกีฬา ต้องออกกำลังกาย อย่างน้อยอาทิตย์ละหนึ่งวัน ต้องเล่นกีฬาให้เหนื่อย สมองถึงจะพัฒนา

ตอนที่ผู้เขียนไปอยู่ต่างประเทศ ทุกวันศุกร์หลังจากทำงานเสร็จ ได้ไปแข่งลีก เล่นแบดมินตันลีก เล่นเทเบิ้ลเทนนิสลีก เล่นหลายอย่าง เพื่อให้สมองดี แล้วมันดีจริง ๆ ถ้าอยากจะสมองดี ต้องออกกำลังกาย ให้

ออกซิเจนเข้าถึงสมองให้ได้ แล้วท่านจะเรียนดีได้ง่าย ๆ เพราะออกซิเยนเข้าถึงเซลล์สมองจะเกิดซินแนปมาก พอเกิดซินแนปมาก เซลล์สมองจะเจริญพัฒนา

การทดลองเกี่ยวกับการพัฒนาเซลล์สมอง

ร้อดนี่ สเวน แห่งมหาวิทยาลัยวิสคอนซิน ในอเมริกา ทดลองกับหนูสูงอายุ เขาเอาหนูมาสองกลุ่ม กลุ่มหนึ่งใส่ไว้ในกรงแล้วก็เอาจักร ที่ให้หนูถีบ เอาใส่ไว้ให้ด้วย แต่อีกกรงหนึ่งไม่เอาจักรใส่ให้ กรงที่มีจักรหนูได้ออกกำลังกายนาน สามวันเขาก็เอาหนูมาฆ่า เพื่อที่จะดูการพัฒนาของเส้นเลือดฝอยในสมอง ปรากฏว่า กลุ่มหรือกรงที่เอาจักรให้หนูถีบ เส้นเลือดฝอยมีมากในสมอง แต่อีกกรงที่ไม่ได้เอาจักรให้ถีบ เส้นเลือดฝอยมีปกติ ไม่มาก แค่สามวันก็เห็นความแตกต่างแล้วว่า สมองของหนูที่ออกกำลังกาย เส้นเลือดฝอยในสมองมีมาก เซลล์สมองพัฒนาได้มาก สเวนยังได้แนะนำว่า ถ้าเป็นคนควรออกกำลังกายอย่างน้อยหนึ่งเดือน

จากการทดลองทางด้านวิทยาศาสตร์ที่เป็นรูปธรรมจึงแนะนำนักศึกษา ลูก ๆ หลาน ๆ ให้เข้าใจเรื่องนี้ ถ้าอยากจะเรียนรู้ได้ง่าย เรียนราบรื่น ไม่เป็นปัญหาใน

เรื่องของการเรียน ต้องออกกำลังกายตามที่แต่ละคนชอบ ใครชอบว่ายน้ำไปว่ายน้ำ ชอบบาสเก็ตบอลไปเล่นบาสเก็ตบอล ใครชอบฟุตบอลก็ไปเล่นฟุตบอล เอากันชนิดที่ว่าสัปดาห์หนึ่งต้องออกกำลังกายอย่างน้อยหนึ่งวัน แล้วสมองจะดี

๑.๑.๕ *การฝึกจิตนิ่ง* (สมาธิ) ที่มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียในสหรัฐอเมริกาได้ทำการทดสอบ คนที่ฝึกจิตนิ่ง คลื่นสมองของคนปกติจะเป็นอย่างหนึ่ง แต่พอ

ฝึกจิตนิ่งแล้วจะมีคลื่นใหญ่ๆ เกิดขึ้น เขาสมมติเรียกว่า คลื่นอัลฟา คลื่นสมองปกติ เป็นเบต้า พอฝึกจิตนิ่ง คลื่นสมองเริ่มเปลี่ยน พอฝึกไปนาน ๆ คลื่นสมองเปลี่ยนเป็นคลื่นอัลฟา

เขาได้ทดลองเอาคนที่ไม่ได้ฝึกจิต มาทดสอบความจำ คลื่นสมองที่เป็นคลื่นเบต้าล้วนๆ เวลาฟังบรรยายเสร็จ อาจารย์ออกไปนอกห้อง แล้วนำนักเรียนมาทดสอบความจำ สมองเก็บสะสมข้อมูลคือจำได้ ๔๐ % อีก ๖๐ % หายไปกับการพูดคุย กับการที่ไม่ได้สนใจในคำบรรยาย

แต่คนที่ฝึกจิตนิ่ง คลื่นสมองเปลี่ยนเป็นคลื่นอัลฟาได้แล้ว ความจำเพิ่มขึ้น เป็น ๖๐% ฝึกนานสองปี ความจำเพิ่มขึ้นเป็น ๗๐% จากงานทดลองทางวิทยาศาสตร์นี้ อยากจะบอกพวกเราว่า ลองไปพิสูจน์ดูด้วยตนเอง

มีนักศึกษาคนหนึ่ง หลักสูตรปริญญาตรีกำหนดให้เรียนจบได้อย่างน้อยภายในสี่ปี นักศึกษาคนที่กล่าวถึงนี้เรียนถึงปีหกแล้วยังไม่จบ ที่ไม่จบเพราะว่าเกรดไม่ถึงสองจุดศูนย์ศูนย์ จบไม่ลง เขาร้องไห้และมาหาที่บ้าน ผู้

เขียนรู้เหตุตรงนี้จึงบอกว่าเรื่องเล็ก แก้ไขได้ เทอมหน้าปีใหม่ ให้มาเรียน พอถึงเวลา เปิดเทอมปรากฏว่าเขาไม่มา ที่ร้องไห้มาหาเพราะพ่อแม่ไม่ให้เงินมาเรียน ในที่สุดผู้เขียนให้อาจารย์ที่ปรึกษาโทรศัพท์ไปเรียกเด็กคนนี้มา ได้หาเงินให้เรียน โดยมีเงื่อนไขคือ ให้เขามาฝึกจิตนิ่ง เพื่อที่จะเปลี่ยนคลื่นสมอง เพื่อจะเพิ่มความจำ ทุกวันตอนเที่ยงวัน ฝึกนานสิบห้านาที โดยหายใจเข้าให้กำหนดว่าออกซิเจน หายใจออกให้กำหนดว่าซีโอ๋ทู เพื่อให้จิตนิ่งและให้คลื่นสมองเปลี่ยน ในที่สุดเทอมนั้นได้ เกรดเอตั้งสองตัว เกรดบีบวกอีกหนึ่งตัว จึงเรียนได้จบหลักสูตร

ที่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ทุกปีในเดือนตุลาคม มีทีมสอนสมาธิ เอาพวกที่จิตไม่นิ่งมาฝึกจิตให้นิ่ง เขาเรียกว่าฝึกกรรมฐานเจ็ดคืนแปดวัน มีเด็กนักเรียนชายในจังหวัดเชียงใหม่ เรียนไม่ดี พ่อแม่เอามาฝากไว้ให้ช่วยฝึกให้ ปีแรกหลังจากฝึกไปแล้ว ผลการเรียนดีขึ้น ปีที่สองส่งฝึกอีกผลการเรียนดีเพิ่มขึ้นอีก ปีที่สามมาฝึกอีก ปีนั้นสอบเข้าเรียนในมหาวิทยาลัย ได้เป็นนักเรียนแพทย์

ตอนหลังได้ไปเรียนต่อระดับปริญญาเอกที่ต่างประเทศ เรียนจบได้ง่ายจำได้หมดที่อาจารย์สอน ตัวผม

เองเดี๋ยวนี้ยิ่งแก่แล้วยิ่งจำ ซึ่งตรงข้ามกับความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์ เมื่อเซลล์สมองแก่ความจำจะเสื่อม เพราะฉะนั้น ถ้าใครอยากจะเรียนได้ผลสำเร็จง่าย ใครที่เรียนแล้วมีปัญหาไม่ค่อยจำ ลองไปพิสูจน์ดู หรือถ้าอาจารย์จะทดลองแบ่งนักเรียนเป็นสองกลุ่ม คัดชนิดที่มีผลการเรียนพอๆ กัน กลุ่มนี้ฝึก อีกกลุ่มหนึ่งไม่ฝึก ฝึกแค่เทอมเดียว เห็นผล นี่เป็นวิธีลัดและดีที่สุด

มีวิธีที่ดีอีกแต่เสียเวลามาก ทำในระดับมัธยมที่อังกฤษ หลังจากที่ฟังบรรยายไปแล้ว ตอนที่ออกจากห้องเรียนใหม่ ๆ ความจำมีมาก แต่พอทิ้งเนิ่นนานไป ๆ ความจำจะน้อยลง ๆ ๆ เขาก็บอกให้อ่านทบทวนครั้งที่หนึ่งหลังออกจากห้องบรรยายแล้ว สิบนาที ไปอ่านทบทวนดู ความจำก็จะเพิ่มขึ้น พอเวลาเนิ่นนานไป ความจำก็ลด แต่ลดในอัตราที่เพิ่มขึ้น ทบทวนครั้งที่สอง เมื่อยี่สิบสี่ชั่วโมงผ่านไป เอามาอ่านอีก ความจำก็จะเพิ่มขึ้น แต่เมื่อเนิ่นนานไปความจำก็ลดลงอีก แต่ลดในอัตราที่เพิ่มขึ้น อ่านทบทวนครั้งที่สามเมื่อหนึ่งสัปดาห์ผ่านไป ความจำก็เพิ่มขึ้น เมื่อเนิ่นนานไปความจำจะลดลงแต่ลดในอัตราที่เพิ่มขึ้น อ่านทบทวนครั้งที่สี่เมื่อหนึ่งเดือนผ่านไป ความจำเพิ่มขึ้น

เมื่อเนิ่นนานไปความจำจะลดลงแต่ลดในอัตราที่เพิ่มขึ้น เพราะฉะนั้น เรื่องเดียวต้องอ่านทบทวนถึงสี่ครั้ง ทำให้เสียเวลามาก เพื่อที่จะทำให้ความจำคงอยู่ นี่เป็นวิธีที่เขาใช้กันในอังกฤษ กับนักศึกษานักเรียนในไฮสคูล เขาฝึกอย่างนี้ แต่ถ้าใครอยากจะปฏิบัติทีเดียวให้สัมฤทธิ์ผลต้องทำตามวิธีแรก

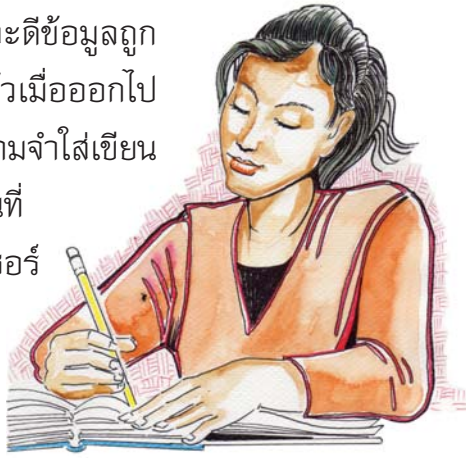
มีปรัชญาจีนที่เป็นสัจธรรม กล่าวว่า *“ถ้าใจไม่นิ่งเป็นสมาธิ ก็ไม่สามารถเข้าถึงแก่นแท้ของความรู้”* ดังนั้น อยากจะจำได้สุด ๆ อยากจะเรียนอะไรให้รู้และเข้าใจได้ง่ายต้องทำจิตนิ่งให้เป็น เยาวชนทำจิตให้นิ่งได้ยาก แต่เด็กที่ฝึกดีแล้วเขานิ่งได้ อย่างเด็กคนที่เล่าให้ฟัง ฝึกครั้งที่หนึ่ง ครั้งที่สอง ครั้งที่สาม สามารถสอบเข้าเป็นนักเรียนแพทย์ได้ นักเรียนแพทย์ต้องใช้เงินมาก พ่อแม่ไม่มีเงิน ได้ทุนจากรัฐบาลญี่ปุ่น ขณะนี้ไปเป็นนักเรียนแพทย์อยู่ที่ประเทศญี่ปุ่น เรียนอยู่ปีสองแล้ว นี่คือของแท้เอาไปพิสูจน์ดู

๑.๒ วิธีเรียนที่ดี

๑.๒.๑ การฟังบรรยายฟังให้เต็มร้อย อาจารย์กำลังบรรยายอยู่แล้วยังพูดคุยกัน สมมติบรรยายนานห้าสิบนาที เสียเวลาไปในการพูดคุยสิบนาที สิบนาทีนั้น ไม่มีข้อมูลถูกเก็บอะไรเข้าไปไว้ในสมองเลย ถ้าใช้เวลาพูดคุยมากเข้าไปอีก ข้อมูลจะหายมากไปอีก เพราะฉะนั้น คนช่างคุยโดยมากมักจะนั่งอยู่แถวหลัง ๆ พวกนี้เรียนไม่เก่ง จากประสบการณ์ยาวนานที่ผ่านมาพบว่า คนที่ได้เกรดเอได้เกรดบีจะนั่งแถวหน้า ๆ ถ้าอยากเป็นคนรักดี รักที่จะเรียนและอยากจะตอบแทนพระคุณพ่อแม่ จะเรียนให้จบง่าย ๆ ต้องไม่พูดคุยกับเพื่อนในช่วงที่อาจารย์กำลังบรรยาย สมมติชั่วโมงนี้เรานั่งใกล้กับเพื่อนที่ชอบพูดคุย ชั่วโมงหน้าไม่นั่งใกล้แล้ว หนีไปนั่งที่อื่น ไปนั่งกับคนไม่พูดคุยจะทำให้จิตจดจ่ออยู่กับการฟังบรรยายได้ดี เพราะฉะนั้นเรื่องเพื่อนนี่สำคัญ

๑.๒.๒ การจดหัวข้อและบันทึกรายละเอียด สมุดนี้มีสองหน้า เวลาเข้าห้องบรรยายใช้หน้าสมุดด้านขวา จดเฉพาะหัวข้อ แล้วก็นั่งฟังให้เข้าใจ อย่าลืมว่าถ้าจิตนิ่ง คลื่น

สมองเปลี่ยน ความจำจะดีข้อมูลถูกเก็บไว้ในสมอง เสร็จแล้วเมื่อออกไปจากห้องเรียน รีบเอาความจำใส่เขียนเข้าไป ให้ตรงหัวข้อ ส่วนที่ขาดหายไปต้องยืมเล็คเชอร์โน้ตของเพื่อนมาถ่ายเอกสาร แล้วมาเติมลงทางด้านซ้ายมือในหัวข้อที่ตรงกัน เล็คเชอร์โน้ตแบบนี้สุดยอด เก็บข้อมูลได้เกือบร้อยเปอร์เซ็นต์ เช่นเดียวกัน การทำด้วยตัวเอง เป็นการทำความเข้าใจที่ละเอียดลึกซึ้ง



๑.๒.๓ *ภาคปฏิบัติ* ต้องทำเองในห้องปฏิบัติการต้องทำด้วยตัวเอง อย่าเอามือซุกกระเป๋าแล้วดูคนอื่นทำ ระหว่างคนที่ทำด้วยตัวเอง กับคนที่เอามือซุกกระเป๋า คนที่ทำด้วยตัวเองข้อมูลจะมีมากกว่า จะเข้าใจได้

มากกว่า จะละเอียดลึกซึ้งกว่าคนที่ยืนดู เพราะฉะนั้น ต้องปฏิบัติด้วยตัวเอง เพื่อให้เกิดประสบการณ์ที่มากขึ้น

๑.๒.๔ *ใส่ใจผู้รู้* ผู้รู้ไม่จำเป็นต้องเป็นครูบาอาจารย์ อาจจะเป็นเพื่อนที่เขาเรียนเก่ง ก็เป็นผู้รู้ด้วย

๑.๒.๕ *รับประทานอาหารพอเหมาะ:* ชั่วโมงเรียนตอนบ่าย สมมติว่า บ่ายนี้จะมีชั่วโมงบรรยาย ต้องกินอาหารเบา ๆ ถ้ากินอาหารจนเต็มกระเพาะ อาหารมันเข้าไปถ่วงกระเพาะ มีระบบประสาทชุดหนึ่ง เมื่อหายใจออกซิเจนเข้าไป ออกซิเจนส่วนใหญ่จะลงไปที่กระเพาะอาหาร ออกซิเจนส่วนน้อยจะขึ้นสมอง เมื่อไรมีอาการ

ง่วงเหงาหาวนอน มันเป็นเครื่องบ่งชี้ ว่าอากาศที่หายใจเข้าไป ออกซิเจนไปเลี้ยงที่กระเพาะมากกว่าไปเลี้ยงสมอง เรียนไม่เก่งหรอก ฟังบรรยาย เดี๋ยวก็ง่วงเดี๋ยวก็หลับ ข้อมูลทั้งหลายหายไปหมด ไม่ผ่านเข้าสมอง

เพราะฉะนั้น ในช่วงบ่ายที่จะมีบรรยาย ต้องกินอาหารเบา ๆ อาหารที่มันย่อยง่าย กินอย่ามาก กินน้อยๆ กินพอไม่ให้หิว พอมีอาหารน้อย เวลาเราหายใจเข้าไป ออกซิเจนส่วนใหญ่จะขึ้นไปที่สมอง ส่วนน้อยจะลงไปที่กระเพาะ ผู้เขียนตอนไปเรียนต่อที่ต่างประเทศ มื้อกลางวัน กินโยเกิร์ต และมันฝรั่งที่เป็นแผ่นกรอบ ๆ และยังมีช็อคโกแลตอีกแท่งหนึ่ง เป็นพลังงาน แค่นั้นเอง เกือบสี่ปีกินอย่างนั้น ผอม แต่ สมองนี่สุดยอดในเรื่องความจำ อาจารย์ฝรั่งพูดอะไรจำได้หมด ลองไปพิสูจน์ด้วยตัวเอง

เพราะฉะนั้น มื้ออาหารสำคัญคือตอนเที่ยง ต้องกินให้พอเหมาะ แต่มื้อเย็นกินได้เต็มกระเพาะได้เลย เพราะไม่ต้องเรียนแล้ว พอกินเสร็จไปแล้ว ไปพูดไปคุยไปเดินเล่นสามชั่วโมงรอให้อาหารถูกย่อยหมดเสียก่อน แล้วก็กลับมาดูหนังสือ คนที่เรียนเก่ง เวลากินข้าวเสร็จ มื้อเย็น ไปเที่ยวโน่นเที่ยวนี่ กลับมาตอนดึก กลับมาดูหนังสือ อาหารย่อยหมดแล้ว คนเรียนเก่งเขาทำกันอย่างนั้น

๑.๒.๖ ทบทวนวิชาเรียน

วันจันทร์ อังคาร พุธ พฤหัส ทุกวันต้องทบทวนวิชาเรียนก่อนนอน หลังจากอาหารย่อยไปหมดแล้ว ต้องทบทวน แต่วันศุกร์ไม่ต้องทบทวน พอกินอาหารเสร็จแล้วไปพูดคุยไปเที่ยว ศุกร์ เสาร์ ก็ปล่อยให้ว่างจากการเรียนสองวัน พอวันอาทิตย์ก็กลับมาเหมือนเดิม ต้องทบทวนวิชาเรียน ถ้าทำอย่างนี้ได้ เรียนสำเร็จได้

๑.๒.๗ พักผ่อนประจำวัน

นอนให้พอดีกับความต้องการร่างกาย ถ้านอนแล้วไม่เต็มตื่น เช่นคนที่มีอารมณ์มาก จิตไม่นิ่ง พลังงานจะพร่องไปมาก จึงต้องนอนมาก ถ้าจิตนิ่งแล้วนอนนิดเดียวเท่านั้นเอง ดูให้พอเหมาะพอเหมาะของแต่ละคนมันไม่เท่ากัน บางคนอาจจะนอนยาวถึงเจ็ดชั่วโมง บางคนอาจนอน

แปดชั่วโมง บางคนอาจนอนหกชั่วโมง ผู้เขียนนอนสี่ชั่วโมงก็พอแล้ว เพราะทำจิตนิ่ง

๑.๒.๘ *ดื่มน้ำขณะดูหนังสือ* เอาน้ำใส่แก้วใหญ่ไว้น้ำดื่มธรรมดา ไม่ต้องดื่มน้ำเย็น เวลาดูหนังสือไป ก็ดื่ม

จิบหนึ่ง อ่านไปก็ดื่มอีก ดื่มเรื่อย ๆ เป็นระยะ ๆ เหตุผลคือ เมื่อน้ำเข้าสู่ร่างกายจะถูกดูดเข้าไปในระบบเส้นเลือด ทำให้การไหลเวียนของเลือดของกระแสโลหิตไหลเวียนได้สะดวก ขณะที่ดูหนังสือ ต้องใช้พลังงาน ที่เกิดจากเมตาบอลิซึ่ม จะมีส่วนหนึ่งที่เราต้องการคือพลังงานที่มันถูกปล่อยออกมา เอาไปใช้ทำความเข้าใจดูหนังสือ ใช้ในการจำ ส่วนที่เราไม่ต้องการ เรียกว่าของเสีย น้ำจะพาของเสียออกจากสมอง ออกมาในรูปเหงื่อ ออกมาในรูปปัสสาวะ ดื่มน้ำมาก ๆ เหงื่อจะออกมาก ดื่มน้ำมาก ๆ จะปัสสาวะบ่อย ของเสียจะถูกขับออกจากร่างกายทางเหงื่อและทางปัสสาวะ ยอมเสียเวลาตรงนี้ เพื่อรักษาสมองไว้ ทบทวนบทเรียนนานสามสี่ชั่วโมง ยังไม่มึนงงความจำนี้สุด ๆ เลย คนเรียนเก่งเขาทำอย่างนี้ น้ำจะเข้าไปพาของเสียออกจากสมอง สมองจะสดชื่นตลอดเวลา เพราะฉะนั้นต้องดื่มน้ำบ่อย ๆ ขณะดูหนังสือ นี่คือเคล็ดลับอีกอย่าง

๑.๒.๙ ฝึกสติก่อนนอน จิตที่มีสติทำให้จิตนิ่งตั้งมั่นเป็นสมาธิ จะฝึกด้วยวิธีอะไรก็สุดแท้แต่ เวลาที่ผู้เขียนไปบอกนักเรียนสายวิทยาศาสตร์ให้ฝึกจิตนิ่ง บอกเขาว่า เวลาหายใจเข้า ออกซิเจนมันเข้าสู่ร่างกาย และจะปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ออกจากร่างกาย เมื่อหายใจออก เพราะฉะนั้นก่อนนอนหลับ พอล้มตัวลงนอน

เวลาหายใจเข้า ก็รู้ว่า ออกซิเจนกำลังเข้า เวลาหายใจออกก็รู้ว่าคาร์บอนไดออกไซด์ในร่างกายกำลังออก ลมเข้าก็รู้ว่าออกซิเจน ลมออกก็รู้ว่า ซีโอทูว์ ออกซิเจนซีโอทูออกซิเยน ซีโอทูว์ กำหนดอย่างนี้นานประมาณสิบห้านาที ถ้าหลับก็ปล่อยให้หลับไปเลย ลองฝึกดู พอจิตนิ่งได้ จิตมีสติ จดจ่ออยู่กับออกซิเจน จดจ่ออยู่กับซีโอทูว์ ทำให้คลื่นสมองเปลี่ยน ความจำเพิ่มขึ้น ใครที่เรียนไม่เก่ง ลองนำไปพิสูจน์ดูด้วยตัวเอง นี่คือวิธีเรียนที่ดี เรียนได้ผลสำเร็จง่าย

การพัฒนาสมอง พัฒนาอยู่สองเรื่อง พัฒนาความจำของสมองกับพัฒนาความคิดของสมอง มีอยู่สองเรื่องที่ต้องพัฒนา สมองใดมีความจำมาก มีความคิดมาก สมองนั้นมีไอคิวสูง เพราะฉะนั้นถ้าใครอยากจะเรียนเก่ง ต้องจำให้มาก วิธีจำได้มาก ต้องฟังบรรยายมากๆ อ่านมากๆ ความจำก็เพิ่มมากขึ้น ความคิดจะเพิ่มได้ต้องปฏิบัติให้มาก เมื่อความจำดีแล้วความ

คิดมีมาก สองตัวนี้ทำให้ไอคิวสูง คนที่มีไอคิวสูง ทำอะไรจะสำเร็จได้ง่าย การเรียนนี่เป็นเรื่องง่าย ถ้าเข้าใจและทำตัวให้ได้อย่างนั้น เรียนจบปริญญาตรี ก็ง่าย ถ้าเรารู้วิธีนี้ไปใช้เรียนต่อระดับปริญญาโทก็ง่าย เรียนต่อระดับปริญญาเอกก็ง่าย

เพราะฉะนั้นการเรียนไม่ใช่เรื่องยาก ถ้ารู้วิธีเรียน รู้ว่าไอคิวมาจากความจำ มาจากความคิด สมองที่มีความจำมาก มีความคิดมาก ไอคิวสูง นั่นเอง ทีนี้กลับมาดูว่า **คนที่มีคุณภาพ คือคนที่มีความรู้ คนที่มีความสามารถ** ความสามารถเกิดจากการทำด้วยตัวเอง และคือ**คนที่มีคุณธรรมสามอย่างนี้ รวมแล้วเป็นคนที่มีคุณภาพ** ถ้ามีแค่ข้อหนึ่ง ข้อสอง ก็ยังไม่มีคุณภาพ คนที่มีความรู้สูงแต่ไม่มีคุณธรรม ไม่นำไปสู่ความสำเร็จของชีวิตได้ ทำอะไรจะมีอุปสรรคและมีปัญหา

๒

ทำอย่างไร
จึงไม่ตกงาน

มีอยู่วันหนึ่ง หลายปีมาแล้ว ได้ไปบรรยายกับกลุ่มที่พัฒนาจิต พัฒนาจิตให้นิ่งและทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง หลังจากบรรยายเสร็จ มีผู้ชายคนหนึ่งยกมือขึ้นมา

“อาจารย์ครับ ผมตกงาน จะทำอย่างไร”

ผู้เขียนพูดว่า *“มันเรื่องของเธอ เธอทำ ตัวเองให้ตกงาน มันก็ตก ทำไมไม่ทำตัวให้ได้งานล่ะ”* พูดอย่างนี้แล้วก็บอกวิธี ว่าต้องไปพัฒนาตัวเองให้มีคุณภาพ ลักษณะของคนที่มีคุณภาพคือ มีความรู้ มีความสามารถ และมีคุณธรรม พร้อมกับยกตัวอย่างเปรียบเทียบว่า เวลาไปซื้อผลไม้ในตลาด มีใครไหมที่ซื้อผลไม้ลูกเน่า ๆ กลับบ้าน ซื้อผลไม้ลูกแกน ๆ กลับบ้าน ซื้อผลไม้ลูกที่มีหนอนมีแมลงเจาะไชกลับบ้าน ไม่มีหรอก เขาต้องเลือกลูกดีๆ เลือกที่มันสมบูรณ์ที่สุด ดีที่สุด ตามความรู้ ความสามารถของเขา เขาเลือกผลไม้พวกนั้นซื้อกลับบ้าน เช่นเดียวกัน เธอก็ต้องทำตัวเองให้ได้ให้เหมือนกับผลไม้ที่คนเขาเลือกใส่ตาชั่งแล้วเอากลับไปบ้าน ต้องทำตัวอย่างนั้น แล้วก็บอกว่า คุณภาพของคนมีอะไรบ้างก็บอกเขาไป ถ้าทำได้อย่างนี้ เธอก็จะถูกเลือก เธอก็จะไม่ตกงาน

ข้อเสียของการพัฒนาไอคิว

พวกเราที่กำลังเรียนเพื่อให้จบปริญญา เป็นการพัฒนาไอคิว ฟังมาก อ่านมาก ความจำมาก คิด พิจารณา วิเคราะห์ วิจัยมาก ทำให้มีความคิดมาก สองตัวนี้ทำให้ไอคิวสูง เรียนได้สำเร็จง่าย พ่อแม่ก็มีความสุข แต่ลูกยังไม่มีคุณภาพเพราะยังขาดคุณธรรม เมื่อใดก็ตามถ้าไอคิวสูง อัตตา ตัวตน หรือที่ฝรั่งเขาเรียกว่าอีโก้ มันจะสูงตามไอคิว ยิ่งไอคิวสูงเท่าไร อัตตาหรือตัวตนหรือ อีโก้ยิ่งสูงตามเป็นอัตโนมัติ เราไม่ต้องการแต่มันเกิดขึ้นเป็นอัตโนมัติ นี่คือข้อเสีย คนที่มีไอคิวสูงแต่มีอัตตามากหรือมีความเห็นแก่ตัวมาก ยังไม่มีคุณภาพที่แท้จริง คนที่มีคุณภาพต้องไม่เห็นแก่ตัว คือ ต้องมีคุณธรรม จากข้อเสียของการที่นำตัวเข้ามาสู่สถาบันนี้ มันเสียตรงที่ว่า เมื่อไอคิวสูง ความเห็นแก่ตัวจะมีมาก

เคยมีนักศึกษามาบอกว่า *“อาจารย์ ผมกลับบ้านไปเที่ยวนี้ พ่อบอกว่าส่งมาเรียนมหาวิทยาลัย แทนที่จะฉลาด กลับโง่มากขึ้น”* ไอคิวสูง แต่อีโก้ใหญ่ตาม ก็เลยไม่ฉลาดจริง พ่อเขาตำหนิลูกชาย แล้วเด็กก็มาเล่าให้ฟัง

ทำอย่างไรให้อีโก้ หรือความเห็นแก่ตัวหมดไป

ทำให้เกิดคุณธรรมได้ ๒ วิธีคือ

๑. *ประพฤติจริยธรรม* เพื่อกลบฝังความเห็นแก่ตัว

เมื่อมีการพัฒนาความจำความคิดขึ้นมา ต้อง

ประพฤติปฏิบัติจริยธรรมควบคู่ไปด้วย คิดแล้ว พูดแล้ว ทำแล้ว จิตจะเก็บสั่งสมผลของการกระทำไว้ในจิตสำนึก จริยธรรมเป็นการกระทำที่ดี จิตจะเก็บสั่งสมแต่สิ่งดีๆไว้ในจิตสำนึก เวลาจิตสั่งให้สมองคิด สั่งปากให้พูด สั่งร่างกายให้ทำโน่นทำนี่ ในเมื่อจิตสำนึก สั่งสมแต่สิ่งดี ก็เอาแต่ของดีมาสั่ง พฤติกรรมก็จะออกมาดี เป็นคุณธรรม ของไม่ดี คือ อีโก้ หรือตัวตนหรืออัตตาหรือความเห็นแก่ตัว จะถูกกลบฝังไว้ในจิตใต้สำนึก นั่นเป็นวิธีสากลที่เขาทำกัน ประพฤติปฏิบัติจริยธรรม เพื่อกลบฝังความเห็นแก่ตัว กลบฝังสิ่งไม่ดีไว้ในจิตใต้สำนึก เวลาที่จิตสั่งงาน ใช้จิตสำนึกสั่ง ไม่ได้เอาจิตใต้สำนึกสั่ง แต่ถ้าไม่ประพฤติปฏิบัติจริยธรรม ในจิตสำนึกจะมีของไม่ดีอยู่ด้วย เวลาจิตสั่งจึงสั่งออกมาไม่ดี พฤติกรรมออกมาไม่ดี คิดไม่ดี เช่น พูดไม่ดี ทำไม่ดี

ตัวอย่างที่เห็นชัด เมื่อตอนที่ประเทศของเราเกือบต้องล้มละลายทางเศรษฐกิจ สาเหตุ เป็นเพราะว่าคนที่มีไอคิวสูง และมีอีโก้สูง คนพวกนั้นคือคนที่เป็นมันสมองของประเทศ แต่ไม่มีคุณธรรม มีความเห็นแก่ตัว เลยทำให้บ้านเมืองเกือบล้มละลายทางเศรษฐกิจ ผลนี้

กระทบไปทั่ว หลายครอบครัวต้องให้ลูกลาออกจากโรงเรียน จากสถาบันการศึกษา หลายคนที่ส่งลูกไปเรียนต่างประเทศต้องเรียกกลับ เพราะไม่มีเงินที่จะส่งเสียให้เรียนเป็นเพราะว่าคนมีไอคิวสูง และมีอีโก้สูง คุณธรรมต่ำเป็นต้นเหตุ

๒. ทำจิตนิ่ง เพื่อลับความเห็นแก่ตัว

การดับตัวตนให้หมดไปจากใจเป็นวิธีที่ดีที่สุด วิธีนี้คือพัฒนาจิตให้นิ่ง พอจิตนิ่ง ปัญญาตัวที่สามเกิดในดวงจิต นักศึกษาหรืออาจารย์ใดก็ตาม พัฒนาปัญญา

จนถึงระดับปริญญาเอก ได้แค่ปัญญาตัวที่หนึ่ง และตัวที่สองคือความจำและความคิด แต่ศักยภาพของมนุษย์สามารถจะพัฒนาปัญญาอีกตัวหนึ่งขึ้นมาได้ ที่เรียกว่าปัญญาเห็นถูกตรงตามที่เป็นจริง หรือปัญญาญาณหรือฝรั่งเขาเรียกว่า intuition (ปัญญาอินทิวเอชั่น) ตัวนั้นเอามาดับตัวตนได้ เพราะเป็นปัญญาที่มีพลังมาก ใช้ดับตัวตนได้ พอดับตัวตนได้ ทำให้หมดความเห็นแก่ตัว เมื่อความเห็นแก่ตัวดับ ความเห็นแก่คนอื่นก็เกิดขึ้น จะคิดจะพูดจะทำอะไร จะนึกถึงคนอื่น เพราะตัวตนที่ไม่ดีดับไป ความเห็นแก่ตัวดับ ความเห็นแก่คนอื่นจึงเกิดขึ้น คุณธรรมก็เกิดขึ้นอย่างถาวร ถ้าใครทำได้แล้ว จะเกิดเป็นคุณธรรมแบบยั่งยืน ของไม่ดีทั้งหลาย ความเห็นแก่ตัวทั้งหลาย ความคับแคบในใจของตัวเองทั้งหลาย มันจะดับไปสิ้นเชิงเป็นการขุดรากถอนโคนสิ่งไม่ดีให้หมดไปจากใจ

ฉะนั้นการพัฒนาคุณธรรม มีอยู่สองสาย สายแรกทำแล้วดี แต่ไม่ใช่ดีที่สุด แต่สายที่สองทำแล้วดีที่สุด สายแรกเปรียบได้กับการกลบฝังขยะไว้ในใจ มันยังอยู่กับใจ แต่สายที่สองนี้เปรียบได้กับการขุดสิ่งไม่ดีออกมาตากแดดเผาทิ้ง ทำลายให้สูญซากไป

จริยธรรมที่ต้องประพฤติ

ก. ในฐานะที่เกิดมาเป็นลูกของพ่อของแม่ ท่านเลี้ยงมาเลี้ยงท่านตอบแทน ใครมีพ่อมีแม่ แล้วไม่เลี้ยงดู เท่ากับเอาลาภก้อนโตขว้างทิ้ง ชีวิตต่อไปข้างหน้าไม่มีวันรุ่งเรือง แต่ถ้ามีพ่อมีแม่แล้วเลี้ยงดู เลี้ยงดูอย่างดี เท่ากับเอาลาภก้อนโตมาอยู่กับเรา ชีวิตมีแต่เจริญไม่มีเสื่อม

ช่วยงานพ่อแม่ที่เราช่วยได้ เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน ล้างจาน

ดำรงวงศ์สกุลให้ดี อย่าทำให้เสียชื่อเสียง ถ้าทำให้เสียชื่อเสียง พ่อแม่เสียใจ ผู้เป็นต้นเหตุที่ทำให้พ่อแม่ต้องเสียใจ เรียกว่า อกตัญญู คำว่าลูกทรพีมีจริง ตายแล้วไปไหน ไปเกิดเป็นวัวควายได้ สิ่งต่างๆที่เกิดในโลกนี้ ไม่มีอะไรเกิดโดยบังเอิญทุกสิ่ง มีเหตุมีผล แต่เหตุผลบางอย่างคนทั่วไปเข้าไม่ถึง นึกว่าไม่ใช่เรื่องจริง แต่นั่นแหละเป็นของจริง

ทำตนเป็นทายาทที่ดีและเมื่อท่านตายไปแล้วต้องทำบุญอุทิศ

ในฐานะที่เป็นลูก ต้องปฏิบัติกับพ่อกับแม่อย่างนี้ อย่าไปดูดาย อย่าไปละเลย อย่าไปทิ้งขว้าง หลายคนที่ปฏิเสธพ่อแม่ มีชีวิตวิบัติทั้งนั้น ไม่เคยมีใครได้ดี

ข. ในฐานะที่เป็นเพื่อน เมื่อเพื่อนประมาทต้องช่วยป้องกันรักษา เพื่อนกำลังชวนกันไปเข้าดิสโก้เทค นั่นคืออบายมุขนำพาชีวิตไปสู่ความเสื่อม ตายแล้วลงอบายภูมิ เพื่อนดีต้องป้องกันขัดขวางช่วยรักษาทรัพย์ของเพื่อน เช่น ใช้จ่ายอย่างไร้สาระต้องท้วงติงให้เหตุผล เมื่อคราวมีภัยเป็นที่พึ่งได้ ไม่ทิ้งในยามทุกข์ยาก

นับถือวงศ์ญาติของเพื่อน นี่คือจริยธรรมเพื่อนที่ดีต่อเพื่อน ทำอย่างนี้แล้วมันจะฝังเป็นคุณธรรมไว้ในจิตของเรา

ค. ในฐานะที่เป็นศิษย์ ครูบาอาจารย์เดินผ่านศิษย์ที่ดีต้องลุกขึ้นต้อนรับแสดงความเคารพ ผู้ชายอาจจะโค้งคำนับ ผู้หญิงยกมือไหว้ คือต้องแสดงให้รู้ว่าศิษย์ให้ความเคารพท่าน

นำตนเข้าใกล้ พูดคุยไต่ถาม ครูบาอาจารย์เป็นขุมทรัพย์ทางปัญญา ทางคุณธรรม เข้าใกล้ท่านจะได้รับการถ่ายทอดความรู้ ถ่ายทอดภูมิธรรม ภูมิปัญญา

ทำตนเป็นผู้ฟังที่ดี เข้าฟังการบรรยายไม่มัวคุยกัน

ปรนนิบัติรับใช้ ช่วยบริการในสิ่งที่ถูกที่ควรแก่การเป็นศิษย์ที่ดี

เรียนวิชาด้วยความเคารพ

จริยธรรมของลูกศิษย์ที่ดีต่อครูบาอาจารย์ ทำได้แล้วเป็นคุณธรรมเกิดขึ้นกับศิษย์ เรียนก็สำเร็จได้ง่าย อุปสรรคปัญหาไม่มี

ข. ในฐานะที่เป็นนักศึกษาของสถาบัน ต้องรักษาชื่อเสียงของสถาบัน เช่น แต่งตัวให้เรียบร้อย มีเครื่องแบบสวมใส่ ต้องไม่ใส่สายเดี่ยวมาเรียน สถาบันนี้มีเกียรติเราต้องให้เกียรติสถาบัน

ต้องมีวินัยประพฤติตามระเบียบวินัยที่สถาบันได้กำหนดให้ นักศึกษาปฏิบัติเว้นอบายมุข ใครตกเป็นทาสของอบายมุขแล้วเสื่อมทุกคน อบายมุขไม่เคยทำให้ใครได้ดี มีชีวิตที่เสื่อมทุกราย เคารพสถานที่ รักษาความสะอาด ความเป็นระเบียบของสถาบันต้องรักษาไว้ ไม่ทำลายทรัพย์สินส่วนรวม

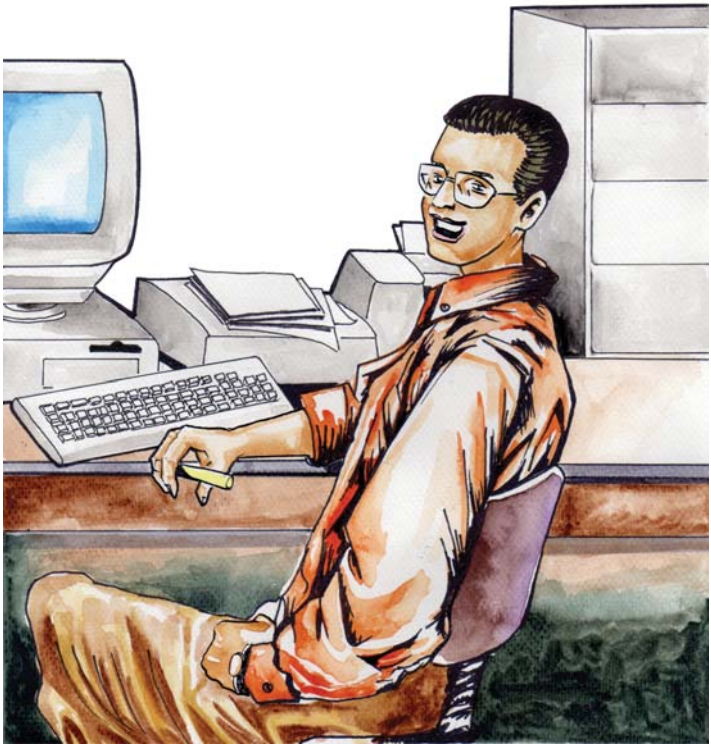
ไม่ทำตนให้เสียชื่อเสียง เพราะถ้านักศึกษาทำเสียชื่อเสียง เสียหมดทั้งสถาบัน เพราะฉะนั้นต้องช่วยกัน ต่างคนต่างรักษาชื่อเสียงให้กับสถาบัน

สร้างชื่อเสียงให้กับสถาบัน วิธีสร้างชื่อเสียงมีมากออกไปประกอบอาชีพแล้วประสบความสำเร็จ เป็นวิธีที่จะทำให้สถาบันได้ชื่อเสียง นอกจากนี้การเป็นตัวแทนไปแข่งขันกีฬา แข่งขันทางวิชาการแล้วได้รับรางวัลได้รับชมเชยว่าเป็นนักศึกษาดีเด่น เหล่านี้เป็นการสร้างชื่อเสียงให้กับสถาบัน ด้วยเหตุนี้จึงต้องมีจริยธรรมของนักศึกษาในสถาบัน จะทำอะไรที่ดีให้กับสถาบันได้

๓

ทำงาน
อย่างมีความสุข

ผู้ที่มีไอคิวแล้ว มีเอ็มคิวแล้ว เอ็มคิวคือจริยธรรม จริยธรรมเมื่อปฏิบัติแล้วจะออกมาเป็นคุณธรรมมีไอคิวสูง มีเอ็มคิวสูง ถามว่าเป็นคนที่มีศักยภาพแล้วหรือยัง ไอคิว เอ็มคิว ทำให้เป็นคนมีคุณภาพ แต่ ยังไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร ดร.โกลแมน เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านอีคิว เขาบอกว่าคนที่ประสบความสำเร็จใช้ไอคิว ๒๐ % ใช้เวลาในการพัฒนาไอคิวอยู่นานหลายปีทำให้เสียเวลามาก แต่เอาไปใช้นิดเดียว คนที่ประสบความสำเร็จต้องใช้อีคิวถึง ๘๐ % **อีคิวคือ Emotional Quotient ความฉลาดทางอารมณ์** ส่วนไอคิว คือ ความรู้ความสามารถ เอ็มคิว คือคุณธรรม มีความรู้ มีความสามารถ และคุณธรรม คนที่มีความรู้ความสามารถมีคุณธรรม แต่ความฉลาดทางอารมณ์ยังไม่มี เพราะไม่ได้พัฒนา ทำนั่นยังเครียด ทำนี่ยังหงุดหงิด ปัญหาแก้ไม่ออก คิดค้างคืนยังไม่จบ ไม่มีความสุข เพราะมีอีคิวต่ำ งานประสบความ



สำเร็จแต่ตัวเองไม่มีความสุข ยังไม่ใช่ผู้ประสบความสำเร็จในชีวิต งานสำเร็จแต่ตัวเองมีทุกข์ อย่างนี้ยังไม่ใช่ผู้ประสบความสำเร็จ คนที่มีไอคิวสูง อีโก้มันสูงตาม พออีโก้สูง นี่ตัวเรานั่นตัวเขา นี่ของเรานั่นของเขา ความเห็นแก่ตัวเกิดขึ้น เมื่อความเห็นแก่ตัวมันเกิดขึ้น อิสรภาพน้อยลง เมื่อน้อยลง ความฉลาดทางอารมณ์มันต่ำ

หงุดหงิด โกรธ เครียด อิจฉา อยากได้โน่น อยากได้นี่ นั่นเป็นเหตุทำให้มีอีคิวต่ำ ดร.โกลแมนจึงได้บอกว่า คนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต ใช้ไอคิว ๒๐ % แต่ใช้อีคิวถึง ๘๐ % งานสำเร็จ แล้วมีความสุข นั่นคือคนที่ ประสบความสำเร็จในชีวิต

ทำอย่างไรให้อีคิวสูง การพัฒนาอย่างที่ทำกันทั่วไปในโรงเรียนในสถาบัน ทำให้มีไอคิวสูงแต่อีคิวต่ำ วิธีทำให้อีคิวสูงคือ ต้องไปพัฒนาปัญญาเห็นแจ้งให้เกิดขึ้น พอจิตนิ่ง ปัญญาเห็นแจ้งมีโอกาสเกิด เอาปัญญาตัวนั้นมาทำอีโก้ให้น้อยลง ทำให้อัตตาตัวตนน้อยลง ถ้าอัตตาดับไปยิ่งดีใหญ่ พอตัวนี้น้อยลงไป อิสรภาพมากขึ้น จิตไม่ตกเป็นทาส เวลามีปัญหาใช้ปัญญาเห็นแจ้งแก้ปัญหา แก้ปัญหาจบแล้วไม่ไปทิ้งค้างเติ่ง ในที่สุดความฉลาดทางอารมณ์สูง มีความสุข

สโลแกนสมัยนี้ของนักเรียนนักศึกษา **ต้องเก่ง** สถาบันฝึกนักศึกษามาแล้วต้องเก่ง เก่งคือมีไอคิวสูง มีความรู้ มีความสามารถ อันที่สอง**ต้องดี** คือ มีเอ็มคิว คือสิ่งที่จะให้ผลเป็นคุณธรรม และอันที่สามต้องมีความสุข อีคิวทำให้นักศึกษามีความสุข

อยู่ที่นักศึกษาพร้อมจะทำหรือยัง ทุกคนเมื่อพัฒนาไอคิวไปแล้ว ในที่สุดต้องไปทำงานแน่นอน เมื่อทำงานแล้ว งานได้ผลสำเร็จ แต่ทุกข์แทบตาย หงุดหงิดเป็นโน่นเป็นนี่ ความดันเพิ่ม มีความสุขไหม อย่างนั้นยังไม่ถือว่าสำเร็จ เพราะฉะนั้นคนที่จะสำเร็จในชีวิตได้ ไอคิวต้องสูง อีคิวต้องสูง เอ็มคิวต้องสูง นักศึกษามีเวลาอีกสี่ปี เวลาจะเป็นเครื่องพิสูจน์ว่า บัณฑิตจากสถาบันนี้จะทำได้อย่างนี้ไหม ถ้าอยากจะทำชื่อเสียงให้กับมหาวิทยาลัย สามตัวนี้ต้องทำให้ได้ สี่ปีเป็นเวลาที่นักศึกษามีโอกาสพัฒนาตนเองให้เข้าถึงศักยภาพสูงสุด

การบรรยายในวันนี้ จะเป็นตัวชี้ว่าทางเดินข้างหน้าคืออะไร ถ้านักศึกษาพัฒนาไอคิวอย่างเดียวไม่พัฒนาเอ็มคิว ไปไม่รอด ความเก่งอย่างเดียว แต่ไม่มีคุณธรรมไปไม่รอด ขณะเดียวกัน ถ้าจะเอาไอคิวสูง เอ็มคิวสูง แต่ยังทุกข์ใจอยู่เพราะอีคิวยังต่ำ งานสำเร็จแต่ยังต้องทุกข์ใจ อย่างนี้ถือว่ายังไม่สำเร็จที่แท้จริง สี่ปีเป็นทางเดินของนักศึกษาว่าจะทำอะไรให้กับมหาวิทยาลัยแห่งนี้ อยู่ที่ตัวของนักศึกษาเอง ครูบาอาจารย์จะคอยดูว่านักศึกษามีจริยธรรมให้กับสถาบันให้กับครู เป็นศิษย์ที่ดีของครู เป็นศิษย์ที่ดีของสถาบันแห่งนี้ไหม

๔

ทำอย่างไรจึงไปเกิดดี
ไม่ต้องเกิดในอบายภูมิ

ในฐานะที่เกิดเป็นมนุษย์ เป็นนักศึกษาที่มีศักยภาพสมบูรณ์เต็มที่ยังต้องมีอีกตัวหนึ่ง ที่เรียกว่าเอสคิว (Spiritual Quotient) ผู้ใดพัฒนาตัวนี้ให้สูงได้ เกิดมาหนึ่งชีวิตไม่เสียชาติเกิด ตัวนี้หมายความว่า ขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ มนุษย์ประกอบขึ้นด้วยร่างกาย (body) คือสิ่งที่สัมผัสได้เรียกว่าบอดี้ มองเห็นด้วยตา แต่ยังมีอีกส่วนหนึ่งที่อยู่ข้างในเป็นพลังงานอมตะ เรียกว่าจิตใจ (mind) ทั้งสองส่วนอยู่ด้วยกัน ขณะที่เรายังไม่ตายไปไหน แต่ถ้าเมื่อใด จิตหลุดออกไปจากร่างกาย จิตที่ออกไปต้องไปหาร่างใหม่อยู่ ไปได้ร่างกายอยู่ใหม่เป็นร่างที่มีสี่ขาวิ่งอยู่ตามถนนนับว่าเสียหาย เกิดมาหนึ่งชีวิตเป็นมนุษย์ที่มีสติปัญญา แต่พอตายไปแล้วไปได้ร่างนั้นมาเป็นเครื่องมือให้จิตใช้ทำงาน จึงได้บอกว่า ทำให้เอสคิวสูงเข้าไว้ อย่างน้อยเมื่อจิตทิ้งร่างกายตัวนี้ไปแล้ว ไปเอาเครื่องมือใหม่มาใช้ ต้องไม่ต่ำกว่ามนุษย์ อย่างนั้นจึงถือว่าประสบความสำเร็จ ที่เราได้ชีวิตมาหนึ่งชีวิตในคราวนี้ ปัญหามีอยู่ว่าจะทำอย่างไรจึงจะได้อย่างนั้น วิธีการไม่ยากต้องทำจิตให้เป็นอิสระ คือทำจิตไม่ให้ตกเป็นทาสของสรรพสิ่งของกิเลส ตัณหา ของอุปาทาน โลกธรรม และวัตถุ ถ้า

จิตไม่เป็นทาสเอสคิวจะสูง เวลาที่จิตหลุดไปหาร่างอยู่ใหม่จะไปได้ร่างดีตามความสามารถของเอสคิวที่พัฒนาได้

บางคนไปเอาร่างเทวดามาใช้ เมื่อพูดถึงเทวดาถามว่าเทวดามีจริงไหม ตอบว่าเทวดามีจริง สมัยที่ผู้เขียนเรียนอยู่ระดับปริญญาตรี เรียนเรื่องเชื้อจุลินทรีย์ เช่น แบคทีเรียใช้แสงสว่างจากหลอดไฟฟ้าส่อง ตกกระทบตัวแบคทีเรีย สะท้อนออกมาแล้วมีเลนส์เป็นเครื่องขยายใหญ่ เห็นตัวแบคทีเรียได้ พลังงานใดที่ตกกระทบแล้ว

สะท้อนได้ ก็สามารถตรวจวัดได้เหมือนกับเรดาห์ส่องไปกระทบตัวเครื่องบิน

เมื่อไปเรียนต่อที่ต่างประเทศ ไปเรียนเรื่องจุลินทรีย์ตัวที่เล็กเข้าไปอีกคือเชื้อไวรัส เอาแสงสว่างที่มีความถี่คลื่นใหญ่ขนาดนี้ไปส่องไวรัสไม่เห็นหรอก เพราะมันใหญ่กว่าตัวไวรัส แสงผ่านตัวไวรัสโดยไม่ตกกระทบและสะท้อน นักวิทยาศาสตร์จึงได้พัฒนาพลังงานที่มีความถี่คลื่นเล็กกว่าแสงสว่าง ได้คลื่นอิเลคตรอนมา ให้พลังงานอิเลคตรอนที่หลุดออกมาจากโปรตอน โดยใช้ไฟฟ้าแรงสูงส่งเข้าไปในโลหะทังสเตน อิเลคตรอนก็จะถูกปลดปล่อยออกมา คลื่นอิเลคตรอนละเอียดสุดๆ ตกกระทบตัวไวรัสแล้ว สะท้อนออกมา ผ่านเลนซ์ขยายภาพก็สามารถเห็นตัวไวรัสได้

เมื่อกลับมาจากต่างประเทศ ได้มาฝึกจิตใจของตัวเองให้มีความถี่ของคลื่นจิตคงที่เพราะคลื่นจิตนี่ละเอียดมนุษย์สามารถจะพัฒนาได้ คลื่นจิตของสัตว์รวมถึงมนุษย์เครื่องมือวิทยาศาสตร์ยังวัดไม่ได้เพราะละเอียดมากมาก ทำคลื่นจิตให้มีความถี่คงที่ จะไปเห็นเทวดามีจริง

ศักยภาพของมนุษย์ ที่เราสามารถจะเข้าถึงได้ คือ

ไอคิว พัฒนาได้ง่ายที่สุด เอ็มคิวก็พัฒนาได้ง่าย แต่อีคิวนี่ค่อนข้างยากหน่อย และ เอสคิวนี่ ยากที่สุด แต่ก็ทำได้ ต้องใช้ความพยายาม ใช้พลังงานมาก แต่ไม่เหลือบ่ากว่าแรงของคนที่มีความพยายามที่ถูกตรง เราก็สามารถจะเข้าถึงทั้งสี่ตัวนี้ได้ ในหนึ่งชีวิตที่เราได้อัตภาพเป็นมนุษย์ ถ้าใครมีครบทั้งสี่ตัวสูง นับว่าสุดยอดของความเป็นมนุษย์ ไม่เสียชาติเกิด คนประเภทนี้เลือกเกิดได้ คนประเภทนี้เลือกมี เลือกเป็น เลือกงานก็ได้ เลือกวิถีชีวิตที่ดีงามก็ได้ จะเป็นอะไรเลือกได้หมด มันอยู่ที่ว่าศักยภาพทั้งสี่ตัว มีสูงพอที่จะให้เรามีสิทธิเลือกไหม

ที่บรรยายมาทั้งหมดเป็นเรื่องจริงแต่ไม่อยากให้เชื่อ อยากให้เอาไปพิสูจน์ นี่คือของจริงที่นักวิทยาศาสตร์มาพูดให้ฟัง ผู้เขียนไม่เคยเชื่อเรื่องอย่างนี้ จึงได้ไปพิสูจน์ด้วยตัวเอง

ในที่สุดจึงพบ จึงเห็น จึงเข้าใจ แล้วก็ได้เอาวิธีการพวกนี้มาใช้กับตัวเอง ได้ผลเสร็จแล้วจึงเอาไปเผยแพร่ให้คนอื่นได้รู้ หลาย ๆ คนได้พัฒนาแล้วเกิดผลเป็นจริง.

รายนามผู้ร่วมศรัทธาพิมพ์หนังสือการพัฒนาศักยภาพในวัยศึกษา

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑	บริษัทอินเตอร์ปิโตรเลียม จำกัด	๓๐,๐๐๐
๒	คุณประพันธ์	๑๖,๘๐๕
๓	คุณพ่อวัชระ-คุณแม่ทองสุก โลหารักษ์และครอบครัว	๕,๐๐๐
๔	คุณชัยสิทธิ์-คุณธนวรรณ เอกสิทธิพงษ์และครอบครัว	๕,๐๐๐
๕	คุณพรทิพย์ จงเร่งเพียร	๕,๐๐๐
๖	คณะศรัทธาโรงพยาบาลพาน จ.เชียงราย	๔,๗๖๐
๗	คุณเกศริน มนูผล	๔,๕๐๐
๘	คุณคิวหงส์ อึ้งสุวัฒน์	๔,๔๒๐
๙	คุณพัชรา ธรรมลิขิตชัยและเพื่อน	๔,๒๐๐
๑๐	คุณเรวัตร พันธ์กิ่งทองคา	๓,๘๘๐
๑๑	ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย	๓,๐๐๐
๑๒	คุณสุพิตร พิสุทธิชินวงศ์	๒,๓๐๐
๑๓	พลโทสมหวัง ยัญญะสิทธิ์และครอบครัว	๒,๐๐๐
๑๔	คุณพรพิมล จรูงจิตอารี	๒,๐๐๐
๑๕	คุณภัสสรา จันทร์กลัด อุทิศให้นายหนอ พินเสนาะ	๒,๐๐๐
๑๖	ชมรมจริยธรรม โรงพยาบาลพาน	๒,๐๐๐
๑๗	คุณอ้อย กรมศุลากร	๒,๐๐๐
๑๘	คุณจุ๋ม ร้านแว่นตาทองหล่อ	๒,๐๐๐
๑๙	คุณเศรษฐ์สิทธิ์-คุณภาวริศา พิษณุวงศ์	๒,๐๐๐
๒๐	คุณปณิตา เล็กมณี	๑,๘๐๐
๒๑	คุณบังอร-นิวัฒน์ วงศ์ประยุกต์ และพ.ต.อ.บุญเสริม-คุณยุพดี ศรีชมภู	๑,๔๐๐

๒๒	คุณอัมพิกา เจนเปรมกิจ	๑,๑๓๐
๒๓	คุณอรรถพร ทับทิมเพชรางกูล	๑,๑๐๐
๒๔	ครอบครัวพ.ต.อ.บุญเสริม ศรีชมภู	๑,๑๐๐
๒๕	คุณเรวัตร-คุณวัลยา แสงนิล	๑,๐๐๐
๒๖	คุณโชคชัย-คุณวิลาวัลย์ อิงคชัยกุลรัชต์และครอบครัว	๑,๐๐๐
๒๗	คุณนฤมล มีลาภ	๑,๐๐๐
๒๘	คุณสกล-ด.ช.ธนัตถ์-ด.ญ.กมลพร-คุณนันทพร สมเจตน์	๑,๐๐๐
๒๙	คุณพ่อฉัตร-คุณแม่บุญเลื่อม กลิ่นสุวรรณ์	๑,๐๐๐
๓๐	คุณวไลพร บรรจบกาญจน์	๑,๐๐๐
๓๑	คุณสุมาลี โตภาณุรักษ์	๑,๐๐๐
๓๒	คุณสมพร มานะวงษ์สกุล	๑,๐๐๐
๓๓	คุณอรกช-คุณอรวรรณ มานะวงษ์สกุล	๑,๐๐๐
๓๔	คุณสุมณฑา สารากร (การบินไทย)	๑,๐๐๐
๓๕	คุณกานต์ เกาะเกร็ด	๑,๐๐๐
๓๖	คุณปรีชา โรจนวงศ์	๑,๐๐๐
๓๗	คุณพัฒน์ณัฐ-คุณปฏิภาณ-คุณชินบุตร สุขเสงี่ยม	๑,๐๐๐
๓๘	ผู้ไม่ประสงค์ออกนามอุทิศให้พ่อชอบ ยะโสธร	๑,๐๐๐
๓๙	คุณวรรณา ลาริท	๑,๐๐๐
๔๐	คุณนิพนธ์-คุณพิณพ์นภา-ด.ช.ธณัฐพัตร หอวัฒนพันธ์	๑,๐๐๐
๔๑	คุณยายสอิ้ง พึ่งอุดม	๑,๐๐๐
๔๒	คุณปาริชาต โมกขมรรคกุล	๑,๐๐๐
๔๓	คุณอุดมพร หล่อกิติยะกุล	๑,๐๐๐
๔๔	ผ.อ.บรรจบ ธรรมสมบูรณ์	๙๒๐
๔๕	รศ.รสลิน ศิริยะพันธ์	๘๕๐
๔๖	คุณวิชัย โพธิ์นทีไทย	๘๔๐

๔๗	คุณธัญลักษณ์ วงศาโรจน์	๘๓๐
๔๘	คุณพานิช เฮงรุ้ง	๗๖๐
๔๙	ร.ศ.ดร.สุบัณฑิต นิ่มรัตน์	๗๐๐
๕๐	คุณนวลเพ็ญ วรธำรง	๖๕๐
๕๑	คุณฉันทนา พึ่งสมวงศ์	๖๑๐
๕๒	คุณพวงทิพย์ หวั่งหลี	๖๐๐
๕๓	คุณจิรภัทร ชูประวัติ	๕๕๑
๕๔	คุณวีระพันธ์ กรุณามิตร	๕๕๐
๕๕	คุณทรรศวรา เลิศกาญจนวงศ์	๕๕๐
๕๖	คุณสัภยา นามสว่าง	๕๐๐
๕๗	คุณวิสาร ศรีทรง	๕๐๐
๕๘	คุณกาญจนา วงศ์สวนนท์	๕๐๐
๕๙	คุณพรจนา มุ่งการนา	๕๐๐
๖๐	อาจารย์มนตรี-อาจารย์พรรณิการ์ จตุรภัทร	๕๐๐
๖๑	คุณทัศนีย์ เจียมรัตนศิลป์และครอบครัว	๕๐๐
๖๒	คุณฐานิตา จันทร์วัฒรังกูล	๕๐๐
๖๓	คุณทิพาพร นิยม	๕๐๐
๖๔	คุณภรภัทร สุจิราธรณ์	๕๐๐
๖๕	นาวาตรีพ.ญ.ดารินทร์ สากิยลักษณ์	๕๐๐
๖๖	จ.ส.ต.สมภู นุชเครือและครอบครัว	๕๐๐
๖๗	น.พ.ปริญญา-คุณธิษณวัศย์ สากิยลักษณ์	
	และคุณศลยา-คุณวรัญชัย ณ สงขลา	๕๐๐
๖๘	คุณรุ่งนภา จีระวัฒนะวิจิตรและครอบครัว	๕๐๐
๖๙	คุณอรุณี หอวัฒนพันธ์และครอบครัว	๕๐๐
๗๐	ด.ญ.กมลมาศ-ด.ญ.กมลกานต์ สมุทรรัตนกุล	๕๐๐

๗๑	พ.ต.อ.ประจักษ์-คุณดวงกมล นาคศรีสุข	๕๐๐
๗๒	พ.ท.ธนกร เฟื่องฟุ้ง	๕๐๐
๗๓	คุณถนอมศรี จ่างตระกูล	๕๐๐
๗๔	คุณเพลินพิศ นวาระสุจิตร	๕๐๐
๗๕	คุณนารีรัตน์ หวังพีระวงศ์	๕๐๐
๗๖	คุณกัญพิมล เลิศจิระประเสริฐ	๕๐๐
๗๗	คุณสุพัตรา วิศรุตพงษ์	๕๐๐
๗๘	คุณพรรณี เชิดรำไพ	๕๐๐
๗๙	คุณธรากร เจยเสนานนท์	๕๐๐
๘๐	คุณวิภา จรรยาภรณ์พงษ์	๕๐๐
๘๑	คุณหลิน หลงหัว	๔๙๐
๘๒	คุณแคทลียา พึ่งอุดม	๔๗๐
๘๓	คุณสมใจ วงษ์เนียม	๔๖๐
๘๔	คุณภัทรา แซ่ฮุน	๔๔๐
๘๕	คุณพัฒนาวดี สุจริตวิริยะกุล	๔๐๐
๘๖	คุณรัชนี ก้อนกลีบ	๔๐๐
๘๗	คุณคมสันต์ ลือเลืองสุวรรณ	๔๐๐
๘๘	คุณลัดดา อร่ามวานิชกุลย์	๔๐๐
๘๙	คุณมาลี เลิศพินิจอมรกิจ	๓๙๐
๙๐	คุณฉวีพรรณ ภู่ทอง	๓๘๐
๙๑	อาจารย์อุดมศิลป์ สำราญอาตย์	๓๕๐
๙๒	คุณณัฐชนก บุศยานนท์	๓๒๐
๙๓	คุณพัชรา อิงอรวิจิตร	๓๐๐
๙๔	คุณปรีดาภรณ์ สถาพร	๓๐๐
๙๕	คุณมาลี เลิศพินิจอมรกิจ	๓๙๐

๙๖	คุณปราศรัย เนตรนพรัตน์	๓๐๐
๙๗	คุณชูชีพ คงไทย	๓๐๐
๙๘	คุณเจนจิรา ห่วงสกุล	๓๐๐
๙๙	คุณมาลีวรรณ-คุณลัดดาวัลย์ สกุลศึกษาดี	๓๐๐
๑๐๐	คุณศุวารมย์ คงสิริ	๒๙๐
๑๐๑	คุณยุวนุช นงพรมมา	๒๘๐
๑๐๒	คุณมานพ อติวานิชยพงศ์	๒๘๐
๑๐๓	คุณภาณุวัชร เผ่าหฤหรรษ์	๒๘๐
๑๐๔	คุณนพสิทธิ์ ศรีวิศาลนิมิต	๒๗๐
๑๐๕	คุณสุภางค์ ทองมั่น	๒๐๐
๑๐๖	คุณบุญเลี้ยง-คุณกรรณิการ์	๒๐๐
๑๐๗	คุณเกวลี ตันติกรพรรณ	๒๐๐
๑๐๘	คุณนฤมล อัศวสกุลเกียรติ	๒๐๐
๑๐๙	คุณสุนันทา จิตติการโกศล	๒๐๐
๑๑๐	คุณภรภัทร กาจนกุล	๑๘๐
๑๑๑	คุณจิณห์วรา ฐานวรกุล	๑๗๐
๑๑๒	คุณมาชัย ศรีเจริญพงศ์	๑๕๐
๑๑๓	น.ต.สมุห์ แก้วจินดา	๑๕๐
๑๑๔	คุณสมพร แสนสุข	๑๕๐
๑๑๕	คุณนิเวศน์ ศศินานนท์	๑๒๐
๑๑๖	คุณชูเกียรติ ชื่นมุนีวงศ์และครอบครัว	๑๐๐
๑๑๗	คุณณิชชา สิริธัญกรและครอบครัว	๑๐๐
๑๑๘	คุณหมุย วานิชพงษ์พันธุ์	๑๐๐
๑๑๙	คุณภิรดา	๑๐๐
๑๒๐	คุณสุพิศ วัจนรัตน์	๑๐๐

๑๒๑ คุณแม่สมพร ชามี	๑๐๐
๑๒๒ รศ.ดร.สุพิมพ์ ศรีพันธ์วรกุล	๑๐๐
๑๒๓ คุณพัชรี อัศวรุจน์	๑๐๐
๑๒๔ คุณวรรณี ชัยสถาพร	๑๐๐
๑๒๕ คุณจิตรา วิสุทธิพิศาล	๑๐๐
๑๒๖ คุณประนอม อัศววิบูลย์พันธ์	๑๐๐
๑๒๗ คุณกอบกุล ปัญญาพล	๑๐๐
๑๒๘ คุณสุลีลา สีมาชัยบวร	๑๐๐
๑๒๙ คุณวรรณฤดี-ด.ช.สรวิชญ์ นวาระสุจิตร	๑๐๐
๑๓๐ ครอบครัวคุณธนวัฒน์ โกศลสุวิวัฒน์	๑๐๐
๑๓๑ ครอบครัวคุณวราดา ผดุงวัฒนโรจน์	๑๐๐
๑๓๒ คุณสมสมร ตันติศิริวิทย์	๑๐๐
๑๓๓ คุณประวิทย์-คุณนาตยา นวาระสุจิตร	๑๐๐
๑๓๔ คุณวรุณ ลาภศุภฤทธิ์	๑๐๐
๑๓๕ คุณแม่อุ่นสี แซ่ฮิม	๑๐๐
๑๓๖ คุณสอาด พนารังสรรค์	๑๐๐
๑๓๗ คุณอมรรัตน์ พนารังสรรค์	๑๐๐
๑๓๘ คุณเกศริน พนารังสรรค์	๑๐๐
๑๓๙ คุณสรายุทธ พนารังสรรค์	๑๐๐
๑๔๐ คุณพูลลาภ ประจันบาน	๑๐๐
๑๔๑ คุณอัญชลี นวาระสุจิตร	๑๐๐
๑๔๒ คุณอรอนงค์ ชีวะประภานันท์	๑๐๐
๑๔๓ คุณวัลภา อร่ามวิทย์	๑๐๐
๑๔๔ คุณชาติชาย แสนสุข	๑๐๐
๑๔๕ คุณมณฑา จารัตน์	๑๐๐

๑๔๖	คุณเลอพงศ์ นวาระสุจิตร	๕๐
๑๔๗	คุณศรีนวล สร้อยงาม	๕๐
๑๔๘	ด.ญ.ณัชชา นวาระสุจิตร	๕๐
๑๔๙	คุณสุวรรณา สุวรรณผล	๕๐
๑๕๐	คุณเบญจนุช จันทร์มา	๔๐
๑๕๑	คุณนงนุช วรรณสุข	๔๐
๑๕๒	คุณวิรัตน์ ตั้งใจรบ	๑๐
๑๕๓	คุณเพิ่มพงศ์-ด.ช.เอกสหัส ธนพิพัฒน์สัจจา	๑๐
๑๕๒	คุณอรทัย ศิริวัฒนา และครอบครัว	๒๐๐
๑๕๓	คุณเพ็ญศรี มหายศนันทน์	๑,๐๐๐

รวมยอดปัจจัยบริจาคทั้งสิ้น **๑๖๔,๒๑๖**

ชมรมกัลยาณธรรมขอกราบอนุโมทนาบุญ
ทุกหยาดน้ำใจที่ร่วมกันสร้างมหากุศล
ปัญญาทานในครั้งนี้ ให้สำเร็จไปด้วยดี
เพื่อเป็นฐานแห่งบุญบารมีที่จะได้ร่วมกัน
จรรโลงชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์
ด้วยการพัฒนาเยาวชนให้มีความรู้คู่คุณธรรม
นำสังคมตลอดไป.

กราบเรียนสาธุชนทุกท่าน

ชมรมฯ มีนโยบายที่จะเผยแผ่ธรรมะสู่สังคม ด้วยการจัดงานบรรยายธรรมเป็นธรรมทาน และผลิตสื่อที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม เช่น หนังสือ, เทปคลาสเส็ท, ซีดี, MP3 และบริจาคเป็นสาธารณกุศลไปยังสถานที่ต่าง ๆ เป็นจำนวนมาก

ท่านสามารถมีส่วนร่วมเป็นสมาชิกชมรมได้ ไม่ว่าจะเป็นเพศใด วัยใด ไม่จำกัดความรู้ เชื้อชาติและศาสนาด้วยการสละแรงกาย แรงใจ และร่วมบริจาคเพื่อเป็นเจ้าภาพ ในการจัดงานธรรมบรรยาย เป็นเจ้าภาพในการบริจาคหนังสือไปยังห้องสมุด หรือวัด ต่าง ๆ เป็นต้น ตามกำลังศรัทธาของท่าน หรือเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของชมรม โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ

ท่านผู้มีจิตศรัทธาต้องการหนังสือและสื่อธรรมทานของชมรมกัลยาณธรรม กรุณาติดต่อ

ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐๒-๗๐๒-๙๖๒๔ โทรสาร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐๒-๗๐๒-๘๗๖๓ หรือ

ชมรมกัลยาณธรรม

๘๙/๖-๗ ซอยศึกษาวิทยา ถ.สาธรเหนือ แขวงสีลม เขตบางรัก กทม. ๑๐๕๐๐
โทร. ๐๒-๖๓๕-๓๙๙๘
โทรสาร. ๐๒-๒๖๖-๓๘๐๗

ผลงานเล่มอื่น ๆ ของ อ.ดร.สนอง วรอุไร

- ทางสายเอก (ฉบับไทยปกแข็ง, เล่มเล็ก, สองภาษา, และฉบับภาษาอังกฤษ)
- บันทึกสนทนาธรรม ตามรอยพ่อ
- การใช้ชีวิตที่คุ้มค่า
- มาดสดใสด้วยหัวใจเกินร้อย
- สนทนาภาษาธรรม เล่ม ๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖, ๗ และเล่ม ๘
- อัญมณีแห่งชีวิต , รวมรสบทธรรม
- อริยมรรค และ การปฏิบัติคือบทพิสูจน์
- ชีวิตหลังความตาย ชีวิตใหม่ที่ต้องเตรียมตัว
- วิธีอยู่เหนือดวง และโอวาทสี่ของเหลียวฝาน
- อุบายทำให้จิตสงบและกระจกส่องกรรมฐาน
- ดวงดีวิถีพุทธ
- คนดีที่โลกต้องการ
- มหัศจรรย์แห่งจิต
- EQ กับผู้สูงอายุ, บริหารใจ
- ชีวิตยืนยาวอย่างมีคุณค่า
- มองชีวิตด้วยจิตว่าง

นอกจากนี้มีเทปคำบรรยาย, ซีดี และ MP3 อีกจำนวนมาก

โทร. ๐๒-๗๐๒๙๖๒๔ และ ๐๒-๗๐๒๗๓๕๓ (โทรสาร)

ร่วมเป็นเจ้าภาพกรุณา โอนเงิน ธ.กรุงเทพ สาขาสมุทรปราการ ออมทรัพย์ ชื่อ บช. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ์ เลขที่ ๑๕๕-๗๐๐-๘๒๒๒