

ความดีพื้นฐานสากล 5 ประการ (Global Merit 5)

ความดีพื้นฐานสากล 5 ประการ คือ คุณลักษณะพื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนต้องมี เพื่อพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพ และพัฒนาสังคมให้มีความเจริญงอกงาม และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข โดยคุณลักษณะเหล่านี้จะต้องฝึกฝนเป็นประจำทุกวันจนเป็นนิสัย ผ่านห้องต่างๆ ในชีวิตประจำวัน 5 ห้อง คือ (1) ห้องนอน (2) ห้องน้ำ (3) ห้องแต่งตัว (4) ห้องอาหาร (5) ห้องทำงานหรือห้องเรียน

ความดีพื้นฐานสากล 5 ประการ ประกอบด้วย

1. ความสะอาด
2. ความเป็นระเบียบ
3. ความสุภาพนุ่มนวล
4. ตรงต่อเวลา
5. จิตตั้งมั่น และผ่องใส

1. ความสะอาด หมายถึง ปราศจากสิ่งแปลกปลอม อันจะทำให้เสียคุณภาพ

2. ความเป็นระเบียบ หมายถึง เป็นไปในทิศทางเดียวกัน ถูกลำดับ เป็นแถว เป็นแนว ไม่ขัดขวาง ไม่สับสน

3. ความสุภาพ หมายถึง ความสามารถในการควบคุมกิริยาทางกาย วาจาให้เป็นปกติ ไม่ทำให้อื่นเกิดความรำคาญในทางไม่ดี

4. ความตรงต่อเวลา หมายถึง ความสามารถในการควบคุมตนเอง ในการ เริ่ม ทำ เลิกงาน ให้เป็นไปตามที่กำหนด

5. การมีสมาธิ(Meditation) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมจิตใจ อารมณ์ให้ตั้งมั่น เป็นหนึ่ง เพื่อให้เกิดความบริสุทธิ์ผ่องใสขึ้นจากภายใน

ความดีพื้นฐานสากล 5 ประการ หากเราฝึกอยู่เป็นประจำจะทำให้เรามีพื้นฐานเบื้องต้น ที่จะพัฒนาตนเองนำไปสู่การเป็นผู้ที่ยึดมั่นในพระรัตนตรัย ทำให้เรามีจิตใจที่ผ่องใส และจะทำให้เรามีนิสัยบัณฑิตที่มีคุณภาพชีวิตขั้นพื้นฐานที่ดีต่อไป

การฝึกฝนนิสัย ผ่านห้องต่างๆ ในชีวิตประจำวัน 5 ห้อง คือ (1) ห้องนอน (2) ห้องน้ำ (3) ห้องแต่งตัว (4) ห้องอาหาร (5) ห้องทำงานหรือห้องเรียน

1. ห้องนอน :

ฝึกทำใจให้ว่าง ทำสมาธิ ล้างใจสะอาด

นอนได้เต็มที่ และฝึกตื่นให้เป็นเวลา เก็บที่นอน

2. ห้องน้ำ :

ฝึกการใช้น้ำอย่างประหยัด เกรงใจคนอื่น
รักษาเวลา การฝึกล้างห้องน้ำให้เป็น
จะช่วยฝึกให้เราไม่ดูถูกคน เป็นคนไม่เลือกงาน ไม่มีทิฐิ

3. ห้องแต่งตัว :

ฝึกให้รู้จักตัดใจ เสื้อผ้าไม่ใส่ต้องทิ้ง
เสียสละให้คนอื่น ใช้สิ่งของต่าง ๆ อย่างพอดีตัว
"ไม่ใช่จะใช้ชีวิตแย ๆ แต่เท่ามีแค่สองข้าง
จะมีรองเท้ามากมายทำไม อะไรไม่ได้ใส่กินสองเดือนเอาไปบริจาคเอื้อเพื่อแม่"

4. ห้องกินข้าว :

ฝึกการทานอาหาร นั่งพร้อมหน้ากัน
รู้จักแบ่งปัน ตักข้าวแล้วต้องกินให้หมด
ตั้งนั้นต้องตักให้พอดีตัว และตักให้พ่อแม่หรือคนอื่นก่อน
"ไปพะไล 2 ฟอง นั่งกัน 4 คน เราต้องแบ่งกันคนละครึ่งฟอง
และตัดให้แม่ก่อน จนติดนิสัยให้คนอื่นก่อน เช่น เวลาเข้าออกลิฟต์"

5. ห้องทำงาน :

ฝึกจัดลำดับความสำคัญ อย่าให้มีอะไรรกบนโต๊ะทำงาน
กระดาษที่กองเต็มโต๊ะ บอกนิสัยไม่ตัดสินใจ หรือไม่มั่นคงทางใจ กลัวไม่มีข้อมูล

5 ห้องนี้จะฝึกให้เรา รักษาความสะอาด มีระเบียบวินัย ตรงต่อเวลา สุขภาพ และฝึก
สมาธิให้ใจสะอาด คนเรียนเก่งไม่ใช่คนเก่งเสมอไป แต่คนเก่งมักมีนิสัยสร้างความ
เจริญก้าวหน้า เรื่องนี้ย่อสอนแต่ในห้องเรียน เริ่มจากที่บ้าน

**"ทุกวันนี้โลกวุ่นวายไม่ใช่เพราะคนไม่มีการศึกษา
แต่เพราะคนนิสัยไม่ดี และมีการศึกษาเยอะต่างหาก"**

หมายเหตุ

ตัดบางตอนจาก แหล่งที่มา เพื่อแบ่งปันสู่สังคมด้านสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้สามารถดูต้นฉบับได้จากที่มา

ที่มา : www.dmc.tv และ pantip.comopic/31148650

นอกจากนี้ยังสามารถอ่านจาก ห้าห้องชีวิต เนรมิตนิสัย โดย พระภาวนาวิริยคุณ ที่เว็บไซต์

www.galayanamitra.org

ประนอม ปิยะสาธุกิจ