



๕ ห้องชีวิต เนมิตินิย
สื่อนวัตกรรมกระบวนการ แม่บท
การพัฒนาเด็กไทยสู่นิสัยความดี

ผู้พิทักษ์

ห้องนอน





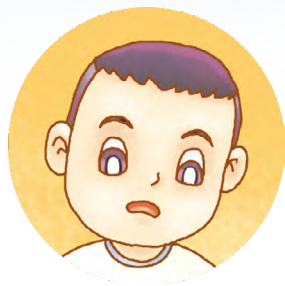
ดีจริง... เด็กคนนั้นเป็นนักสะสมชั้นยอด

เขาสะสมความรกรุงรัง และเก็บความรู้สึกโมโห โกรธ เกลียด

ไว้ในห้องนอน เราพบฐานทัพขนาดใหญ่ สำหรับเพิ่มพลังแล้ว

ซ่า ซ่า ซ่า





สภาพห้องนอนของ “ก้อง” เด็กผู้ชายวัยแปดขวบ เหมือนเพิ่งถูกใช้เป็นสนามรบ มาหมาดๆ หมอนและผ้าห่มแตกสามัคคีแยกกันไปคนละทาง เสื้อผ้าในตะกร้าที่ใช้แล้ว ออกมานอนตายกันเกลื่อนกลาดอยู่ทุกมุมห้อง สมุด ดินสอ ออกจากกระเป๋านักเรียน มาร่วมรบด้วย นี่ยังไม่รวมถึงกรอบรูปนักฟุตบอลในดวงใจที่กำลังเอียงกระเท่เร่ นั่นเป็น เพราะทุกเช้าหลังจากตื่นนอน ก้องไม่เคยเก็บที่นอนเลย อีกทั้งยังใช้ของแล้วเก็บไม่เป็นที่ ต้องรื้อหาจนกระจัดกระจายไปทั่วห้อง และบ่อยครั้งที่ก้องมักจะเตะลูกบอลอัดผนังห้อง เป็นการระบายอารมณ์ด้านลบ

วันนี้เมื่อกลับถึงบ้าน ก็องเตะลูกบอลอัดผนังห้องนอนเสียงดัง ปัง ปัง เพื่อระบายความโกรธเรื่องที่ถูก “ป๋อง” เพื่อนร่วมชั้นแกล้ง โดยที่ไม่รู้ว่า มีสายตาคู่เล็กๆ กำลังจับจ้องอยู่นอกหน้าต่าง

เจ้าของสายตาดูเหล่านั้นมองเข้ามาในห้องนอนของก๊องอย่างพึงพอใจ พวกมันดูคล้ายมดคันไฟกึ่งมนุษย์และเรียกตนเองว่า “ขบวนการมดคันไฟ”

“แพ้อีกแล้ว แพ้อีกแล้ว” เสียงของป๋องที่ล้อเลียนเรื่องก๊องแข่งฟุตบอลแพ้อีก ยังดังวนเวียนอยู่ในความคิด

“โธ้ย โธ้ย ทนไม่ไหวแล้ว”

ปัง ก๊องเตะลูกบอลอัดผนังซ้ำแต่แรงขึ้นกว่าเดิม



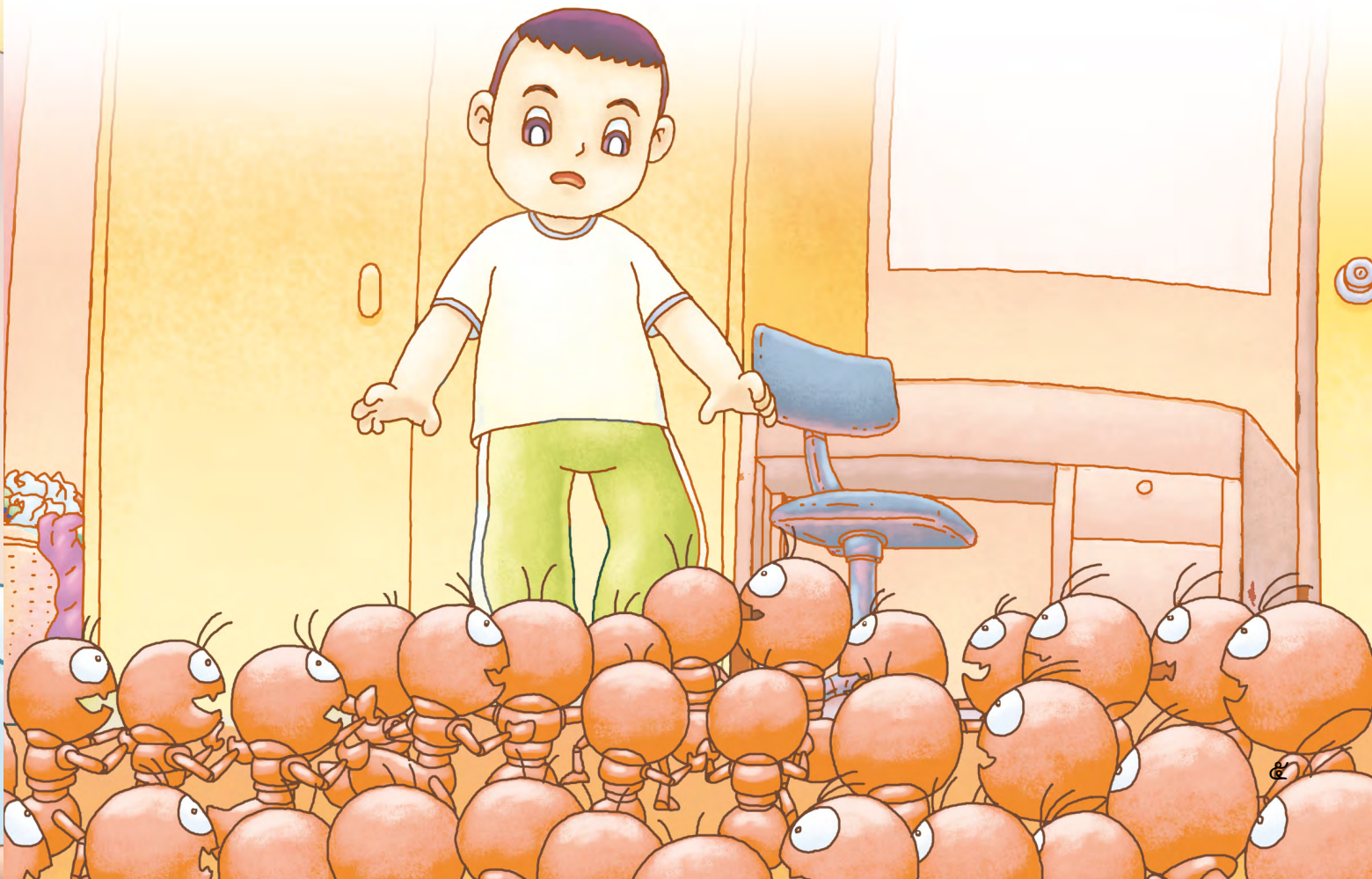
และแล้วภายในห้องนอนก็ค่อยๆ ร้อนขึ้น ร้อนขึ้น จนเกือบรู้สึกเหมือนตกอยู่ในปล่อง
ภูเขาไฟ

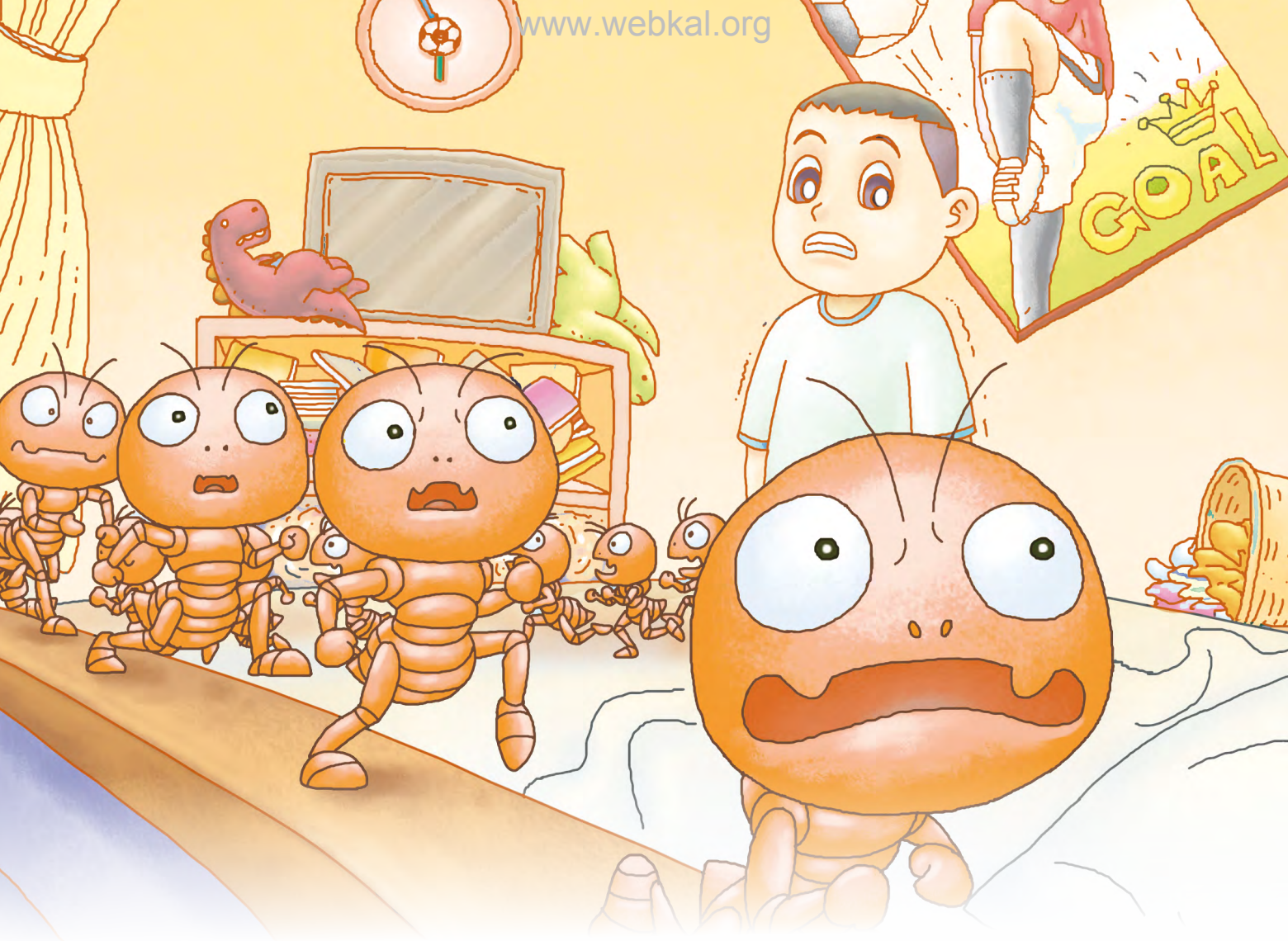
ตอนนี้เองที่ขบวนการมดคันไฟนับร้อยตัวกรูกันเข้ามาล้อมก้องเอาไว้

“ระวัง อย่าให้แหล่งกำเนิดพลังงานหนีไปได้” หัวหน้าขบวนการมดคันไฟออกคำสั่ง

“โอ้ย... ร้อน... พวกเจ้าเป็นใครกัน เข้ามาในห้องนอนของเราทำไม” ก้องถามด้วย
หน้าตาตื่นกลัว

“พวกเราก็แค่อยากอยู่ที่นี้กับเจ้า เพราะห้องนอนของเจ้ารกมาก เหมาะจะเป็นฐานทัพ
ให้เราเราซ่อนตัว เพื่อดูดซับพลังงานความโกรธ ความโมโหที่เจ้าระบายออกมาในห้องนี้
แล้วที่รู้สึกร้อนๆ เนี่ย ก็มาจากเจ้าทั้งนั้น พลังงานด้านลบของเจ้าทำให้พวกเรามีพลังมากขึ้น
อีกหน่อยพวกเราก็จะแข็งแกร่งพอที่จะทำลายล้างมนุษย์ให้หมดสิ้น แล้วยึดครองโลกใบนี้ไว้
ฮ่า ฮ่า ฮ่า” หัวหน้ามดคันไฟเล่าแผนการอย่างกระหึ่มยืมือย่อง





ทำนองนี้เอง

“ท่านครับ ขณะนี้มีพลังงานความเย็นสงบกำลังเคลื่อนที่เข้ามาในห้องนี้ พวกเราเห็นกันก่อนเถอะครับ ไม่เช่นนั้นพวกเราอาจจะแย่ได้”

“งั้น... ทั้งหมดถอนกำลัง” ขบวนการมดดันไฟรีบทำตามคำสั่งของหัวหน้า พวกมันถอยทัพกลับออกไปทางหน้าต่าง

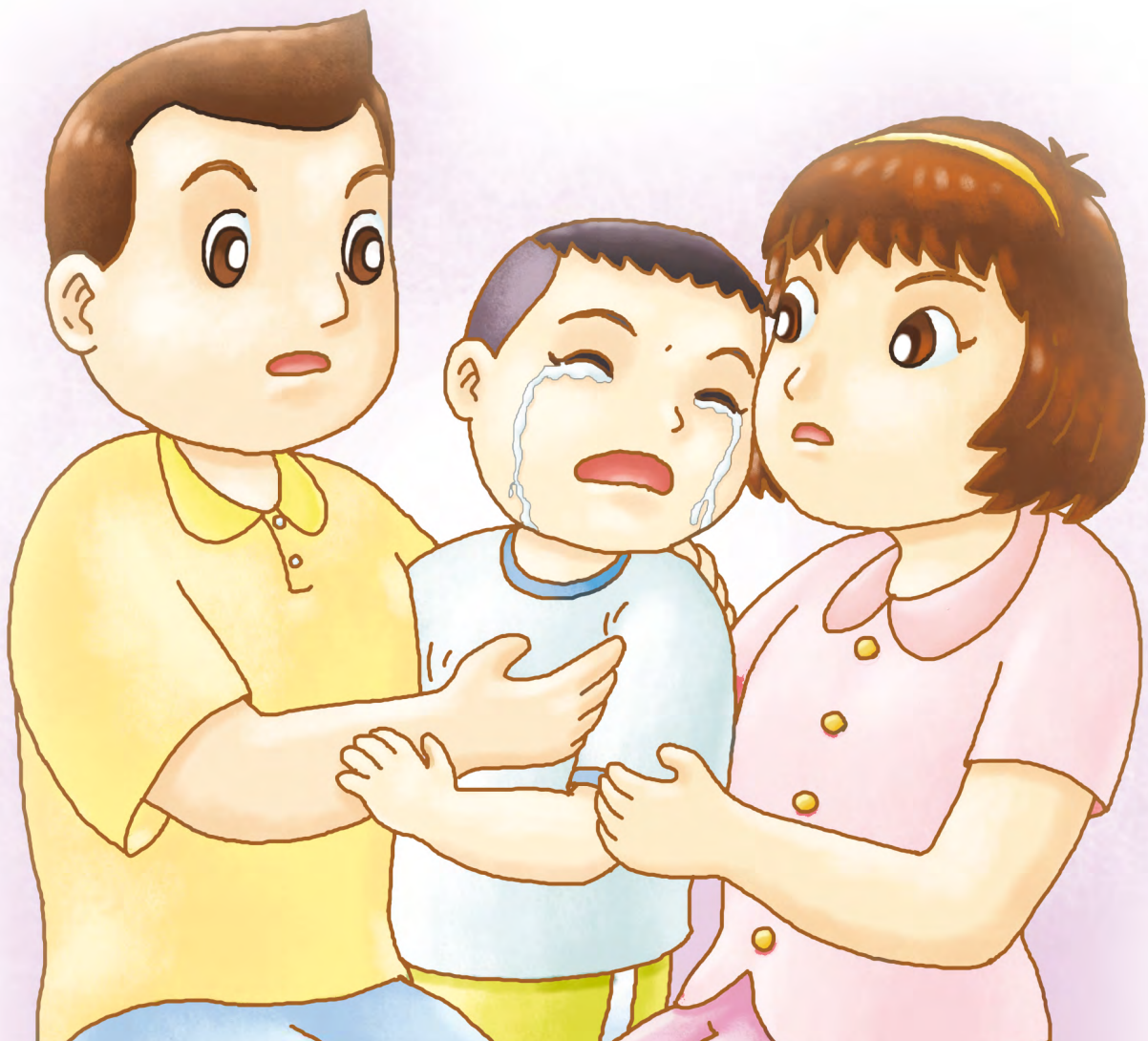
“ไว้เจอกันใหม่นะเด็กน้อย พวกเราไม่หนีไปไหนไกลหรอก ฮ่า ฮ่า ฮ่า” หัวหน้ามดดันไฟทิ้งท้ายไว้อย่างอารมณ์ดี

“ก้อง... หลับหรือยังลูก” เสียงพ่อเรียก

“ฮือ ฮือ ฮือ พ่อครับ แม่ครับ ผมงกลัว” ก้องรีบโผล่เข้าไปกอดพ่อกับแม่ทันทีที่พบหน้า

“**ฝันร้ายหรือลูก** โอ้ โอ้ ไม่ร้องไห้จะนะจ๊ะ” แม่ปลอบ

ก้องจึงเล่าเรื่องขบวนการมดคันไฟให้พ่อกับแม่ฟัง ทั้งสองได้แต่มองหน้ากัน และปรึกษากันว่าต้องมีเวลาให้ลูกมากกว่านี้ เพราะคิดว่าลูกมีเพื่อนในจินตนาการเยอะเกินไปแล้ว



ก้องไม่รู้จะทำอย่างไรให้พ่อกับแม่เชื่อ แต่ก้องรู้แล้วว่า พวกนั้นเข้ามาเพราะต้องการใช้ห้องนอนรกๆ เป็นฐานทัพ และต้องการพลังงานแห่งความโกรธ ความโมโหของก้อง เมื่อพ่อกับแม่ออกจากห้อง ก้องจึงรีบหยิบหมอนและผ้าห่มที่อยู่กันคนละทิศมาจัดบนเตียงให้เป็นระเบียบ แล้วเก็บเสื้อผ้าที่ถอดกองไว้บนพื้นใส่ลงในตะกร้า เก็บอุปกรณ์เครื่องเขียนไว้ในกระเป๋านักเรียน และคิดว่าพรุ่งนี้จะต้องทำความสะอาดห้องนอนกันอีกยกใหญ่

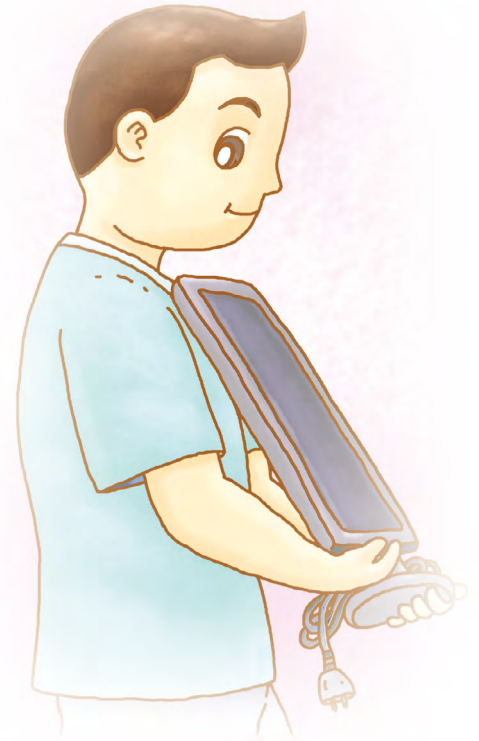


เช้าวันอาทิตย์...

ก้องตื่นขึ้นมาแล้วรีบเก็บที่นอนให้เป็นระเบียบเรียบร้อย จากนั้นจึงปิดกวาดเช็ดถูจนห้องสะอาดเอี่ยม สร้างความประหลาดใจให้พ่อกับแม่เป็นอันมาก

“**ว่าไงคนเก่ง**” พ่อทักทายอย่างอารมณ์ดี แล้วเดินเข้ามาหาก้องในห้องนอนพร้อมกับแม่

“ไหนๆ ก็จัดห้องแล้ว งั้นพ่อขอเสนอว่า น่าจะเอาทีวีในห้องนอนของลูกออกไปด้วยนะ เพราะการ์ตูนสู้รบที่ลูกชอบดูก่อนนอนบ่อยๆ อาจจะทำให้ลูกฝันร้ายอย่างเมื่อคืนอีก” พ่อพูดเพราะคิดว่าเมื่อคืนก้องดูการ์ตูนก่อนนอน แล้วเก็บไปฝันเห็นขบวนการมดคันไฟ



“**ครับพ่อ**” ก้องยอมโดยดี เพราะเวลาที่ก้องดูทีวีก่อนนอน ก็เก็บไปคิดเป็นตุเป็นตะ จนฝันร้ายจริงๆ และที่สำคัญตอนนี้ก้องไม่กล้าดู เพราะกลัวตนเองปล่อยพลังงานด้านลบออกมา

“ก้อง... ก่อนนอนลูกลองนั่งสมาธิดูใหม่ ลูกจะได้นอนหลับสบาย ไม่ฝันร้าย ตื่นขึ้นมาก็สดชื่น มีความจำดี ช่วยในการเรียนหนังสือลูก” พ่อแนะนำพร้อมกับลูบหัวก้องอย่างเอ็นดู

“ครับพ่อ” ก้องรับคำ

“อืม... แล้วรูปนักฟุตบอลที่เอียงจวนจะหลุดลงมาเนี่ย ตกลงลูกชอบหรือไม่ชอบกันแน่จะแม่ว่าแม่เคยได้ยินเสียงลูกเตะฟุตบอลอัดใส่มันนะ”

“เอ่อ... ผมขอโทษครับ” ก้องไหว้ขอโทษพ่อกับแม่ที่ทำนิสัยไม่ดี

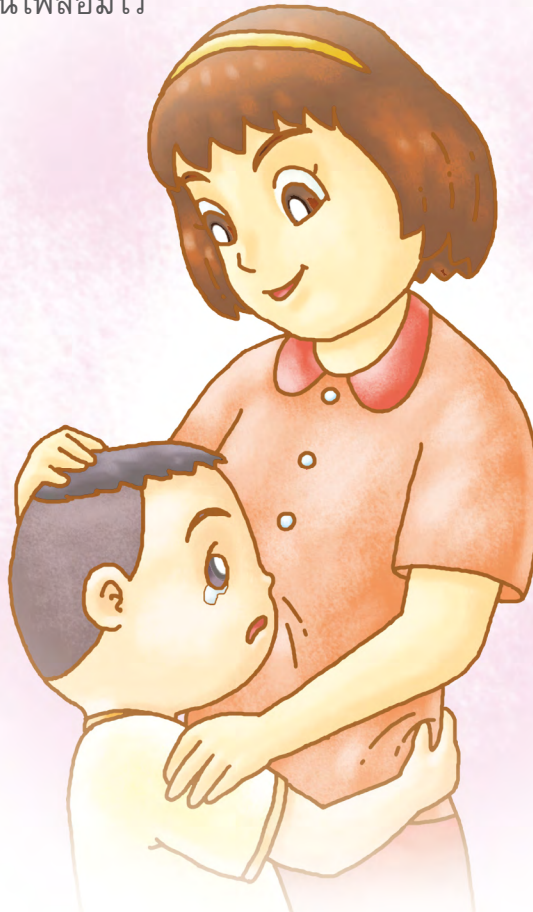
“งั้นผมขอรูปพระมาติดแทนได้ไหมครับ เพราะผมไม่กล้าทำอย่างนั้นกับรูปที่มีพระแน่ๆ ”

“ได้จ้ะ” แม่ยิ้ม

ถึงแม่จะไม่รู้ว่าใครทำให้ก้องโกรธจนต้องเตะลูกบอลอัดผนัง แต่แม่ก็บอกกับก้องว่า

“ใจเย็นๆ รู้จักให้อภัยนะลูก เวลาที่เราโกรธใคร เราก็ร้อนเหมือนจุดไฟเผาตัวเอง ไม่มีความสุขเลยนะลูกนะ” แม่กอดก้องไว้

“ครับแม่ ผมว่ามันร้อนมากๆ ด้วย” ก้องบอกพลางนึกถึงตอนที่ห้องนอนร้อนระอุและตัวเองถูกขบวนการมดดันไฟล้อมไว้



ก่อนนอนคืนนั้น พ่อกับแม่เอาตะกร้าใบหนึ่งมาให้ก้อง

“ให้ผมทำไมครับพ่อ” ก้องสงสัย

“ลูกเอาตะกร้าใบนี้ไปตั้งไว้หน้าห้องนอนนะ ทุกครั้งก่อนเข้าห้อง ลูกจะต้องทิ้งความรู้สึก
โกรธ เกลียด โมโห อิจฉา และความรู้สึกที่ไม่ดีต่างๆ โยนใส่ตะกร้าใบนี้ แล้วเก็บเอาแต่
เรื่องดีๆ เข้าไปในห้อง เพื่อให้มีแต่สิ่งดีๆ ที่ลูกจะได้คิดถึงก่อนนอน” ก้องยิ้มแล้วรับตะกร้า
ใบนั้นไว้





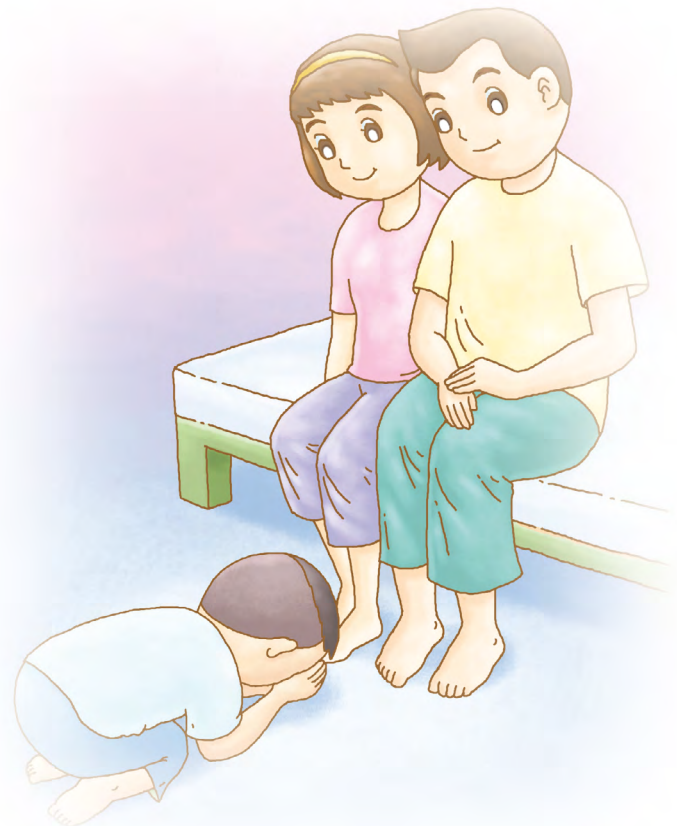
“ผมอยากอยู่กับพ่อ กับแม่ ผมไม่อยากอยู่กับขบวนการมดคันไฟ”

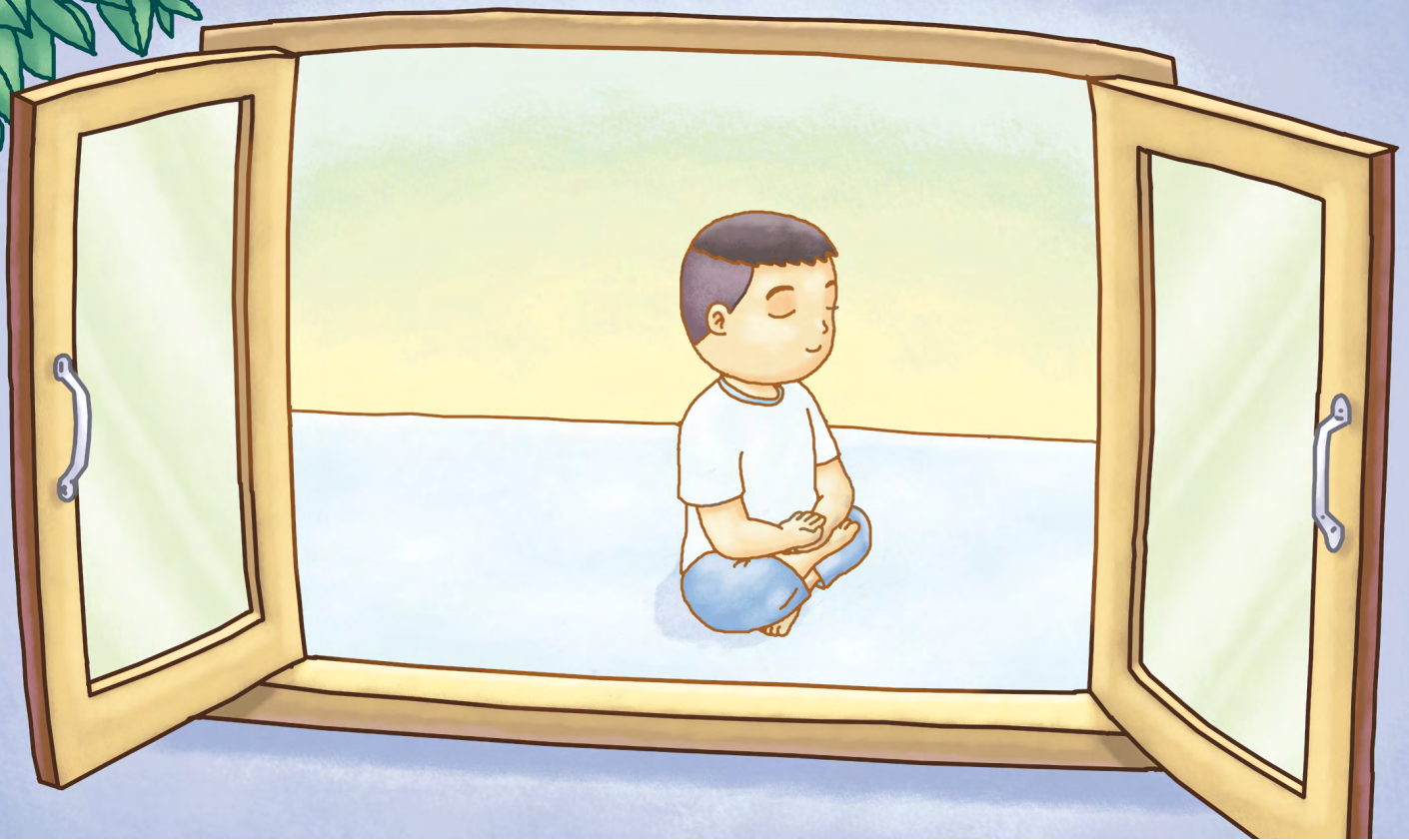
แม่พ่อกับแม่จะงงในสิ่งที่ได้ยิน แต่ก็กอดก้องไว้ด้วยความรัก จากนั้นก้องจึงลงไปกราบเท้าพ่อกับแม่ ทั้งสองลูบทักก้องอย่างอ่อนโยน

“สวดมนต์ ไหว้พระก่อนนอน แล้วหลับฝันดีนะลูก” ก้องทำตามที่พ่อกับแม่บอก แล้วคืนนั้นก้องก็นอนหลับฝันดีจริงๆ

จากนั้นก้องก็กราบเท้าพ่อกับแม่และสวดมนต์ไหว้พระก่อนนอนทุกคืน เพราะก้องทำแล้วฝันดี ก้องอยากฝันดีอีก และเมื่อเหลือบไปเห็นตะกร้าหน้าห้องนอนที่พ่อกับแม่ให้ไว้ ก้องก็ไม่ลืมถึงความรู้สึกแยๆไว้ในนั้น เพราะก้องรู้สึกได้ว่า

ขบวนการมดคันไฟยังจ้องมองก้องอยู่ทุกวันจากนอกหน้าต่างนั้น





เมื่อไม่มีทีวีให้ดูก่อนนอน ก้องจึงลองนั่งสมาธิอย่างที่พ่อบอก ครั้งแรกๆ ก้องนั่งได้ไม่นาน และดูเขินๆ แต่ก็รู้สึกผ่อนคลายสบายใจ เมื่อก้องเริ่มทำได้ จึงลองนั่งสมาธิตอนเช้าตรู่หลังจากตื่นนอนด้วย เพื่อช่วยให้การทำกิจวัตรประจำวันต่างๆ เป็นไปอย่างราบรื่น อีกทั้งยังทำให้ก้องใจเย็นลง เวลาที่พบเจอเหตุการณ์ชวนหงุดหงิดในแต่ละวัน

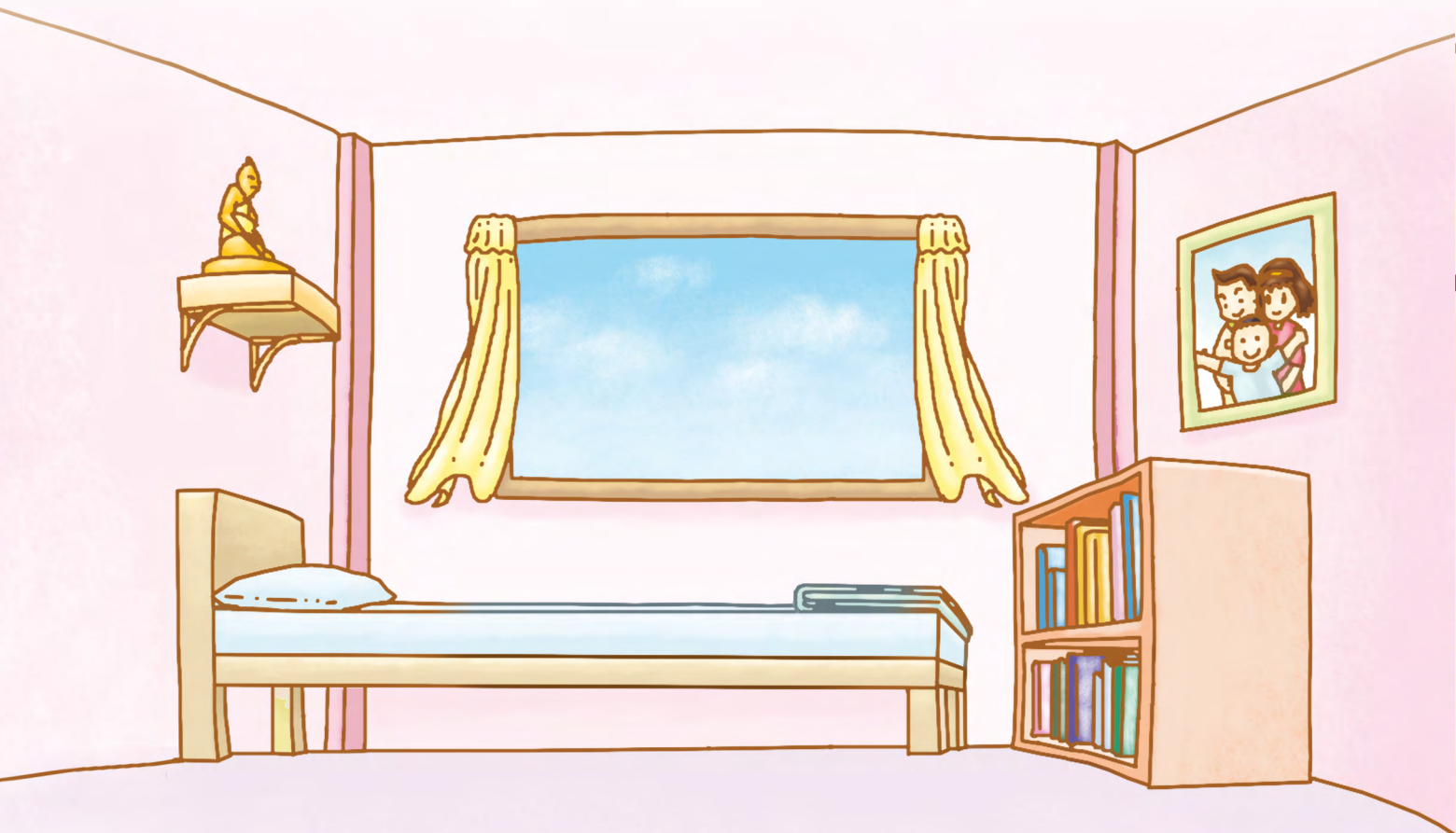
คืนนี้ก้องนอนคิดทบทวนถึงนิสัยไม่ดีของตัวเองที่ผ่านๆ มา ก็พบว่าก้องเองก็เคยแกล้งและล้อเลียนป๋องไว้มากเช่นกัน พอโดนป๋องแกล้งบ้างกลับโกรธเป็นฟืนเป็นไฟ จนเป็นเหตุให้ถูกขบวนการมดคันไฟเล่นงาน

“นี่คงเป็นบทเรียนของเด็กเกเรสินะ” ก้องคิดและรู้สึกกลัวขบวนการมดคันไฟขึ้นมาอีกแล้ว จึงตั้งมั่นว่าพรุ่งนี้และวันต่อๆ ไปจะต้องปรับปรุงตัวให้ดีขึ้นอีก

สามอาทิตย์ผ่านไป... ในเช้าตรู่ของวันเสาร์ ขณะที่ก้องกำลังนั่งสมาธิอยู่นั้น

“สบายจัง...” ก้องบอกกับตัวเองเบาๆ เพราะรู้สึกสงบ สบายใจ ก่อนจะลืมตาขึ้นมา แล้วมองไปรอบๆ ห้องนอน

ตอนนี้ในห้องนอนสะอาดสะอ้าน เป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่มีซากของความโกรธเกรี้ยวให้เห็นอีก เพราะก้องใจเย็นลง ไม่ระบายอารมณ์ด้านลบในห้องนี้อีกแล้ว อีกทั้งยังปรับปรุงตัว สร้างนิสัยที่ดีให้กับตนเอง ด้วยการเก็บที่นอนหลังจากตื่นทุกครั้ง ทบทวนตนเองก่อนนอน กราบเท้าคุณพ่อคุณแม่ สวดมนต์นั่งสมาธิทุกคืน และหมั่นเก็บกวาดห้องอยู่เสมอ



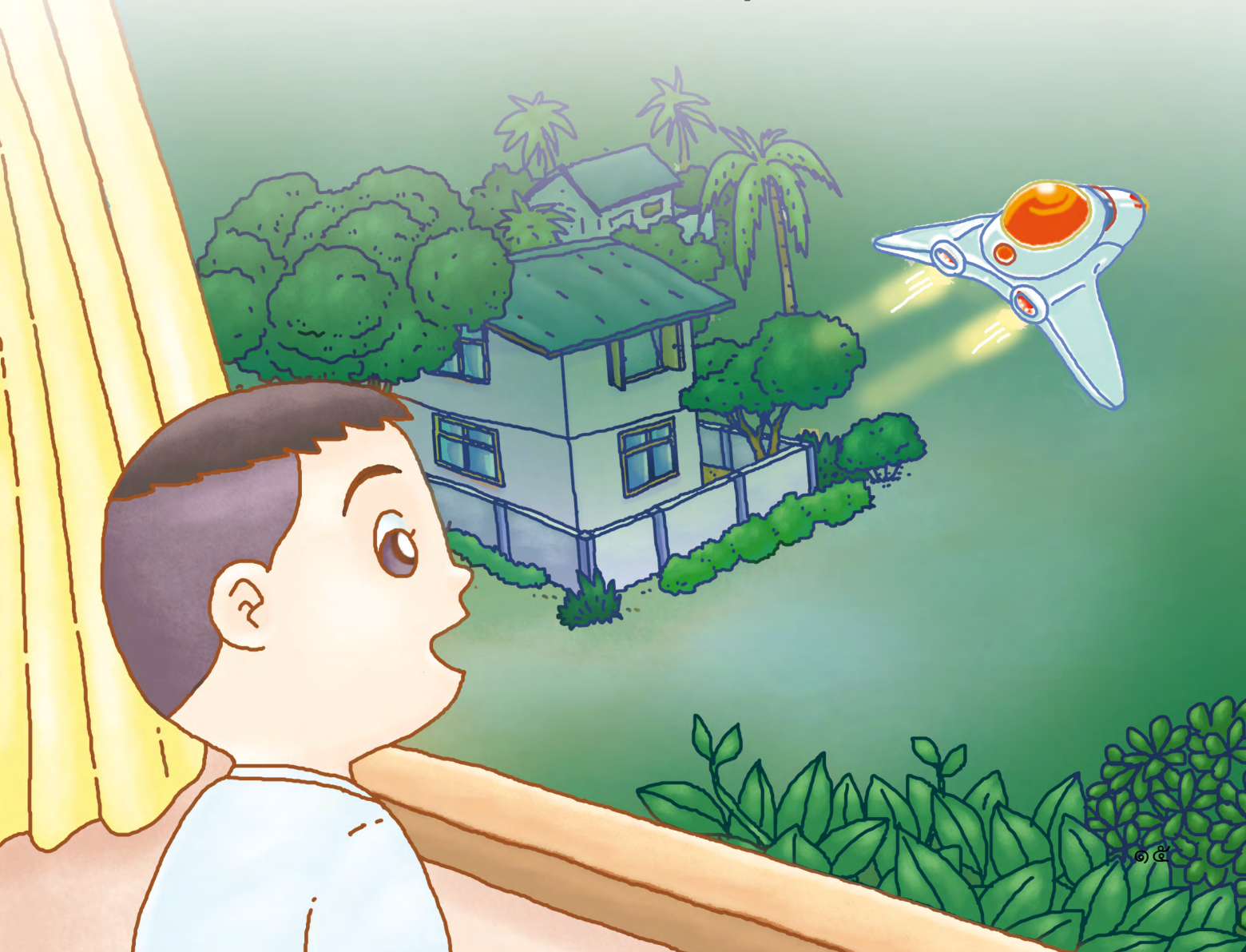
“อะไรกันเนี่ย” หัวหน้านักบวชการมดคันไฟฉุกเฉินเฉียว ในขณะที่แอบดูอยู่นอกหน้าต่าง
“ท่านครับ ห้องนี้ไม่น่าเหมาะจะเป็นฐานทัพเพิ่มพลังของเราแล้วนะครับ เพราะนอกจาก
ไม่รกรุงรังแล้ว ยังมีพลังงานความเย็นสงบปกคลุมไปทั่วทั้งห้อง ซึ่งเราเฝ้าดูเขามาเป็นเวลา
สามอาทิตย์แล้ว ไม่มีวิธีแหว่วว่าจะกลับไปทำนิสัยที่ไม่ดีอย่างเดิมเลย”

“อื้อย เป็นอย่างนี้ได้ยังไงกัน ฮีม เจ็บใจนัก จวนจะสำเร็จอยู่แล้วเชียว”

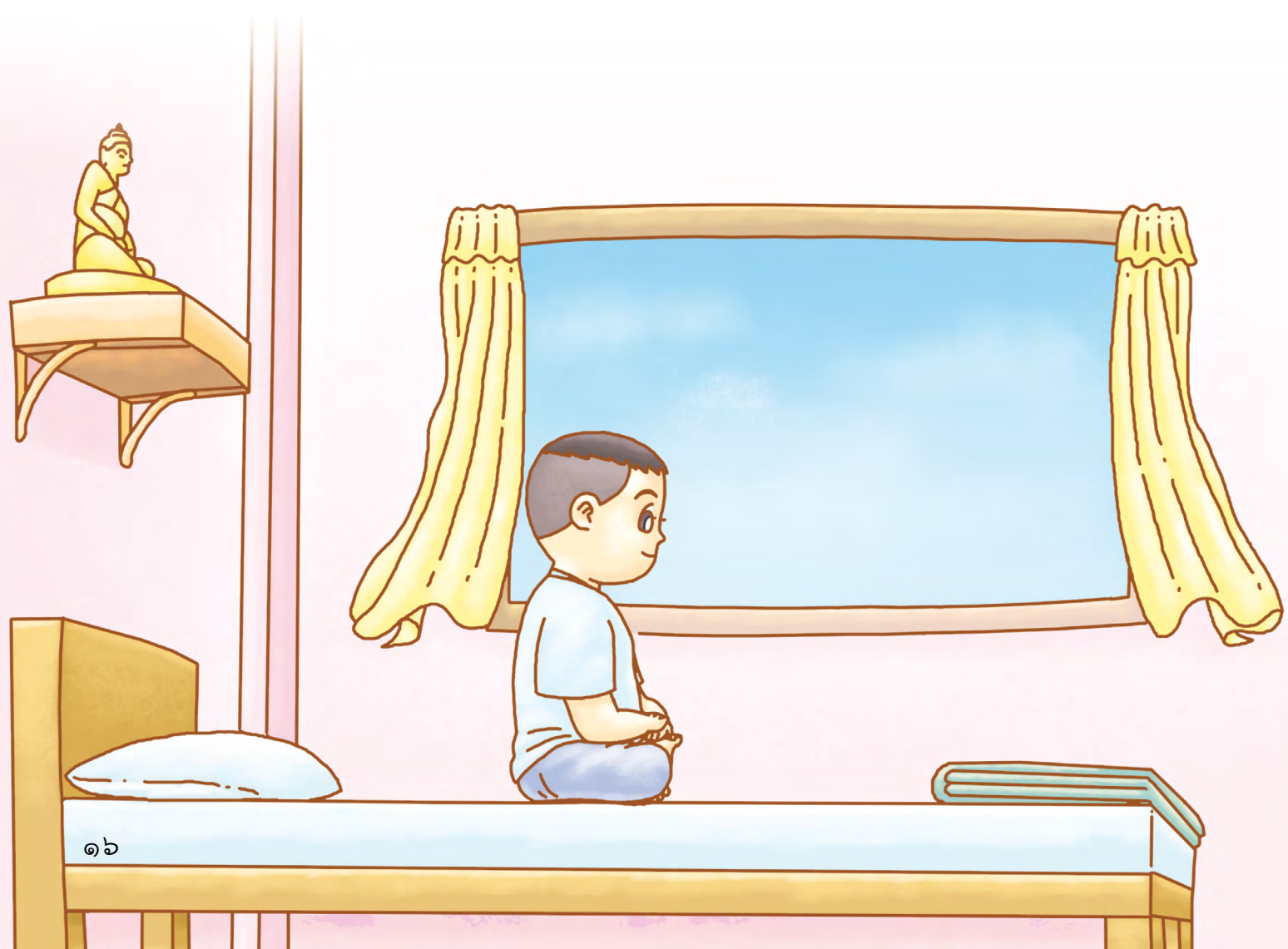
หัวหน้านักมดคันไฟโกรธเกรี้ยว ก่อนจะออกคำสั่งว่า “งั้นถอยทัพกลับดาวของเราเดี๋ยวนี้”

“หวีด หวิด หวิด...”

ก้องได้ยินเสียงแปลกๆ ที่นอกหน้าต่างจึงรีบวิ่งมาดู



“พวกนั้นไปแล้ว เราปกป้องห้องนอนของเราไว้ได้แล้ว” ก้องดีใจและมั่นใจ เพราะถึงแม้ ขบวนการมดคันไฟจะจับจ้องดูห้องจากนอกโลก หรือจากมุมไหนที่นอกหน้าต่าง พวกนั้นก็ไม่สามารถยึดครองห้องนี้และจับตัวก้องไว้ได้อีก เพราะก้องเรียนรู้วิธีที่จะทำให้ห้องนอนสะอาด เอี่ยมเรียบร้อย และสงบสุขปราศจากพลังด้านลบอันร้อนระอุแล้ว



คำถาม ชวนคิด



๑

ก้องต้องทำอะไร
ขบวนการมดคันไฟ
จึงจะไม่บุกเข้ามาใน
ห้องนอนอีก

๒

เหตุใดห้องนอนของก้องจึงกลายเป็น
ห้องนอนที่สะอาด เป็นระเบียบ
เรียบร้อย แล้วเด็กๆ ควรทำอะไร
เพื่อให้ห้องนอนของตนเองสะอาด
น่านอน ลองบันทึกไว้ แล้วทำตาม
ทีละข้อ

๓



พ่อคิดว่าไม่ควรมียุงในในห้องนอน
ของก้อง เพราะอะไร เด็กๆ คิดว่าไม่ควร
มียุงในห้องนอนของตนเองบ้าง
ลองบอกเหตุผลกับคุณพ่อคุณแม่เพื่อนำ
สิ่งเหล่านั้นออกจากห้องนอน

๔

เด็กๆ คิดว่า นอกจากก้องจะเลิกเตะลูกบอล
อัดฝาผนังซึ่งก่อให้เกิดเสียงดังแล้ว ยังมีสิ่งใด
ที่ก้องควรทำอีกบ้าง เพื่อไม่ให้เป็นการรบกวน
พ่อกับแม่ เด็กๆ ลองเขียนลงบนกระดาษเป็น
ข้อๆ แล้วนำไปติดที่ประตูห้องนอน เพื่อเตือน
ตนเองให้ปฏิบัติตาม

๕



กิจกรรมใดที่ช่วยให้ก้องใจเย็นลง แล้วเด็กๆ มีวิธีใด
ที่ช่วยทำให้ตนเองใจเย็นเมื่อเจอกับเหตุการณ์ที่ทำให้
โกรธ ลองจดแต่ละข้อไว้ แล้วนำมาใช้เมื่อพบเจอ
สถานการณ์จริง

๖

ก้องใช้วิธีใดให้ตัวเองนอนหลับ
ฝันดี เด็กๆ มีวิธีอื่นที่แตกต่าง
จากก้องหรือไม่ จดบันทึกไว้ใน
สมุด แล้วลองทำคืนละหนึ่งวิธี





คำศัพท์ ชวนรู้

pray

[n]

สวดมนต์



pillow

[n]

หมอน

blanket

[n]

ผ้าห่ม

sleep

[v]

นอน

bedroom

[n] ห้องนอน



clean

[adj]

สะอาด

meditation

[n]

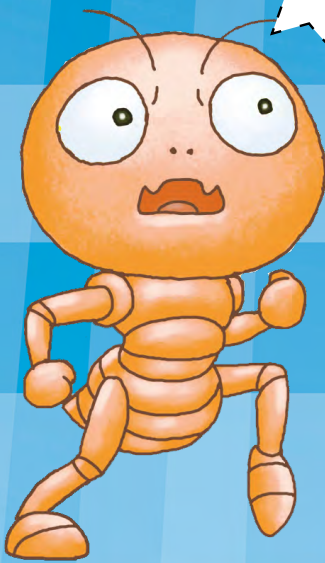
การทำสมาธิ



peace

[n]

ความสงบ



คุยกับครู

นิทานชุด “๕ ห้องมหัศจรรย์” เป็นหนึ่งในชุดสื่อ “๕ ห้องชีวิต เหมะมิตรนิสัยสื่อนวัตกรรม กระบวนการแม่บทการพัฒนาเด็กไทย สู่นิสัยความดี” ที่ใช้หลักปัญญาคุณธรรม เป็นฐานกระบวนการ โดยนิทานชุด “๕ ห้องมหัศจรรย์” เป็นสื่อในชั้น ลัปป์ริสสังเสวะ (คปลัตบุรุษ) และ ชั้นลัทธัมมะสวณะ (ฟังธรรม) ดึงจากครูผู้เป็นลัตบุรุษที่ได้ดูแลสั่งสอนเป็นต้นแบบ และจากนิทานที่ได้สอดแทรกความรู้ ความคิด วิธีปฏิบัติความดีใน ๕ ห้องชีวิต ทั้งนี้สาระหลักของนิทาน จึงมุ่งเน้นการเป็นต้นแบบที่ดีเพื่อจุดประกายให้เด็กๆ ปฏิบัติตาม ด้วยการทำความดีผ่านห้องนอน ห้องน้ำ ห้องแต่งตัว ห้องอาหาร และห้องเรียน เพื่อเสริมสร้างลักษณะนิสัย เรื่องความสะอาด ความเป็นระเบียบ ความสุภาพนุ่มนวล ความตรงต่อเวลา และใจที่ผ่องใส อันนำไปสู่การปลูกฝังคุณธรรมพื้นฐานที่เด็กพึงมี คือ เรื่องความมีวินัย ความเคารพ และความอดทน

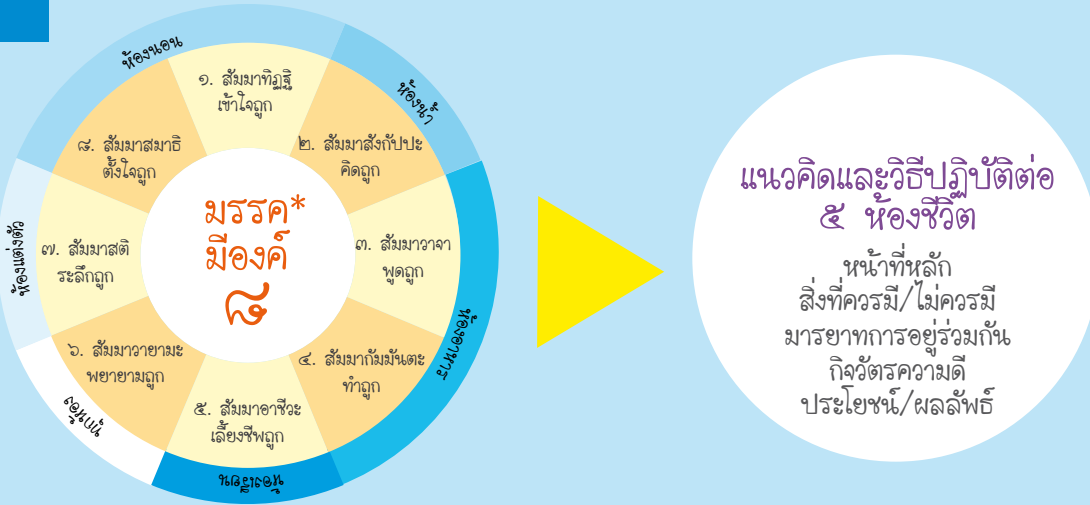
สำหรับนิทานเรื่อง “ผู้พิทักษ์ห้องนอน” เป็นเรื่องของการทำงานดีผ่านห้องนอน ซึ่งปลูกฝังเรื่อง สัมมาทิฏฐิ (เข้าใจถูก) และสัมมาสมาธิ(ตั้งใจถูก) อันเป็นองค์ธรรมในมรรคมีองค์ ๘ โดยมีสาระหลักคือการคิดดี พูดดี ทำดี ไม่เกิดอารมณ์ร้อนตามสิ่งชั่วๆ ทำจิตใจให้สงบก่อนเข้านอนและหลังจากตื่นนอน ด้วยการปฏิบัติธรรม มีความเคารพบิดามารดา รู้จักรักบุญกลัวบาป มีวินัยในการจัดห้องนอนและดูแลรักษาให้เป็นระเบียบเรียบร้อยอยู่เสมอ ผ่านเรื่องราวที่สนุกสนาน ตื่นเต้น เมื่อเด็กชายต้องพิทักษ์ห้องนอนของตนเอง ให้พ้นจากการยึดครองของขบวนการมืดค้นไฟที่มาจากต่างดาว

เมื่ออ่านนิทานจบแล้ว ให้เด็กๆ ทบทวนสาระหลักจากเรื่องพร้อมเชื่อมโยงสาระเหล่านั้นสู่การปฏิบัติในชีวิตจริงด้วยคำถามชวนคิดท้ายเล่ม (ชั้นโยนิโส มนสิการ (ไตร่ตรองธรรม) และเสริมความรู้ภาษาอังกฤษจากคำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องราวในเล่ม หลังจากนั้นคุณครูควรบันทึกชีวิตประจำวันของเด็กเป็นประจำทุกวัน (ชั้นธัมมานุธัมมปฏิบัติ) ซึ่งสามารถทำขึ้นได้เอง หรือจากชุดสมุดบันทึกความดี รหัส ๕+ ๑ ความดีก็ได้

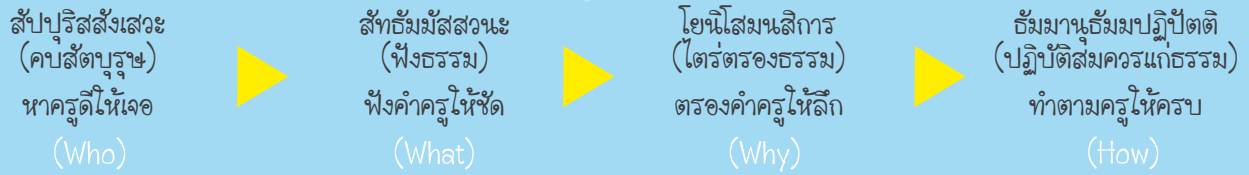
โครงสร้างกระบวนการเรียนรู้

๕ ห้องชีวิต เหนรมิตนิสัย : สื่อนวัตกรรมกระบวนการ
แม่บทการพัฒนาเด็กไทย สู่นิสัยความดี

สาระ



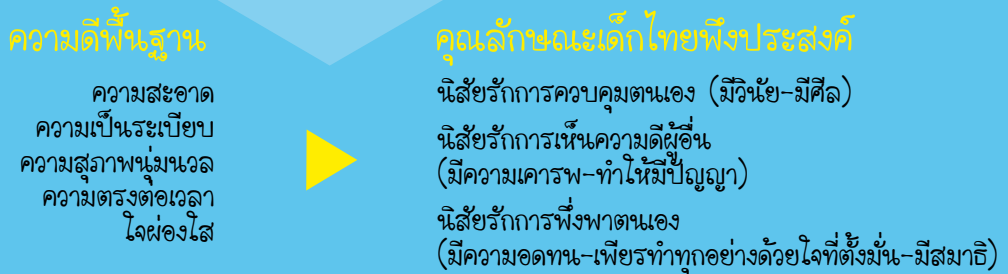
กระบวนการ



โครงสร้างสื่อ



ผลลัพธ์



* การแบ่งความสัมพันธ์มรรคเมืองค์ ๘ กับ ๕ ห้องชีวิตนี้ แบ่งเพื่อให้ง่ายต่อการพัฒนาตนเอง แต่ในความเป็นจริงทุกห้องล้วนพัฒนาตนเองตามมรรคเมืองค์ ๘ ทุกข้อ

ผู้พิทักษ์



ห้องนอน

คณะผู้จัดทำขอกราบขอบพระคุณ **พระภวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทัตตชีโว)** เป็นอย่างสูง
ที่ได้เมตตาต้นตำรับธรรมะจากพระไตรปิฎกเพื่อเป็นข้อมูลสำหรับการจัดทำสื่อชุดนี้