



บทบาทเมตตาในฐานะเครื่องมือพัฒนาคุณภาพชีวิต The Role of Loving Kindness as a Tool for Improving Quality of life

พระมหามนกมล กิตติญาโณ (ดีมีหาญ)

Phramaha Manakamon Kittiyano (Deemeehan)

คณะพุทธศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding Author, Email: makamon62@gmail.com

Received October 18, 2023; Revised June 5, 2024; Accepted: June 30, 2024

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาบทบาทเมตตาในฐานะเครื่องมือพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการศึกษาจากเอกสาร หนังสือและงานวิจัย ผลการศึกษาพบว่า หลักเมตตา หรือเมตตาธรรม ในพระไตรปิฎกหรือในพระสูตรนั้น เป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงได้สั่งสอนในการให้ความรักแก่สัตว์โลกทั้งปวง เพื่อเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยแบ่งออกเป็น 3 ประการ คือ 1) ความหมายและเป้าหมายของเมตตา เพราะเมตตาในศาสนาต่าง ๆ ในโลกนี้ต่างมุ่งเน้นให้มนุษย์มีความรัก ความหวังดีต่อกันเพื่อการดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข เมตตาจึงเป็นหลักธรรมสากลก็เพื่อป้องกันการเอาเปรียบกันเองในสังคม หลักเมตตาในพระพุทธศาสนาจึงมีความหมายและเป้าหมายสำคัญ คือ การสร้างความรักความปรารถนาดีด้วยใจบริสุทธิ์ในการดำเนินชีวิต ให้ปราศจากกิเลส ตัณหา อคติ 2) ความหมายและเป้าหมายการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ ความต้องการการเปลี่ยนแปลงที่อยากเห็นสิ่งที่ดีเกิดขึ้นในชีวิตหรือสังคม “การพัฒนา” หมายถึง กระบวนการเพิ่มความสามารถของคนที่ใช้ปรับปรุงคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น ความก้าวหน้า ความมั่นคง โดยเฉพาะการพัฒนาเป็นสิ่งจำเป็นต่อความสำเร็จของบุคคลและองค์กรซึ่งมีความสำคัญต่อบุคคลทั้งในปัจจุบันและอนาคต และ 3) การใช้เมตตาในฐานะบทบาทของการพัฒนาคุณภาพชีวิต ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาจึงแบ่งออกเป็น 4 ประเภทใหญ่ ๆ คือ การพัฒนาด้านศีล, การพัฒนาด้านกาย, การพัฒนาด้านจิตใจ และ การพัฒนาด้านปัญญา พระพุทธศาสนาจึงได้ชื่อว่าเป็นศาสนาที่ดำเนินชีวิตด้วยความรัก ความมุ่งหวังดีต่อกัน ทั้งในแง่ขององค์ความคิดและวิธีการ หลักของเมตตาธรรมจึงเป็นเครื่องมือพื้นฐานที่สำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและจิตใจให้มีคุณธรรมในระดับสูงขึ้นไป ความเมตตาจึงเป็นหลักปฏิบัติที่จะสร้างคุณค่าและประโยชน์แก่มนุษย์

คำสำคัญ: เมตตา; การพัฒนา; คุณภาพชีวิต



Abstract

This academic paper attempts to study the role of Loving Kindness as a supplement for improving quality of life. It is the studies of the numerous documents, including the Tripitaka, Commentaries, and also in Thai and English Texts. The results were found that: The principle of loving-kindness (Metta) in the Sutta. It is a principle that the Buddha taught in giving love to all beings in the world. To be a supplement to improve the quality of life. It is divided into 3 parts: 1) The meaning and goal of loving-kindness (Metta) due to the kindness in various religions in this world, there are focusing on making humans loved, good wishes for each other to live together peacefully. Metta is therefore a universal principle to prevent exploitation in society. The principle of loving-kindness in Buddhism, therefore, has an important meaning and goal, which is to create love and good wishes with a pure heart in living life, is being free from passion, lust, and prejudice. 2) The meaning and goal of quality-of-life development is the need for change to insight the good things occurred in life or society. The “Development” means the process of increasing people’s ability to improve their quality of life. Progress, Security, especially development is essential to the success of individuals and organizations, which is important to individuals present and in the future. 3) Usage of the Love-kindness as a role in improving quality of life, the developing the quality of life according to Buddhist principles, is divided into 4 main categories: moral development, physical development, mental development, and intellectual development. Buddhism is therefore known as a religion that lives with love. Good wishes for each other both in terms of the concepts and methods. The principle of loving-kindness is therefore a basic tool for developing the quality of life and the mind to getting a higher level of morality. Loving-Kindness is therefore a practice that will create value and benefit humans.

Keywords: Kindness; to Improve; Quality of life

บทนำ

ปัญหาที่สังคมกำลังเผชิญอยู่ในขณะนี้คือคุณภาพชีวิตของมนุษย์ที่ถูกมองว่าพัฒนาทางด้านวัตถุภายนอกเพียงอย่างเดียวทำให้เกิดปัญหาตามมาเป็นจำนวนมากทั้งปัญหาสิ่งแวดล้อม ปัญหายาเสพติด ปัญหาอาชญากรรม ทั้งหมดนี้ถูกพูดถึงอย่างมากว่า หลักศาสนาที่จะช่วยเยียวยาสังคมให้กลับมามีคุณงามความดีอีกครั้งนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญ ในทางพระพุทธศาสนาได้มีการกล่าวถึงเมตตา คือความรักว่าเป็นแนวทางปฏิบัติที่จะช่วยพัฒนาคุณภาพทางด้านจิตใจ มนุษย์ที่ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ช่วยในการเปลี่ยนแปลงหรือยกระดับคุณภาพของผู้คนให้ดีขึ้น โดยการใช้หลักธรรมสติปัญญา 4 คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงรูป



กำหนดพิจารณาเวทนาให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงเวทนา กำหนดพิจารณาจิตให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต กำหนดพิจารณาธรรมให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคลตัวตน จึงไม่ควรยึดถือสิ่งเหล่านั้น เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน จักทำให้เกิดการพัฒนาในชีวิต 3 ด้าน คือ 1) การเรียนรู้ ทำให้มีสมาธิมั่นคง มีความทรงจำแม่นยำ แจ่มชัด ไม่พรั่น ไม่เลื่อนง่าย 2) ด้านคุณภาพชีวิต คนที่ฝึกจิตแล้วจิตจะมีลักษณะมีพลัง สงบ แจ่มใส นุ่มนวล อดทนอดกลั้น อยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ทำให้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ 3. ด้านสังคม เป็นคนมีศีล ทำให้ไม่เป็นอันตรายต่อใครๆ ในสังคมสามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างมีความสุข เป็นคนมีสมาธิ ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นแบบอย่างหรือประจักษ์พยานให้คนในสังคมเห็นว่าคนที่มีความสุขจิตดีนั้นชีวิตจะมีแต่ความราบรื่น สงบเย็น และเป็นสุข เป็นคนมีปัญญา ทำให้ทรัพยากรบุคคลที่ทรงคุณค่าของสังคมเป็นที่พึ่งของตนได้ (พระครูวินัยธรศิริเชษฐ์ สิริวิฑูรโน, 2564)

รูปแบบเมตตาในพระพุทธศาสนาที่ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ

1. การพัฒนาทางสังคม สังคมในปัจจุบันมีสมาชิกจากหลากหลายเชื้อชาติ ศาสนา ความเชื่อ และความคิดที่แตกต่างกัน การจะให้มีความคิดเห็นแนวทางเดียวกันจึงต้องอาศัยหลักประโยชน์ร่วมกัน บางครั้งมีความเห็นแตกต่างกันในที่สุดจะใช้หลักการประนีประนอมเพื่อหาทางออกร่วมกัน การประนีประนอมนี้ในทางพระพุทธศาสนา เรียก “ความเมตตา” การอยู่ร่วมกันในสังคมอาจมีข้อขัดแย้งที่หาข้อสรุปไม่ได้จนนำไปสู่เหตุการณ์รุนแรง เพราะมนุษย์ขาดปัญญาในการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้น สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส (ว.ว.) ทรงสรุปเมตตานิสสสูตรว่า “โลโกปตถมกิกา เมตตา” เมตตาธรรมเป็นเครื่องค้ำจุนโลก (สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส, ๒๕๓๕) เมื่อมนุษย์รู้สึกว่าตนเป็นผู้ถูกกระทำ โดนเอาเปรียบ รังแก กลั่นแกล้ง การเอาชนะทุกวิถีทางคือหนทางเดียวในการดำเนินชีวิตจนทำให้สังคมขาดคุณธรรม ความสงบสุข ความรุนแรงที่เกิดในสังคมปัญหายอย่างหนึ่ง คือ “การเมินเฉย” การที่สังคมต่างคนต่างอยู่ไม่ยุ่งเรื่องคนอื่น ทำให้มนุษย์ขาดปฏิสัมพันธ์ต่อกันในฐานะสมาชิกของสังคม ทำให้ชีวิตขาดเมตตาธรรมต่อกันโดยไม่รู้ตัว ขาดน้ำใจ ไม่ตรีต่อกันจนกลายเป็นปัญหาสำคัญ (The Standard Team, 2565) ยิ่งในช่วงโรคระบาดโควิด 19 ทุกคนเห็นตรงกันว่าวิกฤตการณ์ใหญ่หลวงสาหัสรุนแรง หลายครั้งพบว่า “หลายชุมชนรวมตัวกันขับไล่ผู้ป่วยติดเชื้อโควิด-19 ที่มารักษาอาการป่วยในโรงพยาบาลสนามใกล้พื้นที่ชุมชน ปฏิกริยารุนแรงของชาวชุมชนความหวาดกลัวแสดงออกถึงความโกรธ ความไม่พอใจ ยืนยันว่าไม่ต้องการให้ผู้ป่วยมาพักรักษาตัวใกล้ชุมชนเพราะกลัวจะแพร่เชื้อให้กับคนในชุมชนบางรายถึงกับต่อว่าถ้าเอาเชื้อมาติดคนในชุมชนจะทำอย่างไร” จากเหตุการณ์ทำให้เราได้เห็นถึงความกลัวความตายทำให้มนุษย์ขาดเมตตาขาดปัญญา ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “ผู้ใดเจริญเมตตาจิตแม้เวลาเพียงลัดนิ้วมือก็เป็นผู้ไม่อยู่ห่างจากฉนวน” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 20 ข้อที่ 53 หน้าที่ 10 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) พระพุทธเจ้า คือ ต้องการให้บุคคลเจริญเมตตาต่อกัน การสร้างความรักหวังดีต่อเพื่อนมนุษย์อย่างมีสติปัญญาและบริหารตนเองในภาวะการณ์ต่าง ๆ ให้ชีวิตมีความสุขการอยู่ร่วมกันต้องอาศัยการประนีประนอมหรือความเมตตาต่อกัน

2. การพัฒนาทางกาย เป็นการพัฒนาการอยู่ร่วมกันด้วยหลักเมตตา หรือ เมตตาธรรมที่ทรงสั่งสอนแก่บุคคลทั้งหลายปรากฏในพระสูตรที่ต่างเวลาต่างสถานที่ เช่น พรหมวิหารธรรม, อัปปมัญญา, กรณียเมตตสูตร เป็นต้น เมตตาในพรหมวิหารธรรม กับ เมตตาอัปปมัญญา (พระไตรปิฎก

ภาษาไทย เล่มที่ 35 ข้อที่ 649 หน้าที่ 429 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) กล่าวถึง หลักการสำคัญในการแสดงความรักความหวังดีต่อกัน แต่ไม่ใช่ความรักอารมณ์ทางเพศ หลักเมตตาในพระพุทธศาสนาเน้นการประพัตตินกัลหาญ รักสันโดษ (สงบ) รักษาตนเองไม่ประพัตติเสียหายทั้งกาย วาจา และใจ จึงกล่าวได้ว่าเมตตาในพระพุทธศาสนาส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักเมตตาธรรม ซึ่งในบทความนี้จะนำเสนอแนวทางของการใช้หลักเมตตาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

3. การพัฒนาทางอารมณ์ หมายถึง ขบวนการวิวัฒนาการของจิตที่เมตตาสามารถรับผิดชอบ ควบคุม ชัดเจน และแสดงออก ซึ่งอารมณ์ให้เหมาะสมกับกาลเวลาและสถานที่ เช่น การโต้เถียงโดยไม่รู้สึกโกรธเคือง รับฟังความคิดเห็น ของบุคคลอื่นที่มีความคิดเห็นขัดแย้งกับตนอย่างสบายใจในขณะที่รู้สึกโกรธเคืองไม่แสดงพฤติกรรมใดๆ ออกมาในทางไม่ดี หรือในทางลบ

4. การพัฒนาทางปัญญา หมายถึง การพัฒนาทางสติปัญญาของเพื่อพัฒนาความสามารถ ด้าน การคิดอย่างมีวิจารณญาณเป็นการสอนที่ส่งเสริมให้นักเรียนได้เรียนรู้และคิดอย่างเป็นระบบตามระดับความสามารถ ความถนัดและความสนใจของตนเองได้เต็มที่ ซึ่งส่งผลให้นักเรียนมีความสามารถด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณสูงขึ้น

จากข้อมูลข้างต้นได้เสนอให้เห็นมุมมองของเมตตาต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตใน 4 มิติด้วยกัน และยังมีกรอบอธิบายเชื่อมโยงไปหาวิธีการเปลี่ยนมุมมองต่อคำอธิบายเมตตาว่าไม่ใช่แค่ความรักเท่านั้น แต่เป็นการเพิ่มรายละเอียดและข้อมูลที่จะช่วยให้เห็นความชัดเจนของหลักเมตตามากขึ้นต่อไป

ความหมายและเป้าหมายของเมตตา

เมตตาในศาสนาต่าง ๆ ในโลกนี้ต่างมุ่งเน้นให้มนุษย์มีความรัก ความหวังดีต่อกันเพื่อการดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข เมตตาจึงเป็นหลักธรรมสากลเพื่อป้องกันการเอารัดเอาเปรียบกันในสังคม เมตตาจึงเป็นการสร้างที่ดีขึ้นในจิตใจของบุคคลเพื่อให้มีการพัฒนาตนเองเพื่อลดความเห็นผิดรวมทั้งการควบคุม ความโลภ ความโกรธ และความหลงที่มีในตัณหา เพื่อจะได้ลดความขัดแย้งและความรุนแรงต่าง ๆ ระหว่างมนุษย์ด้วยความรัก ความอดทน ด้วยจิตใจเมตตา ด้วยความปรารถนาดี เมตตาจึงมีความหมาย ดังนี้

เมตตา คือ การปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข อยากให้ผู้ใดบังคับบัญชาหรือพนักงานมีความสุขไม่ทุกข์ ไม่กดขี่เบียดเบียนหรือใช้วาจาที่ไม่สุภาพกับพนักงาน (สมคิด บางโม, 2549)

เมตตา คือ ความปรารถนาที่ดีต้องการให้ผู้อื่นเป็นสุข จะเป็นความสุขทางกายหรือทางวาจา มีความเจริญได้รับแต่สิ่งที่ดีให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์และมีความสุข (ผกา สัตยธรรม, 2546)

เมตตา คือ ความรักความหวังดีที่ปรารถนาให้ผู้อื่นมีสุข มีความรักความหวังดีแก่ผู้อื่น ความรักจะเกิดขึ้นได้ถ้ารู้จักมองแง่ดีหรือส่วนที่ดีของบุคคลอื่นถ้าพบส่วนเสียต้องรู้จักมองข้ามและให้อภัยเมื่อพบส่วนดีก็จดจำไว้ ดังนั้นเมตตาหรือความรักจึงเกิดจากการมองแง่ดีของคนอื่น (พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมมจิตโต), 2541)

เมตตาธรรม เป็นหลักธรรมสำคัญทางพระพุทธศาสนา ๓ ประการ (พระอธิการเวียง กิตติคุณ โณ, 2560) กล่าวคือ ๑) ระดับพื้นฐาน เมตตาเป็นหลักธรรมที่ทำให้คนทั้งหลายเอื้อเฟื้อต่อกัน ไม่ทำลาย ไม่เบียดเบียนกัน อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขและสร้างสันติภาพให้เกิดขึ้นแก่ชาวโลก ๒) ใน



ระดับกลาง เมตตาเป็นคุณธรรมที่ช่วยพัฒนาจิตให้สะอาดบริสุทธิ์ ลดกิเลส ลดปัญหา กำจัดความทุกข์ ให้เบาบาง ลดความเห็นแก่ตัวสร้างประโยชน์ให้เกิดขึ้นทั้งตนเองและส่วนรวม ๓) ในระดับสูง เมตตาเป็นคุณธรรมที่ทำให้บุคคลหมดความเป็นตัวตน หมตกิเลส สะอาดบริสุทธิ์เป็นรากฐานบรรลुพระนิพพาน พระพุทธเจ้าทรงย้ำให้มนุษย์เห็นทุกชีวิตมีค่าเท่ากัน และตรัสสอนถึงวิธีใช้และแผ่ความรัก โดยให้เราตั้งอยู่บนฐานความประพาสสุจริตธรรมมี กายสุจริต วาจาสุจริต ใจสุจริต หลักเมตตาธรรม จึงถือว่าเป็นเครื่องช่วยค้ำจุนโลกเป็นหลักธรรมให้มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข

เมตตาธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท หมายถึงการแผ่และการเจริญความรักด้วยจิตเสมอกัน สัตว์ทั้งหลายในที่ทั้งปวง มีวิธีแสดงออก ๓ ประการ ๑) การและการเจริญความรักทางกาย ๒) การแผ่และการเจริญความรักทางวาจา ๓) การแผ่และการเจริญความรักทางใจ พระพุทธเจ้าทรงย้ำให้มนุษย์เรานั้นมีความรักต่อสัตว์ทั้งหลาย ให้เราเห็นทุกชีวิตมีค่าเท่ากัน โดยพระองค์ได้เป็นต้นแบบให้ได้ดำเนินตาม และได้ตรัสสอนวิธีใช้และแผ่ความรัก โดยให้เราตั้งอยู่บนฐานความประพาส

“เมตตา หรือ หลักเมตตาธรรม” เป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนถึงการมอบความรัก และสร้างความเจริญในสัตว์ทั้งหลายด้วยจิตเสมอกันเสริมสร้างให้ทุกชีวิตบนโลกใบนี้อยู่ร่วมกันอย่างมีสันติสุข พระพุทธศาสนาวางเป้าหมายเป็นศาสนาแห่งการให้และความเข้าใจ เป้าหมายมุ่งหวังให้เราและคนรอบตัวไม่กระทำความชั่ว ทำความดี และทำจิตใจให้บริสุทธิ์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 10 ข้อที่ 40 หน้าที่ 45 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ในพระไตรปิฎกกล่าวถึงการแสดงออกถึงความเมตตา มีอยู่ 3 ด้าน คือ

1) เมตตากายกรรม หมายถึง จะทำสิ่งใดก็ทำด้วยเมตตา คือ กิริยาอาการที่แสดงออกมานั้นไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน ร้อนใจ ได้แก่ (1) เว้นจากการฆ่าสัตว์ (2) เว้นจากการลักทรัพย์ (3) เว้นจากการประทุษร้ายในกาม

2) เมตตาวาจากรรม หมายถึง จะพูดสิ่งใดก็พูดด้วยเมตตา คือ การพูดเจรจาปราศรัยที่แสดงออกทาง วาจา นั้น ไม่ไปทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน ร้อนใจ เจ็บใจ เสียใจแก่ตนเองและผู้อื่น ได้แก่ (1) เว้นจากการไม่พูดเท็จ (2) เว้นจากการไม่พูดส่อเสียด (3) เว้นจากการไม่พูดคำหยาบ (4) เว้นจากการไม่พูดเพ้อเจ้อ

3) เมตตาเมโนกรรม หมายถึง จะคิดสิ่งใดก็คิดด้วยเมตตา คือ กิริยาอาการทางใจหรืออารมณ์ความรู้สึกนึกคิดทางจิตใจที่แสดงออกมานั้นไม่ไปทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน ได้แก่ (1) ไม่โลภอยากได้ของคนอื่น (2) ไม่คิดพยาบาทปองร้ายผู้อื่น (3) เห็นชอบตามคลองธรรม

เมื่อดำเนินจากการทำบาปทั้งปวง กุศลก็ถึงพร้อม จิตก็สะอาดบริสุทธิ์ ซึ่งเป็นไปตามลำดับขั้นของการพัฒนาการกระทำ คำพูด และความคิด เมื่อจิตใจเป็นอิสระ ปลอดโปร่ง เป็นสุขอยู่เป็นปกติเอง ไม่ห่วงไม่กังวลเกี่ยวกับตัวตน ไม่ต้องคอยแสวงหาสิ่งเสพ ไม่ต้องคอยปกป้องเสริมความมั่นคงยิ่งใหญ่ของตัวตนที่แบกถือเอาไว้แล้วจิตใจก็เปิดกว้าง แผ่ความรู้สึกอิสระออกไป พร้อมทั้งจะรับรู้สุขทุกข์ของเพื่อนสัตว์โลก และคิดเกื้อกูลช่วยเหลือ โดยนัยนี้ปัญญาจึงได้กรุณาเป็นแรงชักนำพฤติกรรมต่อไป ทำให้ดำเนินชีวิตเพื่อประโยชน์สุขของผู้อื่นได้เต็มที่ ในเมื่อไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในแง่ของกิเลสที่หวั่นหาผูกพันจะเอาจะได้ เพื่อตัวคนแล้วก็สามารถทำการต่าง ๆ ที่ดีงาม บำเพ็ญกิจเพื่อประโยชน์สุขแก่ผู้อื่นได้อย่างมุ่งแน่วจริงจัง สำหรับชีวิตด้านในมีจิตใจอิสระ เป็นสุข ผ่องใส เบิกบาน เป็นความบริบูรณ์แห่งประโยชน์ตน เรียกว่า อุตตมคติสมบัติ ส่วนชีวิตด้านนอกก็ดำเนินไปเพื่อเกื้อกูล

แก่ผู้อื่น เรียกว่า พรหิตปฏิบัติ เข้าคู่กัน เป็นอันครบลักษณะของผู้ที่ได้ประจักษ์แจ้งความหมายสูงสุดของนิโรธ อย่างไรก็ตาม ผู้ดำเนินมรรคาแห่งอารยชน ไม่จำเป็นต้องรอผลจนกว่าจะบรรลุนิพพานที่เป็นความหมายสูงสุดของนิโรธ เมื่อเดินตามมรรคถูกต้องแล้ว แม้ในระหว่างทางก็สามารถประสบผลแห่งการปฏิบัติประจักษ์แก่ตนได้เรื่อยไปโดยควรแก่การปฏิบัติทั้งได้ ประโยชน์เองและทำประโยชน์แก่ผู้อื่นด้วย เมื่อเป็น เช่นนี้จึงไม่ทำให้ผู้ปฏิบัติหวนกลับไปทำความชั่วได้อีกแน่นอน

การใช้หลักเมตตาธรรม พระพุทธเจ้าทรงได้ตรัสสอนแก่ภิกษุทั้งหลายไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย เมตตาเจโตวิมุตติที่บุคคลเสพแล้ว เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดุจยานแล้ว ทำให้เป็นที่ตั้งแล้ว ให้ตั้งมั่นแล้ว สังสมแล้ว ปราภวดีแล้วพึงหวังได้อานิสงส์ 11 ประการ ได้แก่ 1) หลับเป็นสุข 2) ตื่นเป็นสุข 3) ไม่ฝันร้าย 4) เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย 5) เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย 6) เทวดาทั้งหลาย รักษา 7) ไฟ ยาพิษ หรือศัสตรา กล้ำกรายไม่ได้ 8) จิตตั้งมั่นได้เร็ว 9) สีหน้าสดใส 10) ไม่หลงลืมสติ 11) เมื่อยังไม่แทงตลอดคุณวิเศษอันยอดเยี่ยม ย่อมเข้าถึงพรหมโลก (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 24 ข้อที่ 15 หน้าที่ 425 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

สรุปว่า หลักเมตตาในพระพุทธศาสนาจึงมีความหมายและเป้าหมายสำคัญ คือ การสร้างความรักความปรารถนาดีด้วยใจบริสุทธิ์ในการดำเนินชีวิต (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 23 ข้อที่ 20 หน้าที่ 473 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ให้ปราศจากกิเลส ตัณหา อคติ พระพุทธเจ้าทรงสอนการมีเมตตาธรรมในจิตใจ เป้าหมายเพื่อให้มนุษย์ลดการกระทำที่มีความรุนแรงต่อกันทั้งชีวิต จิตใจอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขและยังช่วยบริหารจัดการเรื่องอกุศลกรรมด้วยศีล เช่น ศีล ๕ ได้แก่ การละเว้นการประทุษร้ายต่อชีวิต การห้ามลักขโมย การหลอกลวง เป็นต้น ทั้งในระหว่างบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม จนถึงระดับประเทศ ความเมตตาจึงช่วยให้บุคคลสามารถบริหารกาย วาจา ใจ ให้สงบเรียบร้อย เกิดความสุขความบริสุทธิ์ต่อทั้งตนเองและบุคคลรอบข้างในการดำเนินชีวิตประจำวัน เมื่อไม่มีการมุ่งร้ายต่อกันสังคมสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข

ความหมายและเป้าหมายการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การพัฒนา คือ ความต้องการการเปลี่ยนแปลงที่อยากเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตหรือสังคม “การพัฒนา” หมายถึง กระบวนการเพิ่มความสามารถของคนที่จะใช้ปรับปรุงคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง การพัฒนาในทางพระพุทธศาสนา คือ การสร้างหนทางแห่งการหลุดพ้นความทุกข์และสร้างความสุข ดังนั้น การช่วยเหลือซึ่งกันให้พ้นความยากลำบากมีอิทธิพลสำคัญในการสร้างแนวคิดการพัฒนา (สมบุญ สุขสำราญ, 2544) การพัฒนาชีวิตให้มีคุณภาพจึงต้องพัฒนาด้านอื่นไปพร้อมกัน การพัฒนาส่วนใหญ่มุ่งเน้นไปที่การศึกษาแต่การพัฒนาด้านเดียวไม่เพียงพอต้องพัฒนาด้านอื่นควบคู่ไปพร้อมกัน เช่น ด้านมนุษยสัมพันธ์ เพราะการใช้ชีวิตในสังคมต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม พฤติกรรมที่แสดงออกอาจไปกระทบผู้อื่นแล้วมีผลสะท้อนกลับมาที่เราซึ่งมีผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างมาก ถ้าผลสะท้อนในทางบวกจะช่วยเสริมสร้างกำลังใจและมีส่วนช่วยผลักดันในการพัฒนาได้ดีขึ้น แต่ถ้าผลสะท้อนในทางลบจะฉุดรั้งการพัฒนาตนเอง ดังนั้น พฤติกรรมที่เราแสดงออกจึงขึ้นอยู่กับการพัฒนาความคิด พฤติกรรม อารมณ์ จิตใจ เมื่อได้รับการปรับปรุงให้ดีขึ้นพร้อมกันจะส่งผลให้สภาวะจิตใจมีความมั่นคง เกิดความเชื่อมั่น ความเข้มแข็ง แข็งแกร่ง สามารถนำมาพัฒนาชีวิตและการงานให้เกิดคุณภาพดียิ่งขึ้น ความเชื่อมั่นหรือจิตใจต้องได้รับการพัฒนาเช่นเดียวกับการพัฒนาในด้านอื่น



เพราะเป็นพลังที่จะผลักดันชีวิตไปสู่ความสำเร็จ การพัฒนาชีวิตในลักษณะองค์รวม คือ การพัฒนา ร่างกาย จิตใจ บุคลิกภาพ มีอิทธิพลต่ออารมณ์ความรู้สึกต่อบุคคลทั่วไป การปรับปรุงและพัฒนา บุคลิกภาพ การใช้วาจา กิริยามารยาท การควบคุมอารมณ์ จิตใจอย่างจริงจังจะช่วยเสริมสร้าง คุณภาพชีวิตได้ดีขึ้น เพราะบุคลิกภาพมีความสัมพันธ์กับสภาพจิตใจ ถ้าเราปลูกจิตสำนึกให้ตระหนัก ถึงการพัฒนาตนเองได้สำเร็จแล้ว พฤติกรรมที่แสดงออกจะเป็นบุคลิกภาพที่ดียั่งยืนตลอดไป (สุภาส เครือเนตร, 2541) การพัฒนาตนเองตามหลักการพระพุทธศาสนา คือ มุ่งเน้นการฝึกฝนและพัฒนา คุณภาพชีวิตตนไปสู่เป้าหมายสูงสุด คือ ความพ้นทุกข์ ได้แก่ 1) กายภาวนา คือ การพัฒนากาย 2) ศีลภาวนา คือ การพัฒนาความประพฤติ 3) จิตตภาวนา คือ การพัฒนาจิต และ 4) ปัญญาภาวนา คือ การพัฒนาปัญญา (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 22 ข้อที่ 79 หน้าที่ 144 มหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย, 2539) พระพุทธศาสนามุ่งเน้นการดำเนินชีวิตและแสวงหาวัตถุให้สมดุลกัน และเน้นสอน การพัฒนาจิตเป็นพิเศษเพื่อความสุขที่ยั่งยืน

พระราชวรมณี (ป.อ. ปยุตโต) ให้ความหมาย “การพัฒนาในทางพระพุทธศาสนา” คือ การ พัฒนาตนให้มีความสุขในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ในความหมายนี้การพัฒนาจึงเป็นเรื่องของการ วางแผน คือ เป็นเรื่องเตรียมพร้อมให้ความสำคัญที่วิธีการมุ่งเน้นผลที่เกิดขึ้น คือ ความสุขของ มนุษย์เท่านั้น

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) กล่าวว่า พระพุทธศาสนาเป็นหลักนำทางในการพัฒนา การ พัฒนาจะสำเร็จบรรลุเป้าหมายต้องดำเนินอย่างรอบด้านและทั่วถึงไม่มุ่งพัฒนาเพียงด้านเดียว โดยเฉพาะตัวคนถือเป็นผู้อยู่ในกระบวนการและเป็นผู้รับผลโดยตรงจึงต้องได้รับการพัฒนาเป็นอย่างดี การพัฒนาคนสิ่งสำคัญที่สุด คือ การพัฒนาจิตใจ ดังนั้น การพัฒนาจึงควรหันมาให้ความสนใจด้าน การพัฒนาจิตใจ การพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม ตลอดจนสุขภาพจิตโดยทั่วไป การพัฒนาคนเป็น หน้าที่สำคัญของพระพุทธศาสนาและพระสงฆ์จึงมีส่วนร่วมที่สำคัญในการพัฒนาประเทศชาติมาโดย ตลอด

การพัฒนาตนเองประกอบด้วยเหตุปัจจัย 2 ประการ คือการพัฒนาความคิดโดยแยกกาย หรือ หลักโยนิโสมนสิการ และ ความมีมิตรที่ดี หรือ กัลยาณมิตรตตา

1) โยนิโสมนสิการ หมายถึง การใช้ความคิดอย่างถูกวิธี คือ การคิดด้วยใจโดยมองสิ่ง ทั้งหลายอย่างพินิจพิจารณาครบถ้วนรอบด้านค้นหาสาเหตุ คิดถึงผล คิดวิเคราะห์ด้วยปัญญา คิด อย่างมีระเบียบโดยมองให้เห็นถึงปัญหาอย่างถ่องแท้ตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งปัจจัย

2) กัลยาณมิตรตตา หมายถึง ความมีมิตรที่ดี ปัจจัยสำคัญในการพัฒนาตน คือ การมีผู้ แนะนำให้คำปรึกษา การคบหา การรู้จักเสวนากับบุคคลที่ดี การเข้าไปอยู่กับผู้มีปัญญาความสามารถจะ ช่วยสนับสนุน ชักจูงชี้ช่องทาง เป็นแบบอย่างสนับสนุนให้ก้าวหน้าไปด้วยดี ช่วยฝึกฝนอบรมการ ดำเนินชีวิต ประกอบกิจการ และการปฏิบัติธรรมให้เจริญก้าวหน้าเป็นสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดี (พระ ธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2543)

หลักการพัฒนาตามแนวทางของพระพุทธศาสนามุ่งเน้นให้มนุษย์ชาติมีความสุขอันยั่งยืน โดยเน้นให้รู้จักกำจัดความทุกข์และสร้างประโยชน์สุขให้เกิดขึ้นแก่ตนเองและสังคม การดำเนินชีวิต ด้วยความเมตตาและความสุจริตจะช่วยบริหารชีวิตอย่างมีศิลปะในการทำมาหากิน เป็นหลักประกันที่ จะนำความสุขมาให้แก่บุคคล ไม่ขาดปัจจัย ๔ ในการดำรงชีพและสิ่งอำนวยความสะดวกพื้นฐานในการ

ดำรงชีวิต และการใช้สอยรักษาทิพย์เป็นศิลปะแห่งการดำเนินชีวิตที่เป็นเรื่องลึกซึ้งซึ่งจะต้องรู้จักศึกษาเพื่อการดำเนินชีวิตให้ดี เมื่อมองว่าการหาเลี้ยงชีพเพื่อความยั่งยืนเป็นเรื่องสำคัญของชีวิต พระพุทธเจ้าจึงทรงวางหลักเกณฑ์ไว้เป็นแนวปฏิบัติเพื่อให้เกิดสัมมาอาชีวะเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน

ขณะที่เป้าหมายของการพัฒนาคุณภาพชีวิตมีหลักการที่ถูกกล่าวไว้คือ

1. เป้าหมายการมีคุณภาพชีวิตที่ดี มาจากคุณภาพชีวิต คือ ลักษณะของการมีชีวิตที่ดี สิ่งที่ทำให้ชีวิตเจริญงอกงาม แสดงถึงคุณภาพชีวิตที่ดีดำรงอยู่ด้วยดี มีส่วนร่วมเกื้อกูลสังคมและธรรมชาติ การดำเนินชีวิตมีความพร้อมสามารถพัฒนาตนให้เจริญงอกงามสู่ความสันติสุขและอิสรภาพ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2547) เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการตนเองของมนุษย์ จากความเป็นอยู่อย่างมีกิเลสสู่ความเป็นอยู่อย่างมีปัญญา ประโยชน์ในการพัฒนาตนเอง ยังทำให้เกิดความเมตตา กรุณาต่อผู้อื่นด้วย คือ ทำให้เกิดความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจเพื่อนมนุษย์ รู้จักให้ความช่วยเหลือสามารถวางตนเป็นกัลยาณมิตรช่วยคิดหาวิธีช่วยแก้ไขปัญหา และการมีชีวิตที่ดีนั้น ยังเกี่ยวข้องกับการที่บุคคลดำรงชีวิตและได้รับการยอมรับจากสังคมอย่างมีความสุขทั้งทางกาย จิตใจ ตามความรู้ความสามารถ รวมถึงความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน (อาจศรี กอพา, 2542)

2. เป้าหมายอันเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น คือ บุคคลที่สามารถดำรงชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข ตามฐานะสามารถพึ่งพาตนเองได้โดยไม่เป็นภาระผู้อื่น ทำประโยชน์ให้ผู้อื่นเป็นบุคคลที่รู้จักตนเองมีความรักไว้เผื่อแผ่คนอื่น ให้ความเมตตา กรุณา ให้อภัยผู้อื่นได้ ไม่คิดร้ายต่อผู้อื่น (ทิพย์พรรณ นพวงศ์ ณ อยุธยา, 2543) อาจกล่าวถึง ความรู้สึกพึงพอใจของบุคคลต่อสังคมในการใช้ชีวิต ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อย่างมีความสุข รวมถึงการถูกยอมรับและการแสดงออกตามสิทธิส่วนบุคคล บนพื้นฐานความสมดุลในการดำเนินชีวิตอย่างยุติธรรม

สรุปว่า การพัฒนา หมายถึง การเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ให้ดีขึ้น ความก้าวหน้า ความมั่นคง โดยเฉพาะการพัฒนาเป็นสิ่งจำเป็นต่อความสำเร็จของบุคคลและองค์กรซึ่งมีความสำคัญต่อบุคคลทั้งในปัจจุบันและอนาคต การพัฒนาบุคคลและองค์กรต้องมีการพัฒนาอย่างสม่ำเสมอทั้งวิทยาการและเทคโนโลยีเปลี่ยนแปลงไปตามสมภาวะการณ์ การพัฒนาบุคคลให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นย่อมส่งผลต่อการทำงานให้บรรลุวัตถุประสงค์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาศักยภาพด้านศีลธรรมให้ยึดมั่นในหลักศีลธรรมร่วมกับการพัฒนาทางเทคโนโลยีไปพร้อมกันจึงเป็นเรื่องสำคัญและถือเป็นหัวใจของการพัฒนา

การฝึกฝนพัฒนาคนให้รู้จักดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและถูกต้องตามกฎหมายและศีลธรรม รู้จักแก้ปัญหาชีวิตหาทางออกจากความทุกข์ ไม่ก่อให้เกิดโทษภัยแก่ผู้อื่นและสังคม รู้จักแสวงหาความสุขทางวัตถุอย่างมีสติ ปราศจากโทษไม่เบียดเบียนพร้อมใช้สิ่งอำนวยความสะดวกในทางเกื้อกูลผู้อื่นและสังคม มีความเอื้อเฟื้อความสุขแก่ผู้อื่นและสังคม ทั้งนี้วัตถุประสงค์ของการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ การพึ่งตนเองตามความจำเป็น ปัจจุบัน 4 เครื่องนุ้มห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค การพึ่งวัตถุภายนอกในกรณีจำเป็นต่อชีวิต แต่ไม่ใช่ว่าแสวงหาเพื่อมอมเมาจิตใจจนไม่รู้จักรู้เพียงพอ จุดมุ่งหมายของการพัฒนาชีวิต คือ แก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องรวดเร็ว ทันต่อเหตุการณ์ ไม่ประมาทเป็นประโยชน์ ในการดำเนินชีวิตฝึกฝนกระบวนการอย่างเป็นระบบ เพื่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องได้ผลดี



การใช้เมตตาในฐานะบทบาทของการพัฒนาคุณภาพชีวิต

พระพุทธศาสนาได้ชื่อว่าเป็นศาสนาที่ดำเนินชีวิตด้วยความรัก ความมุ่งหวังดีต่อกัน ทั้งในแง่ขององค์ความคิดและวิธีการ หลักของเมตตาธรรมจึงเป็นเครื่องมือพื้นฐานที่ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและจิตใจให้มีคุณธรรมในระดับสูงขึ้นไป ความเมตตาจึงเป็นหลักปฏิบัติที่จะสร้างคุณค่าและประโยชน์แก่มนุษย์ ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงมีลักษณะสำคัญ คือ ครอบคลุมอย่างรอบด้านและครบวงจร (พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต), 2540) หมายถึง การพัฒนาชีวิตให้เกิดความเจริญอกงามในทางที่ตรงตามหลักธรรมตั้งแต่เริ่มต้นการรับรู้ กระบวนการคิดพิจารณา และการปฏิบัติตนหรือการแสดงออกให้เป็นไปตามหลักสิกขาบท หรือ “ศีล” ที่ตนดำรงสถานภาพอยู่ การทำตนอยู่ในหลักการแห่งศีลย่อมช่วยพัฒนาจิต คือ การดำเนินชีวิตอย่างมั่นคงเป็นสัมมาสมาธิได้ จิตที่มั่นคงในความดีจะเป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญาการรับรู้ เข้าใจถูกต้องตามความจริงจนสามารถบรรเทาความทุกข์ได้ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาแบ่งออกเป็น 4 ประเภทใหญ่ ๆ คือ การพัฒนาด้านศีล, การพัฒนาด้านกาย, การพัฒนาด้านจิตใจ และ การพัฒนาด้านปัญญา คือ

1.การพัฒนาด้านศีล (สังคัม) หลักการพัฒนาตนเองด้วยศีล เพื่อให้บุคคลสามารถดำรงตนอยู่ร่วมกันในสังคัมได้อย่างปกติสุข เรียบร้อย การรักษากาย วาจา ใจ ด้วยศีลตามสถานของตน เช่น ศีล ๕ หรือ สิกขาบทขั้นสูงอย่างศีลที่อยู่ในองค์มรรค “อริศีลสิกขา” เป็นการฝึกฝนอบรมระเบียบวินัยความประพฤติอย่างสูงในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยการเกื้อกูลไม่เบียดเบียนไม่ทำลาย รวมถึงการทำมาหาเลี้ยงชีพการปฏิบัติหน้าที่การงานต่าง ๆ เพื่อความดีงามของคนสังคัมหรือชุมชนให้มีระเบียบวินัยด้วยการรักษาศีลและเป็นเครื่องป้องกันความชั่วไปในตัวอีกประการหนึ่งซึ่งเป็นพื้นฐานแห่งการฝึกอบรมจิตใจตนในอริจิตสิกขา (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543)

2.การพัฒนาด้านกาย การพัฒนาด้านกายจัดอยู่ในการพัฒนาระดับศีลเพราะการพัฒนากายอย่างเดียวไม่มีศีลควบคุมทางพระพุทธศาสนาถือว่าไม่เป็นการพัฒนา เพราะการสร้าง ความเจริญทางกายด้านเดียวจะทำให้เกิดความอยากจนไร้ศีลธรรมเป็นการสนับสนุนต้นเหตุที่จะแสวงหาซื้อแย่งโลกามิส (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 11 ข้อที่ 305 หน้าที่ 272 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ดังนั้นการพัฒนาทางกายจึงต้องมีศีลกำกับไว้เพื่อพัฒนาฝึกปรือตนเองให้เจริญยิ่งขึ้นตามหลักไตรสิกขา ฉะนั้นการพัฒนาทางกายตามหลักพระพุทธศาสนามีวัตถุประสงค์เพื่อฝึกฝนในด้านการฝึกตนให้แข็งแกร่งเฉียบคมละเอียดรอบคอบคล้ายกับการฝึกทักษะและเพื่อฝึกฝนในด้านการเลือกสิ่งที่มีคุณค่าและมีประโยชน์มากที่สุดต่อตนเอง

3.การพัฒนาด้านจิตใจ การพัฒนาจิตใจ หรือ อริจิตสิกขา หมายถึง การฝึกฝนตนในด้านสมรรถภาพและคุณภาพของจิตให้เข้มแข็งมั่นคงแน่วแน่ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิเป็นจิตที่สงบผ่องใสเป็นสุขบริสุทธิ์ ปราศจากความเศร้าหมองทำให้จิตพร้อมใช้งานมากที่สุดรวมถึงการใช้ปัญญาพิจารณาตามความเป็นจริง มีสมาธิแน่วแน่ พัฒนาจิตโดยใช้วิธีปัสสนากรรมฐานฝึกจิตมีคุณภาพสามารถละความเห็นผิดได้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553) การพัฒนาจิตจะสำเร็จได้ จิตต้องมีคุณธรรมเสริมสร้างจิตใจให้ตรงเป็นจิตใจที่สูงประณีต เช่น มีเมตตา มีกรุณา มีความรัก เป็นมิตร มีน้ำใจเผื่อแผ่ มีคารวะ มีความกตัญญู อยากช่วยเหลือระงับทุกข์ผู้อื่น จิตที่มีคุณภาพ คือ จิตที่มีสติแน่วแน่จริงจัง มีวิริยะ มีขันติ มีสมาธิ มีความดีแต่ใจต่อจุดหมายที่ทำ เป็นจิตที่พร้อมจะใช้งานทางปัญญา

คือ การคิดพิจารณาให้เห็นความจริงชัดเจนถูกต้อง โดยนำเอาสัมมาวาายามะ, สัมมาสติ และ สัมมาสมาธิ มาใช้ในคราวเดียวกัน

4.การพัฒนาปัญญา ปัญญา คือ ความหยั่งรู้ การรู้เหตุเข้าใจผล การจัดสรรความรู้ การใช้ปัญญาเป็นเครื่องมือในการวินิจฉัยคุณค่า ประโยชน์ และการแก้ไขปัญหาลงมือทำตามต้องการ การพัฒนาปัญญา คือ การฝึกฝนให้มีปัญญารู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เช่น การใช้ปัญญาพิจารณาตามกฎไตรลักษณ์ไม่ยึดติดตัวตนของเรา ((พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 18 ข้อที่ 32 หน้าที่ 34-37 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) นำเอาสัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะมาฝึกฝนปัญญา ให้เกิดความรู้ความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงไม่บิดเบือน ไม่มีตัวตนเข้าไปเกี่ยวข้องในการใช้ ความคิดวิเคราะห์เหตุผลกับสภาวะที่เป็นอยู่จริง

สรุปได้ว่า ผู้ที่พัฒนาปัญญาสูงสุด จะมีลักษณะของคนที่พัฒนาตนไปจนถึงมีปัญญาสูงสุด ตรัสรู้แล้ว หมดสังขาร เกิดในโลก อยู่ในโลก แต่ไม่ติดโลก เหมือนดอกบัวเกิดในน้ำแต่ไม่ติดน้ำ มีกลิ่นหอมน่าชื่นใจ ที่ท่านกล่าวมานี้ก็เป็นคาถาสำหรับนำมาดูคุณสมบัติของผู้พัฒนาตน เป็นคติอันหนึ่งซึ่งให้แนวความคิดว่า ในการพัฒนาตนนั้น เราก็อยู่ในโลกนี้แหละ แต่เราไม่ติดโลก ไม่แปดเปื้อนด้วยโลก เหมือนดอกบัวแม้จะอยู่ในน้ำ หรือบางแห่งจะอยู่ในโคลนตม แต่ก็ไม่ได้ติดไม่เปื้อน กลับมีกลิ่นหอมน่าชื่นใจ เอาไปบูชาพระก็ได้ อะไรทำนองนี้ นี่เป็นการพัฒนาตนที่สมบูรณ์แล้ว พระพุทธเจ้าก็มีคุณสมบัติอย่างนี้

บทสรุป

หลักเมตตาธรรม ในพระพุทธศาสนาเป็นความรักที่อยู่บนพื้นฐานการไม่ทำความชั่วทั้งปวง ทำแต่ความดีทั้งปวง และทำจิตใจให้บริสุทธิ์ เมตตาธรรมจึงเป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มนุษย์มีเมตตาในสัตว์ทั้งหลายด้วยจิตเสมอกันทั้งปวง ดังนั้น หลักเมตตาธรรมจึงบทบาทสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิต และจำเป็นจะต้องเริ่มต้นการพัฒนาด้านกายภาพของตนเองก่อนเป็นอันดับแรก โดยจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และการกระทำ ให้แสดงออกด้วยความมีเมตตาทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ แต่การจะเป็นผู้มีจิตใจที่สงบร่มเย็นดังกล่าวดได้ ต้องอาศัยการพัฒนาศักยภาพของตนเอง ให้เป็นผู้ปราศจากการเบียดเบียน มีความรักใคร่ ปราศจากอคติ และเกื้อกูลประโยชน์ สุขความเจริญให้แก่ผู้อื่นได้

เอกสารอ้างอิง

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ผกา สัตยธรรม. (2546). *คุณธรรมของครู*. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2543). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*.

กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2543). *ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎกหมวดศึกษาศาสตร์*.

กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.



- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2540). *ความสำคัญของพระพุทธศาสนา*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2547). *บทบาทของพระสงฆ์ในสังคมไทยปัจจุบัน : พุทธศาสนากับสังคมไทย*. กรุงเทพมหานคร : รุ่งแสงการพิมพ์.
- พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2541). *คุณธรรมสำหรับผู้บริหาร*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก.
- พระราชวรมนูณี (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (2530). *การศึกษา : เครื่องมือพัฒนาที่ยั่งยืน*. พัฒนพิมพ์ลักษณ์ : มูลนิธิพุทธธรรม.
- สุภาส เครือเนตร. (2541). *แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง.
- สมคิด บางโม. (2549). *จริยธรรมทางธุรกิจ*. กรุงเทพมหานคร : พัฒนวิทย์.
- สมบูรณ์ สุขสำราญ. (2544). *การพัฒนาชนบทตามแนววิถีพุทธ*. กรุงเทพมหานคร : บริษัท พิมพ์สวย จำกัด.
- ทิพย์พรรณ นพวงศ์ ณ อยุธยา. (2543). *การใช้บทเรียนโมดูล เรื่องค่านิยมที่ส่งเสริมสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืนสำหรับนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล.*
- พระอธิการเวียง กิตติวณฺโณ. (2560). *เมตตา: ในฐานะเครื่องมือเพื่อความปรองดองแห่งชาติ*. วารสาร มหาคุชาขสาร, 8(2), หน้า 126-137.
- อาจศึก กอพา. (2542). “ศึกษาคุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการตำรวจ อำเภอวัฒนานคร จังหวัดสระแก้ว”. *วิทยานิพนธ์ ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยบูรพา.*
- The Standard Team. (2565). *น้ำใจของคนไทยที่กำลังเหือดหาย ปัญหาจริงซึ่งสังคมไทยที่หลายคนต้องทำเป็นชิน*. สืบค้นเมื่อวันที่ 4 พฤษภาคม 2565, จาก <https://thestandard.co/lh-thai-kindness>.