

พระพุทธศาสนาเชิงปฏิบัติเรื่องเมตตาที่สะท้อนความเป็นพุทธศาสนิกชน ในบริบทสังคมยุคใหม่

Practical Buddhism on Loving-kindness Reflecting Buddhist Identity in the Context of Modern Society

พิมพ์ลักษณ์ ฤทธิ์เต็ม Pimlak Rittem

คณะพุทธศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding author, e-mail: mahapunyo.bmm.bynp@gmail.com

Received April 15, 2026; Revised April 24, 2026; Accepted: August 30, 2026

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพระพุทธศาสนาเชิงปฏิบัติเรื่องเมตตาที่สะท้อนความเป็นพุทธศาสนิกชนในบริบทสังคมยุคใหม่ ด้วยการศึกษจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผลการศึกษาพบว่า หลักคำสอนเรื่องความเมตตาในพระพุทธศาสนาเถรวาท มิได้เป็นเพียงความปรารถนาดีที่เป็นอัตตวิสัย แต่เป็นเครื่องมือเชิงปฏิบัติที่ปรากฏผ่าน 2 มิติสำคัญ คือ การประพฤติธรรมเพื่อขจัดความโกรธตามแนวทางพระโพธิสัตว์ และการปฏิบัติธรรมเพื่อฝึกฝนจิตตามหลักอาณิสสในเมตตาสูตร การแผ่เมตตาและการยึดถือศีล 5 มิได้เป็นเพียงข้อห้ามเชิงปฏิเสธ แต่เป็นกระบวนการเชิงรุกที่เริ่มต้นจากเจตนาภายในสู่การแสดงออกภายนอกในฐานะคนดี และผู้เสียสละ ซึ่งสอดคล้องกับคุณค่าสากลในเรื่องสิทธิและความเสมอภาค การปฏิบัติเมตตาจึงเป็นทั้ง grunnings for ความหลุดพ้นส่วนบุคคล และเป็นกลไกทางจริยธรรมที่ช่วยลดความขัดแย้งในสังคมไทยยุคใหม่เยาวชนที่เข้าถึงหลักธรรมเหล่านี้จึงไม่เพียงแต่สามารถยกระดับจิตใจของตนเองได้เท่านั้น แต่ยังเป็นกำลังสำคัญในการธำรงรักษาและเผยแผ่พระศาสนาให้ดำรงอยู่อย่างทรงคุณค่าท่ามกลางกระแสการเปลี่ยนแปลงของโลก

คำสำคัญ: พระพุทธศาสนาเชิงปฏิบัติ; ความเมตตา; พุทธศาสนิกชน

Abstract

This article aims to explore applied Buddhist loving-kindness (Metta) as a reflection of Buddhist identity within the context of contemporary society, utilizing a qualitative methodology based on a review of relevant literature and research. The findings indicate that the doctrine of loving-kindness in Theravada Buddhism is not merely a subjective aspiration of goodwill, but rather a pragmatic instrument manifested through two pivotal dimensions: the practice of Dharma to eradicate anger in accordance with the Bodhisattva path, and spiritual cultivation based on the



benefits outlined in the Metta Sutta. The radiation of loving-kindness and the observance of the Five Precepts are not simply negative prohibitions; they constitute a proactive process originating from internal intention and evolving into external expressions of moral conduct and altruism, aligning with universal values of rights and equality. Consequently, the practice of Metta serves as both a meditative discipline for individual liberation and an ethical mechanism to mitigate social conflict in modern Thailand. Youth who internalize these principles are empowered not only to elevate their own spiritual well-being but also to serve as a vital force in sustaining and propagating the Sasana, ensuring its profound relevance amidst the currents of global change.

Keywords: Practical Buddhism; Loving-kindness; Buddhist

บทนำ

ในยุคปัจจุบัน เยาวชนต้องเผชิญกับความท้าทายหลากหลายที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงของสังคม ทั้งในด้านเทคโนโลยี เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม แรงกดดันจากการเรียน การแข่งขันทางสังคม และความต้องการในการยอมรับจากผู้อื่นเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความทุกข์ใจ ความเครียด และความรู้สึกสับสนในชีวิตของเยาวชนเหล่านี้ ความต้องการค้นหาคำตอบเพื่อพ้นทุกข์จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ควรได้รับการใส่ใจและสนับสนุน

พระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นหนึ่งในสองนิกายหลักของพระพุทธศาสนา ซึ่งเน้นการถ่ายทอดคำสอนดั้งเดิมของพระพุทธเจ้าอย่างถูกต้อง โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือการพ้นจากความทุกข์และการบรรลุนิพพาน สังคมในยุคปัจจุบันมีความซับซ้อนและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นในด้านเทคโนโลยี เศรษฐกิจ หรือความสัมพันธ์ทางสังคม ผู้คนเผชิญกับความเครียด ความวิตกกังวล และความกดดันในชีวิตประจำวัน ทำให้การแสวงหาหนทางพ้นทุกข์ตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนายังคงมีความสำคัญ

พระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นรากฐานสำคัญที่ได้ถ่ายทอดหลักคำสอนในการพ้นทุกข์และการค้นพบความสุขภายในจิตใจ ผ่านการปฏิบัติตามอริยมรรคและอริยสัจ 4 คำสอนเหล่านี้มีความหมายลึกซึ้งและสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตในทุกยุคสมัย แม้กระทั่งในสังคมยุคใหม่ที่มีการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีและค่านิยมอย่างรวดเร็ว สำหรับเยาวชน การค้นพบหนทางแห่งการพ้นทุกข์ไม่เพียงแต่จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตและสร้างสมดุลจิตใจ แต่ยังเป็นการปกป้องและเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้ดำรงอยู่ในสังคมไทยอย่างยั่งยืน เยาวชนที่มีความเข้าใจและยึดถือธรรมะจะกลายเป็นพลังสำคัญในการธำรงรักษาสาสนาธรรมในสังคม และช่วยสร้างสังคมที่มีคุณธรรม มีความสงบสุข และมีความเจริญก้าวหน้าอย่างแท้จริง

พระพุทธศาสนาซึ่งมีหลักคำสอนเกี่ยวกับการเข้าใจและขจัดทุกข์ ได้เสนอแนวทางที่เป็นระบบในการรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตที่เกิดจากความไม่แน่นอนและความซับซ้อนในชีวิตปัจจุบัน ผ่านแนวคิดและหลักปฏิบัติของอริยสัจ 4 และมรรคมีองค์ 8 โดยเฉพาะการพัฒนาสติ สมาธิ และปัญญา (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 19 ข้อ ๑๐๘๑ หน้า ๕๕๒-๕๕๓, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ

ราชวิทยาลัย, 2539) เป็นการปฏิบัติตามหลักธรรมในชีวิตประจำวันเป็นวิธีการที่ช่วยลดความทุกข์ และสร้างความสมดุลในชีวิตได้อย่างยั่งยืน ซึ่งช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าใจสาเหตุแห่งทุกข์และสร้างแนวทางเพื่อพ้นจากทุกข์และอุปสรรคนั้นได้ แนวทางนี้ไม่เพียงช่วยให้เยาวชนมีความสงบในจิตใจ แต่ยังส่งเสริมให้พวกเขามีความมั่นคงทางอารมณ์และสุขภาพจิตที่ดีในการเผชิญกับความกดดันของสังคม

ผู้เขียนจึงมีความสนใจที่จะศึกษา นำเสนอแนวทางและวิธีการที่จะช่วยให้พุทธศาสนิกชน สามารถเข้าถึงและนำหลักธรรมของพระพุทธศาสนาที่มีการอ้างอิงกับพระไตรปิฎกไปใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อลดความทุกข์ ความกังวล และความฟุ้งซ่าน อีกทั้งยังช่วยเสริมสร้างจิตใจที่มั่นคง พร้อมกับการยกระดับสติปัญญาที่นำไปสู่การพัฒนาตนเองอย่างแท้จริง อันเป็นหนทางสำคัญในการปกป้องพระพุทธศาสนาเถรวาทในบริบทของสังคมยุคใหม่

แนวคิดเรื่องพระพุทธศาสนาเชิงปฏิบัติในบริบทสังคมไทย

การเข้าใจถึงหลักการทางพระพุทธศาสนาเถรวาทได้แผ่ขยายจากประเทศอินเดียตั้งแต่การสังคายนาครั้งที่ 3 มีการระบุถึงการส่งพระพุทธศาสนามายังสุวรรณภูมิ ซึ่งมีเรื่องเล่าถึงการมาของพระเถระได้ขับไล่พวกกราชสเหล่านั้นให้หนีไปจนมองไม่เห็น จึงตั้งการอารักขาไว้รอบๆ เกาะ ทานโปรด หมู่มหาชนผู้ประชุมกันในเวลานั้นให้เลื่อมใสด้วยการแสดงพรหมชาลสูตรให้ตั้งอยู่ในสภาวะและศีลในการประชุมนี้มีประชาชนประมาณ 60,000 คนได้บรรลุธรรม เด็กๆ ในตระกูลประมาณ 3,500 คนได้บรรพชา กุลธิดาประมาณ 1,500 คนได้บรรพชา พระเถระประดิษฐานพระศาสนาให้มั่นคงในสุวรรณภูมินั้นตั้งแต่นั้นมา เด็กที่เกิดในราชตระกูลได้รับการตั้งชื่อให้กับโสณุตระกันทั้งสิ้น (พระพุทธโอสเถระ, 2560) จะพบว่า เมื่อพระพุทธศาสนาเข้ามานั้นได้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและวัฒนธรรม ทำให้ชาวพุทธส่วนใหญ่ในสังคมไทยนั้น พระพุทธศาสนาไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะความรู้ในตำราคำสอนหรือเทศกาลต่างๆ แต่เป็นวิถีปฏิบัติที่กลายเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตประจำวันของพุทธศาสนิกชน การที่พระพุทธศาสนาเกี่ยวข้องกับประวัติศาสตร์ของสังคมไทยจึงทำให้เห็นวิธีการที่ถูกนำกำหนดไว้ภายใต้บริบทของสังคมไทย เช่น การบวช การสร้างวัด หรือการปฏิบัติต่างๆ ของพระสงฆ์ ซึ่งรูปแบบดังกล่าวนี้อยู่ภายใต้คณะสงฆ์ที่เป็นสถาบันจะกำหนดวิธีการปฏิบัติที่แยกออกมาจากโลกียวิสัย แต่รูปแบบพระพุทธศาสนาเถรวาทที่เผยแพร่มาจากอินเดียผ่านศรีลังกายังได้รับการสืบทอดประเพณีต่อกัน ด้วยเหตุผลทางการเมืองในแง่ของการสร้างความชอบธรรมในอำนาจทางการเมืองของตนในลักษณะที่เป็นผู้นำที่มีคุณธรรม จะต้องปรับเปลี่ยนไปตามคำสอนของพระพุทธศาสนาจากประเทศศรีลังกา ซึ่งทำให้เห็นภาพของการเมืองกับคณะสงฆ์นั้นเกี่ยวข้องกันในแง่สนับสนุนให้ผู้นำมีคุณธรรม และสังคมที่ดีต้องมีผู้นำที่มีคุณธรรมนั้นด้วย ดังข้อความว่า เนื่องจากความจำเป็นของพุทธศาสนาเถรวาทภายใต้อุดมการณ์เพื่อการหลุดพ้นนั้นไม่สามารถบรรลุได้โดยปราศจากการขึ้นนำของพระสงฆ์ (Max Weber, 1976)

การเข้าใจในวิถีของการปฏิบัติทางสังคมจึงถูกมองผ่านพระพุทธศาสนาเถรวาทที่ต้องนำโดยพระสงฆ์ที่นำเลื่อมใสศรัทธา และภายใต้การนำของกษัตริย์ ทำให้เกิดศูนย์กลางของอำนาจทางการเมืองแบบดั้งเดิม พระพุทธศาสนาเถรวาทยังคงสืบทอดเป็นศาสนาในวิถีชีวิตของคนในภูมิภาคอีกด้วย ซึ่งสะท้อนให้เห็นผ่านธรรมเนียมปฏิบัติของการทำบุญถวายของให้พระสงฆ์หรือวัดโดยประชาชน



ส่วนใหญ่ยึดถือปฏิบัติจนกลายเป็นหนึ่งในชีวิตประจำวัน (ยูคิโอะ ฮายาชิ, 2554) โดยพระพุทธศาสนาเถรวาทได้ถูกนำเสนอผ่านหลักการปฏิบัติ ใน 2 มิติ คือ

1. พระพุทธศาสนาเชิงสถาบัน ศาสนาเชิงสถาบันนั้นมักจะเริ่มต้นด้วยความศรัทธาที่มาจากหลักการทางศาสนาในรูปแบบคำสอนสากลอันเป็นลักษณะคำบัญชาที่เบ็ดเสร็จเด็ดขาด (Categorical Imperative) กลายเป็นศีลธรรมอยู่ในบรรทัดฐานเชิงรูปแบบของความเป็นสากลซึ่งเป็นผลจากการที่หลักคำสอนถูกรวมไว้ในเจตจำนงที่กลายเป็นกฎสากลที่ทุกคนต้องปฏิบัติ (พระมหาขวัญชัย เขมประไพ, พระภิกษุชรัสสุนทร วิ. (กิตติเชษฐ เปรมสกุล) และ พระครูภาวนาวัฒน์บัณฑิต วิ. (เจริญ มั่นจะนา), 2568) การปฏิบัติเชิงสถาบันมาจากการสร้างกรอบที่มีผลมาจากลักษณะที่มาจากปฏิกิริยาของความเสื่อมของพระพุทธศาสนาในสังคมไทย รวมถึงความแปลกปลอมของคณะสงฆ์มอญและพม่า การกำหนดนิกายจึงเริ่มต้นด้วยวิธีการปฏิบัติที่สอดคล้องกันตั้งแต่การออกเสียงสวดมนต์ภาษาบาลี วิธีการถือบาตรของพระสงฆ์ และวิธีการสวดจีวร แนวทางการปฏิบัติที่เคร่งครัดจะได้รับการตอบรับจากสังคมในแง่ของความน่าเชื่อถือใสจะปรากฏในแง่ของความเป็นพระพุทธศาสนาเชิงสถาบัน พุทธศาสนิกชนมองว่า “พุทธศาสนิกชนเชื่อว่าสัจจะในศาสนาอยู่ที่การเชื่อตรงจงรักต่อหลักการเกี่ยวกับคำสอนมากกว่าประเพณีที่ยอมรับและสืบต่อกันมาอย่างที่มีในสถาบันสงฆ์ของไทย ซึ่งไม่การตีความผิดพลาดและไม่คงเส้นคงวาสำหรับหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา ท่านพุทธทาสถือว่าพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาสากลในแง่ที่เป็นสัจจะสากลและใช้ได้กับคนทุกคน ทุกยุคทุกสมัย และทุกแห่งหน” (ปีเตอร์ เอ. แจ็กสัน, 2557) ฉะนั้น การค้นหารูปแบบการปฏิบัติของพระภิกษุที่จะช่วยสร้างความศรัทธาจึงเป็นการย้อนไปหาพระพุทธศาสนาแบบดั้งเดิม รวมถึงสร้างความใกล้ชิดกับการเมืองการปกครองในสังคมนั้น เพื่อพัฒนารูปแบบให้สอดคล้องกับการเป็นศูนย์กลางที่ถูกยอมรับในระดับชาติ วิธีการดังกล่าวนี้สะท้อนให้เห็นรูปแบบของการสร้างศีลธรรมทางสังคม (social morality) ที่เชื่อมโยงทุกคนที่นับถือ ศาสนาแตกต่างกันและคนไม่มีศาสนาให้มีส่วนร่วมเป็นหนึ่งเดียวกัน ในเรื่องเคารพสิทธิ เสรีภาพ ความเสมอภาค ภารดรภาพ และศักดิ์ศรี ของมนุษย์ ขณะเดียวกันก็มีขันติธรรมระหว่างศาสนา, ความเชื่อ, ความ ไม่เชื่อต่างๆ ส่วนการปฏิรูปพระพุทธศาสนาสมัยรัชกาลที่ 4 และรัชกาลที่ 5 ไม่ใช่เป็นการทำลายอำนาจในนามศาสนาของรัฐและศาสนจักร แต่เป็นเรื่องของชนชั้นปกครองทำการปฏิรูปโดยแยกนิกายพุทธศาสนา และ บัญญัติกฎหมายตั้งศาสนจักรของรัฐขึ้นมา ทำให้เกิดรัฐรวมศูนย์อำนาจ ปกครองอาณาจักรและพุทธจักรชัดเจนขึ้น กระทั่งผนึกรวมพุทธศาสนา เป็นส่วนหนึ่งของอุดมการณ์ความมั่นคงของชาติ ทว่าพุทธศาสนาอันเป็นผลของการปฏิรูปในสมัยรัชกาลที่ 4 และรัชกาลที่ 5 กลับมีบทบาทในการสร้างรากฐานของ ศีลธรรมทางสังคมมากขึ้น ผ่านกระบวนการปลูกฝังโดยสถาบันศาสนา สถาบันการศึกษา และอื่นๆ (สุรพศ ทวีศักดิ์, 2564)

2. พระพุทธศาสนาเชิงปฏิบัติ การกล่าวถึงพระพุทธศาสนาเชิงปฏิบัตินี้เป็นรูปแบบที่ถูกนำเสนอให้เห็นโครงสร้างหน้าที่ของการบูรณาการระบบศาสนาที่แตกต่างกันในภาพรวม โดยเน้นในเรื่องชาติพันธุ์วิทยาทางศาสนาและเน้นบริบทของศาสนาหนึ่งมากกว่าบริบทของหมู่บ้าน เพื่อที่จะจำแนกแบบแผนใหม่สำหรับการศึกษาศาสนาและสังคม การนำเสนอนี้เป็นการนำเอาวิถีปฏิบัติในศาสนาหมู่บ้าน จากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันของคนกับโลกของป่า ลักษณะเช่นนี้เป็นเงื่อนไขสำคัญที่มีผลให้เกิดสภาพที่หลากหลายของการจำแนกวิถีปฏิบัติทางศาสนา แม้แต่ภูมิภาคเดียวกันประชาชน

ที่อยู่ในแต่ละภูมิภาคต่างสร้างมุมมองต่อปรัชญาชีวิตของพวกเขา รวมถึงจิตสำนึกทางโลกที่ไร้ขอบเขต กับจิตสำนึกทางสังคมที่มีขอบเขตจำกัด ลักษณะศาสนาเชิงปฏิบัติจึงมีการจำแนกรูปแบบไปตาม สัญลักษณ์อันหลากหลายที่ผันแปรหรือแตกต่างกันไปตามความแตกต่างของเพศและชาติพันธุ์ (ยูคิโอ ฮายาชิ, 2554) ซึ่งศาสนาเชิงปฏิบัติได้กำหนดลักษณะทางศีลธรรมในลักษณะของศีลธรรมเชิงปัจเจก (individual morality) และเป็นเสรีภาพส่วนบุคคลที่จะเลือกนับถือ ศาสนาใดๆ หรือจะนำหลักศีลธรรมศาสนาใดๆ มาใช้ในการดำเนิน ชีวิตของตนเองหรือไม่ก็ได้ ไม่เกี่ยวกับรัฐที่ต้องทำหน้าที่สอนศีลธรรม (สุรพศ ทวีศักดิ์, 2564) โดยลักษณะการอธิบายถึงการปฏิบัติต่อกันในเชิงปัจเจกนั้นได้เลือกเอาเฉพาะศีลธรรมบางข้อมาปฏิบัติเพื่อให้สอดคล้องกับหลักการในการอยู่ร่วมกันแบบชุมชนอย่างความเชื่อเรื่องกรรมนั้นก็ถูกอธิบายผ่านผลของการทำดีและทำชั่วซึ่งช่วยเสริมความเชื่อในเรื่องการทำบุญ แนวคิดนี้อธิบายความทุกข์ยากของมนุษย์ และยืนยันความสัมพันธ์เรื่องกรรมกับการกระทำของปัจเจกบุคคล การที่คนเราวัตถุไปถวายพระสงฆ์จึงตอบสนองความเชื่อที่ว่าชีวิตจะดีขึ้น ในแง่หนึ่งจึงเป็นลักษณะการใช้หลักการแลกเปลี่ยน แม้ผู้ศรัทธาจะไม่คาดหวังผลตอบแทนทางวัตถุจากการบริจาคให้พระสงฆ์ แต่พระสงฆ์จะให้ศีลให้พรตอบแทนและช่วยจัดเตรียมเรื่องการทำบุญให้แก่ผู้บริจาค การทำบุญจึงเป็นการแลกเปลี่ยนทรัพย์สินทางวัตถุระหว่างฆราวาสและพระสงฆ์ ประเด็นนี้สอดคล้องกับแนวคิดในเรื่องผลประโยชน์ต่างตอบแทนนี้เอื้อประโยชน์ต่อกันในลักษณะการให้และรับ ซึ่งเป็นหลักฐานที่เด่นชัดในระบบความสัมพันธ์ทางสังคม (ยูคิโอ ฮายาชิ, 2554)

การใช้หลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในเชิงการปฏิบัติในทางสังคมเป็นการวางรูปแบบที่สอดคล้องกับการปฏิบัติที่เป็นทางการ อีกทั้งเป็นรูปแบบศีลธรรมที่สังคมต้องการ เช่น ความเสมอภาค สิทธิและเสรีภาพอันเป็นวิธีการอธิบายลักษณะการการปฏิบัติที่ถูกต้อง หากไม่ปฏิบัติตามนี้ถือว่าไม่ใช่พระพุทธศาสนาเถรวาท แตกต่างจากหลักปฏิบัติเชิงปัจเจกบุคคลที่เน้นการเป็นไปในแต่ละบุคคลหรือชุมชน อาจเป็นแค่ชนกลุ่มน้อยที่อยู่ในพื้นที่ห่างไกลจากศูนย์กลางอำนาจ เช่นชนบทที่จะมีลักษณะการปฏิบัติตนที่เป็นกันเองให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตและเป้าหมายของตนเองเป็นสำคัญ

หลักคำสอนเรื่องความเมตตาในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ความเมตตา คือ ความรักและเอ็นดู ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้สุข เป็นข้อหนึ่งในพรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา โดยหมายถึง ความรักใคร่ ปรารถนาดี อยากให้เขา มีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรี และคิดทำประโยชน์แก่ มนุษย์ สัตว์ทั่วหน้า (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต), 2564) คำสอนเรื่องเมตตานี้ปรากฏเป็นหลักการในการปฏิบัติเพื่อสร้าง grunnan ให้เกิดมีขึ้นในจิตสันดานของตน โดยมุ่งเน้นการเห็นโทษของความโกรธที่เป็นสิ่งตรงข้ามกับความเมตตา คือ คนที่โกรธขึ้นแล้ว ถูกความโกรธครอบงำแล้ว มีจิตอันความโกรธยึดครองไว้แล้ว ย่อมอาจล้างผลาญชีวิตของกันและกันได้ทีเดียว และต้องรู้หลักอานิสสของขันติก่อนว่า ขันติคือความยับยั้งใจไว้ได้ เป็นธรรมเครื่องเผาบาปให้เหือดแห้งขึ้นเยียม เรายกย่องบุคคลผู้มีขันติเป็นกำลัง มีขันติเป็นกองทัพอันเป็นพราหมณ์ คุณธรรมที่จะเป็นเครื่องป้องกันความฉิบหาย และนำไปซึ่งประโยชน์อันยิ่งใหญ่มาให้แก่ตนและคนอื่นที่จะประเสริฐวิเศษยิ่งไปกว่าขันตินั้นย่อมไม่มี (พระพุทธโฆสะ, 2546) เมื่อทำได้ดังนี้จะทำให้สามารถแผ่เมตตาได้ โดยมีลักษณะคำสอนเมตตาที่ปรากฏในหลักการทางพระพุทธศาสนา ดังนี้



1. คำสอนเรื่องเมตตาในการประพฤติดุธรรม เป็นการอ้างอิงถึงลักษณะของเมตตาที่ปรากฏอยู่ในลักษณะของพระพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ พระสาวก พระพรหม พ่อแม่และครูอาจารย์ โดยจะพบลักษณะความมีเมตตาในเหล่าผู้ประพฤติดุธรรมที่มีลักษณะการทำความผิดเป็นต้นเหตุกล่าวคือ การที่ใครทำอะไรก็ตามจะมีผลเกิดแก่ผู้นั้น โดยถูกอธิบายลักษณะนี้ผ่านเมื่อคนที่มีความโกรธ ไม่มีเมตตาจะเป็นผลให้เกิดผลตามมา ดังข้อความดังนี้

“แม้เขาผู้นั้นโกรธเจ้าแล้ว เขาก็ได้ประโยชน์อะไร กรรมของเขาผู้นั้น ไม่สามารถที่จะบันดาลให้สำเร็จสัมมาสัมโพธิญาณ ปังเจกโพธิญาณ และสาวกภูมิได้ ไม่สามารถที่จะบันดาลให้สำเร็จสมบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ในบรรดาสมบัติต่างๆ เช่น ความเป็นพรหม พระอินทร์ พระเจ้าจักรพรรดิและพระเจ้าประเทศราชได้เลย ตรงกันข้าม กรรมของเขานั้นจะขับไล่ไสส่งให้เขาออกจากพระศาสนา แล้วบันดาลให้ประสบผลอันประหลาดต่างๆ เช่น ทำให้บังเกิดเป็นคนขอทาน กินเดนของคนอื่น หรือทำให้ประสบทุกข์อย่างใหญ่หลวง เช่น ทำให้บังเกิดในนรกเป็นต้นแน่นอน เขาผู้นั้นเมื่อขึ้นทำกรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมชื่อว่าไปยธูลีคือความโกรธใส่ตนเอง เหมือนบุรุษผู้จะไปยธูลีใส่คนอื่น แต่ไปยืนอยู่ทางใต้ลม” (พระพุทธโฆสะ, 2546)

การประพฤติดุเมตตาจึงถูกอ้างเป็นลักษณะของบุคคลที่จะอยู่ในพระพุทธศาสนา เช่นเดียวกับหลักการเป็นพระโพธิสัตว์ที่จะต้องมีการประพฤดิความเมตตาอย่างต่อเนื่องและยาวนาน ตัวอย่างพระโพธิสัตว์ที่เกิดเป็นขันธิวาที่ตาบอด โดยในยุคนั้นจะพบว่า ขันธิวาที่ตาบอดได้ถูกพระเจ้ากလာพูทดสอบความอดทนของท่านด้วยการเขี่ยดินจนสุดท้ายถึงขนาดตัดมือและเท้า แต่พระโพธิสัตว์ก็ไม่แสดงความโกรธออกมา แต่กลับมีความเมตตากับพระราชานั้นเสียอีก เช่นเดียวกับการที่พระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นพญาช้างฉัททันต์ แม้จะถูกนายพรานยิงด้วยลูกศรอาบยาพิษ แต่ก็ไม่ได้ขุ่นเคืองใจ กลับพูดคุยกับนายพรานอย่างอ่อนหวานว่า พ่อสหายนี้ต้องการอะไรหรือ ท่านยิงเราเพราะเหตุแห่งสิ่งใดหรือ การที่ท่านมา ณ ที่นี้แล้วทำแก่เราอย่างนี้ มิใช่เป็นด้วยอำนาจของท่านเอง แต่ท่านมาทำแบบนี้เพราะพระราชหรือใครกันหรือ นายพรานตอบว่า มีพระราชเทวีของพระเจ้ากาสิได้ทรงข้าพเจ้ามาให้ตัดงาของท่าน และทันใดนั้นพระโพธิสัตว์ก็ยอมให้ตัดงาทั้งสองของตนอันมีความงามดุจทองคำ ธรรมชาติ สุกปรังด้วยแสงเรืองรองแล้วมอบให้นายพรานนั้นไปถวาย (พระพุทธโฆสะ, 2546)

บุคคลมีเมตตาจึงเป็นลักษณะของผู้มีคุณธรรมพื้นฐานในการดำเนินชีวิตตามหลักทางพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยอ้างอิงถึงการประพฤดิเมตตานี้จะไม่ทำกรรมที่ทำให้ตนเองต้องโกรธอันเป็นต้นตอที่ทำให้ไม่มีเมตตา ขณะเดียวกันหากเขาไม่โกรธก็จะถือว่ามิใช่ลักษณะของบุคคลที่มีเมตตาอันเป็นลักษณะที่พระพุทธศาสนาเถรวาทวางไว้เป็นสำคัญ

2. คำสอนเรื่องเมตตาในการปฏิบัติธรรม ลักษณะการปฏิบัติธรรมในแง่ของการกำจัดความโกรธ การเข้าใจเมตตาผ่านการปฏิบัติธรรมนั้น มิใช่เป็นการสร้างเมตตาขึ้นมา แต่เป็นการจำกัดกุศลที่ทำให้เมตตาเกิดขึ้นไม่ได้ โดยมีหลักปฏิบัติที่มุ่งไปที่การสร้างกุศลคือความดีที่เกิดขึ้นในใจผ่านการพิจารณาหลักการที่จะทำให้ความโกรธไม่เกิดขึ้นกล่าวคือ

ก. การระลึกถึงพุทธพจน์เรื่องความไม่โกรธ เช่นข้อว่า “ภิกษุทั้งหลาย ถ้าพวกโจรผู้มีใจบาปหยาบข้าจะพึงเอาเลื่อยมีด้ามสองข้างมาเลื่อยอวัยวะทั้งหลาย แม้ขณะเมื่อพวกโจรทำการเลื่อยอวัยวะอยู่นั้น ผู้ใดเกิดมีใจประทุษร้ายต่อพวกโจรนั้น เขาชื่อว่าไม่ปฏิบัติตามคำสอนของเรา เพราะเหตุที่มีใจประทุษร้ายนั้น” และว่า “ผู้ใดโกรธตอบต่อคนที่โกรธก่อน ผู้นั้นชื่อว่าเป็นคนเลวเสียยิ่งกว่าคนที่โกรธ

ก่อน เพราะเหตุที่โกรธตอบนั้น ผู้ใดไม่โกรธตอบคนที่โกรธก่อน ผู้นั้นชื่อว่าชนะสงครามที่ชนะได้อย่างแสนยาก ผู้ใดรู้ว่าคนอื่นโกรธแล้ว เป็นผู้มียุติธรรมความโกรธไว้เสียได้ คือไม่โกรธตอบ ผู้นั้นชื่อว่าประพฤติดีสิ่งที่เป็นประโยชน์ทั้งแก่ตน และคนอื่นด้วยกันทั้งสองฝ่าย” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 15 ข้อ 188 หน้า 267, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ข. การมองคนในแง่ดี เป็นการสร้างวิธีการปรับทัศนคติเกี่ยวกับมุมมองที่จะทำให้ตนเองมองโลกที่เลวร้ายลง เช่นคนที่ฝึกกรรมฐานเรื่องเมตตาจะต้องมองคนที่เราโกรธแค้นที่จะทำให้เราไม่โกรธผ่านมองว่า ถ้าคุณธรรมส่วนใดๆ ก็ตามที่คนคู่นั้นมีอยู่ เช่นความเรียบร้อย ความสะอาดของเขา เมื่อนำมาพิจารณาดูให้ดีแล้วสามารถที่จะทำให้เกิดความเลื่อมใสพอใจขึ้นได้ ก็ระลึกเอาคุณธรรมส่วนนั้นๆ มาบรรเทาความอาฆาตเคียดแค้นให้หายได้ หรือบางคนไม่มีเรียบร้อยเลยไม่ว่าทางกาย ทางวาจาหรือทางใจก็ต้องปฏิบัติด้วยการยกยอชมเชยอย่างกรุณาเป็นข้อพิจารณาว่า คนเช่นนี้แม้เขาจะเที่ยวขว้างขวางตาคนอยู่ในมนุษยโลกนี้ก็แต่ในปัจจุบันชาตินี้เท่านั้น ต่อไปไม่ช้าไม่นานสักเท่าไร เขาก็จะต้องท่องเที่ยวไป บังเกิดในมหานรก 8 ชุม และในอุสสทนรก 16 ชุมเป็นแน่แท้ หากใช้ธรรมนี้ได้ความอาฆาตก็จะหายลงไปได้เช่นกัน (พระพุทธโฆสะ, 2546)

ค. การพิจารณาผลที่เกิด เป็นการเข้าใจถึงผลจากการมีเมตตาจากอานิสงส์ในเมตตาสูตรว่า 1) หลับเป็นสุข ไม่กลัว ไม่กรน หลับอย่างสนิท 2) ตื่นเป็นสุข ตื่นแล้วไม่ทอดถอนหายใจ ไม่สัปิดไปปิดมา มีหน้าต่างขึ้นบานเหมือนดอกปทุมที่กำลังแย้มบาน 3) ไม่ฝันร้าย ไม่ฝันเห็นสิ่งที่น่าเกลียดน่ากลัว เช่น พวกโจรธนูล้อม สุนัขไล่กัด หรือตกเหว ฝันเห็นแต่ันมิตที่ดีงาม เช่น ให้อาหารเจตีย์ ทำการบูชาและฟังธรรมเทศนา 4) เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย เป็นที่รักเป็นที่เจริญใจของคนทั้งหลาย เหมือนรวงไข่มุกที่ห้อยอยู่หน้าอก หรือดอกไม้ที่ประดับอยู่บนศรีษะ 5) เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย ไม่ใช่เป็นที่รักของคนอย่างเดียว ยังเป็นที่รักของเหล่าเทวาอารักษ์ทั้งหลาย 6) เทวดาทั้งหลายรักษา เทวดาทั้งหลายย่อมคอยตามรักษาเหมือนมารดาบิดาคอยตามรักษานุตริดา 7) ไฟ ยาพิษ หรือศัสตรา กล้ากรายไม่ได้ คือ ไม่ถูกไฟไหม้ไม่ถูกวางยาพิษ หรือไม่ถูกศัตราวุธประหาร 8) จิตตั้งมั่นได้เร็ว คือเมื่อเจริญกัมมัฏฐาน จิตสำเร็จเป็นอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิได้เร็ว 9) สีสหน้าสดใส หรือหน้าตามีผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใส เหมือนลูกตาลสุกที่หล่นจากขั้วใหม่ๆ 10) ไม่หลงลืมสติตาย คือไม่หลงตายคล้ายกับนอนหลับไปเฉยๆ 11) เมื่อยังไม่แทงตลอดคุณวิเศษอันยอดเยี่ยม อย่างต่ำก็จะไปบังเกิดในพรหมโลก คือ ถ้ายังไม่ได้บรรลุพระอรหันต์อันเป็นคุณเบื้องสูง แต่พอเคลื่อนจากมนุษยโลกก็จะเข้าสู่พรหมโลกทันที (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 24 ข้อ 15 หน้า 425-426, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

การปฏิบัติเมตตาที่สะท้อนความเป็นพุทธศาสนิกชนในบริบทสังคมยุคใหม่

พุทธศาสนิกชนในพระพุทธศาสนาเถรวาทจะมีลักษณะเฉพาะที่แยกกันระหว่างคนที่เป็นชาวพุทธกับคนที่ไม่ใช่ชาวพุทธจากลักษณะจิตใจเป็นหลัก โดยจะพบภาพของการการมีเมตตาที่สอดคล้องกับภาพที่ปรากฏในสังคมยุคใหม่ ดังนี้

1. การปฏิบัติเมตตาคือการเป็นคนดี การเป็นคนดีมาจากการที่คนแต่ละคนมีการปฏิบัติตามหลักศีล 5 อันเป็นการแสดงให้เห็นถึงความมีเมตตาต่อผู้อื่น การไม่ใช้ความรุนแรง การช่วยเหลือผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ จะช่วยให้ผู้คนรอบข้างมองเห็นคุณค่าของพระพุทธศาสนาและเกิดศรัทธา



โดยลักษณะความเป็นคนดีจากการไม่ทำชั่ว จะพบว่าพุทธศาสนิกชนส่วนใหญ่ที่ถูกอ้างว่าเป็นชาวพุทธ จะมีจิตใจที่เมตตา กรุณา แต่ขณะเดียวกันก็พบคำสอนในเรื่องปาณาติบาตที่หากไม่มีเจตนา หรือการลงโทษก็ทำได้เช่นกัน นักคิดตะวันตกเข้าใจไปได้ว่า การประพฤติตามหลักของศีลเป็นเรื่องการปฏิเสธ (negative) คือ สอนให้ละเว้นความชั่ว สอนให้เว้นจากความโกรธ ไม่ได้สอนย้ำชักจูงเร่งรัดให้พุทธศาสนิกชนขวนขวายทำความดี (positive) ไม่ได้แนะนำว่า เมื่อเว้นชั่วนั้นๆ แล้ว จะพึงทำความดีอย่างไรต่อไป อีกทั้งมีคำสอนเป็นอัตตวิสัย (subjective) เป็นไปเพียงจริยธรรมแห่งความคิด (an ethic of thoughts) เป็นคำสอนแบบถอนตัวและเฉื่อยเฉย (passive) ทำให้พุทธศาสนิกพอใจแต่เพียงแค่งดเว้นทำความชั่ว คอยระวังเพียงไม่ได้ذنต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับพัวพันกับบาป ไม่เอาใจใส่ ขวนขวายช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ด้วยการลงมือกระทำการปลดปล่อยความทุกข์ และสร้างเสริมประโยชน์สุขอย่างจริงจัง พุทธศาสนาแม้จะสอนให้มีเมตตา กรุณา ก็เพียงโดยตั้งความหวังความปรารถนาดีแผ่ออกด้วยใจอย่างเดียว ปัญหาเรื่องกรรมกับการเกิดใหม่ เพราะเมื่อคนเชื่อเรื่องการเกิดใหม่ก็จะทำเปิดโอกาสให้คนผิดผ่อนไม่เร่งทำความดี ปัญหาเรื่องการถอนตัว ไม่ยุ่งเกี่ยวกับกิจการของโลกที่แสดงให้เห็นคุณสมบัติของผู้หลุดพ้นที่เน้นด้านความเป็นอิสระ และการมีความสุขด้วยสินะซึ่งเป็นความยึดติดส่วนตัว (Joseph L. Sutton, 1962) แนวคิดดังกล่าวจึงมุ่งเน้นไปว่าการเว้นความชั่วเป็นเข้าใจว่ากรรมเริ่มที่ใจ การไม่ให้ใจคิดชั่วก่อนจึงเป็นการเริ่มต้นทำความดีได้ต่อไป พระพรหมคุณาภรณ์ตอบประเด็นนี้ไว้อย่างชัดเจนว่า คุณสมบัติของผู้หลุดพ้นแล้วได้เน้นไปด้านความเป็นอิสระ และการมีความสุขอย่างอิสระ ไม่ติดพันส่วนตัวด้วยเสนาหา มีแต่เมตตาที่ไร้เขตแดน ดังนั้น เมื่อจิตใจเป็นอิสระ มีความสุขที่ไร้ทุกข์ ไม่ห่วงใยติดพันในอะไรๆ ที่จะขัดขวางแล้ว ชีวิตทั้งหมดก็เปิดโล่งเต็มที่จะดำเนินไปกับเมตตา กรุณา มุ่งหน้าบำเพ็ญกิจเพื่อประโยชน์สุขแก่ชาวโลกเพียงอย่างเดียว โดยชีวิตที่ดี มีจิตใจที่เข้มแข็งดีงามมีความสุขเป็นสำคัญ ระบบจริยธรรมต้องประสานต่อเนื่องกันโดยตลอด ทั้งด้านจิตใจภายในและความประพฤติทางกายวาจาภายนอก และถือว่าจิตใจเป็นจุดเริ่มต้น จึงกำหนดที่เจตนาในใจเป็นหลัก เพราะกรรมอยู่ที่เจตนา ซึ่งเป็นตัวตัดสินให้การทำความดีต่างๆ เป็นไปด้วยความจริงใจอย่างแนบแน่น มิใช่แต่เพียงไม่หลอกลวงคนอื่นเท่านั้น แต่หมายถึงการไม่หลอกลวงตนเองด้วย ช่วยสร้างสภาพจิตที่ผ่องใส และตัดหนทางไม่ให้เกิดปัญหาทางจิตในด้านความขัดแย้งของความประพฤติ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2555)

2. การปฏิบัติเมตตาคือการเป็นคนเสียสละ ต่อวิธีการที่นักปฏิบัติธรรมปฏิบัติคือการแผ่เมตตา ในแง่ของการแผ่เมตตานี้เป็นลักษณะของบุคคลที่เจริญกรรมฐานแล้วจำเป็นต้องแผ่เมตตาจิต โดยเจาะจงไปทั่วทุกทิศ คือ เป็นผู้ประกอบด้วยเมตตาอันสำเร็จด้วยอำนาจปฐมนิเทศ การนำเมตตามาเป็นองค์ประกอบของนักปฏิบัติธรรมเพื่อชี้ให้เห็นถึงการเป็นพระโยคจะต้องมีจิตประกอบด้วยเมตตาอันไพศาลกว้างขวาง ไม่มีประมาณในสัตว์ ไม่มีขอบเขตพญากว้างขวาง ไม่เบียดเบียนสัตว์ แผ่เมตตาจิตไปยังโลกอันประกอบด้วยหมู่สัตว์ทุกชนิด ในประเทศต่างๆ ทั่วทุกมุมโลก โดยเป็นผู้มีตนเสมอในสัตว์ทุกจำพวก คือ ทั้งคนชั้นต่ำ ชั้นกลาง และชั้นสูง ทั้งที่เป็นมิตร เป็นศัตรู และเป็นกลางๆ ทั้งที่เป็นสตรีหรือบุรุษทั้งที่เป็นพระอริยเจ้าหรือปุถุชน ทั้งที่เป็นเทวดาและมนุษย์ (พระพุทธโฆสะ, 2546) โดยจะพบการแผ่เมตตานี้เป็นวิธีการทำให้ใจบริสุทธิ์อันเป็นพื้นฐานในการปรากฏตนของพระภิกษุที่มุ่งจะสอนธรรมะหรือทำหน้าที่ในการอนุเคราะห์และสงเคราะห์แก่ชาวโลกตามที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “ถ้าภิกษุเจริญเมตตาจิตแม้ชั่วลัดนิ้วมือเดียว ภิกษุนี้เราเรียกว่า อยู่ไม่ห่าง

จากฉนวน ทำตามคำสอนของพระศาสดา ปฏิบัติตามโอวาท ฉันทอาหารบิณฑบาตของชาวบ้านอย่างไม่
สูญเปล่า ไม่จำเป็นต้องพูดถึงภิกษุผู้ทำเมตตาจิตนั้นให้มาก” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 20 ข้อ 51-
60 หน้า 9-11, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) การที่บุคคลแผ่เมตตาหลังการ
ปฏิบัติธรรมจึงสะท้อนให้เห็นลักษณะความเป็นพุทธศาสนิกชนที่มีความเมตตาต่อผู้อื่น อีกทั้งยังเป็น
การสร้างการเป็นต้นแบบของการที่คนจะปฏิบัติตาม อีกแง่หนึ่งการแผ่เมตตาส่งสะท้อนให้เห็นการ
ช่วยเหลือผู้อื่นจากภาพลักษณะของการเป็นผู้มีคุณธรรม ทั้งนี้มาจากการเป็นคนเสียสละใน
ความหมายรู้สึกของคนโดยทั่วไปนั้นจะต้องมีเมตตาเป็นพื้นฐาน แม้พระภิกษุผู้แผ่เมตตาจะถูกมอง
ผ่านการเป็นผู้ขอรับบิณฑบาต แต่ในความรู้สึกของผู้ให้ท่านเป็นผู้เสียสละในฐานะที่ท่านเสียสละ
ความสุขสงบในใจท่านไปสู่การออกโปรดให้ทุกคนได้มีส่วนแห่งบุญของท่านในลักษณะที่สอดคล้องกับ
ความเสียสละ

องค์ความรู้ใหม่



ภาพ 1 พุทธศาสนาเชิงปฏิบัติเพื่อเยาวชนยุคใหม่

การบูรณาการหลักเมตตาธรรมให้ก้าวข้ามเพียงการจัดการทางอารมณ์ 3 ลักษณะคือ

1. ฐานราก ผ่านการตีความใหม่ โดยพุทธศาสนาเชิงสถาบันใช้สร้างอัตลักษณ์และความมั่นคง
ผ่านการสืบทอดรูปแบบระเบียบวินัย เพื่อความน่าเชื่อถือในระดับสากลและสังคมส่วนรวม และพุทธ
ศาสนาเชิงปฏิบัติใช้สร้างพื้นที่ส่วนตัวและจิตสำนึกปัจเจก เน้นการนำหลักกรรมและการทำบุญมาเป็น
เครื่องมือแลกเปลี่ยนเชิงสัญลักษณ์ เพื่อความสงบสุขในระดับชีวิตประจำวันของเยาวชนในชุมชน

2. กลไกขับเคลื่อน เมตตาธรรมเชิงปฏิบัติ เป็นการเปลี่ยนเมตตาจากนามธรรม ให้เป็นทักษะ
ชีวิตผ่าน 2 กระบวนการ คือการกำกับภายใน คือใช้ขันติ และการมองคนในแง่ดี เพื่อระงับความโกรธ
ซึ่งเป็นต้นเหตุของความเครียดในเยาวชน และการกระทำเชิงรุก เป็นการปรับเปลี่ยนมุมมองจากความ



เฉื่อยชา เป็นการเสียสละ โดยมีเจตนาเป็นตัวตัดสินความดี ไม่ใช่เพียงแค่การเว้นชั่ว แต่คือการแผ่ไมตรีที่ไร้ขอบเขต

3. ผลลัพธ์ สุขภาวะและสมดุลจิตใจ โดยเยาวชนมีภูมิคุ้มกันทางอารมณ์ มีสติและปัญญาในการเผชิญแรงกดดัน และเกิดการสร้างสรรค์ธรรมทางสังคมที่เคารพในสิทธิ เสรีภาพ และความเสมอภาค โดยมีเมตตาเป็นโซ่ข้อกลางเชื่อมโยงความแตกต่าง

สรุป

การทำความเข้าใจพระพุทธศาสนาเถรวาทในบริบทสังคมไทยสามารถจำแนกออกเป็นสองมิติหลัก ประการแรกคือ พระพุทธศาสนาเชิงสถาบัน ซึ่งเน้นการสืบทอดหลักการสากลผ่านโครงสร้างองค์กรสงฆ์และจารีตประเพณีที่เคร่งครัด เพื่อสร้างความกลมไสศรัทธาและศีลธรรมทางสังคม (Social Morality) อันเป็นรากฐานของอุดมการณ์ความมั่นคงและเอกภาพของชาติ ประการที่สองคือ พระพุทธศาสนาเชิงปฏิบัติ ซึ่งมุ่งเน้นไปที่ศีลธรรมเชิงปัจเจก (Individual Morality) และวิถีชีวิตในระดับชุมชน

หลักคำสอนเรื่องความเมตตาถือเป็นหัวใจสำคัญของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยหมายถึงความปรารถนาดีอย่างบริสุทธิ์ต่อสรรพสัตว์ การเจริญเมตตาไม่ใช่เพียงการสร้างความรู้สึกเชิงบวก แต่เป็นกระบวนการขจัดอกุศลมูลโดยเฉพาะความโกรธ (พยาบาท) ผ่านการพิจารณาโทษของโทสะและการระลึกถึงอานิสงส์ของการมีขันติธรรม การฝึกฝนจิตตามแนวทางที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคเน้นการมองผู้อื่นในแง่ดีและการพิจารณาภูแห่งกรรม เพื่อเปลี่ยนผ่านความอาฆาตพยาบาทไปสู่ความเข้าใจเห็นใจ (Empathy) ซึ่งอานิสงส์ของการเจริญเมตตาได้จำกัดเพียงผลลัพธ์ทางจิตวิญญาณ แต่ยังส่งผลต่อสุขภาวะทางกาย เช่น การนอนหลับเป็นสุข สบายจิตใจที่ตั้งมั่นได้เร็ว และบุคลิกภาพที่ผ่อนคลาย อันเป็นคุณลักษณะที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิตในสังคมที่มีความขัดแย้งสูง ฉะนั้น การปฏิบัติเมตตาของพุทธศาสนิกชนถูกสะท้อนผ่านการเป็นคนดีและคนเสียสละ การถือศีล 5 มิใช่เพียงข้อห้ามเชิงปฏิเสธ แต่เป็นเจตจำนงในการไม่เบียดเบียนและเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างคุณค่าเชิงบวกในสังคม แม้นักคิดบางกลุ่มจะมองว่าคำสอนทางพุทธศาสนาเน้นการปล่อยวางและเฉื่อยชา แต่ในเชิงวิชาการ จิตใจที่เป็นอิสระจากความยึดมั่นถือมั่นและกิเลสกลับเป็นพลังขับเคลื่อนสำคัญในการบำเพ็ญประโยชน์ต่อโลกอย่างกว้างขวางและไร้ขีดจำกัด การแผ่เมตตาและการเสียสละความสุขส่วนตนเพื่อประโยชน์สุขของผู้อื่นจึงเป็นอัตลักษณ์สำคัญที่ช่วยให้เยาวชนและพุทธศาสนิกชนสามารถเปลี่ยนผ่านจากวิถีชีวิตที่มุ่งเน้นตนเองไปสู่การสร้างสรรค์สังคมที่มีคุณธรรมและความสงบสุขอย่างแท้จริง ท่ามกลางความท้าทายของโลกสมัยใหม่

เอกสารอ้างอิง

- ปีเตอร์ เอ. แจ็กสัน. (2557). *พุทธทาสภิกขุ: พระพุทธศาสนานิกายเถรวาท และการปฏิรูปเชิงนวัตกรรมนิยมในประเทศไทย*. แปลโดย มงคล เดชนครินทร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระพุทธโฆสเถระ. (2560). *อรรถกถาภาษาไทย พระวินัยปิฎก สมณตปาสาทิกา ภาค 1*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2564). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 43. กรุงเทพมหานคร: ผลิตภัณณ์.
- พระพุทฺธโฆสะ. (2546). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประยูรวงศ์พันธ์ตั้ง จำกัด.
- พระมหาขวัญชัย เขมประไพ, พระภาวนาวิสุทธิสุนทร วิ. (กิตติเชษฐ เปรมสุกุล) และ พระครูภาวนา วัฒนบัณฑิต วิ. (เจริญ มั่นจะนา). (2568). ความไม่มีศาสนา: ข้อเสนอความเชื่ออย่างมีเหตุผลในพระพุทธศาสนาเถรวาท, *วารสารบัณฑิตแสงโคมคำ*, 10(1), หน้า 227-243.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต).(2555). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. พิมพ์ครั้งที่ 33. กรุงเทพมหานคร : ผลิตภัณณ์.
- มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ยูคีโอ ฮายาชิ. (2554). *พุทธศาสนาเชิงปฏิบัติของคนไทยอีสาน: ศาสนาในความเป็นภูมิภาค*. แปลและเรียบเรียงโดย พินิจ ลาภธนานนท์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรพศ ทวีศักดิ์. (2564). *เปรียบเทียบการปฏิรูปศาสนาคริสต์-พุทธและสังคมโลกวิสัย*. กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์สยามปริทัศน์.
- Joseph L. Sutton. (1962). *Problems of Politics and Administration In Thailand*. Bloomington: Indiana University.

