

แนวทางการเรียนการสอนเพื่อสอดแทรกพัฒนาความเมตตาตามแนวพระพุทธศาสนา Instructional Guidelines for interpolating the Development of Compassion according to Buddhism

ปริยา ศุภวงศ์^{1*}
Pariya Subpavong^{1*}

บทคัดย่อ

โรคขาดความเมตตาของคนในยุคนี้เกิดขึ้นจากเทคโนโลยีที่แทรกซึมอยู่ในชีวิตประจำวันมากขึ้น ทำให้การสื่อสารปฏิสัมพันธ์กับคนจริง ๆ น้อยลง ประกอบกับสภาวะที่ต้องแข่งขันเอาตัวรอดตลอดเวลา กำลังสร้างมนุษย์ในอนาคตที่ขาดความ เห็นอกเห็นใจ บทความนี้จึงเป็นการนำเสนอกระบวนการวิธีพัฒนาความเมตตาแบบค่อยเป็นค่อยไปตามหลักพุทธศาสนา เพื่อลดปัญหาความรุนแรงทั้งที่แสดงออกทางกาย วาจา และใจ โดยนำมาสอดแทรกในกระบวนการเรียนการสอนซึ่งสามารถใช้ได้กับการสอนทุกระดับชั้น แนวทางการเรียนการสอนนี้แบ่งช่วงเวลาเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ตั้งเจตนา ก่อนเริ่มกิจกรรม รวบรวมสมาธิให้ใจหยุดนิ่ง ให้ลมหายใจ ออกเป็นตัวเมตตา มีสติมั่นคง จิตอ่อนนุ่มไปยังความสงบสันติ แล้วจึงเริ่มเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้ที่เน้น การมีส่วนร่วม ส่วนที่ 2 ดำเนินกิจกรรมด้วยการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Cooperative Learning) ให้นักเรียนนักศึกษาได้ฝึกฝนทักษะการมีส่วนร่วมในสังคมด้วยหลักธรรมพรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4 ในทุกสถานการณ์ของกิจกรรมการเรียนรู้ ทั้งเวลาที่เป็นปกติ เวลาที่เดือดร้อน หรือเวลาที่ต้องสร้างประโยชน์ ส่วนที่ 3 หลังจบกิจกรรมให้ตั้งเจตนาอีกครั้งรวบรวมสมาธิ ให้ใจหยุดนิ่งให้ลมหายใจออกเป็นตัวเมตตา มีสติมั่นคง จิตอ่อนนุ่มไปยังความสงบสันติที่จะสังเกตรกระทำของผู้อื่น สัมผัสถึงความรู้สึกของผู้อื่น เพื่อพัฒนาความสามารถในการเข้าใจผู้อื่น และทั้งหมดคือขั้นตอนที่ต้องฝึกอย่างต่อเนื่องจึงจะสามารถ ยับยั้งความโกรธ ความเกลียด ความอิจฉา ริษยา ความเสียใจ และการแก้แค้นได้ อุบิสัยเมตตาจำเป็นต้องได้รับการฝึกฝนและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง จึงจะช่วยให้การดำรงชีวิตมีทักษะพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องรวดเร็วในโลกศตวรรษที่ 21

คำสำคัญ: เมตตา, โรคขาดความเมตตา, เจริญเมตตา, พรหมวิหาร 4, สังคหวัตถุ 4

ABSTRACT

Compassion Deficit Disorder of people in this era, is caused by technology that more infiltrated in their daily lives. It makes less interaction with real people, together with the conditions of competition and survival all the time. Therefore, it is going to create a future human lacking of empathy. This article presents a method for developing compassion gradually according to Buddhist principles in order to reduce the problems of violence that express physically, verbally, and mentally. It is interpolated into the teaching and learning process which can be used with teaching at all levels. This instructional approach is divided into three parts; Part 1: to set an intention before starting an activity, and gathering the concentration to calm the mind. Let the breath out be kind. It will make a stable mind and submissive mind to a peace. Then, it begins to enter the learning process that emphasizes participation. Part 2: to carry out activities with cooperative learning for students to practice social participation skills with the principles of the Four Brahma Vihara (Four sublime states of mind), the Four

¹ มหาวิทยาลัยศรีปทุม จตุจักร กรุงเทพฯ 10900

¹ Sripatum University, Chatuchak, Bangkok, 10900

* Corresponding Author, E-mail: parriya.su@spu.ac.th

Sangahavatthus in a normal time, difficult times, or a time for benefit. Part 3: After the activity is over, set the intention again and to keep the mind still. Let the breath out be kind. It will make a stable mind and submissive mind to a peace for observing the actions of others and feel the feelings of others in order to develop the ability to understand others. And all of these are steps that must be practiced continually in order to be able to restrain anger, hatred, jealousy, regrets, and revenge. The kindness (Compassion) character needs to practice and develop continuously. It will help to have life skills and be ready to cope with changes that occur continuously and rapidly in the 21st century world.

Keywords: Compassion, Compassion Deficit Disorder, Four sublime states of mind, Four Sangahavatthus

บทนำ

การวิพากษ์วิจารณ์ที่ดุดันในสังคมออนไลน์ และการใช้ความรุนแรงแก้ปัญหาในสังคมจริง กลายเป็นกระแสความนิยมที่พบได้มากขึ้นเรื่อยๆ ในยุคปัจจุบัน อะไรคือสาเหตุและเราจะแก้ปัญหานี้ได้อย่างไรคือคำถามของบทความนี้ เริ่มจากการพิจารณาวิถีชีวิตของคนในศตวรรษที่ 21 ข้อสังเกตที่หนึ่งพบว่าทุกคนผูกพันกับการใช้เทคโนโลยีอำนวยความสะดวกที่เน้นประสิทธิภาพของความเร็วเป็นหลัก สำหรับเทคโนโลยีที่รับบทบาทในยุคนี้คือ โทรศัพท์อัจฉริยะ (Smart Phone) และเครือข่ายคอมพิวเตอร์ (Computer Network) ที่สามารถช่วยอำนวยความสะดวกในกิจกรรมแทบทุกด้าน ผู้คนคุ้นเคยกับความเร็วจนกลายเป็นเคยชิน และเมื่อมีเหตุการณ์ใดที่ไม่รวดเร็วทันใจหรือไม่ได้ตั้งใจ จะไม่สามารถยอมรับและอดทนได้ ลักษณะบุคลิกของคนในยุคนี้จึงมักเป็นผู้แสดงความรู้สึกโดยไม่ผ่านการกลั่นกรอง ตัดสินใจเร็วรวมทั้งตัดสินผู้อื่นในทันที ทันใดด้วยข้อสังเกตที่สองโทรศัพท์อัจฉริยะ (Smart Phone) ทำให้ผู้คนคุ้นเคยกับการสื่อสารทางเดียว เด็กรุ่นใหม่เชี่ยวชาญ การสื่อสารด้วยตัวอักษรผ่านหน้าจอ (พิมพ์เร็ว) แต่ไม่คุ้นเคยกับการพูดคุยแบบสทนา จึงทำให้ขาดทักษะการสังเกตความรู้สึกและการเชื่อมโยงอารมณ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ด้วยกัน ข้อสังเกตที่สาม ผู้คนในยุคนี้หวัดชีวิตดี ๆ มากขึ้นบ่อยขึ้น เพราะมีโทรศัพท์อัจฉริยะ (Smart Phone) ที่เพิ่มศักยภาพการรอดให้ทรงพลังขึ้นด้วยแอปพลิเคชันมากมาย โทรศัพท์อัจฉริยะช่วยให้เรารอดได้สะดวกขึ้นทั้งประหยัดเวลาและประหยัดพลังงาน (แครจรีน, 2559) เมื่อภาพบรรยากาศชีวิตดี ๆ ถูกเผยแพร่ออกไปอย่างกว้างขวาง จึงเกิดเป็นกระแสความนิยมชีวิตที่ดีพร้อมสมบูรณ์แบบในศตวรรษที่ 21 ส่งผลทำให้ผู้คนในสังคมบ่มเพาะความอิจฉาโดยไม่รู้ตัว ความอิจฉานี้แสดงออกมาในรูปแบบของการเยาะเย้ย ถากถาง ดูหมิ่น กลั่นแกล้ง (Bullying) วิถีชีวิตที่เกี่ยวพันกับโทรศัพท์อัจฉริยะนี้ หลอมนำเด็กในสังคมปัจจุบันมีภาวะขาดความเห็นอกเห็นใจ ไม่คำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดกับผู้อื่น มีแนวโน้มใช้ความรุนแรง ช่มชู้ บีบคั้น เพื่อให้ได้ตามต้องการ ถึงขั้นกลายเป็นภาวะป่วยที่อาจารย์ไดแอน เลวิน (Dianne Levin) ผู้เชี่ยวชาญพัฒนาการเด็กจากวิทยาลัยคอลลีเจบอสตัน เรียกว่า “โรคขาดความเมตตา” Compassion Deficit Disorder (CDD) (Levin, 2008)

เมื่อ “ความเร็ว” เป็นต้นเหตุหนึ่งของโรคขาดความเมตตา บทความนี้จึงเป็นการนำเสนอมุมมองและวิธีการปฏิบัติพัฒนาความเมตตาตามแนวพระพุทธศาสนาที่มี “ความช้า” เป็นหลักในกระบวนการปฏิบัติพัฒนาตน ให้กับนักเรียนนักศึกษาและครูอาจารย์ได้สามารถนำมาประยุกต์สร้างอุปนิสัยความเมตตาที่ยั่งยืนได้

มุมมองความเมตตาในศาสนาพุทธ

พระพุทธศาสนามีคำสอนในเรื่องความเมตตาว่า เป็นความปรารถนาดีอยากให้ผู้อื่นมีความสุข เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ไปทั้งมนุษย์และสัตว์ เป็นความรักอันยิ่งใหญ่ที่ไม่มีขอบเขต แผ่ไปไม่มีประมาณ ไม่จำกัด ไม่เลือกเพศ วัย เชื้อชาติเป็นความเห็นอกเห็นใจที่หวังดีต่อบุคคลอื่นอย่างจริงใจ มองทุกคนเป็นเพื่อน และไม่ต้องการสิ่งตอบแทน ซึ่งความเมตตา นี้ เป็นข้อหนึ่งในหลักธรรมพรหมวิหาร 4 (ธรรมเครื่องอยู่ของพรหม-ธรรมประจำตัว

ของคนที่มีจิตใจยิ่งใหญ่) คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา โดยเมื่อพิจารณาจากหลักธรรมพบว่า พรหมวิหาร เป็นธรรมภาคคุณสมบัตินใจ จำเป็นต้องเชื่อมต่อกับธรรมภาค ปฏิบัติเพื่อตั้งคุณสมบัตินใจออกมาทำให้เกิดผล นอกตัว ซึ่งธรรมที่เข้าชุดกันคือสังคหวัตถุ 4 (ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งการสงเคราะห์) คือ หลักการที่จะยึดเหนี่ยวใจคน รวมคนเข้ามา ประสานคนให้พินิจกัน รวมคนใหม่มีความสามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ร่วมมือร่วมมือร่วมแรง ร่วมใจกันเป็นหลักสร้างความเป็นปึกแผ่น ความมั่นคง ความมีเอกภาพขึ้นในสังคม (พระพรหมคุณาภรณ์, 2542) สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) พิจารณาความเชื่อมต่อของธรรมภาคคุณสมบัตินใจ (พรหมวิหาร ธรรม) กับธรรมภาคปฏิบัติ (สังคหวัตถุธรรม) ไว้ดังนี้

1. ทาน การให้ แจกจ่ายแบ่งปัน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ จัดสรรให้มีกินมีใช้ทั่วถึงกัน
2. ปยวจา พูดจาน่ารัก พูดด้วยใจปรารถนาดี มีวาจาน่าชื่นใจชวนให้อยากทำ อยากปฏิบัติการณ์นั้นๆ หรือชวนใจ ให้ร่วมมือ ให้มาพบปะพูดคุยใช้ปัญญาร่วมกันคิดการแก้ปัญหา ปรีกษาหาวิธีที่จะทำการ มีอะไรก็มา พูดจากัน คือใช้วิธีการแห่งปัญญา
3. อัตถจริยา บำเพ็ญประโยชน์ ทำประโยชน์ให้ ช่วยด้วยแรงงานหรือกำลังความรู้ความสามารถ ดำเนินกิจการเพื่อประโยชน์แก่คน แก่ชุมชน แก่ประชาชน

“สามข้อแรกนี้ แสดงออกมาจากใจที่มีเมตตา หรือมีกรุณา หรือมีมุทิตา เป็นหลัก”

4. สมานัตตตา มีตนเสมอสมาน เสมอกันในธรรม และสมานกันโดยธรรม ทั้งเข้าถึงและร่วมกันทำ แยกเป็น
 - สมานัตตตา คือ มีตัวเสมอกัน เท่ากัน และเข้ากัน (เสมอภาค และสมานกัน)
 - สมานกิจจ คือ ร่วมงานร่วมการ ทำเท่ากัน (ตามกำลัง) และ ทำเข้ากัน
 - สมานสุขทุกข์ คือ ร่วมสุขร่วมทุกข์กัน

“ข้อสี่นี้ ทำด้วยใจมีอุเบกขาที่ถือตามธรรม ซึ่งมาคุมและคุมมุม 3 ข้อแรกที่มุ่งเพื่อคน”

สังคหวัตถุ 4 เป็นธรรมภาคปฏิบัติการ ออกมาจากใจจริงที่มีพรหมวิหาร 4 เป็นเนื้อแท้ เป็นประกันอยู่ในใจ เชื่อมโยงต่อกันตลอด นอกจากนี้หลักธรรมพรหมวิหาร 4 ยังต้องการหลักธรรมอิทธิบาท 4 อันมี “ฉันทะ” เป็นต้นทางหรือเป็นต้นกำเนิด (ฉันทะ คือ ความปรารถนาดี ความอยากใหม่มันดี อยากทำใหม่มันดี) โดยเมื่อมอง ออกมาจากจุดเริ่มที่ “ฉันทะ” จะมองเห็นความหมายของ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา (พรหมวิหาร 4) ได้ อย่างชัดเจน ดังนี้

- “ฉันทะ” ขยายออกมาเป็นความปรารถนาดีอยากใหเขาอยู่ดีเป็นปกติสุข ก็เกิดเป็น “เมตตา”
- “ฉันทะ” ขยายออกมาเป็นความปรารถนาดีอยากใหเขาอดทนทุกข์ภัย ก็เกิดเป็น “กรุณา”
- “ฉันทะ” ขยายออกมาเป็นความปรารถนาดีอยากใหเขาเจริญงอกงาม มีความสุขความสำเร็จ ยิ่งขึ้นไป ก็เกิดเป็น “มุทิตา”

“ฉันทะ” ขยายออกมาเป็นความปรารถนาดีอยากใหเขาอยู่ในธรรม อยู่ในความจริง อยู่ในความถูกต้องดี งาม อยากใหเขาไม่ทำอะไรผิดพลาดเสียหาย ก็เกิดเป็น “อุเบกขา” (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ , 2560)

ข้อสังเกตความเข้าใจเรื่องความเมตตาของชาวพุทธในปัจจุบันนี้ คือ มีความรู้แบบฟังต่อ พูดต่อกันมา ตามคำที่ติดปาก เช่น ต้องมีเมตตา ต้องมีเมตตา แต่ยังไม่สามารถนำเอาธรรมมาใช้ได้ครบถ้วน ไม่สามารถ เชื่อมต่อภาคคุณสมบัตินใจให้ออกมาเกิดผลในทางปฏิบัติได้

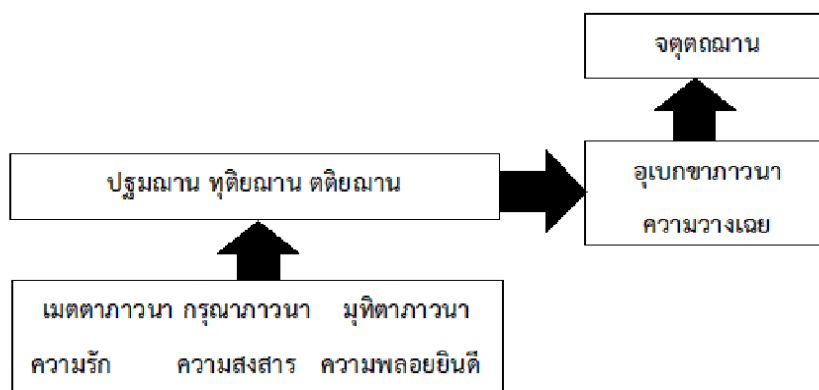
วิธีการปฏิบัติพัฒนาความเมตตาตามแนวพระพุทธศาสนา

การพัฒนาจิตด้วยหลักธรรมเมตตาภาวนา คือ กรรมฐานที่มีความเมตตา ความปรารถนาให้คนอื่น ให้ เขามีความสุข เป็นอารมณ์กรรมฐาน พัฒนาจิตด้วยการแผ่ความรักให้ผู้อื่น ซึ่งการปฏิบัติกรรมฐานเป็นเรื่องที่ ละเอียดอ่อนเข้าใจยาก และต้องใช้เวลานาน แต่ก็สามารถเริ่มต้นได้ด้วยวิธีง่าย ๆ ตามที่หลวงพ่อบราโมทย์, (2563) ได้แสดงพระธรรมเทศนาวิธีฝึกใจให้เมตตาไว้ดังนี้ **“ขั้นแรกให้เริ่มฝึกจากสิ่งที่เรารักด้วยการมองคนที่เรา**

ชอบ มองสัตว์ที่ชอบ เช่น เราเลี้ยงแมว เมื่อใจเราชอบ ใจเราอ่อนโยน คอยสังเกตใจไป จะพบใจที่รู้สึกอ่อนโยน เวลาใจอ่อนโยนมีความสุข ใจดูร้ายกระหายเลือดไม่มีความสุข เริ่มต้นฝึกความเมตตาให้ฝึกจากสิ่งที่เรารัก เสียก่อนเรารักแมวตัวนี้ ชอบแมว เลี้ยงแมวเวลาอยู่กับแมว เมตตาแมว สงสารแมว อยากให้แมวมีความสุข อยากให้แมวไม่ทุกข์ เมื่อทุกข์ก็พาไปหาหมอ ใจมันอ่อนโยน พยายามฝึกตัวเองให้ใจมันอ่อนโยนบ้างใจมันแห้งแล้งแข็งกระด้างภาวนายาก ใจที่นุ่มนวลอ่อนโยนก็เหมือนฟองน้ำดูดซับน้ำได้ดี ใจแข็งกระด้างเหมือน ก้อนหิน ไม่อมน้ำเอาน้ำไปราดใส่ก็ไปหมด ใจที่อ่อนโยน กระแสธรรมชาติอันเยือกเย็นไหลลงมา ใจก็อ้อม ใจก็เต็มขึ้นมา มีความสุขใจกระด้างกระด้างไหลมากก็ไหลไปหมดเลย ไม่มีดี ไม่มีเหลือ ให้เราพยายามนึกถึงคนที่เรารัก สัตว์ที่เรารัก นึกถึงเขาในทางที่ดี นึกถึงเขาแล้วเราสงบสุข มีความสบายใจ”

หากต้องการให้จิตร่มเย็นเป็นสุข มีเครื่องอยู่ที่เป็นสุข ให้ใช้วิธีเจริญเมตตาไปเรื่อยๆ พร้อมกับบริกรรมกำกับลงไป เช่น “เมตตา คุณัง อะระหัง เมตตา” เตือนใจตัวเองไป คำบริกรรมจะมีลักษณะของความ เป็น rhythm มีจังหวะทำให้สมาธิเกิด แล้วพ่วงด้วยความเมตตาเข้าไป พอจิตรวมลงไปจะเรียกว่า เมตตาเจโตวิมุตติ คำว่า เจโตวิมุตติ คือ จิตเข้าฌานนั่นเอง (หลวงพ่อบุญรอด, 2565)

การเจริญพรหมวิหาร 4 เป็นการกระทำทางจิตที่คอยน้อมจิตให้อยู่ในองค์ธรรมพรหมวิหาร คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา แผ่ไปให้แก่บุคคลใด ๆ ที่ยึดถือเอาเป็นจุดยึดเหนี่ยวจิตใจ อันเป็นอุบายวิธี เพื่อให้จิตจดจ่ออยู่กับสิ่งเดียวจนจิตสงบ ไม่ฟุ้งซ่านทำให้เกิดสมาธิ การเจริญเมตตาภาวนา กรุณาภาวนาและมุทิตาภาวนา ทำให้ผู้เจริญมีสมาธิบรรลุได้ถึงตติยฌานเพราะจิตยังยึดถือในความทุกข์และความทุกข์ของคนอื่นอยู่ และการเจริญอุเบกขาภาวนาต้องเจริญเมตตาภาวนา กรุณาภาวนา หรือมุทิตาภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่งจนบรรลุตติยฌานก่อน อุเบกขาภาวนาทำให้บรรลุจตุตถฌานเพียงอย่างเดียว ไม่มีสุขไม่มีทุกข์เพราะละสุขละทุกข์จากการเจริญพรหมวิหาร 3 ประการแรกแล้ว ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่ (พระนิพนธ์, 2565)

เมื่อการปฏิบัติภาวนาเป็นเรื่องที่ยากสมเด็จพะพุทธโฆษาจารย์(ป. อ. ปยุตโต) จึงแนะนำวิธีการพัฒนาเมตตาตามสถานะทางสังคมศาสนา ไว้เป็น 2 กลุ่มได้แก่

1. พระสงฆ์ เหมาะกับหลักการเจริญเมตตา เขากรรณฐาน ทำสมถภาวนา ข้อมเมตตาภาวนา เพราะท่านอยู่กับจิตใจมาก ไม่ค่อยมีกิจกรรม

2. คฤหัสถ์(ชาวบ้าน) เหมาะกับหลักสังคหวัตถุธรรม เพราะชีวิตอยู่กับกิจกรรมต่าง ๆ ทุกวันทุกเวลา หากตั้งใจปฏิบัติเพื่อพัฒนาคุณธรรมในใจให้สมบูรณ์ สามารถตั้งสติปฏิบัติได้ตลอดเวลา ดังตัวอย่าง พิจารณาความสอดคล้องระหว่างพรหมวิหาร 4 (ธรรมภาคคุณสมบัติในใจ) กับสังคหวัตถุ 4 (ธรรมภาคปฏิบัติการ)

ขอ ทาน

1. **ให้**ในยามเขาเป็นปกติ โดยที่ว่าเขาไม่ได้มีทุกข์หรือเดือดร้อนอะไร เรียกว่าให้ด้วย**เมตตา**หรือ**ไมตรี**
2. **ให้**ในยามเขาตกทุกข์ได้ยากเดือดร้อน เราไปช่วยเรียกว่าให้ด้วย**กรุณา**
3. **ให้**ในยามเขา**ทำความดี** เราไปบริจาคเพื่อสนับสนุนการทำความดี เรียกว่าเป็นการให้ด้วย**มุทิตา**

ข้อ ปยวจา

1. ยาม**ปกติ** เขาไม่ได้เดือดร้อนเป็นทุกข์อะไร เราก็**พูดจาไพเราะ**อ่อนหวาน สุภาพอ่อนโยน เจอกันก็ทักทายปราศรัย เป็นมิตรมีไมตรี พูดดีต่อกัน นี่คือปยวจา พูดดีด้วย**เมตตา**
2. เขา**เดือดร้อน** หรือประสบปัญหา เรา**พูดปลอบโยน**ให้กำลังใจให้ไม่ท้อถอย หรือเรามีสติปัญญา ก็**พูดแนะนำ**ให้ความรูบอกวิธีแก้ปัญหา เป็นปยวจาซึ่งเกิดจาก**กรุณา** คือพูดดีด้วย**กรุณา**
3. เขา**ทำงานสร้างสรรค์**เป็นประโยชน์เพิ่มขึ้น เราก็ไป**พูดส่งเสริม**เพิ่มกำลังใจ สนับสนุนให้เขาทำได้ ให้เขาประสบความสำเร็จ เราไปพูดแสดงความยินดีด้วย คือพูดดีด้วย**มุทิตา**

ขอ อัจฉริยา

1. เขาอยู่เป็น**ปกติ** เช่นเพื่อนของเราที่เขาไม่ได้เดือดร้อนอะไร เดินไปด้วยกัน เขาก็ถือของหนักกว่าเรา เขาก็ถือไหว แต่เราไปช่วยด้วย มือเราวางกวา เราช่วยถือบ้างแบ่งเบาเขาไป เป็นการสละ แรงงานของเราทำประโยชน์แก่เขา คือช่วยเหลือด้วย**เมตตา**
2. เขาประสบความ**ทุกข์**เดือดร้อน เช่นตกน้ำ เขาว่ายน้ำไม่เป็น เราแข็งแรงและว่ายน้ำเป็นด้วย เราก็**สละ**แรงกำลังของเรา โดดน้ำลงไปช่วยคนตกน้ำ เป็น**อัจฉริยา**ด้วย**กรุณา**แล้ว
3. เขา**ทำความดี**กัน มีการสร้างอะไรที่เป็นประโยชน์ เราก็เอาแรงเข้าไป**ช่วยสนับสนุน** เช่น มีการสร้างกุฏิ ก็คือสร้างที่อยู่อาศัยของผู้คนที่จะได้ไปบวชไปเรียน การสละแรงงานเอาแรงงานไปช่วยเป็นการสนับสนุนการทำความดี เรียกว่าช่วยด้วย**มุทิตา**

สรุป 9 สถานการณ์สำหรับการปฏิบัติคุณธรรมในใจให้สมบูรณ์ ได้แก่ ทาน ให้ด้วยเมตตา ก็ได้ ให้ด้วยกรุณา ก็ได้ ให้ด้วยมุทิตา ก็ได้, ปยวจา พูดดีด้วยเมตตา ก็ได้ พูดดีด้วยกรุณา ก็ได้ พูดด้วยมุทิตา ก็ได้, อัจฉริยา ทำประโยชน์ด้วยเมตตา ก็ได้ ด้วยกรุณา ก็ได้ ด้วยมุทิตา ก็ได้ 9 สถานการณ์ สอดคล้องกันหมด (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2560)

รูปแบบการเรียนรู้เพื่อสอดแทรกพัฒนาความเมตตา

ผู้เขียนเลือกการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Cooperative Learning) เป็นกิจกรรมหลักในการเรียนการสอน เพราะเป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่ต้องอาศัยความสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียน ที่มุ่งเน้นให้เกิดปฏิสัมพันธ์ในลักษณะร่วมมือหรือช่วยกันในการเรียนรู้ โดยใช้การทำงานเป็นกลุ่มเล็กเพื่อให้ง่ายต่อการสร้างความคุ้นเคย อันจะนำไปสู่ความไว้วางใจต่อกัน ซึ่งสามารถปรับเปลี่ยนได้อย่างไร้ขีดจำกัด ทำงานได้ทั้งในชั้นเรียนขนาดเล็กและขนาดใหญ่ หรือข้ามสาขาวิชาก็ได้ จึงเป็นแนวทาง การสอนที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดวิธีหนึ่ง การเรียนรู้แบบร่วมมือนี้มีลักษณะพึ่งพาซึ่งกันและกันในเชิงบวก ประสิทธิภาพของแต่ละบุคคลจะทำให้ทั้งกลุ่มมีประสิทธิภาพที่ดีขึ้น (Johnson *et al.*, 2014) นักการศึกษาคนสำคัญที่เผยแพร่แนวคิดของการเรียนรู้แบบร่วมมือนี้คือ สลาวิน, เดวิท จอห์นสัน, และโรเจอร์ จอห์นสัน กล่าวว่าคุณสมบัติระหว่างผู้เรียนเป็นมิติที่มักจะถูกละเลยหรือมองข้ามไป ทั้งๆที่ผลวิจัยชี้ชัดเจนว่า ความรู้สึก ของตนเองต่อผู้เรียน ต่อโรงเรียน ครูและเพื่อนร่วมชั้นมีผลต่อการเรียนรู้อย่างมาก จอห์นสันและจอห์นสันกล่าวว่าปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนมี 3 ลักษณะคือ 1) ลักษณะแข่งขันกันในการเรียนรู้ 2) ลักษณะต่างคนต่างเรียน 3) ลักษณะร่วมมือกันหรือช่วยกันในการเรียนรู้ (ทิตนา, 2554) แม้จะต้องมีการแข่งขันแต่การเรียนรู้แบบร่วมมือกลับมีประสิทธิภาพในการลดระดับของความเหงาและความวิตกกังวลทางสังคม อีกทั้งสามารถเพิ่มระดับความสุขได้ด้วย (Koçak, 2008)

กระบวนการพัฒนาอุปนิสัยเมตตาจากกิจกรรมการเรียนรู้แบบร่วมมือ

ผู้เรียนจะมีโอกาสได้ฝึกพัฒนาเมตตาจากกิจกรรมที่ต้องปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนๆ ในสถานการณ์ซ้ำๆ ทั้งในยามปกติไม่ได้เดือดร้อนอะไร ยามเดือดร้อนเป็นทุกข์ และยามที่ต้องทำดีสร้างประโยชน์ ตามสถานการณ์ของพรหมวิหารธรรม และสังคหัตถุธรรม (ตารางที่ 1) โดยผู้สอนจะแนะนำให้เป็นการดีสำหรับการทำกิจกรรมกลุ่ม คือ **ตั้งเจตนา** ก่อนเริ่มกิจกรรม ที่จะปฏิบัติให้ได้ทั้ง 9 สถานการณ์เมื่อมีโอกาส วิธีที่จะเอาใจไปจดจ่อและแสดงออกซึ่งเจตนาที่เต็มเปี่ยมด้วยเมตตาก็คือการตั้งความปรารถนา ซึ่งเราอาจจะระลึกถึงมันในใจ หรือเขียนมันออกมาก็ได้เป็นการใช้เครือข่ายภาษาและเจตนาในสมองกลีบหน้าผากส่วนหน้า บวกกับเครือข่ายอารมณ์และรางวัลของระบบลิมบิกในสมอง (ริค แอนสัน และ ริชาร์ด เมนดิฮัส, 2558) หลังจบกิจกรรมให้**ตั้งเจตนา** อีกครั้งที่จะสร้างความรู้สึกร่วม ด้วยการสังเกตการกระทำของผู้อื่น สัมผัสถึงความรู้สึกของผู้อื่น และติดตามดูความคิดของผู้อื่น (ภาพที่ 2) ตรวจสอบให้มั่นใจ และทั้งหมดนี้คือขั้นตอนของการสร้าง Empathy (ความสามารถในการเข้าใจผู้อื่น) ที่เป็นรากฐานของความปรารถนาดีในนามของเมตตา

ตารางที่ 1 สถานการณ์ที่ผู้เรียนจะต้องตั้งเจตนา ก่อนเริ่มกิจกรรม และทบทวนหลังจบกิจกรรม

พรหมวิหาร สังคหัตถุ	เมตตา	กรุณา	มุทิตา
ทาน	ให้ด้วยเมตตา	ให้ด้วยกรุณา	ให้ด้วยมุทิตา
ปิยวาจา	พูดดีด้วยเมตตา	พูดดีด้วยกรุณา	พูดดีด้วยมุทิตา
อถถจริยา	ทำประโยชน์ด้วยเมตตา	ทำประโยชน์ด้วยกรุณา	ทำประโยชน์ด้วยมุทิตา



ภาพที่ 2 กรอบแนวคิดการจัดการเรียนการสอนที่เน้นการพัฒนาความเมตตา

สรุป

วิธีสร้างอุปนิสัยเมตตาตามแนวทางพระพุทธศาสนาที่เหมาะสมกับนักเรียนนักศึกษา คือ การตั้งเจตนาควบคู่ไปกับการปฏิบัติตามหลักพรหมวิหารธรรมและสังคหวัตถุธรรม เจตนาที่มั่นคงจะช่วยส่งเสริมให้เราทำทุกสิ่งได้ ด้วยสิ่งที่เรามี ในเวลาที่เรามี ในที่ที่เราอยู่ โดยมีกระบวนการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Cooperative Learning) ที่ถูกออกแบบให้เกิดสถานการณ์ที่ต้องฝึกตัดสินใจและต้องประเมินบทบาทเพื่อพัฒนาตนเอง (ตารางที่ 2) สำหรับบทความนี้นำเสนอเพียงแค่กระบวนการเรียนการสอน แต่ยังขาดการประเมินผลลัพธ์ ซึ่งผู้เขียนมุ่งหวังจะนำเสนอเป็นลำดับต่อไป เพื่อหาวิธีแก้ปัญหา “โรคขาดความเมตตา” Compassion Deficit Disorder (CDD) ให้ได้ดีที่สุด

ตารางที่ 2 วิเคราะห์กิจกรรมการเรียนรู้แบบร่วมมือ กับ 9 สถานการณ์ที่นักเรียนจะได้ฝึก

ธรรมภาคคุณสมบัตินใจ พรหมวิหาร สังคหวัตถุ ธรรมภาคปฏิบัติการ	สถานการณ์ : ปกติ	สถานการณ์ : เดือดร้อน	สถานการณ์ : สร้างสรรค์
	เมตตา	กรุณา	มุทิตา
ทาน : ให้	<p style="text-align: center;">Positive Interdependence</p> <p>ฝึกการพึ่งพาซึ่งกันและกันในเชิงบวก เชื่อว่า ทุกคนในกลุ่ม มีคุณค่าในการทำงานร่วมกัน และผลลัพธ์ของการเรียนรู้ส่วนบุคคลจะดีขึ้นเมื่อพวกเขาทำงานร่วมกัน</p>		
ปิยวาจา : พูด	<p style="text-align: center;">Social Skills</p> <p>ฝึกทักษะทางสังคม ที่เราใช้ทุกวันเพื่อโต้ตอบและสื่อสารกับผู้อื่น ทั้งการสื่อสารด้วยคำพูด และไม่ใช่คำพูด เช่น ทำทางการแสดงออกทางสีหน้าและภาษากาย</p>		
อติถจริยา : ช่วย	<p style="text-align: center;">Group Processing</p> <p>ฝึกวิเคราะห์ความสัมพันธ์กันในกลุ่ม ตลอดจนความร่วมมือ โดยวิเคราะห์ประสบการณ์ที่ได้รับจากการทำงานกลุ่มให้คนอื่นได้รับรู้ เป็นการถ่ายทอดประสบการณ์การเรียนรู้ของกันและกัน</p> <p style="text-align: center;">Individual Accountability</p> <p>ฝึกความรับผิดชอบส่วนบุคคล ซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อ ประสิทธิภาพของแต่ละบุคคลได้รับการประเมิน เพราะมนุษย์พร้อมที่จะปรับปรุงและพัฒนาตนเอง ในเงื่อนไขที่ตนเองเป็นผู้ตัดสินใจ</p> <p style="text-align: center;">Face-to-Face Promotive Interaction</p> <p>ฝึกให้และส่งเสริมโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มกระตุ้นซึ่งกันและกันให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกัน ทำท่ายอย่างสร้างสรรค์และพัฒนาความคิดของสมาชิกแต่ละคน</p>		

รายการอ้างอิง

- แครธริน ทรงพัฒนะโยธิน. 2559. ทำไมเราชอบอวดชีวิตในโซเชียล [Online]. Available: <https://themomentum.co/happy-self-help-socialmedia-show/>. (สืบค้นเมื่อ กุมภาพันธ์ 2566).
- ทิตนา แคมมณี. 2554. ศาสตร์การสอนองค์ความรู้เพื่อการจัดการกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร.
- พระนิพนธ์ ฐานาโร (คำภาสี). 2565. พรหมวิหาร 4 ในฐานะการเจริญภาวนาในคัมภีร์วิสุทธิมรรค. วารสารวิจัยวิชาการ. 5(3): 15-22.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). 2542. พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ. (พิมพ์ครั้งที่ 15). กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิกจำกัด.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต). 2560. ตามพระใหม่ไปเรียนธรรม ที่ระลีกงานฉาปนกิจศพ นายประชุมชัย สุขสมเนตร. ม.ป.ท.
- หลวงพ่อบุญมาศ ปาโมชโช. 2563. วิธีฝึกใจให้เมตตา [Online]. Available: <https://www.youtube.com/watch?v=8hJHBdfWQVw>. (สืบค้นเมื่อ กุมภาพันธ์ 2566).

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช. 2565. เมตตาเป็นธรรมสำคัญมาก [Online]. Available: <https://www.dhamma.com/compassion/>. (สืบค้นเมื่อ กุมภาพันธ์ 2566).

แฮนสัน, ริก และ เมนดิฮัส, ริชาร์ด. 2558. สมอแห่งพุทธะ. กรุงเทพฯ: อัมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

Johnson, D.W., Johnson, R.T. and E.J. Holubec. 1994. The Nuts and Bolts of Cooperative Learning. Minnesota: Interaction Book Company.

Levin, D.E. 2008. Compassion Deficit Disorder? The Impact of Consuming Culture on Children's Relationships. pp 178-188. In: Green, M. (Ed.). Risking Human Security: Attachment and Public Life. London, UK: Karnac Books.

Recep, K. 2008. The effects of cooperative learning on psychological and social traits among undergraduate students. *Social Behavior and Personality*. 36(6): 771-782.