

## คุณธรรม ๑๒ ประการ โรงเรียนปัญญาเด่น : เมตตา กรุณา

เมตตา หมายถึง ความเป็นมิตร ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น โดยไม่จำเพาะเจาะจงหรือเลือกที่จะปฏิบัติ เป็นความปรารถนาที่เปี่ยมล้นไปด้วยความจริงใจเพื่อให้ผู้อื่นได้รับความสุข กรุณา หมายถึง ความเห็นอกเห็นใจ ความรู้สึกสงสารเมื่อเห็นผู้อื่นได้รับความเดือดร้อนและเป็นทุกข์ โดยที่เราอยากจะช่วยบรรเทาทุกข์หรือช่วยให้เขาเหล่านั้นพ้นทุกข์

ตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น เมตตาและกรุณาเป็นองค์ประกอบของ พรหมวิหาร ๔ อันได้แก่

๑. เมตตา หมายถึง ความปรารถนาอยากให้อื่นมีความสุข
๒. กรุณา หมายถึง ความปรารถนาอยากให้อื่นพ้นทุกข์
๓. มุทิตา หมายถึง ความยินดีเมื่อผู้อื่นมีความสุขในทางที่เป็นกุศล
๔. อุเบกขา หมายถึง การวางเฉย การวางใจให้เป็นกลาง

พรหม แปลว่า ประเสริฐ วิหาร แปลว่า ที่อยู่ พรหมวิหารจึงหมายถึง การเอาใจจับอยู่ในอารมณ์แห่งความประเสริฐ พรหมวิหารเป็นหลักธรรมประจำใจที่จะช่วยให้เราดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างประเสริฐและบริสุทธิ์ พรหมวิหารจะช่วยต่อต้านยับยั้งความอิจฉาริษยา ความโลภ ความโกรธ และความมีทิฐิมานะ ดังนั้นการฝึกปฏิบัติหลักธรรม พรหมวิหาร ๔ จะนำมาซึ่งประโยชน์คุณานับแก่ตัวเราและผู้อื่น

การฝึกปฏิบัติหลักธรรม พรหมวิหาร จะนำพาเราไปสู่การทำคุณงามความดี ที่เรียกว่า สังคหวัตถุ ๔ โดยเมตตาจะนำไปสู่ความเอื้ออาทร ไม่เห็นแก่ตัว (ทาน) กรุณาจะนำไปสู่การพูดจาด้วยคำพูดที่ไพเราะ อ่อนหวาน ไม่หยาบคายก้าวร้าว (ปิยะวาจา) มุทิตาจะนำไปสู่การช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน (อัตถจริยา) และอุเบกขาจะนำไปสู่การวางตัวที่ดีต่อกัน การเป็นผู้มีความสม่ำเสมอ (สมานัตตา) จะเห็นได้ว่า พรหมวิหารและสังคหวัตถุนี้เป็นศีลธรรมขั้นพื้นฐานของการพูดดีทำดี ส่งผลให้สังคมมีความสามัคคี ยอมรับซึ่งกันและกัน และมีน้ำใจ

ในชีวิตประจำวันเราสามารถฝึกฝนเรื่องความเมตตาได้โดยเริ่มจากการส่งความระลึกถึงและความรู้สึกที่ดีให้กับผู้อื่นการพิจารณาข้อดีของผู้อื่นโดยตัดความรำคาญ ความไม่พอใจทั้งหลายทิ้งไปเพื่อสร้างความสุขทางกายและใจ เพื่อเป็นการสร้างความเข้มแข็งภายในจิตใจ ดังเช่นความรักของพ่อแม่ที่มีต่อลูก พ่อและแม่ย่อมมีเมตตาต่อลูกโดยสามารถเป็นผู้ให้โดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆ ทั้งสิ้น เราจำเป็นที่จะต้องฝึกฝนคุณธรรมทั้งหลายด้วยปัญญา ยกตัวอย่างเช่น เมื่อลูกบ่นว่าเบื่อ พ่อแม่ก็จะเกิดแรงกระตุ้น หันมาให้ความสนใจลูกและหาความบันเทิงในรูปแบบต่างๆ มาให้ลูก แนนอนว่าการกระทำดังกล่าวของพ่อแม่สามารถตอบสนองความต้องการของลูกทำให้ลูกพอใจได้ในทันที แต่ในทางตรงกันข้ามวิธีการดังกล่าวจะไม่สามารถช่วยให้เด็กพัฒนาตนเองในเรื่องความอดทน การสร้างแรงจูงใจด้วยตนเอง รวมถึงความเป็นอิสระและพึ่งพาตนเองได้ในอนาคต



## คุณธรรม ๑๒ ประการ โรงเรียนปัญญาเด่น : เมตตากรุณา

ความกรุณา เป็นความรู้สึกต้องการช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อเขาเดือดร้อนและมีทุกข์ คนส่วนมากมีประสบการณ์เรื่องความรู้สึกสงสาร เห็นอกเห็นใจจากการเห็นความเศร้าโศก เสียใจ เจ็บปวด ทรมานหรือความโชคร้ายของญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง เพื่อนร่วมชั้นเรียนหรือแม่แต่สัตว์เลี้ยง โดยที่เรามีความตั้งใจและปรารถนาที่จะช่วยให้พวกเขาพ้นจากความทุกข์เหล่านั้น ความกรุณาจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเราลดความรุนแรงและการเบียดเบียนผู้อื่น ในชีวิตประจำวันของเรา เราสามารถปลูกฝัง เรื่องความกรุณาให้กับเด็กๆ ได้ด้วยการทำกิจกรรมนอกโรงเรียนและนอกบ้านเพื่อเป็นการช่วยเหลือสังคมและเป็นการแสดงให้เห็นถึงความแตกต่างในสังคมปัจจุบัน

มูทิตา หมายถึง ความรู้สึกยินดี ชื่นชมเมื่อเห็นผู้อื่นมีความสุข ประสบความสำเร็จ การมีความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่นเมื่อเขาทำได้ดีหรือดีกว่าเราโดยปราศจากความอิจฉาริษยา เราสามารถเริ่มฝึกปฏิบัติคุณธรรมข้อนี้ได้จากเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เช่น การแสดงความรู้สึกยินดีจากใจจริงเมื่อสมาชิกภายในบ้านบอกว่า เมื่อคืนนี้หลับสบายมาก หรือ เมื่อเพื่อนในชั้นเรียนชนะการเล่นเกมส์ กิจกรรม การแข่งขัน เพื่อเป็นการส่งเสริม สร้างความรู้สึกที่ดีและเป็นสุขให้กับตัวเราเอง

พระอาจารย์ปสนุโน ได้กล่าวว่า บ่อยครั้งเราจะรู้สึกว่า การฝึกฝนเรื่อง มูทิตา เป็นเรื่องที่ทำได้ยาก เป็นเรื่องที่ต้องใช้ความเพียรพยายามสูง จนอาจทำให้เราไม่สนใจและปล่อยมันทิ้งไป ความไม่รู้สึกยินดีเมื่อเราเห็นผู้อื่นมีความสุขหรือโชคดี อาจแสดงออกมาทางคำพูดในเชิงดูถูก ถากถางบุคคลอื่นได้ เช่น “แน่นอน มันง่ายสำหรับเขาอยู่แล้ว ก็ร่ำรวยซะขนาดนั้น” เราจะเห็นได้ว่า การพูดจาในลักษณะดังกล่าวไม่ได้มาจากความรู้สึกยินดีจากใจจริงของผู้พูดที่มีต่อผู้อื่น หากแต่พูดเพื่อยกตนและกดผู้อื่นลง ซึ่งมาจากความอิจฉาริษยานั่นเอง ในการที่จะสร้างความรู้สึกชื่นชม ยินดีเมื่อผู้อื่นประสบความสำเร็จ มีความสุขเป็นเรื่องที่ยากในสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยการแข่งขัน เอาจัดเอาเปรียบ แต่ถาหากเราสามารถที่จะเริ่มฝึกปฏิบัติ มูทิตา ให้เกิดขึ้นแก่ตัวเราได้ สิ่งที่เราจะได้รับและเกิดขึ้นกับตัวเรานั้นคือความสุขกายสบายใจและความปิติยินดีอันแท้จริง พระอาจารย์ชยสาโร ท่านได้ให้ข้อคิดเตือนสติว่า หากเรารู้สึกยินดี ชื่นชม ดีอกดีใจกับผู้อื่นโดยปราศจากปัญญา นั้นสามารถนำเราไปสู่การตอบสนองกิเลส ตัณหาของเราทางวัตถุ ส่งผลให้มูทิตาของเราเสื่อมลง

อุเบกขา คือการเรียนรู้ที่จะยอมรับในเรื่อง ได้เปรียบ เสียเปรียบ กำไร ขาดทุน ความสำเร็จ ความล้มเหลว ของตนเองและผู้อื่น พิจารณาสິงที่เกิดขึ้น เหตุการณ์ต่างๆ อย่างไม่ลำเอียง มีความเป็นกลาง เสมอภาค ชัดเจนตามความเป็นจริง ในขณะที่เด็กๆ กำลังเจริญเติบโตขึ้นเรื่อยๆ ชีวิตก็เริ่มที่จะมีอิสระ ความรับผิดชอบก็เพิ่มมากขึ้น อุเบกขาจะช่วยให้เด็กๆ มองเหตุการณ์และเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตของตน ในโลกปัจจุบัน ในมุมที่สมดุลโดยมีผู้ปกครองคอยให้คำแนะนำตามความเหมาะสม

## คุณธรรม ๑๒ ประการ โรงเรียนปัญญาเด่น : เมตตากรุณา

พรหมวิหาร ๔ ในแต่ละข้อนั้นมีความเหมาะสมตามสถานการณ์ที่แตกต่างกันไป ยกตัวอย่างเช่น เมื่อเด็กๆ เกิดความอิจฉา เราก็จะส่งเสริมให้เด็กๆ ฝึกฝนปฏิบัติ มุทิตา ในการแก้ไขความรู้สึกดังกล่าว ดังเช่น กิจกรรมในหอประชุมหลังเคารพธงชาติ ทางโรงเรียนได้ส่งเสริมและสอนให้เด็กๆ ส่งความรัก ความรู้สึกที่ดี ความเมตตาให้กับตัวเอง ผู้ปกครอง ญาติ คุณครูและเพื่อนๆ ทุกวัน ซึ่งการฝึกปฏิบัติดังกล่าวจะเป็นเครื่องมือช่วยให้เด็กๆ ลดความรู้สึกในทางลบได้ การส่งเสริมสอนให้เด็กๆ รู้จักสะท้อนเรื่องราวต่างๆ ในมุมตรงข้ามก็เป็นการปลูกฝังเรื่องคุณธรรม เช่น การถามว่า “เด็กๆ รู้สึกอย่างไรในขณะที่แสดงความยินดีกับทีมที่ชนะ ?” การฝึกฝนคุณธรรมข้อต่างๆ เหล่านี้จะประสบผลสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับตัวผู้ปกครองว่าจะสังเกตเห็นประโยชน์หรือความสำคัญของคุณธรรมต่างๆ มากน้อยเพียงใด และอยู่ที่ว่าได้นำคุณธรรมเหล่านั้นมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันหรือไม่ ซึ่งตรงกับคุณธรรมในเรื่อง โยนิโสมนสิการ (การคิดเป็น)

พรหมวิหารจะนำมาซึ่งความสงบสุข ความสุข สำหรับโลกที่เต็มไปด้วยความเขลา ความเย่อหยิ่งทนง ตน ความอิจฉาริษยา ความโลภ ความใจแคบ ความตระหนี่ และอื่นๆ อย่างไรก็ตามการที่จะมีจิตใจอันประเสริฐได้นั้น เราต้องแสดงความเมตตากรุณา ความสงสาร ความเห็นอกเห็นใจให้กับสิ่งมีชีวิตทุกชนิดโดยไม่มีข้อยกเว้น ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องที่ยากและท้าทาย แต่ถ้าเราร่วมมือกันปลูกฝังคุณธรรมเหล่านี้ให้กับเด็กๆ ย่อมจะทำให้พวกเขาสามารถสร้างชีวิตที่มีความสุขให้กับตนเองและสร้างสังคมที่น่าอยู่กว่าเดิมสำหรับพวกเราทุกคน

