



คุณค่าของเมตตาพรหมวิหารในการดำเนินชีวิต

The value of Metta Brahma Vihara in life

พระวินัยธรยุทธนา ภททญชาโณ (พึงชื่น)¹

Phrawinaithorn Yuttana Bhattayano (Pungchuen)

E-mail : 6511105015@mcu.ac.th

Received: September 12, 2024 Revised: December 23, 2024

Accepted: January 11, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อแสดงให้เห็นว่า เมตตาเป็นหลักธรรมที่สำคัญต่อความสงบสุขและความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน หลักพรหมวิหารข้อแรก คือ เมตตาแสดงให้เห็นถึงความปรารถนาความสุข ความรักใคร่ การไม่เบียดเบียนผู้อื่น จิตใจมีความสุข ไม่เห็นแก่ได้ ความไม่พยาบาท อยากให้ผู้อื่นมีความสุข เป็นกุศลมูล เมตตาที่ถูกต้องแสดงออกจากจิตใจที่อ่อนละมุน เป็นใจที่สงบจากความทุกข์ร้อน สงบจากความโลภ ความโกรธ ความหลง แต่ใจที่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ใจที่กำลังทุกข์ร้อนปราศจากเมตตา ตนเองไม่มีความสุขเพราะทำให้ใจตนเองร้อน ไม่มีความสุข คนมีเมตตาคนเดียวสามารถทำให้เกิดความร่มเย็นเป็นสุขได้มากมาย เช่นเดียวกันกับคนไม่ดีคนเดียว ก็สามารถทำให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนได้มากมาย เมตตาต้องประกอบด้วยปัญญา เพราะปัญญาจะช่วยพิจารณาได้ถูกต้อง ว่าควรเมตตาต่อผู้ใด เมื่อใดเป็นคุณไม่เป็นโทษ เมตตาให้คุณค่าต่อครอบครัว ต่อการศึกษา ต่อการทำงาน เมตตาเป็นหลักในการสร้างสรรค์สังคมให้มีความสุข ปลอดภัยทั้งบุคคลและทรัพย์สิน

คำสำคัญ: คุณค่า, เมตตา, พรหมวิหาร, การดำเนินชีวิต

Abstract

This academic article aims to show that Mercy is an important principle for peace and generosity. The first principle of Brahma Vihara is Metta, which shows the

¹ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย/ Doctor of Buddhist Studies Program Mahachulalongkornrajavidyalaya University



desire for happiness, affection, non-judgment to others. happy mind unselfish vindictiveness I want others to be happy, philanthropic, and the right kindness is expressed from a tender heart. It is a mind at peace from suffering. Peace from greed, anger, and delusion, but a heart of greed, anger, delusion that is suffering is without mercy. He has no mercy because he is impatient and unhappy. A compassionate person alone can bring many peace and happiness. The same is true for a single bad person. It can cause a lot of suffering and suffering. Kindness must consist of wisdom. because wisdom will help you to judge correctly who should have mercy on whom When you are not to blame Metta is valuable to the family, to education, to work. Kindness is the principle of creating a peaceful society. Safe for both people and property.

Keywords: Metta, Brahma Viharn

บทนำ

พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้มนุษย์ทุกคนมีความเมตตาต่อสัตว์ทั้งหลาย ด้วยจิตเสมอกันในที่ทั้งปวง โดยการเว้นจากการทำความชั่วทั้งปวง ทำแต่ความดีทั้งปวงและทำจิตใจให้บริสุทธิ์ ดังพระโอวาทปาติโมกข์อันเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา และถือว่าเป็นหัวใจหลักของการมีเมตตาธรรมในจิตใจของพุทธศาสนิกชน ดังปรากฏว่า สพฺพปาปสฺส อกรรมํ กุสลสฺสุปสมปทา สจิตตปริโยทปนํ เอตํ พุทธานํ สาสนํ² การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม การทำจิตของตนให้ผ่องแผ้ว นี่คือการสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย³พรหมวิหารธรรมเป็นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่มีความสำคัญกับสังคมอย่างมาก พระสงฆ์นอกจากมีชีวิตผูกพันอยู่ในสังคมพระสงฆ์เองแล้ว ยังต้องมีส่วนเกี่ยวข้องกับสังคมชาวโลกอีกด้วย⁴ ส่วนหลักพรหมวิหารธรรมเป็นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นฐานสำหรับการดำเนินชีวิตที่ดีและสำคัญ พรหมวิหารธรรมเป็นธรรมอันเป็นเครื่องอยู่ของพรหมหลักธรรมสำหรับผู้ใหญ่หรือผู้ปกครองหลักธรรมนี้เป็นธรรมสำหรับทุกคน เช่น บิดามารดา ครูอาจารย์ หัวหน้าหน่วยงาน และนักบริหาร พรหมวิหารธรรม ประกอบด้วย (1) เมตตา ความประสงคฺ์ที่จะให้ผู้อื่นมี

² ที.ม. (บาลี) 10/90/43.

³ ที.ม. (ไทย) 10/90/50,

⁴ พระราชวรมุนี, ปรัชญาการศึกษาไทย ฉบับแก้ไข-รวบรวมนใหม่, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร: กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ, 2528), หน้า 292-293.



ความสุข (2) กรุณา ความประสงค์ที่จะช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ (3) มุทิตา ความพลอยยินดีและ (4) อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง⁵

หลักพรหมวิหารธรรม ข้อแรกคือ เมตตา คือ ภาวะของจิตที่มีเยื่อใยไม่ตรีจิตคิดเกื้อกูลด้วยประโยชน์ปราจากอาฆาตพยาบาท ซึ่งเครียด โกรธแค้น แสดงออกทางสีหน้าและสายตาที่สงบเข้มแข็ง มองด้วยสายตาอันแสดงถึงใจที่เฝ้าอาบด้วยความปรารถนาดีให้มีความสุข ปราศจากความมุ่งร้ายที่เป็นภัยเวรทั้งปวง เมตตานี้เป็นพรหมวิหารธรรมข้อหนึ่งที่พึงอบรมให้มีขึ้นภายในจิต วิธีอบรมคือ ระวังใจมิให้โกรธแค้น ขัดเคือง อาฆาตพยาบาท เมื่อภาวะของจิตเช่นนั้นเกิดขึ้นก็พยายามสงบระงับเสีย หัดคิดว่าตัวเองรักสุข ต้องการความสุขฉันใด คนอื่นสัตว์อื่นทั้งปวงก็ฉันนั้น เมื่อทำความสงบอาฆาตพยาบาทและทำไมตรีจิตมิตรใจให้เกิดขึ้นได้แล้ว ควรหัดแผ่จิตเช่นนี้ออกไปแก่คนอื่นสัตว์อื่นโดยเจาะจงหรือไม่เจาะจงทั่วไป ด้วยใจที่คิดปรารถนาสุขประโยชน์ ภาวะของจิตที่มีความรักใคร่ปรารถนาให้เป็นสุข ย่อมมีอยู่ในตนและในคนที่เป็นที่รักอยู่เป็นประจำ แต่ยังไม่เชื่อด้วยราคะเสนหาบ้าง เชื่อด้วยอาฆาตพยาบาทในผู้อื่นสัตว์อื่นบ้างนี้ จึงนับว่าเป็นภาวะของจิตที่เป็นสามัญธรรมตา พระบรมศาสดาทรงสั่งสอนธรรมให้ปรับปรุงสิ่งที่มีอยู่เป็นสามัญธรรมตาให้เป็นธรรม คือ เป็นคนเกื้อกูลขึ้นมา คือ ให้รักใคร่ปรารถนาสุขดังกล่าวให้เป็นคุณอันบริสุทธิ์ที่เกื้อกูลกว้างขวางออกไป มิให้คับแคบเฉพาะตนและคนซึ่งเป็นที่รักในวงแคบของตนหรือจำเพาะพวกของตน แต่ให้แผ่กว้างออกไปตลอดจนถึงไม่จำกัดไม่มีประมาณ และให้ปราศจากอาฆาตพยาบาท ทั้งให้บริสุทธิ์จากราคะ สีนหาด้วย เพราะอาฆาตพยาบาทที่เป็นศัตรูที่ห่างของเมตตา ราคะสินหาเป็นศัตรูที่ใกล้ของเมตตาความรักใคร่ที่เป็นสามัญธรรมตาของโลกย่อมเชื่อด้วยสิ่งทั้งสองนั้น ทางปฏิบัติอบรมจึงต้องอบรมสิ่งที่มีอยู่เป็นธรรมตาโลกให้เป็นธรรมขึ้นมา ให้เป็นเครื่องคุ้มครองโลก ดังภาษิตที่ว่า “โลโกปตมมกิกา เมตตา เมตตารธรรม เป็นเครื่องคุ้มครองโลก”⁶ ฉะนั้น จึงได้มีพุทธสุภาษิตตรัสสอนไว้ให้ยกตนเป็นพยานหรือเป็นอุปมาแปลความหมายว่า “ตนเองหาคิดค้นด้วยใจไปทั่วทุกทิศ ก็ไม่พบว่าใครจะเป็นที่รักไปกว่าตนในที่ไหน ๆ ตนของคนอื่นทั้งหลายก็เป็นที่รักมากมายของเขาเหมือนอย่างนั้น เพราะเหตุนี้ผู้ที่รักตนจึงไม่ควรเบียดเบียนผู้อื่น” และให้ยกคนที่เป็นที่รักเป็นอุปมาว่า “พึงแผ่จิตถึงสัตว์ทั้งปวงด้วยเมตตา เหมือนอย่างเห็นคนผู้เป็นที่รักเป็นที่ชอบใจแล้วเกิดไมตรีจิตมิตรรักใคร่ฉนั้น”⁷ ดังนั้นจึงควรหัดแผ่เมตตาเข้ามาให้ตนเองก่อน แล้วจึงแผ่ไปให้คนอื่น ตั้งต้นแก่คนที่เป็นที่รัก เพราะจะแผ่ไปง่าย แล้วจึงแผ่ไปในคนที่ เป็นกลาง ๆ แล้วจึงแผ่ไปในคนที่เป็นศัตรูไม่ชอบใจกันและให้เว้นคนที่จะทำให้เกิดราคะสินหาแก่คนที่ตายไปแล้ว การแผ่เข้ามาในตนเองจะต้องมีตนเป็นพยานอ้างอิงดังกล่าวข้างต้น พิจารณาจะเห็น

⁵ ที.ปา. (ไทย) 11/305/275

⁶ สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส, พุทธศาสนสุภาษิตเล่ม 1, (พิมพ์ครั้งที่ 2), (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เสียงเสียง, 2535), หน้า 56.

⁷ ชู.เถรี. (ไทย) 26/474/404.



ได้ว่าตนเองจะต้องมีสุขเพราะจิตใจสงบปราศจากอาฆาตพยาบาทเสียก่อน อาฆาตพยาบาทนั้นเหมือนไฟที่เผาใจตนเองให้ร้อน และแผ่ความร้อนไปถึงคนอื่นด้วย ฉะนั้น ตนเองจึงเป็นบุคคลที่ควรเมตตา และแผ่เมตตาเข้ามาดับไฟที่เผาใจนี้ลงเสียก่อน ประพรมลงไปด้วยน้ำ คือ เมตตาซึ่งควรจะเปลี่ยนจิตใจภาวะที่ร้อนมาสู่ภาวะที่เย็นสนิทด้วยมิตรภาพไมตรี

เมตตาจึงเป็นธรรมเครื่องที่ใจตนเองให้อยู่เป็นสุขและแผ่ความเย็นความสุขออกไปถึงผู้อื่นอีกด้วยเมตตาไม่เพียงมีขอบเขต ไม่เพียงมีระยะเวลา ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะเช่นไร ณ ที่แห่งใด ในกาลไหน เมตตาพึงมีได้อย่างเต็มเปี่ยมโดยปราศจากเพราะเมตตาไม่จำเป็นต้องอาศัยทรัพย์สินสิ่งของ เมตตาเป็นเรื่องของจิตใจโดยบริสุทธิ์แท้ เมื่อมีจิตใจก็มีเมตตาได้ด้วยกับทุกคนและพึงมีเมตตาอย่างยิ่งด้วยกันทุกคน เพราะไม่เป็นการต้องลงทุนลงแรงอย่างใดเลย เพียงแต่น้อมใจลงให้อ่อนละมุน ไม่ใจแข็งใจดำ แม้เมื่อรู้เห็นอยู่ว่าเขาเป็นทุกข์ เพียงแต่น้อมใจลงปรารถนาให้เขาเป็นสุขโดยทั่วกันเท่านั้นเองก็เป็นการแสดงเมตตาแล้ว⁸

ดังนั้น เมตตา มีความรักใคร่ปรารถนาที่จะให้เป็นสุข หมายถึง พฤติกรรมมีความหวังดีเพื่อนให้ผู้อื่นมีความสุข มีจิตใจแผ่ไมตรีจิต สนับสนุนกับผู้น้อย หวังความดีงามแก่เขา อยากให้เขามีความสุข ไม่อยากให้มีอันตรายจากความอาฆาตบาดหมางใจกันปรารถนาให้มีความสามัคคีกลมเกลียวกัน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน หวังให้เขาเจริญด้วยความรู้ความสามารถอันเป็นทางให้เกิด ลาภ ยศ และชื่อเสียง รักษาตนให้ได้รับความสุขโดยสวัสดิภาพเมตตาธรรมเป็นเครื่องบำรุงอภัยอาศัย ร้อยใจให้จิตคิดเอื้อเพื่อเอื้อแก่กัน ชำระล้างเสียซึ่งมลทินคือ ความพยาบาท ความเห็นแก่ได้ ความเห็นแก่ตัว ความเห็นแก่ประโยชน์ ถ้าดวงจิตมีเมตตาแล้ว จะป้องกันความคิดวิปริตในทางทำลาย ใ้ร้ายป้ายสีในทางเสียหาย ไม่เป็นความจริงได้สังคมก็จะอยู่เป็นสุข เกิดความสามัคคี

ความหมายของเมตตาในพรหมวิหาร

คำว่า เมตตา เอาไว้ว่า ความรักใคร่ กิริยาที่รักใคร่ ภาวะที่รักใคร่ในสัตว์ทั้งหลาย⁹

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายของเมตตา เอาไว้ว่า เมตตา คือ “ความรักและเอ็นดู ความปรารถนาจะให้ผู้อื่นได้สุข เป็น 1 ในพรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา” จากความหมายข้างต้นนั้น ทำให้ทราบว่า เมตตา มี 2 อยู่ ลักษณะคือ (1) ต่อตนเอง ด้วยการตั้งความรัก ความเอ็นดูให้เกิดขึ้นแก่ตัวเองก่อน (2) ต่อบุคคลอื่น เมื่อเมตตาเกิดขึ้นในตนแล้ว จึง

⁸ สมเด็จพระศรีนครินทร์ราชบรมราชชนนี, **รวมธรรมะ**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด, 2539), หน้า 195-204.

⁹ อภ.วิ. (ไทย) 35/643/427.



ส่งหรือมอบความรัก ความเอ็นดูที่มีอยู่ในตนนั้นให้แก่คนอื่น เรียกว่า เอาใจเรา ใส่ใจเขา หมายความว่า เรามีเมตตาต่อตนเองอย่างไร ก็ควรมีเมตตาต่อคนอื่นเช่นนั้น เหมือนกัน¹⁰

สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน) ได้กล่าวถึง ความหมายของเมตตา คือ เมตตา เป็นเรื่องของจิตใจ เพราะเป็นความปรารถนา คือ ปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุขไม่มีอะไรแตกต่างในความ เป็นชีวิต ทั้งผู้อื่น สัตว์อื่นและตนเอง คือ ผู้ใดจะให้อะไรใคร ผู้นั้นจะต้องมีเสียก่อน ผู้ไม่มีจะให้ก็ให้ ไม่ได้จะปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุขก็เช่นกัน ถ้าตนเองไม่เป็นสุขจะมีความสุขที่เหนไปแผ่ให้คนอื่น เมตตา ที่ถูกต้องจะต้องออกจากใจที่อ่อนละมุน เป็นใจที่สงบจากความทุกข์ความร้อน สงบจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ใจที่กำลังทุกข์ร้อนด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง จะไม่มีพลังเมตตาเลย ตรงกันข้ามกลับมีแต่ความไม่เมตตาแม้แต่กับตนเอง เพราะทำให้ตนเองร้อน ไม่มีมีความสุข คนใจดีคนเดียวสามารถทำให้เกิดความร่มเย็นเป็นสุขได้มากมายนัก เช่นเดียวกับคนไม่ดีคนเดียว ก็สามารถทำให้เกิดความทุกข์ความร้อนได้มากมาย เมตตาต้องอาศัยปัญญา เพราะปัญญาเท่านั้นที่จะช่วยพิจารณาได้ ถูกต้อง ว่าควรแสดงเมตตาต่อผู้ใดอย่างไร เมื่อใดจึงจะเป็นคุณไม่เป็นโทษ การลงโทษบุตรธิดา กระทบ ฆาตกรรมเพื่อให้อำนาจ ก็เป็นเมตตาของมารดาบิดา การไม่ลงโทษกลับเป็นการไม่เมตตา ¹¹

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต).กล่าวถึงความหมายของเมตตา ได้แก่ ความรัก กิริยา ที่รัก ภาวะที่รัก ความเอ็นดู กิริยาที่เอ็นดู ภาวะที่เอ็นดู ความปรารถนาเกื้อกูลกัน ความอนุเคราะห์ ความไม่พยายาบาท ความไม่ปองร้าย กุศลมูลคือ อโทสะในหมู่สัตว์¹²

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). กล่าวถึงความหมายของเมตตา หมายถึง ไมตรี ความรัก ความหวังดี ความปรารถนาดี ความเข้าใจดีต่อกันความเอาใจใส่ใฝ่ใจหรือต้องการ ที่จะสร้าง เสริมประโยชน์สุขให้แก่เพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ว่าโดยสาระ เมตตา คือ ความอยากให้ผู้อื่นเป็น สุข และอยากทำให้เขาเป็นสุขเมตตา คือ สภาวะที่มีแก่มิตร หมายความว่า เมตตาเป็นความปรารถนา ได้อย่างจริงใจเหมือนเรามีให้แก่มิตรของตนเอง ผู้ที่มีเมตตาจึงเป็นมิตรกับทุกคน ปราศจากความผูก โกรธหรือศัตรูในทีใด ๆ อีกอย่างหนึ่ง เมตตา คือ สภาวะที่เป็นมิตร หมายความว่า มิตรเป็นบุคคลที่ทำ ประโยชน์ให้แก่กันโดยไม่หวังผลตอบแทน เมตตาก็เป็นคุณธรรมของมิตรที่ดีทั้งต่อหน้าและลับ หลัง¹³

¹⁰ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน, 2556), หน้า 918.

¹¹ สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน), พรหมวิหารธรรม, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์บริษัท สหยาการพิมพ์ จำกัด, 2527), หน้า 24.

¹² พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ 14, (กรุงเทพมหานคร: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.), หน้า 124.

¹³ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสตร์ ชุดควัด, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลียงเชียง, 2556), หน้า 840.



ดนัย ไชโยธา ได้ให้ความหมายของ เมตตา ว่าคือ ความปรารถนาดีต่อผู้อื่นให้มีความสุข ความสำเร็จและความเจริญรุ่งเรืองตามสมควรแก่อัตภาพ บุคคลที่เป็นใหญ่จริง ๆ จะต้องแผ่ความรัก ให้กว้างขวางตั้งแต่รักตนเอง รักบิดามารดา ญาติพี่น้อง มิตรสหาย ศัตรูและสัตว์ทั่วไป เพื่อสร้าง มิตรภาพและเห็นคุณค่าของชีวิตมากขึ้นจนไม่กระทำความชั่ว¹⁴

พิสิฐ เจริญสุข ได้กล่าวว่า เมตตา คือ แผ่เมตริจิตสนิทสนมกับผู้น้อยหวังความดีความงาม แก่เขา กล่าวสั้น ๆ ก็คือ ความปรารถนาจะให้เขาเป็นสุขนั่นเอง ตั้งใจให้พ้นจากอันตรายและจาก ความอาฆาตบาดหมางใจกันให้สามัคคีกลมเกลียวกัน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน หวังให้เขาเจริญด้วยความ รู้ความสามารถอันเป็นทางให้เกิดลาภยศ และชื่อเสียงรักษาตนให้ได้รับความสุขโดยสวัสดิ คุณธรรมข้อนี้ย่อมเป็นเครื่องบำรุงอหยาศัยให้คิดเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กันและชำระล้างเสียได้ซึ่งมลทิน คือ ตัวยุบาท ความคิดคร่ำประโยชน์และความสุขของคนอื่นด้วยอำนาจความโกรธ เมื่อมีพยาบาท อยู่ในดวงจิตแล้ว ย่อมชักจูงการทำ การพูด และการคิดให้วิปริตไปในทางที่ไม่ดีทำให้หมู่หรือสมาคม เสื่อม แต่ถ้ามีเมตตาอยู่ในดวงจิตแล้วจะรักษาน้ำใจไม่ให้คิดวิปริตไปในทางที่เสียหาย¹⁵

วรญา ทองอุ่น กล่าวถึง เมตตา มีความรักใคร่ปรารถนาที่จะให้เป็นสุข หมายถึง พฤติกรรมมีความหวังดีเพื่อนให้ผู้อื่นมีความสุข มีจิตใจแผ่เมตริจิต สนิทสนมกับผู้น้อย หวังความดีงาม แก่เขา อยากให้เขามีความสุข ไม่อยากให้มีอันตรายจากความอาฆาตบาดหมางใจกัน ปรารถนาให้มี ความสามัคคีกลมเกลียวกัน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน หวังให้เขาเจริญด้วยความรู้ ความสามารถอันเป็น ทางให้เกิด ลาภ ยศ และชื่อเสียง รักษาตนให้ได้รับความสุขโดยสวัสดิภาพ เมตตาธรรมเป็นเครื่อง บำรุงอหยาศัย ร้อยใจให้จิตคิดเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กันชำระล้างเสียซึ่งมลทิน คือ ความพยาบาท ความเห็นแก่ ได้ ความเห็นแก่ตัว ความเห็นแก่ประโยชน์ ถ้าดวงจิตมีเมตตาแล้ว จะป้องกันความคิดวิปริตในทาง ทำลายไม่ร้ายป้ายสีในทางเสียหาย ไม่เป็นความจริงได้ สังคมก็จะอยู่เป็นสุข องค์การก็จะสามัคคี¹⁶

คุณค่าของเมตตาพรหมวิหารในการดำเนินชีวิต

1. ครอบครั้ว

ครอบครั้วเป็นสถาบันฐานรากหรือเป็นสถาบันแรกของการวิวัฒนาการของสังคมมนุษย์ซึ่งเป็นหน่วยองค์กรที่มีขนาดเล็กที่สุดของสังคม เป็นสถาบันแรกที่ทำหน้าที่ทางสังคมในการถ่ายทอด คุณธรรม ค่านิยม วิธีประพฤติปฏิบัติตน การกำหนดตำแหน่งหน้าที่และบรรทัดฐานทางสังคมให้แก่

¹⁴ ดนัย ไชโยธา, พจนานุกรมพุทธศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ โอ.เอส.พรีนติ้งเฮ้าส์, 2544), หน้า 146 - 147.

¹⁵ พิสิฐ เจริญสุข, ปกิณกรรม สำหรับนักเรียน นิสิต นักศึกษา และประชาชนทั่วไป, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, 2543), หน้า 118.

¹⁶ วรญา ทองอุ่น, มนุษย์สัมพันธ์ในองค์กร, (สุรินทร์: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, 2548), หน้า 210-212.



สมาชิกรุ่นใหม่ เป็นด่านแรกของการหล่อหลอมบุคลิกภาพของบุคคลให้สามารถอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ครอบครัวจึงเป็นสถาบันที่สำคัญของสังคมสถาบันหนึ่ง

สำหรับการกระทำของบุตรธิดาที่กระทำต่อบิดามารดาด้วยความเคารพรักในสังคมไทยนั้น ก็มีพื้นฐานมาจากเมตตาพรหมวิหารเช่นกัน กล่าวคือ ในยามที่บิดามารดามีความสุขเป็นปกติใจของบุตรธิดาก็ประกอบด้วยเมตตา คือ มีความรักความปรารถนาดีต่อบิดามารดา เมื่อบิดามารดามีความสุขทุกข์ประสบกับปัญหาต่าง ๆ ใจของบุตรธิดาก็ประกอบด้วยกรุณา คอยช่วยเหลือให้บิดามารดานั้นพ้นจากทุกข์ภัยต่าง ๆ เช่นเมื่อบิดามารดาเจ็บป่วยบุตรธิดาก็รักษาพยาบาล นอกจากนี้ ยามที่พ่อแม่มีความสุขประสบความสำเร็จในชีวิต ใจของบุตรธิดาก็ประกอบด้วยมุทิตา คือ พลอยยินดีด้วย เช่นเมื่อบิดามารดาได้เลื่อนตำแหน่ง บุตรธิดาก็พลอยยินดีด้วย และเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ลูกไม่สามารถใช้เมตตา กรุณา และมุทิตาได้ บุตรธิดาก็ต้องมีใจที่ประกอบด้วยอุเบกขาต่อบิดามารดา เช่น กรณีที่บิดามารดากระทำความผิดโดนฟ้องร้อง บุตรธิดาก็ต้องมีใจที่ประกอบด้วยอุเบกขาไม่เป็นพยานเท็จหรือช่วยสร้างพยานเท็จให้บิดามารดา แต่มีใจที่ประกอบด้วยกรุณา มุทิตา ต่อบิดามารดาตามสมควรแก่เหตุ เช่น ถ้าบิดามารดาถูกจับกุมก็ช่วยหาทางประกันตัวบิดามารดา ถ้าได้รับโทษจำคุกก็ไปเยี่ยม คือ มีใจประกอบด้วยกรุณา เมื่อบิดามารดาพ้นโทษก็มีใจประกอบด้วยมุทิตา คือ พลอยยินดีด้วย ไปรับบิดามารดากลับมาดูแล เป็นต้น¹⁷

ข้อมูลข้างต้นแสดงให้เห็นว่า เมตตาในพรหมวิหารเป็นหลักธรรมที่มีคุณค่ากับครอบครัวในสังคมไทยเป็นอย่างมาก กล่าวคือ ทำให้บิดามารดาบุตรธิดาในสังคมไทยกระทำหน้าที่ต่อกันอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์และถูกต้องตามหลักศีลธรรมและกฎหมายบ้านเมือง ทำให้สถาบันครอบครัวไทยมีความมั่นคงเข้มแข็ง เมื่อสถาบันครอบครัวมีความเข้มแข็งย่อมส่งผลให้สถาบันอื่นในสังคมมีความเข้มแข็งตามไปด้วย เพราะสถาบันครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่ทำหน้าที่ทางสังคมในการถ่ายทอดค่านิยม วิธีประพฤติปฏิบัติตน การกำหนดตำแหน่งหน้าที่และบรรทัดฐานทางสังคมให้แก่สมาชิกรุ่นใหม่

2. การศึกษา

การศึกษาเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสมาชิกให้เป็นไปตามที่สังคมต้องการ ถือเป็นกระบวนการพื้นฐานที่พบเห็นได้ในทุกสังคม ไม่ว่าจะสังคมดั้งเดิมหรือสังคมสมัยใหม่ เพียงแต่อาจจะแตกต่างกันไปในรูปแบบการเรียนการสอน ลักษณะผู้เรียนผู้สอน สาระที่สอน สื่อหรือเทคนิควิธีการต่าง ๆ ที่ใช้ ซึ่งแบบแผนการปฏิบัติที่เป็นอยู่ ถือเป็นบรรทัดฐานทางการศึกษาของสังคมนั้น ๆ การศึกษาจึงเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญกิจกรรมหนึ่งของสังคม เพราะว่าการศึกษามีสามารถฝึกอบรมสมาชิกให้รู้ระเบียบวัฒนธรรมของสังคมโดยเฉพาะอย่างยิ่ง การฝึกฝนให้สมาชิกยอมรับค่านิยมและ

¹⁷ พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), จากสุขในบ้านสู่ความเกษมศานต์ทั่วสังคม, (พิมพ์ครั้งที่ 3), (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, 2542), หน้า 85.



ทักษะอันจำเป็นแก่การเป็นสมาชิกของสังคมเพื่อก่อให้เกิด ความรู้ แนวคิด การกระทำในกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อการอยู่รอด เพื่อการอยู่ร่วมกัน และความเจริญก้าวหน้าของสังคม นอกจากนี้การศึกษายังเป็น ส่วนที่สร้างคนดีซึ่งสำคัญกว่าการลงโทษคนชั่ว เพราะถ้าดีแล้วก็ไม่มีอะไรให้ลงโทษ ด้วยหลักเมตตาใน พรหมวิหารกับการศึกษา

เมตตาพรหมวิหารมีคุณค่ากับการศึกษาในสังคมไทยอย่างมาก ดังจะเห็นได้จากการที่ ผู้สอนในสังคมไทยเมื่อมีพรหมวิหารเป็นคุณธรรมประจำใจทำให้เป็นผู้สอนที่มีคุณภาพและ ประสิทธิภาพ กล่าวคือ ในขณะที่สอนก็สอนด้วยเมตตา คือ มีความปรารถนาดีให้ลูกศิษย์ได้เรียนรู้อย่าง มีความสุข แต่ขณะที่สอนนั้นถ้าลูกศิษย์มีความทุกข์ ผู้สอนก็มีใจที่ประกอบด้วยเมตตากรุณา เช่น เมื่อผู้เรียนไม่เข้าใจเนื้อหาที่สอนก็ช่วยอธิบายให้เข้าใจ หรือแม้ว่าผู้เรียนหรือลูกศิษย์มีปัญหาอื่น ๆ ก็รับฟังให้คำปรึกษาและช่วยหาแนวทางแก้ไขปัญหาให้ เมื่อลูกศิษย์ประสบความสำเร็จต่าง ๆ ก็พลอย ยินดีด้วย คือ มีใจที่ประกอบด้วยมุทิตา แต่ขณะที่ออกข้อสอบ ตรวจข้อสอบ ก็มีใจที่ประกอบด้วย อุเบกขา คือ ยึดมั่นอยู่ในภาวะเป็นกลางไม่มีอคติต่อศิษย์ทุกคน¹⁸

สำหรับผู้เรียนในสังคมไทยนั้นก็มิมีเมตตาพรหมวิหารเป็นคุณธรรมประจำใจต่อผู้สอน เช่นกัน กล่าวคือ ในยามปกติก็มีใจประกอบด้วยเมตตา คือ มีความปรารถนาดีต่อผู้สอนทำให้ บรรยากาศในการเรียนการสอนเต็มไปด้วยความสุข แต่เมื่อผู้สอนมีความทุกข์ก็มีใจประกอบด้วย เมตตากรุณาต่อผู้สอน ดังจะเห็นได้จากการช่วยงานต่าง ๆ ของผู้เรียนต่อผู้สอนในสังคมไทย เช่น เมื่อเห็นผู้สอนถืออุปกรณ์การสอนก็เข้าไปช่วยเหลือ หรือการช่วยทำกิจกรรมต่าง ๆ ของนักศึกษาให้ สถานศึกษา เมื่อผู้สอนประสบความสำเร็จต่าง ๆ ผู้เรียนก็มีใจประกอบด้วยมุทิตา คือ พลอยยินดีด้วย ดังจะเห็นได้จากการที่ผู้เรียนในสังคมไทยช่วยกันจัดงานฉลองตำแหน่งต่าง ๆ ให้ผู้สอน หรือแม้แต่การ จัดงานฉลองวันเกษียณอายุให้ผู้สอนเพื่อแสดงความยินดีว่าผู้สอนจะได้มีเวลาพักผ่อนมากขึ้น สำหรับ สถานการณ์ที่ผู้เรียนไม่สามารถใช้ เมตตา กรุณา มุทิตา ต่อผู้สอนได้ ผู้เรียนก็มีใจที่ประกอบด้วย อุเบกขาต่อผู้สอน เช่น ผู้สอนกระทำผิดกฎระเบียบของสถาบันการศึกษา หรือกระทำความผิดตาม กฎหมายต่าง ๆ ผู้เรียนก็วางตัวเป็นกลาง ปล่อยให้ผู้ที่มีหน้าที่และมีความรู้ความสามารถช่วยกัน พิจารณา

สำหรับเมตตาพรหมวิหารเป็นหลักธรรมที่มีคุณค่ากับการศึกษาในสังคมไทยอย่างมาก กล่าวคือ ทำให้ผู้เรียนและผู้สอนในสังคมไทยกระทำหน้าที่ต่อกันได้อย่างราบรื่นมีความสุขและมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ทำให้การถ่ายทอดความรู้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

¹⁸ พระธรรมโกษาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), โรงเรียนวิถิปุทธในสังคมไทย (กรุงเทพมหานคร: มหา จุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, 2548), หน้า 59.



3. การทำงาน

เมตตาพรหมวิหารมีคุณค่ากับการทำงาน ดังที่พระธรรมโกษาจารย์ (ประยูร ธมมจิตโต) อธิบายวิธีการนำพรหมวิหารมาใช้ในฐานะนักบริหารว่า เมตตา ได้แก่ ความรักความหวังดีที่ปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข ใช้เพื่อให้รู้จักมองแง่ดีหรือส่วนที่ดีของเพื่อนร่วมงาน ถ้าพบส่วนเสียในตัวเขานักบริหารต้องรู้จักมองข้ามและให้อภัย เมื่อพบส่วนดีก็จดจำไว้เพื่อจะได้ใช้คนที่เหมาะสมกับลักษณะที่ดีของเขา กรรณา คือความสงสารเห็นใจปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ใช้เมื่อมองจุดด้อย ของคนอื่น กล่าวคือ เมื่อเพื่อนร่วมงานประสบเคราะห์กรรม ทำให้นักบริหารมีความสงสารเห็นใจ และคิดหาทางช่วยให้เขาพ้นทุกข์นั้น ซึ่งความสงสารจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อนักบริหารเปิดใจกว้างรับฟังปัญหาของคนอื่น มุทิตา คือความรู้สึกพลอยชื่นชมยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดีมีสุข นักบริหารต้องใช้ส่งเสริมให้คนทำงานมีโอกาสพัฒนาความรู้ความสามารถจนได้เลื่อนตำแหน่งสูงขึ้นโดยไม่กลัวว่าลูกน้องจะขึ้นมาหาบรัศมี เขาไม่กีดกันใครแต่เปิดโอกาสให้ทุกคนได้ทำงานแสดงความสามารถเต็มที่และพลอยชื่นชมยินดีในความก้าวหน้าของคนร่วมงาน ทำให้ลูกน้องทุ่มเททำงานให้ เพราะว่ามีมุทิตาจะทำลายความริษยาในใจ นักบริหารถ้านักบริหารมีจิตริษยา ลูกน้องจะรับรู้ความริษยานั้นและจะไม่ทุ่มเททำงานให้อุเบกขา คือความรู้สึกวางเฉยเป็นกลางไม่ลำเอียงเข้าข้างคนใดคนหนึ่ง นักบริหารต้องใช้เมื่อมีการให้รางวัลและลงโทษ ทำให้รู้เท่าทันคนร่วมงานทุกคน สามารถวางเฉยด้วยปัญญา คือ มีอุเบกขาอย่างรู้เท่าทันคน เมื่อทุกคนทำงานในหน้าที่อย่างขยันขันแข็ง นักบริหารก็มองดูพวกเขาเฉย ๆ ถึงคราวให้บำเหน็จรางวัลก็เฉลี่ยให้แก่ทุกคนอย่างถ้วนหน้า ถ้ามีการทะเลาะเบาะแว้งเกิดขึ้น นักบริหารต้องลงไปห้ามทันที และจัดการลงโทษคนผิดตามความเหมาะสม ต้องไม่นิ่งดูลูกน้องทะเลาะกันแล้วเอาตัวรอดคนเดียว

นอกจากนี้ เมตตาในพรหมวิหารยังเป็นหลักธรรมที่มีใช้เฉพาะนักบริหารเท่านั้นที่นำมาใช้ในการทำงาน แต่เป็นหลักธรรมที่ทำให้ผู้ปฏิบัติงานในสังคมไทยทุกหน้าที่สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ กล่าวคือ ในสถานการณ์ปกติ ทั้งผู้บังคับบัญชา ผู้ร่วมงานและผู้ใต้บังคับบัญชาต่างมีใจประกอบด้วยเมตตา มีความปรารถนาดีต่อกัน ทำให้การทำงานต่าง ๆ ราบรื่นและปฏิบัติงานกันอย่างมีความสุข เมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งประสบความทุกข์ ฝ่ายที่เหลือก็มีใจประกอบด้วยกรุณา ให้ความช่วยเหลือ เช่น เมื่อผู้ร่วมงานหรือผู้ใต้บังคับบัญชามีปัญหาในการทำงาน ทั้งผู้บังคับบัญชา ผู้ร่วมงานและผู้ใต้บังคับบัญชา ต่างก็ช่วยกันแก้ปัญหา แม้ในกรณีปัญหาส่วนตัวที่ไม่เกี่ยวกับการทำงาน เช่น บุคคลในครอบครัวฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเจ็บป่วยหรือเสียชีวิต ฝ่ายอื่น ๆ ในหน่วยงานในสังคมต่างก็เยี่ยมให้กำลังใจหรือร่วมแสดงความเสียใจนอกจากนี้ เมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งประสบความสำเร็จ ฝ่ายอื่น ๆ ในหน่วยงานก็มีใจประกอบด้วยมุทิตา คือ พลอยยินดีด้วย เช่น เมื่อมีการเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่งในหน่วยงาน ก็มีการแสดงความยินดีด้วย หรือแม้ในกรณีส่วนตัว เช่น เมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งในหน่วยงานให้กำเนิดบุตรธิดา หรือบุตรธิดาเรียนจบ ฝ่ายที่เหลือในหน่วยงานที่ทราบข่าวก็มักจะไปร่วมแสดงความยินดีด้วย แต่เมื่อมีเหตุการณ์ที่ไม่สามารถแก้ไข เมตตา กรรณา มุทิตา ได้เกิดขึ้นกับฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งใน



หน่วยงาน ฝ่ายที่เหลือก็มีใจที่ประกอบด้วยอุเบกขา คือ การวางใจเป็นกลาง เช่น กรณีที่มีการกระทำ ความผิดกฎระเบียบต่าง ๆ ของหน่วยงาน เป็นต้น¹⁹

จากข้อมูลข้างต้น แสดงให้เห็นว่าเมตตาพรหมวิหารเป็นหลักธรรมที่มีคุณค่ากับการทำงานในสังคมไทยเป็นอย่างมาก ทำให้การทำงานต่าง ๆ ราบรื่นและผู้ทำงานต่างปฏิบัติหน้าที่ของตนอย่างมีความสุขและมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

สรุป

เมตตาเป็นหลักธรรมที่สร้างสันติให้ทุกชีวิตบนโลกใบนี้อยู่ด้วยกันอย่างสงบสุข มีสันติภาพ ถึงแม้ความรักหรือเมตตานั้นจะเป็นนามธรรม แต่การจะรับรู้และสัมผัสได้นั้นเกิดจากการประพฤติปฏิบัติให้เกิดมีขึ้นในจิตใจของตนเองแล้วส่งไปถึงผู้อื่น เหมือนความสุขความทุกข์นั้นจะต้องรับรู้ด้วยตัวเอง ถึงจะบอกได้ว่าเป็นอย่างไร ฉันท การสัมผัสถึงเมตตานั้นก็ฉันทนั้น ในพระพุทธศาสนานั้นเป็นที่ยอมรับกันในหมู่พุทธศาสนิกชนที่ศรัทธาในพระพุทธเจ้า เมตตานั้นเป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้คนเราแผ่ความรักและเจริญ ความรักในสัตว์ทั้งหลาย ด้วยจิตเสมอกันในสัตว์ทุกจำพวกในทั้งปวง เพื่อละกิเลสมีความโลภ ความโกรธ ความหลง อันเป็นบ่อเกิดของความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ที่ทำให้เกิดการอาฆาต จองล้าง จองผลาญ อันเป็นสิ่งที่ไม่สิ้นสุดเพื่อให้เกิดการละกิเลสเหล่านั้น พระพุทธเจ้าจึงเน้นให้คนเรา ไม่ทำความชั่วทั้งปวง ทำแต่ความดีทั้งปวง และทำจิตใจให้บริสุทธิ์ อันเป็นที่มาของความหมายของการมีเมตตาธรรมในจิตใจ เมตตาที่มีคุณค่าต่อครอบครัว การศึกษา การทำงานในสังคมไทยเป็นอย่างมาก เมตตาในพรหมวิหารมีคุณค่ากับครอบครัวในสังคมไทยใช้เป็นหลักในการปฏิบัติหน้าที่ต่อกัน ทำให้บิดามารดาบุตรธิดาในสังคมไทยกระทำหน้าที่ต่อกันอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ และถูกต้องตามหลักศีลธรรมและกฎหมายบ้านเมือง และมีคุณค่ากับการศึกษาในสังคมไทย คือทำให้ผู้เรียนและผู้สอนในสังคมไทยกระทำหน้าที่ต่อกันได้อย่างราบรื่นมีความสุขและมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันทำให้การถ่ายทอดความรู้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล นอกจากนี้ เมตตาที่มีคุณค่ากับการทำงานในสังคมไทยเป็นอย่างดี คือ การทำงานต่าง ๆ ราบรื่นและผู้ทำงานต่างปฏิบัติหน้าที่ของตนอย่างมีความสุขและมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน



บรรณานุกรม

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

¹⁹ ยุบลวรรณ ต้นเขียวรัตน์, มนุษย์กับสังคม, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยกรุงเทพ), หน้า 152.



- _____ . **อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553.
- दनัย ไชยโยธา. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ โอ.เอส.พริ้นติ้งเฮ้าส์, 2544.
- ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน, 2556.
- พระราชวรมณี. **ปรัชญาการศึกษาไทย ฉบับแก้ไข-รวบรวมนใหม่**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ, 2528.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 14. กรุงเทพมหานคร: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.).
- _____ . **ธรรมบุญชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, 2542.
- _____ . **จากสุขในบ้านสู่ความเกษมศานต์ทั่วสังคม**. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, 2542.
- พระธรรมโกษาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). **โรงเรียนวิถิพุทธในสังคมไทย**. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2548.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสตร์ ชุดควัด**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, 2556.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2542.
- พิสิฐ เจริญสุข. **ปณิธาน สำหรับนักเรียน นิสิต นักศึกษา และประชาชนทั่วไป**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, 2543.
- ยุบลวรรณ ต้นเขียวรัตน์. **มนุษย์กับสังคม**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยกรุงเทพ, 2540.
- วราญา ทองอุ่น. **มนุษย์สัมพันธ์ในองค์กร**. สุรินทร์: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, 2548.
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส. **พุทธศาสนสุภาษิตเล่ม 1**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เลี้ยงเชียง, 2535.
- สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน). **พรหมวิหารธรรม**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์บริษัท สหการพิมพ์ จำกัด, 2527.
- สมเด็จพระพุทธจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ผู้แปล. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาน, 2541.
- สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี. **รวมธรรมะ**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่งจำกัด, 2539.
- แสวง บุญเฉลิม. **รวมคำบรรยาย หลักวิชาชีพนักกฎหมาย**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2564.

