

# มูทิตาในพระพุทธศาสนา Kindliness in Buddhism

พระปรภากร อุคคเตโช (เป็งพะยอม)  
Phra Prakan Uggatejo (Pangpayom)  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University  
Email :

## บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักมูทิตาในพระพุทธศาสนา ผลการศึกษาพบว่า มูทิตา หมายถึง ความเบิกบานพลอยยินดี เมื่อผู้อื่นได้ดีหรือประสบความสำเร็จ มีความสุข ความเจริญก้าวหน้า เป็นคุณธรรมที่กำจัดความอิจฉาริษยาได้ หลักมูทิตาเป็นส่วนประกอบหนึ่งในหลักพรหมวิหาร ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการบริหารงานของผู้บริหาร การพัฒนามูทิตาในพระพุทธศาสนานั้นต้องพัฒนาจากจิตใจ ซึ่งจะส่งผลต่อการกระทำหรือคำพูด ผู้ที่มีจิตมูทิตาถือเป็นบุคคลที่ยกระดับจิตใจให้สูงกว่าคนธรรมดาสามัญ จิตที่ประกอบด้วยมูทิตานั้นเป็นจิตที่ดีงาม เป็นฐานที่ก่อให้เกิดปัญญา รู้เท่าทันต่อความโลภและความริษยา

**คำสำคัญ:** มูทิตา, พระพุทธศาสนา, จิต

## Abstract

This academic article aims to study the principle of kindness (mudita) in Buddhism. The results of the study found that kindness means being happy and delighted when others are doing well or are successful, happy, and progressing. It is a virtue that can eliminate envy. The principle of kindness is one of the components of the Brahmaviharas, which can be applied to the management of administrators. The development of kindness in Buddhism must be developed from the mind, which will affect actions or words. People who have kindness are considered people who have elevated their minds to be higher than ordinary people. A mind composed of kindness is a good mind. It is the foundation for wisdom and awareness of greed and envy.

**Keywords:** kindness, Buddhism, mind

## บทนำ

พรหมวิหารธรรมหรือพรหมวิหาร 4 เป็นหลักทำให้เกิดเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจในการปฏิบัติตนต่อเพื่อนมนุษย์โดยชอบ คำว่า พรหมวิหาร 4 หมายถึง ธรรมที่เป็นเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ เป็นธรรมประจำใจและปฏิบัติตนต่อเพื่อนมนุษย์โดยชอบ (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 22 ข้อ 192 : 319) มี

องค์ประกอบ ได้แก่ 1) เมตตา หมายถึง ความรักปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์ทั่วหน้า หรือการปฏิบัติด้วยจิตคิดเกื้อกูลแผ่ออกไปในสัตว์บุคคลทั้งหลาย คือเมตตาซึ่งมีอาการเป็นความคิดเกื้อกูล 2) กรุณา หมายถึง ความสงสาร ความเห็นอกเห็นใจต่อเพื่อนมนุษย์ร่วมโลก ยามเห็นผู้อื่นมีความลำบากก็ทนอยู่ไม่ได้ ต้องแสดงออกมาด้วยการเข้าช่วยเหลือเจือจุนด้วยความเต็มใจเสมอ ในทำนองสุขก็สุขด้วยนั่นเอง (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2541 : 44) 3) มุทิตา หมายถึง ความพลอยยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใสบันเทิง ประกอบด้วยความแช่มชื่น เบิกบาน อยู่เสมอ ต่อสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงอยู่ปกติสุข พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุข เจริญอกงามยิ่งขึ้น นอกจากนี้ มุทิตา หมายถึง ความเป็นผู้มีใจชื่นชมยินดีในเมื่อผู้อื่นได้ดีหรือได้รับความสำเร็จอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นอาการที่เกิดขึ้นในใจเองโดยมิได้บังคับ เกิดขึ้นเพราะจิตใจปราศจากความอิจฉาริษยา เกิดขึ้นเพราะเป็นผู้มีปกติยอมรับในผลสำเร็จหรือความดีของคนอื่น และ 4) อุเบกขา หมายถึง ความวางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือ มีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราขึง ไม่ลำเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลาย กระทำแล้วอันควรได้รับผลดีและชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักการวางเฉย สงบใจการมองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เพราะเขารับผิดชอบตนได้ดีแล้ว เขาสมควรรับผิดชอบตนเอง หรือเขาควรได้รับผลอันอันสมกับที่รับผิดชอบของตน (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2545 : 124)

การแสดงออกซึ่งมุทิตานั้น มิใช่หมายถึงการนำสักการะไปถวาย การนำกระเช้าดอกไม้ไปให้ การเลี้ยงกันหรือการกล่าวอวยพรกันเท่านั้น มุทิตาที่แท้จริงมุทิตานั้น จะต้องเริ่มต้นเกิดที่จิตใจก่อน คนที่ทำให้จิตเกิดมุทิตาได้ จึงเป็นบุคคลพิเศษที่ยกระดับจิตใจให้สูงกว่าคนธรรมดาสามัญได้แล้วเป็นคนเปิดใจกว้าง ยอมรับความดีของผู้อื่นและพร้อมเสมอที่จะแสดงความชื่นชมยินดีด้วยเมื่อผู้อื่นได้ดี ผู้ทำได้ดีนี้ท่านว่าเป็นผู้ยกระดับจิตใจถึงขั้นระดับเป็นพระพรหม เพราะมุทิตาจิตนั้นเป็น “พรหมธรรม” หรือ “พรหมวิหารธรรม” ข้อหนึ่ง ซึ่งเป็นธรรมของผู้เป็นพรหมของผู้ใหญ่ผู้ประเสริฐแล้ว จึงกล่าวได้ว่ามุทิตานี้เกิดได้ยาก ที่เกิดได้ง่ายๆ นั้นเพราะเขาฝึกไว้ดีแล้ว (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 9 ข้อ 87 : 53) วิธีกำจัดความรู้สึกอิจฉาริษยา ต้องสร้างมุทิตาจิตให้เกิดขึ้นแทนที่โดยการค่อยๆ มองหาความดีของคนอื่น แม้จะมีเพียงน้อย หาให้พบ นำมากลบความไม่ดีของเขาเสีย โดยไปพูดถึงแล้วหัดชมผู้อื่น นำเอาส่วนดีที่พบมาชม และพยายามทำให้เกิดความเคยชินและชมให้มากๆ เมื่อชมเป็นแล้วก็แสดงความยินดีในความสำเร็จ ประพฤติแบบนี้ ไม่นานมุทิตาก็จะเกิดเต็มจิต ความหงุดหงิดงุ่นง่านก็จะหมดไป อย่างไรก็ตาม ปัญหาของสังคมไทยในปัจจุบันคือ การขาดมุทิตาต่อกัน ซึ่งโทษการขาดมุทิตาธรรมในสังคมไทยนั้น คือการเกิดขึ้นเพราะจิตใจมีแต่ความอิจฉาริษยาภาวะที่คิดปองร้าย ความพิโรธ ความแค้น ความดูร้าย ความเกรี้ยวกราด ความไม่แช่มชื่นแห่งจิตเพราะขาดหลักมุทิตา บุคคลที่มีความริษยา ไม่ยอมรับในความดีและความสำเร็จของคนอื่น แสดงความไม่ชื่นชมยินดีกับความสำเร็จของคนอื่นได้ด้วยความไม่เต็มใจ คือความคิดประทุษร้ายบุคคลที่มีจิตเต็มไปด้วยความอาฆาต ความพยาบาท สังคมทั้งในระบบการเมืองการปกครองจึงลุ่มจมนเพราะมีอิจฉาริษยาซึ่งกันและกัน เป็นต้น (พระมหาภก้อง ฐานงกโร (โป๊ะหนองแวง), 2560 : 210)

## เนื้อหา

### 1. มุทิตาในพระไตรปิฎก

มูทิตา ความเบิกบานพลอยยินดี เมื่อประชาชนหรือผู้ใต้ปกครองประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานก็รู้สึกชื่นชมยินดีกับความสำเร็จของเขาเหล่านั้น ดังความในมหาราหุโลวาหสูตรที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสโอวาทแก่พระราหุลว่า “เธอจงเจริญมูทิตากาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญมูทิตากาวนาอยู่จักละความริษยาได้” (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 11 ข้อ 228 : 232)

คัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้กล่าวถึงมูทิตาไว้ว่า มูทิตา คือ การมีความยินดีด้วยเป็นลักษณะ มีความไม่ริษยาเป็นกิจ มีอันกำจัดความไม่ยินดีด้วยเป็นผลปรากฏ มีอันได้เห็นสมบัติของสัตว์ทั้งหลายเป็นบรรทัดฐาน มีความสงบแห่งความไม่ยินดีด้วยเป็นสมบัติ มีอันเกิดความสุขร่าเริงเป็นความวิบัติของมูทิตานี้ (พระพุทธโฆสเถระ, 2554 : 568)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2551 : 161) ได้กล่าวไว้ว่า มูทิตา คือ ความยินดีในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตใจผ่องใสบันเทิง กอปรด้วยอาการแช่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอ ต่อสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงในปกติสุขพลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุข เจริญอกงามยิ่งขึ้นไป

พระเทพดิลก (ระแบบ จิตญาโณ) (2545 : 369) ได้ให้ความหมายของมูทิตาไว้ว่า มูทิตา ความพลอยชื่นชมยินดีเมื่อเห็นคนอื่นได้ดี มูทิตา คือ ความเบิกบานใจ ได้แก่ ความพลอยชื่นชมยินดีในขณะที่คนอื่นเจริญก้าวหน้า

दनัย ไชโยธา (2546 : 147) ได้กล่าวว่า มูทิตา ความมีจิตพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี หมายถึง การแสดงความยินดีเมื่อผู้อื่นประสบความสำเร็จ เช่น การเลื่อนฐานะ ตำแหน่ง ยศ เป็นต้น มูทิตาเป็นคุณธรรมที่สามารถกำจัดความอิจฉาริษยาได้ เพราะการอิจฉาริษยาผู้อื่นย่อมมีแต่ความทุกข์จิตใจจะหาความสุขสงบไม่ได้ แต่บุคคลที่มีมูทิตาจะมีความสุขใจ หน้าตาสดชื่น แจ่มใส เป็นที่รักของคนทั่วไป

กล่าวโดยสรุป มูทิตา หมายถึง ความชื่นชม ความเบิกบานพลอยยินดี เมื่อผู้อื่นได้ดี มีความเจริญก้าวหน้าพลอยชื่นชมยินดีต่อความสำเร็จของผู้อื่น มีจิตใจแจ่มใสเบิกบานโดยบริสุทธิ์ มีความจริงใจพลอยยินดีปรีดาปราโมทย์ บันเทิงใจ ไม่มีความอิจฉาริษยาผู้อื่น ซึ่งเป็นลักษณะของผู้มีจิตใจกว้างขวางยินดีต่อความดีของผู้อื่น ไม่อิจฉาริษยา หรือกลั่นแกล้ง มูทิตาจึงเป็นหลักคำสอนที่แสดงให้เห็นลักษณะของบุคคลที่ใจกว้างไม่คับแคบ

## 2. ความสำคัญของมูทิตา

มูทิตามีลักษณะสำคัญเปรียบเหมือนมารดาบิดา ผู้มองดูบุตรน้อยคนเดียวของตน มีความชื่นชมและพูดว่า “สาธุ” ฉันทใด เมื่อเป็นเช่นนี้ ความสงบนิ่งแห่งจิตในมูทิตานี้ เรียกว่า ปัจจุปัฏฐานความชื่นชม เป็นลักษณะความไม่หวาดกลัวเป็นรส ความสิ้นไปแห่งความไม่ชอบเป็นพื้นฐานของมูทิตา (พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมมจิตโต) และคณะ, 2538 : 181)

มาลินี จุฑะรพ (มาลินี จุฑะรพ, 2543 : 10) ได้กล่าวไว้ว่า ในสังคมที่ประกอบด้วยบุคคลทุกเพศทุกวัย ซึ่งมีความแตกต่างกันทั้งด้านฐานะหน้าที่การงาน อุปนิสัย ความรู้ ความประพฤติมีทั้งคนดีและคนเลว มีทั้งคนที่แข็งแรงและอ่อนแอ หากไม่มีการปกครอง ไม่มีผู้ใช้อำนาจปกครอง สังคมก็จะสับสนวุ่นวาย ไม่มีระเบียบวินัย เกิดการเอารัดเอาเปรียบ กดขี่ข่มเหงกันตามใจชอบ การปกครองจะช่วยควบคุมดูแลสังคมให้มีความเรียบร้อย มีความสงบสุข จะเป็นการปกครองระบอบใดก็ตาม การปกครองที่ดีจะต้องให้ความเรียบร้อย มีความสงบสุข จะเป็นการปกครองใดก็ตาม การปกครองที่ดีจะต้องเป็นการปกครองที่สร้างความเป็นธรรมในสังคม ในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ทรง

แสดงหลักธรรมสำหรับส่งเสริมการปกครองไว้เป็นอันมาก ซึ่งได้ให้ความหมายของ มุทิตา หมายถึง ความพลอยยินดี ในเมื่อผู้อื่นได้ดี

วราญา ทองอ่อน (2548 : 210) ได้กล่าวว่า มุทิตา (Sympathetic Joy) มีความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี หมายถึง ความชื่นบานในเวลาที่มีผู้อื่นมีความสุข ตกทุกข์ได้ยาก ก็รู้สึกสงสาร หัวใจไปตามเมื่อเห็นเขามีความสุข กรุณาธรรมเป็นเครื่องปราบปรามจิตใจไม่ให้คิดเบียดเบียนคนอื่นให้ได้รับความลำบากในการกระทำงาน กิจกรรมต่างๆ ย่อมมีความลำบากทั้งกาย และใจจึงมีความเห็นใจพลอยหาวิธีไม่ให้เกิดความลำบากแก่ผู้ทำงานด้วยการอำนวยความสะดวก สนับสนุนอุปกรณ์เครื่องมือให้เต็มกำลังในการทำงาน

สรุปว่า มุทิตามีความสำคัญต่อการแสดงออกถึงความชื่นชม ไม่ริษยา ในความสำเร็จของผู้อื่น ทั้งเป็นผู้มีน้ำใจให้กับผู้ร่วมงานโดยไม่หวังสิ่งใด ทำด้วยความบริสุทธิ์ใจ ไม่อิจฉาอันเป็นลักษณะสำคัญของมุทิตาอย่างแท้จริง

### 3. หลักการมุทิตา

มุทิตา คือ สภาวะของจิตที่บันเทิงยินดีเมื่อบุคคลอื่นได้รับความสุข ความเจริญด้วยสมบัติต่างๆ ปราศจากความริษยา เห็นใครพรุ่งพร้อมด้วยสมบัติก็พลอยมีมุทิตา ตัดความยินร้ายไม่ยินดีด้วยเหตุริษยาเสียได้ มุทิตาจึงเป็นพรหมวิหารอีกข้อหนึ่งที่พึงอบรมให้มีขึ้นในจิตวิธือบรมคือ ระวางมิให้ริษยาเมื่อได้เห็นได้ทราบสมบัติ คือ ความพร้อมต่างๆ ของผู้อื่น เมื่อความริษยาเกิดขึ้น ก็พยายามระวางเสีย หัดคิดว่าตนเองมีความยินดี เมื่อตนได้สมบัติที่ชอบใจอย่างใดอย่างหนึ่งไหนเมื่อคนอื่นเข้าได้จะไปริษยาเขา เช่นว่า “อวดดี โลกนาสิกา ความริษยาเป็นเหตุทำลายโลก” เมื่อทำมุทิตาจิตให้เกิดขึ้นได้ ก็หัดแผ่จิตเช่นนี้ออกไปสู่คนอื่น สัตว์อื่น โดยเจาะจงหรือไม่เจาะจงทั่วไปโดยคิดว่า “จงอย่าวิบัติจากสิ่งที่ได้แล้ว”

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงแสดงวิธีเจริญมุทิตาภาวนาไว้เป็นแบบอย่างว่า ภิกษุผู้มีจิตประกอบด้วยมุทิตา ย่อมแผ่มุทิตาจิตไปทางทิศหนึ่งอยู่นั้น คือย่อมแผ่มุทิตาจิตไปยังสัตว์ทั้งปวงทุก ๆ จำพวกเหมือนอย่างที่ได้เห็นคนอื่น ซึ่งเป็นที่รักใคร่เป็นที่เจริญใจคนหนึ่งแล้วพึงพลอยไมทนยินดีด้วย ฉะนั้น แล้วพึงเจริญมุทิตาให้ไปในบุคคลนั้นเถิด

มุทิตา คือ มีความสุข ความเจริญ หรือความมีจิตยินดีในลาภยศสรรเสริญสุขของผู้อื่น ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า มุทิตา คือ การคิดและการแสดงออกถึงความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดีมีความสุขในทางที่ไม่ผิดศีลธรรมหรือพ้นจากทุกข์ด้วยบริสุทธิ์ และมีลักษณะที่แสดงออกตรงข้ามกับความริษยาและ หมายถึง การมีจิตใจพลอยยินดีต่อความสำเร็จและความสุขที่บุคคลอื่นได้รับอย่างจริงใจ มีจิตที่มุ่งในทางอิจฉาริษยาต่อบุคคลที่ประสบความสำเร็จนั้น ๆ และพร้อมจะส่งเสริมให้บุคคลดังกล่าวมีความสุขหรือสมหวังยิ่งๆ ขึ้นไป (เจื้อจันท์ วังทะพันธ์, 2559 : 51)

กระบวนการพัฒนาคุณลักษณะเป็นการบูรณาการคุณลักษณะผู้บริหารสถานศึกษากับหลักธรรมด้านมุทิตา ดังนี้ (พระครูวิวัฒน์ธรรมานุกูล (ออด ธรรมบาล) สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย และสมศักดิ์ บุญปุ, 2563 : 33-34)

1) การพัฒนาคุณลักษณะด้านความรู้ความสามารถตามหลักธรรมด้านมุทิตา ความยินดีเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีความสุข

(1) มีการตีพิมพ์ผลงานในสื่อสิ่งพิมพ์ต่างๆ เพื่อเผยแพร่ผลงาน เช่น วารสารของโรงเรียน

(2) มีการให้โอกาสได้แสดงผลงานและความสามารถ

(3) มีการสนับสนุนส่งเสริมให้มีโอกาสได้เลื่อนตำแหน่งหรือปรับระดับความสามารถ

2) การพัฒนาคุณลักษณะด้านมีวุฒิภาวะทางสังคมและใจกว้างตามหลักธรรมด้านมูทิตา ความยินดีเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข

(1) มีการแสดงความยินดีทุกครั้งเมื่อได้เลื่อนตำแหน่ง

(2) แสดงความยินดีเมื่อได้รับโอกาสหรือรับการคัดเลือกไปศึกษาต่อ หรือดูงานต่างประเทศ

(3) มีการจัดงานวันเกียรติยศเพื่อมอบรางวัลให้เพื่อเป็นเกียรติในการปฏิบัติงานที่ดี หรือมีผลงานที่ดี

3) การพัฒนาคุณลักษณะด้านความรับผิดชอบตามหลักธรรมด้านมูทิตา ความยินดีเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข

(1) พุดจายกย่องและชมเชยครูที่ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติงาน

(2) ให้แรงจูงใจในการปฏิบัติงานได้เป็นอย่างดี

(3) มีการยกย่องผู้ที่ประพฤติตนเป็นคนดี และมีบทลงโทษผู้ที่กระทำผิดตามความเหมาะสม

4) การพัฒนาคุณลักษณะด้านมีมนุษยสัมพันธ์ดีตามหลักธรรมด้านมูทิตา ความยินดีเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข

(1) มีการสนับสนุนและส่งเสริมผลงานให้เป็นประโยชน์ต่อสาธารณะ

(2) ยอมรับในความสามารถของผู้ร่วมงานอยู่เสมอ

(3) สร้างขวัญกำลังใจแก่ผู้ปฏิบัติงานอยู่เสมอ

กล่าวโดยสรุป การบูรณาการหลักธรรมด้านมูทิตาจะต้องบูรณาการด้านความรู้ความสามารถด้านมีวุฒิภาวะทางสังคมและใจกว้าง ด้านความรับผิดชอบ และด้านมีมนุษยสัมพันธ์

#### 4. รูปแบบของมูทิตา

ด้านมูทิตา คือ คุณธรรมที่ทำให้จิตใจอ่อนไหวไปตามอารมณ์หรือความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดีมีสุข มูทิตาพรหมวิหารธรรม อาจมองในด้านผดุงความสันติสุขในสังคม ความเป็นธรรมของมนุษยชาติก็ได้ เพราะหลักแห่งมูทิตาพรหมวิหาร คือ หลักแห่งการบริหารที่เปี่ยมด้วยความพลอย ยินดีต่อความสำเร็จหรือการบรรลุเป้าประสงค์ เช่น สามารถประสานเข้าใจได้กับผู้ใต้บังคับบัญชาหรือผู้อื่น นั่นก็หมายความว่า เป็นการชื่นชมในต่อคุณงามความดีของผู้อื่น หรือได้ลาภ ได้ยศ ได้รับความสุข ได้รับความสรรเสริญของผู้อื่นดังนั้น ผู้บริหารเมื่อประสบพบเห็นความสำเร็จ การพ้นจากความลำบาก ก็มีความพลอยยินดีกับเขา

ในคัมภีร์วิสุทธรัตน ได้แสดงตัวอย่างคนที่ควรเจริญมูทิตาถึงอันดับแรก คือ เพื่อนที่รักมาก จัดเป็นบุคคลที่เป็นบรรทัดฐานพอที่จะให้มูทิตาเกิดขึ้นได้ในอันดับแรก เพื่อนผู้ซึ่งมีอริยาไยชอบสนุก ร่าเริงยิ้มก่อนพูดเสมอ นับเป็นบุคคลที่ควรเจริญมูทิตาเป็นอันดับแรก แต่หากเพื่อนหรือคนที่รักเมื่อก่อนเป็นคนมีความสมบูรณ์พูนสุข แต่ต่อมาได้เกิดเปลี่ยนแปลงเป็นคนเชื่องโง่ได้ทุกข์และประกอบ

กรรมทำชั่วขึ้น บุคคลต้องระลึกถึงสภาพที่เขาเคยมีความสมบูรณ์พูนสุขในอดีต และยกเอาอาหารที่เขาเคยสนุกสำราญขึ้นมาพิจารณาว่า “คนผู้นี้เมื่อครั้งในอดีตเขาได้เคยเป็นคนร่ำรวยมีบริวารมาก เป็นคนสนุกสำราญเสมอเป็นนิจ” แล้วให้เจริญมูทิตาให้เป็นไป พึงยกเอาอาการที่เขาจะพึงสนุกสำราญขึ้นมาพิจารณาว่า “ชีวิตในอนาคตของคนผู้นี้ เขาจักได้สมบัตินั้นกลับคืนมาอีก” ตัวอย่างนี้จึงเป็นการเจริญมูทิตาให้กับบุคคลต่างๆ

### 5. รูปแบบการนำหลักมูทิตามาใช้ในการบริหารงาน

พระครูประโชติกิตติสาร (2553 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการใช้หลักพรหมวิหาร 4 ไปใช้ในการ ปฏิบัติงานโดยให้คำจำกัดความไว้ว่า มูทิตา ได้แก่ ความยินดีเมื่อผู้อื่นประสบความสำเร็จ สนับสนุนให้ มีการประกาศเกียรติคุณของผู้กระทำความดี กระทำการยกย่องเผยแพร่การทำความดีของ ประชาชน สนับสนุนให้ประชาชนกระทำในสิ่งที่ถูกต้อง ซึ่ข่มในต่อคุณงามความดีของผู้อื่น

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ (2539 : 195) ได้กล่าวว่า ผู้นำหรือนักปกครองต้องพิจารณาให้ลึกซึ้งและเข้าใจถึงโทษของ “อวดดี” คือ ความไม่ยินดีต่อคุณงามความดีของผู้อื่น และอานิสงส์ของ มูทิตา เป็นอันดับแรกเพราะว่า “อวดดี” เป็นอกุศลธรรมมีสภาพไม่พอใจ ไม่ยินดีในความดีของผู้อื่น เป็นเหตุทำให้จิตเศร้าหมองขุ่นมัว และทำลายกุศลธรรมให้พินาศไป ชัดขวางสิ่งที่เป็นกุศลธรรมทั้งปวง ที่ยังไม่เกิดขึ้นและ “อวดดี” ยังเป็นสาเหตุให้อกุศลธรรมบังเกิดขึ้นอีกด้วย ฉะนั้นแล้ว ผู้นำหรือนักปกครองจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องละ “อวดดี” หรือทำทุกวิธีที่จะไม่ให้เกิดขึ้น เมื่อผู้นำหรือนักปกครองพิจารณาถึงโทษ ของ “อวดดี” แล้วหลังจากนั้นให้พิจารณาอานิสงส์ของมูทิตา คือ ความพลอยยินดีต่อ คุณงามความดี ของผู้อื่น อานิสงส์มูทิตามี 11 ประการ มีหลักก็เป็นสุขเหมือนกับอานิสงส์ของเมตตา ทุกประการ ซึ่ง มูทิตาเป็นธรรมฝ่ายกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้ความชุ่มชื่นยินดีมีความสุข ในหนังสือพระ อภิธรรม กล่าวว่ “มูทิตามีสุขของสัตว์ทั้งหลายเป็นอารมณ์” คือ ผู้ปฏิบัติต้องเจริญมูทิตาไปยังบุคคล ที่เป็นสุข แล้วตั้งจิตของตนให้พลอยยินดีมีความสุขกับบุคคลที่มีความสุขนั้นด้วย

หลักธรรมด้านมูทิตาที่ผู้บริหารหรือผู้ใหญ่ควรยึดปฏิบัติในการปกครองตน ประกอบด้วย

- 1) มีความกระตือรือร้น เป็นมิตรและมองโลกในแง่ดี
- 2) ประพฤติปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้ร่วมงานและผู้อื่น
- 3) ต้องรู้จักยกย่องและชมเชยผู้ร่วมงานที่ทำความดีตามความเหมาะสม
- 4) เผยแพร่ผลงานที่ดีของผู้ร่วมงานทุกคน
- 5) ซึ่ข่มผลงานการปฏิบัติงานของบุคคลอื่นด้วยความบริสุทธิ์ใจ
- 6) เป็นกำลังใจให้ผู้ร่วมงานหรือบุคคลอื่นประสบผลสำเร็จในงานที่ได้รับมอบหมาย

ความมีมูทิตา คือ การมีความรู้สึกพลอยยินดี เมื่อผู้ใต้บังคับบัญชาหรือเพื่อนร่วมงานและผู้อื่นได้ดีมีสุขทั้งด้วยกาย วาจาและใจ เป็นหลักธรรมที่ผู้บริหารจะต้องใช้ในการปฏิบัติต่อผู้ใต้บังคับบัญชาหรือผู้ร่วมงานปฏิบัติต่อเพื่อนร่วมงานหรือต่อผู้อื่น

พรหมวิหาร 4 ประการ เป็นคุณธรรมพื้นฐานที่จะต้องให้มีอยู่ประจำในจิตใจ และเป็นท่าทีของจิตใจที่จะทำให้แสดงออกหรือปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างถูกต้องโดยให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เขาประสบ “ในสถานการณ์ที่เขาขยับสูงขึ้นไปในความดีงามความสุขความสำเร็จ เราก็มูทิตา หมายความว่า เมื่อเขาเปลี่ยนไปในทางขึ้นสูงได้ดีมีสุข ทำสิ่งที่ถูกต้องดีงาม ประสบความสำเร็จ เราก็ย้ายไปเป็นมูทิตา คือ พลอยยินดีด้วย ช่วยส่งเสริมสนับสนุนในวงการงานตลอดจนการเป็นอยู่ทั่วไปนั้น

เรื่องที่สำคัญมากก็คือ เมื่อคนมีปัญหา มีทุกข์เดือดร้อน เช่น เจ็บไข้ได้ป่วย หรือยากไร้ขาดแคลน ก็ต้องมีกรุณาที่จะเอาใจใส่แก้ปัญหา เมื่อมีคนประสบผลสำเร็จในการทำ สิ่งดีงาม ทำให้อะไรต่ออะไรพัฒนาก้าวหน้าไป ก็ต้องมีมุทิตาช่วยส่งเสริมสนับสนุน แต่ในยามปกติก็ต้องไม่ปล่อยปละละเลย ต้องเอาใจใส่ต่อการให้เขาอยู่ดีมีสุข เช่น มีสุขภาพดี อยู่ในวิถีทางของความสุขความเจริญ”

พฤติกรรมกรรมการบริหารตามหลักธรรมด้านมุทิตา ซึ่งคุณลักษณะของนักบริหารที่ดีควรมีลักษณะของมุทิตา คือ ความชื่นชม หมายความว่า พลอยยินดีในความสุขหรือความสำเร็จของคนอื่น มุทิตาเป็นธรรมที่พึงเจริญ ในเมื่อเราเห็นคนอื่นดีกว่าตน ต่างจากกรุณาที่เจริญเมื่อเห็นคนอื่นมีทุกข์ ตกต่ำกว่าตนในเชิงปฏิบัติจริงๆ มุทิตานี้ทำได้ยากกว่ากรุณา บางคนมีเมตตา ปรารถนาดีมีความกรุณา สงสารแต่เจริญมุทิตาไม่ได้ เพราะเราทุกคนมีอนุสัยกิเลส คือ ความริษยา ต่อเนื่องอยู่ในกระแสจิตน้อย คนนั้นก็จะกำจัดความริษยานั้นได้ จะต้องฝึกฝนไปเรื่อยๆ จึงจะบรรเทาหลงได้ การฝึกฝนนั้นก็ต้องประกอบด้วย โยมนิโสมนสิการ คือ ความเข้าใจด้วยเหตุผลว่า ความริษยาไม่ก่อให้เกิดคุณใดๆ ผู้มีความริษยาจะได้รับผล คือ ขาดบริวารไม่มีคนติดสอยห้อยตามแต่ผู้ที่เจริญมุทิตา โดยกำจัดความริษยาได้ย่อมจะได้รับอานิสงส์ คือ มีบริวารมีมิตรสหายห้อมล้อมความริษยานั้นเป็นธรรมก่อให้เกิดโทษในปัจจุบันและภพต่อไปไม่ว่าเกิดกับผู้ใดก็ทำให้ผู้นั้นตกต่ำไปตลอด การเจริญมุทิตานั้นเหมือนกับการเจริญเมตตาและกรุณา คือ เจริญทางกาย ทางวาจาและทางใจ เป็นการช่วยเหลือผู้อื่นที่ประสบความสำเร็จแล้วให้ได้รับความสำเร็จยิ่งขึ้นไป ทางวาจาก็เป็นการแนะนำบุคคลนั้นในหนทางที่ดี ทางใจก็เป็นความพลอยยินดีกับความสำเร็จของผู้นั้น

การแสดงออกซึ่งมุทิตาจิตนั้น จะต้องเริ่มต้นเกิดที่จิตใจก่อน เมื่อจิตใจเกิดมุทิตาแล้วก็จะแสดงต่อด้วยการกระทำหรือด้วยคำพูด หากว่าการแสดงออกที่ทำไปด้วยความจำเป็นตามมารยาทสังคมแบบเสียไม่ได้ หรือถูกบังคับให้ทำโดยที่ใจหทัยมิได้ยินดีด้วยเลย การแสดงออกเช่นนั้นก็จะจัดว่าเป็นการแสดงมุทิตาด้วย คุณธรรมข้อนี้มีใช้ว่าจะเกิดขึ้นง่าย ๆ หรือเกิดขึ้นแก่ทุกคนไม่เพราะปกติธรรมดาคนทั่วไปมักจะไม่ค่อยยอมรับในความไม่ดีของผู้อื่น มักจะไม่ค่อยชื่นชอบนัก หากผู้อื่นได้ดีเกินหน้า โดยเฉพาะในคนที่ไม่ชอบหน้ากันอยู่แล้ว มุทิตาจิตจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย ดังนั้น คนที่ทำให้จิตเกิดมุทิตาได้จึงเป็นบุคคลพิเศษที่ยกระดับจิตใจให้สูงกว่าคนธรรมดาสามัญ ได้แล้วเป็นเปิดใจกว้างยอมรับความดีของผู้อื่น และพร้อมเสมอที่จะแสดงความชื่นชมยินดีด้วย เมื่อผู้อื่นได้ดี เพราะมุทิตาจิตนั้นเป็น “พรหมธรรม” หรือ “พรหมวิหารธรรม” ข้อหนึ่ง ซึ่งเป็นธรรมของผู้เป็นพรหมของผู้ใหญ่ผู้ประเสริฐแล้ว จึงกล่าวได้ว่า มุทิตานี้เกิดได้ยากนักยากหนา ที่เกิดได้ง่ายๆ นั้น เพราะเขาฝึกไว้ดีแล้ว

นวรัตน์ ไวมพู (2560 : 110-111) กล่าวว่า มุทิตา เป็นหลักธรรมของผู้บริหารการศึกษา สามารถปฏิบัติได้โดยการชื่นชมยินดีเมื่อผู้ร่วมงานประสบความสำเร็จ ในหน้าที่การงานหรือประสบผลสำเร็จในชีวิต เป็นพฤติกรรมที่ผู้บริหารการศึกษาพร้อมแสดงความยินดี หรือส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้ร่วมงานมีโอกาพัฒนาความรู้ความสามารถที่มีอยู่ให้เพิ่มขึ้น เปรียบเสมือนการสร้างแรงจูงใจในการทำงานของผู้ร่วมงาน ให้แสดงออกอย่างเต็มความรู้ความสามารถ รวมทั้งพฤติกรรมแสดงความยินดีเมื่อผู้ร่วมงานได้ดี เช่น ยินดีเมื่อผู้ร่วมงาน มีความก้าวหน้าในอาชีพ เป็นยินดีโดยไม่เสแสร้งหรืออคติ ไม่โอ้อวดหรือเกรงว่า ผู้ร่วมงานจะได้ดีกว่าตน ดังนั้น มุทิตาจึงมีความเหมาะสมสำหรับผู้บริหารการศึกษาในศตวรรษที่ 21 ในการนำมาใช้สำหรับการครองตน เองจากมุทิตาเป็นการแสดงออกด้านจิตใจที่ผู้บริหารการศึกษาพึงกระทำต่อผู้ร่วมงาน

สรุปได้ว่า การนำหลักมูทิตามาใช้ในการบริหารงาน หมายถึง ผู้บริหาร บริหารงานด้วยคุณธรรม ที่ทำให้จิตใจอ่อนไหวไปตามอารมณ์แจ่มใส จิตใจสุขุมเยือกเย็น ความพลอยยินดี เมื่อผู้อื่นได้ดีมีความสุข การทำนุบำรุงศาสนาอนุรักษประเพณีวัฒนธรรม และการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น ซึ่งมนุษย์สามารถกระทำได้ด้วยตนเอง โดยแสดงถึงความเมตตาอารีเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่อุดหนุนจุนเจือเมื่อประสบความทุกข์และมีน้ำใจพลอยยินดี เมื่อประสบความสุขความสำเร็จในหน้าที่การงาน และวางตนเป็นกลาง โดยพิจารณาใคร่ครวญไตร่ตรองตามหลักเหตุผล บุคคล สถานการณ์ คุณธรรม จริยธรรม อันจะเป็นผลต่อการปฏิบัติงานของบุคลากรและบรรลุปเป้าหมายขององค์กร

ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงประโยชน์ของพรหมวิหาร 4 ดังนี้ เมตตาเป็นเครื่องสลัดซึ่งพยาบาท กรุณาเป็นเครื่องสลัดซึ่งวิหิงสา (ความคิดร้าย) มุทิตา เป็นเครื่องสลัดซึ่งอริติ (ความไม่ยินดี) อุเบกขาเป็นเครื่องสลัดซึ่งราคะ กล่าวคือ เมตตาเป็นคุณธรรมที่ทำลายพยาบาท กรุณาเป็นคุณธรรมที่ทำลายความเบียดเบียน มุทิตาเป็นคุณธรรมที่ทำลายความอิจฉา อุเบกขาเป็นคุณธรรมที่ทำลายความลำเอียง (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 8 ข้อ 11 : 56)

#### 1) รูปแบบการนำหลักมูทิตามาใช้กับการสอน

การปฏิบัติการสอนของครูโดยใช้หลักมูทิตา พบว่าการนำหลักมูทิตา มาปฏิบัติใช้ในการจัดการเรียนการสอน ครูผู้สอนใช้วิธีการสร้างขวัญกำลังใจยกย่อง ชมเชย ชื่นชมผลงานของผู้เรียนในการเรียนอย่างสม่ำเสมอ โดยการให้ของรางวัลเป็น สิ่งตอบแทนความตั้งใจ ขยันทำงานตามที่ครูมอบหมายให้ทำอย่างเต็มความสามารถ ครูสนับสนุนผู้เรียนตามความรู้ความสามารถของผู้เรียน ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เข้ารับการอบรมเพื่อพัฒนาตนเองในด้านคุณธรรม หรือไปศึกษาแหล่งเรียนรู้จากที่ต่างๆ เพื่อพัฒนา ตนเองและเผยแพร่ผลงานของผู้เรียนต่อสาธารณชนเพื่อเป็นประโยชน์ต่อตัวผู้เรียน

เมื่อครูผู้สอนนำหลักมูทิตาไปใช้กับนักเรียนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง นักเรียนอีกกลุ่ม มักจะคิดว่าครูมีความลำเอียงเกิดความไม่เสมอภาคกันในระหว่างนักเรียนแต่ละกลุ่มขึ้น ทำให้นักเรียนอีกกลุ่ม มีพฤติกรรมที่ไม่ค่อยสนใจเรื่องที่ครูสอน และไม่เชื่อฟังคำสั่งสอนของ ครู เมื่อครูนำหลักมูทิตาไปใช้ในการสอน ประโยชน์จากการนำหลักมูทิตาไปปฏิบัติในการสอนของครู พบว่าหลักมูทิตาเกิดประโยชน์ทั้งครูและนักเรียนเป็นอย่างมาก ทำให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจใน ผลงานของตนเองที่ได้รับคำชื่นชม และคำยินดีจากครู ส่งผลทำให้นักเรียนตั้งใจเรียนเป็นอย่างดี ทำให้การจัดการเรียนการสอนเป็นไปอย่างราบรื่น มีประสิทธิภาพ หลังจากทีครูแสดงมุทิตา แก่นักเรียนทำให้นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อคุณครู นักเรียนมีความขยัน ตั้งใจเรียนมากขึ้นกว่าเดิม และทำงานตามที่ครูมอบหมายให้ทำเป็นอย่างดี นักเรียนมีความกล้าแสดงความคิดเห็นใน การตอบคำถามต่างๆ จากที่ครูถาม ทำให้การจัดการเรียนการสอนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ (ธวัชชัย กาวิจาและอุเทน ลาพิงค์, 2561 : 119-121)

#### 2. รูปแบบการนำหลักมูทิตามาใช้กับบิดามารดา

บิดามารดาผู้ได้รับสมญานามว่า เป็นพรหมของบุตร ตามคติความเชื่อของศาสนาพราหมณ์ ถือว่าพระพรหมเป็นผู้สร้างโลกเป็นเทพเจ้าผู้บันดาลสิ่งทั้งหลายพระพรหมจึงเป็นผู้ประเสริฐ แต่ในทางพระพุทธศาสนาถือว่า ทุกคนมีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์และอภิบาลโลกด้วยการปฏิบัติตนตามหลักพรหมวิหารธรรม สำหรับหลักธรรมด้านมูทิตา การมีความยินดีกับบุตรเมื่อบุตรของท่านมีความสุขหรือประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ บิดามารดาจะเป็นผู้ที่มีความยินดีให้อย่างจริงใจ ยามเมื่อ



บุตรได้ดีมีความสุขบิดามารดาก็ยินดีเบิกบานพลอยมีความสุขกับบุตรด้วย เพราะมีความปรารถนาให้บุตรมีความสุขอยู่แล้ว เมื่อบุตรได้ประสบความสำเร็จ ก็มีความยินดีเป็นอย่างยิ่ง เช่นเดียวกับเป็นความสุขของตน บิดามารดาจะไม่มีควมอิจฉาริษยาในความสุขความสำเร็จของบุตรแม้แต่น้อย ยิ่งถ้าบุตรมีความสุขมากเท่าใด ท่านก็มีความสุขมากขึ้นเท่านั้น

## สรุป

การนำหลักธรรมด้านมูทิตาไปประยุกต์ปรับใช้ในชีวิตประจำได้จริง จะต้องเว้นจากอคติที่เป็นความลำเอียง 4 อย่าง คือ ลำเอียงเพราะรัก ลำเอียงเพราะชัง ลำเอียงเพราะหลงเชื่อ และลำเอียงเพราะความกลัวภัย เมื่อวันจากอคติแล้ว ก็จะมีความเที่ยงธรรมและความยุติธรรมเป็นคุณธรรมประจำใจ มูทิตา คือ ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใสบันเทิงแจ่มชื่น เบิกบานอยู่ เสมอ ยินดีต่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงในปกติสุข พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีความสุขและมี ความเจริญอกงาม

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ภาครัฐ ควรส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมการมีมูทิตาต่อกันสังคมส่วนร่วมให้เกิดพื้นฐานของการมีจิตที่เกื้อกูลต่อกันด้วยความจริงใจ และควรสนับสนุนงบประมาณให้กับองค์กรทางศาสนา เพื่อนำไปใช้กับการพัฒนาจิต อันเป็นฐานรากของการคิดดี ทำดี การเสริมสร้างปัญญาให้เกิดขึ้นเพื่อใช้กับการดำรงชีวิตที่ไม่มีความริษยาต่อกัน

### 2. ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษารูปแบบการแสดงมูทิตาที่เหมาะสมในสังคมไทย เพราะบางกรณีการแสดงมูทิตาจิตต่อกันกลับกลายเป็นการสร้างความลำบากรให้ทั้งแก่ผู้รับมูทิตาและผู้แสดงมูทิตา

## บรรณานุกรม

เจือจันทร์ วัฑฒะพันธ์. (2559). “ศึกษาการบริหารงานตามหลักพรหมวิหาร 4 ของผู้บริหารสำนักงานสรรพากรพื้นที่หนองคาย อำเภอเมืองหนองคาย จังหวัดหนองคาย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.

दनัย ไชโยธา. (2546). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทธรรมสาร จำกัด.

ธวัชชัย กาวิจาและอุเทน ลาพิงค์. (2561). “การนำหลักพรหมวิหารธรรมไปปฏิบัติในการสอนของครูโรงเรียนเทศบาล 1 บ้านกลาง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน”. **วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา**. 9 (2) : 119-121.

พระครูประโชติกิตติสาร. (2553). “ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการนำหลักพรหมวิหาร 4 ไปใช้ในการปฏิบัติงานของสมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบล ตำบลวัดขนุน อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา”. **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระครูวิวัฒน์ธรรมมานุกูล (อ้อด ธรรมบาล) สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย และสมศักดิ์ บุญปู. (2563). “การพัฒนาคุณลักษณะพรหมวิหารธรรม สำหรับผู้บริหารสถานศึกษา”. **วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์**. 7 (1) : 33-34.

พระเทพดิลก (ระแบบ จิตญาโณ). (2545). **นิเทศธรรม**. กรุงเทพมหานคร: แปรสลิบเจ็ด.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2541). **พระในบ้าน**. กรุงเทพมหานคร: คาธาวรรณการพิมพ์.

พระพุทธโฆสเถระ. (2554). **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลและเรียบเรียงโดย. สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (ออาจ อสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2546). **ภาวะผู้นำ**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.

\_\_\_\_\_. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพมหานคร: เอส. อาร์. ฟรินตัง แมสโปรดักส์ จำกัด.

พระมหาก้อง ฐานงุโร (ไ้ปะหนองแวง). (2560). “การศึกษาพุทธาธรรมที่ปรากฏในพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหาบุญเพียร ปุณฺณวิริโย. (2539) “แนวคิดและวิธีการขัดเกลาทางสังคมในสถาบันครอบครัวตามแนวพระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. (2539). **ปรมัตถโชติโก มหาภิธรรมมัตถสังคหฎีกา ปริเฉทที่ 9 สมถกรรมฐานที่ปณี**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มาลินี จุฑะรพ. (2543). **จิตวิทยาการเรียนการสอน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เปลวอักษร.

วรญา ทองอ่อน. (2548). **มนุษย์สัมพันธ์ในองค์การ**. สุรินทร์: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน). (2543). **รวมธรรมะ**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นตังแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด มหาชน.