

การเจริญพรหมวิหาร ๔ ในชีวิตประจำวัน

Principles of ๔ growth in daily life.

พระมหาเกษม ปญญาวโร^{*}

บทคัดย่อ

ปัจจุบันเป็นยุคแห่งเทคโนโลยีและการติดต่อสื่อสาร สังคมมีการเปลี่ยนแปลง อย่างรวดเร็ว วิถีชีวิตของคนส่วนใหญ่เป็นไปอย่างเร่งรัด และคนในสังคมมีค่านิยมในการบริโภคและ ค่านิยมในวัตถุ การเจริญสมถะมีพื้นฐานจึงไม่เหมาะกับสภาพแวดล้อมของสังคมยุคปัจจุบัน การนำพรหมวิหาร ๔ มาเผยแผ่และอธิบายขยายความในฐานหมวดธรรมหนึ่ง ซึ่งพุทธศาสนิกชนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ตามความเหมาะสม เช่น เป็นคุณธรรมประจำใจของผู้บริหาร เป็นต้น จึงเกิดขึ้นในยุคนี้ นอกจากนั้นยังมีการนำองค์ธรรมแต่ละข้อของพรหมวิหาร ๔ มาแยกศึกษา วิเคราะห์และเผยแผ่ทำให้ง่ายแก่การทำความเข้าใจและนำไปปฏิบัติตาม เช่น การนำเมตตาซึ่งเป็นองค์ธรรมข้อหนึ่งในพรหมวิหาร ๔ มาเผยแผ่ภายใต้ชื่อต่าง ๆ ตามความเหมาะสม จากข้อมูลที่ได้กล่าวมาทั้งหมดข้างต้นนั้น ผู้เขียนสามารถสรุปได้ว่าพรหมวิหาร ๔ เป็นหมวดธรรมซึ่งพระโพธิสัตว์ทรงบำเพ็ญและเผยแผ่อบรมสั่งสอนในระหว่างการทำเพียรบำเพ็ญ การเจริญ พรหมวิหาร ๔ จึงเป็นสิ่งที่ปฏิบัติกันมาตั้งแต่ก่อนพุทธกาล แต่การเจริญพรหมวิหาร ๔ เหล่านั้นไม่สามารถนำผู้ปฏิบัติไปสู่ปรมาตมประโยชน์ได้เหมือนการเจริญพรหมวิหาร ๔ ภายใต้หลักธรรมของพระพุทธศาสนา และพรหมวิหาร ๔ เป็นหมวดธรรมหนึ่งซึ่งพระอรรถกถาจารย์และนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาสนใจ และให้ความสำคัญตลอดมา ทำให้พรหมวิหาร ๔ เป็นหมวดธรรมซึ่งถูกนำมาถ่ายทอด และอธิบายขยายความให้เหมาะสมกับยุคสมัยอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งยุคปัจจุบัน

^{*} นธ.เอก, ป.ธ.5,ศน.ม. อาจารย์พิเศษ คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Abstract

Today is the age of technology and communication. Society has changed dramatically, the way of life of most people is accelerated. And people in society have consumption values and Object values the growth of the path of meditation is not suitable for the environment of modern society. Bringing the Brahmavihara 4 to spread and explain as a category of dharma which Buddhists can apply in daily life as appropriate, such as the moral principles of the executives, etc. This happened in this era in addition, each item of the Dharma of Brahmavihara 4 is divided, studied, analyzed, and propagated, making it easier to understand and act accordingly, such as bringing mercy which is one of the dharma teachings in the Brahmavihara 4 propagated under various names as appropriate. From all of the above information the author can conclude that Brahmavihara 4 is a Dharma category in which the Bodhisattva practiced and spread the teachings during the merit-making process. But the progress of the Brahmavihara 4 could not lead the practitioners to the same benefits as the progress of the Brahmavihara 4 under the doctrine of Buddhism and the Brahmavihara 4 is a category of dharma that the monks and the Buddhist scholars are interested. And always giving importance causing the Brahmavihara 4 to be the Dharma category which has been conveyed and continued to explain and expand suitability until the present time

บทนำ

ในเบื้องต้นเราต้องศึกษาเกี่ยวกับหลักพรหมวิหารธรรม ที่ว่าเป็นธรรมประจำใจอันประเสริฐ และกำกับความประพฤติให้เป็นไปโดยชอบ ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม เพื่อตอบคำถามที่ว่า หลักพรหมวิหาร ๔ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร

นอกจากพรหมวิหาร ๔ จะเป็นหมวดธรรมซึ่งพระโพธิสัตว์ทรงบำเพ็ญแล้ว องค์ธรรมในพรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา และอุเบกขา ยังเป็นบารมีที่พระโพธิสัตว์ทรงบำเพ็ญก่อนที่จะตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือ เมตตาบารมี และอุเบกขาบารมี ส่วนกรุณาเป็น ๑ ในพุทธคุณ ๓ คือ พระกรุณาคุณ พรหมวิหาร ๔ จึงเป็นหมวดธรรมที่มีความสำคัญในพระพุทธศาสนา คือ

๑. เป็นหลักปฏิบัติในการเจริญกัมมัฏฐาน คือ การเป็นหลักปฏิบัติในการเจริญกัมมัฏฐาน โดยองค์

ธรรมแต่ละข้อของพรหมวิหาร ๔ เมื่อนำมาเป็นนิมิตในการเจริญกัมมัฏฐาน ต่างมีอานุภาพพิเศษซึ่งไม่เหมือนกัน (พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๕๘๔-๕๘๗)

๒. เป็นหลักปฏิบัติพื้นฐานในการดำรงชีวิต คือ เป็นหลักปฏิบัติพื้นฐานในการดำรงชีวิต ดังที่พระพุทธองค์ทรงใช้องค์ธรรมในพรหมวิหาร ๔ เป็นหลักในการบัญญัติพระวินัยซึ่งเป็นหลักปฏิบัติพื้นฐานในการดำรงชีวิตของสังคมสงฆ์ ดังปรากฏใน โฉทกจุตก ปฏิสังยุตตกถาว่า “ภิกษุผู้เป็นโจทก์โดยชอบธรรมไม่พึงเดือดร้อนด้วยอาการ ๕ อย่าง คือ...๕.ท่านมีเมตตาจิตโจทก์ ไม่ได้มุ่งร้าย จึงไม่สมควรเดือดร้อน”

นอกจากนี้พระพุทธองค์ยังทรงนำองค์ธรรมในพรหมวิหาร ๔ มาแสดงไว้ในฐานะเป็นหลักปฏิบัติพื้นฐาน ในการดำรงชีวิตของฆราวาสอีกด้วย เช่น ทรงนำเมตตาซึ่งเป็นองค์ธรรมข้อหนึ่งในพรหมวิหาร ๔

มาเป็นแนวทางในการปฏิบัติของฆราวาสต่อสมณพราหมณ์ ดังปรากฏในสังคัลลสูตรว่า “คหบดีบุตรกุลบุตรพึงบำรุงสมณพราหมณ์ผู้เป็นทิศเบื้องบนโดยหน้าที่ ๕ ประการ คือ (๑) จะทำสิ่งใด ก็ทำด้วยเมตตา (๒) จะพูดสิ่งใด ก็พูดด้วยเมตตา (๓) จะคิดสิ่งใด ๆ ก็คิดด้วยเมตตา” (ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๒๗๒/๒๑๖.) ดังนั้นพรหมวิหาร ๔ ซึ่งประกอบด้วยองค์ธรรม คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา จึงเป็นหมวดธรรมที่สามารถนำไปเป็นหลักปฏิบัติพื้นฐานในการดำรงชีวิตได้ ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์

๓. เป็นคุณธรรมที่เกื้อหนุนกรรมดีทั้งหลายให้บริบูรณ์ เนื่องจากการบำเพ็ญความดีภายนอก หรือการแสดงออกที่ดงามทางสังคม จะต้องมียุทธธรรมที่ลึกซึ้งภายในจิตใจเป็นรากฐาน จึงจะเป็นไปโดยจริงใจ บริสุทธิ์เป็นของแท้ และมั่นคงยั่งยืน ซึ่งพรหมวิหาร ๔ เป็นคุณธรรมประจำใจเป็นคุณภาพจิตหรืออยู่ในระดับความคิด ดังนั้นพรหมวิหาร ๔ จึงเป็นคุณธรรมที่เกื้อหนุนกรรมดีทั้งหลายให้บริบูรณ์ เพราะเป็นผู้เจริญพรหมวิหาร ๔ ย่อมมีจิตมั่นในความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา อันเป็นองค์ธรรมในพรหมวิหาร ๔ ทำให้การกระทำความดีต่าง ๆ เป็นไปโดยบริสุทธิ์ใจ แต่ถ้าเราบำเพ็ญกรรมดีต่าง ๆ โดยไม่มีคุณธรรม คือ พรหมวิหาร ๔ อยู่ในใจ ก็จะทำให้กรรมดีเหล่านั้นไม่บริบูรณ์ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ๒๕๔๓, หน้า ๘๗-๘๘)

๔. สร้างสันติสุขแก่สังคม เนื่องจากการเจริญพรหมวิหาร ๔ ต้องส่งจิตไปให้สัตว์อื่น ดังนั้นเมื่อมีการเจริญพรหมวิหาร ๔ เกิดขึ้น จึงไม่ได้มีผลเฉพาะผู้ปฏิบัติเท่านั้น แต่ยังมีผลกระทบต่อสังคมโดยตรง “ดังตัวอย่างของสังคมในสมัยพุทธกาล ซึ่งวิถีชีวิตของคนอินเดียส่วนใหญ่ ได้รับอิทธิพลจากคำสอนของ ศาสนาพราหมณ์ ทำให้อุดมคติหรือเป้าหมายสูงสุด ของคนในยุคนั้น เป็นไปตามหลักคำสอนของ ศาสนาพราหมณ์ คือ การไปอยู่ร่วมกับพรหม และวิธีการไปอยู่ร่วมกับพรหมนั้นสามารถกระทำได้โดยการเช่นสรวงพระเป็นเจ้า และ

อ้อนวอนขอให้ช่วย อ้อนวอนขอให้ช่วยประสิทธิ์ประสาทพรแก่ตน และต้องประพฤติดีบะ ทรมานร่างกายอย่างเคร่งเครียด สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตที่สร้างความเดือดร้อนทรมานวุ่นวายให้แก่ตนเองและสังคม”

จนกระทั่งพระพุทธเจ้าทรงประกาศพระพุทธศาสนา และมีพราหมณ์ เดินทางมาถามพระองค์ ถึงวิธีการไปอยู่ร่วมกับพรหม หรือทางไปพรหมโลก พระพุทธองค์จึงทรงตอบคำถามเหล่านี้ ด้วยการแนะนำให้บุคคลเหล่านั้น นำคุณสมบัติและอาการของ จิต อันได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ซึ่งเป็นสิ่งมีอยู่ในจิตของคนอยู่แล้ว มาทำให้สมบูรณ์และเจริญงอกงามขึ้น เพื่อเป็นวิธีการไปอยู่ร่วมกับพรหม หรือทางไปพรหมโลก

ผลลัพธ์จากการกระทำดังกล่าว มีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตของชาวอินเดียเป็นอย่างมาก และปรากฏผลมาจนกระทั่งยุคปัจจุบัน ดังที่ เอ็น.โอ.ยาสวามี ศาสตราจารย์กล่าวว่า การประกาศศาสนาของ พระพุทธเจ้าในครั้งพุทธกาลนั้น “เกิดผลกระทบกระเทือนต่อพิธีกรรมในพระเวทอย่างรุนแรง จนเป็น เหตุให้ต้องยกเลิกการบูชาในอินเดียเหนืออย่างเด็ดขาด . . . กระทั่งปัจจุบันนี้” พรหมวิหาร ๔ จึงเป็นหมวดธรรมซึ่งสามารถสร้างสันติสุขให้เกิดขึ้นในสังคมเพราะว่าสังคมที่ประกอบไปด้วยบุคคลที่มี พรหมวิหาร ๔ เป็นหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิตย่อมจะเป็นสังคมที่ปราศจากความพยายาพ ความเบียดเบียน ความอิจฉาริษยา และอคติ

นอกจากนี้เมื่อสังคมอยู่ในสถานการณ์ปกติ คนในสังคมอยู่ดีเป็นปกติ เมตตาจะทำให้สังคมนั้นประกอบไปด้วยความรัก ความปรารถนาดี ความเป็นมิตรต่อกัน ขณะที่กรุณาจะทำให้คนในสังคม มีใจพลอยห่วงใย อยากช่วยเหลือ ปลดปล่อยความทุกข์หรือแก้ไขปัญหามาเมื่อสังคมมีปัญหาเกิดขึ้น ทำให้สังคมกลับมาสู่ภาวะปกติ หายทุกข์ และมุทิตา ทำให้กิจกรรมที่ดีงามต่าง ๆ ใน สังคม ดำเนินต่อไปอย่างราบรื่น เพราะความริษยาไม่สามารถแทรกเข้ามาได้ นอกจากนี้มุทิตา

ยังจะ เป็นแรงจูงใจให้คนในสังคมมีการสร้างสรรค์สิ่ง
ต่าง ๆ ให้เกิดขึ้นในสังคมต่อไปอีกด้วย เพราะว่า
เมื่อมีการกระทำที่ถูกต้องต่าง ๆ เกิดขึ้นในสังคม
แล้วจะได้รับการชื่นชมจากคนในสังคมอย่างจริงใจ และ
เมื่อเกิดเหตุการณ์ ซึ่งมีผู้ที่สมควรจะต้องรับผิดชอบ
การกระทำของตน รวมทั้ง ผิดหัด ความรับผิดชอบนั้น
คือ ในกรณีที่ถ้าเข้าไปช่วยเหลือด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา
จะเป็นการละเมิดต่อความจริงความถูกต้องต่าง
ความสมควรตามเหตุผล หรือทำลายหลักการกฎ กติกา
ที่ชอบธรรม อุเบกขาจะเป็นองค์ธรรม ซึ่งทำให้กลไกของ
สังคมนั้นดำเนินไปได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

ดังนั้นพรหมวิหาร ๔ จึงเป็นหมวดธรรม
ที่สามารถสร้างสันติสุขให้แก่สังคมได้ เพราะว่องค์
ธรรมในพรหมวิหาร ๔ จะทำให้สังคมนั้นปราศจาก
ความพยาบาท ความเบียดเบียน ความอิจฉาริษยา และ
อคติ เป็นสังคมที่มีสันติสุข

หลักพรหมวิหารธรรม

คำว่า พรหม คือ ผู้ประเสริฐ เข้าใจกันส่วนมาก
พรหมมีมานอยู่ส่วนหนึ่งต่างหากจากพวกเทพ ไม่มีคู่
ครองเหมือนพวกเทพ อยู่เดี่ยว พวกพรหมณ์ถือว่า
เป็นต้นวงศ์ของพวกเรา ทางพุทธศาสนาก็เกี่ยว
เรื่องพรหมอยู่หลายที่ ผู้บำเพ็ญตนได้มานสมบัติ
ก็ว่าตายไปเป็นพรหม ส่วนใหญ่พระพุทธรูปเจ้ามั่งให้
ทุกคนประพาศธรรมที่ จะทำให้เป็นพรหมมากกว่า

คำว่า วิหารธรรม คือ ธรรมเป็นเครื่องอยู่
หมายถึง เอาใจเข้าหาธรรมะ หรือเอาธรรมะเข้ามาไว้ที่
ใจ พุดง่าย ๆ ก็คือ ทั้งตัวมีธรรมะ

พรหมวิหาร ๔ หมายถึง คุณธรรมสำหรับ
เป็นที่อยู่ของจิตใจแห่งพรหม คือผู้ใหญ่หรือผู้ประเสริฐ
เป็นธรรม เป็นที่อยู่ซึ่งมีทั้งความดีและความสุข โดยให้
ผู้ปฏิบัตินำไปใช้ตั้งนี้ขึ้นแรกให้ปฏิบัติด้วยจิตคิดเกื้อกูล
แผ่ออกไปในสัตว์บุคคลทั้งหลาย คือ เมตตาซึ่งมีอาการ
เป็นความคิดเกื้อกูล ต่อจากนั้นเมื่อได้เห็นหรือได้ยิน

หรือได้คิดว่าเขามีความทุกข์เดือดร้อนก็ปฏิบัติช่วย
บำบัดทุกข์ให้ คือ กรุณา ซึ่งมีอาการช่วยบำบัดทุกข์ จาก
นั้นครั้นได้เห็นเขามีสุข ไม่ทุกข์ ก็พลอยยินดีบันเทิงใจ
คือ มุทิตา ซึ่งมีอาการพลอยยินดีและเมื่อไม่มีกิจที่ควร
จะทำต่อไปก็อุเบกขา คืออยู่เฉย ๆ (สมเด็จพระญาณ
สังวร, ๒๕๔๓)

มีผู้ให้ความหมายของคำว่า พรหมวิหารธรรม
ไว้หลากหลายแต่จะคล้าย ๆ กัน มี ๒ ประเด็นที่ผู้เขียน
สนใจ คือ ใครใช้บ้าง และสามารถใช้กับใครบ้าง
ในประเด็นแรก มี ๒ แนวคิด คือกล่าวไว้ว่า ผู้ใช้ คือ
“ผู้เป็นใหญ่” ดังที่ ปญญานันทภิกขุ (ปิ่น ปญญานนโท)
(๒๕๔๑) กล่าวถึง พรหมวิหาร เป็นหลักใจ ได้แก่ ผู้ใหญ่
ที่ดียอมดำรงตนมั่นคงอยู่ในพรหมวิหาร ๔ ประการ
พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตต์ ปยุตโต) (๒๕๕๑)
ได้กล่าวถึง พรหมวิหารธรรม หมายถึง คุณธรรมสำหรับ
ผู้ใหญ่นักปกครอง หรือผู้บริหาร สมเด็จพระญาณสังวร
สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน) (๒๕๕๓) ให้ความ
หมายว่า หลักพรหมวิหาร ๔ เป็นคุณธรรมสำหรับเป็นที่
อยู่ของจิตใจแห่งพรหม คือ ผู้ใหญ่หรือผู้ประเสริฐ และ
อีกแนวคิดหนึ่งที่บอกว่า “ใครก็ได้” เช่น พระธรรมกิตติ
วงศ์ (ทองดี สุรเตโช) กล่าวว่า พรหมวิหาร ๔ ว่า บุคคล
ผู้มีคุณธรรม และพระครูนิวาสินพยุหะ (๒๕๕๒) กล่าวว่า
พรหมวิหาร ๔ หมายถึง ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของผู้ใหญ่
มีธรรมเป็นเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ ผู้มีคุณธรรม ๔ ข้อ
ดังกล่าวมานี้ จะอยู่ในวัยไหนก็ตาม เรียกว่าผู้ใหญ่
ทั้งนั้น

สำหรับประเด็น ใช้กับใครบ้าง แบ่งเป็น
๒ แนวคิดเช่นกัน คือ ใช้กับ “ผู้น้อยกว่า” เช่น
ปญญานันทภิกขุ (ปิ่น ปญญานนโท) (๒๕๔๑) กล่าวถึง
พรหมวิหารว่าเป็นหลักใจ ได้แก่ ผู้ใหญ่ที่ดียอมดำรงตน
มั่นคงอยู่ในพรหมวิหาร ๔ ประการ เป็นประจำในผู้น้อย
เป็นนิจ พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) (๒๕๓๙)
ได้กล่าวถึงพรหมวิหาร ๔ ซึ่งสามารถสรุปความได้ว่า
นักการเมืองต้องมีพรหมวิหารธรรม คือ ธรรมสำหรับ

ผู้ใหญ่ ๔ ประการ เพราะเมตตาจักทำให้นักการเมือง รู้จักมองแง่ดีของเพื่อนร่วมงาน และจดจำไว้เพื่อจะได้ใช้คนให้เหมาะสมกับลักษณะที่ดีของเขา กรุณาจะทำให้ นักการเมืองเปิดใจกว้างรับฟังปัญหาของคนอื่น มุทิตา ทำให้นักการเมืองส่งเสริมให้คนทำงานมีโอกาส พัฒนา ความรู้ความสามารถจนได้เลื่อนตำแหน่งสูงขึ้น และ อุเบกขาจะทำให้ให้นักการเมืองมีความยุติธรรมในการให้ รางวัลและโทษ โดยรู้เท่าทันคนร่วมงานทุกคน และอีก แนวคิดหนึ่งคือใช้กับ “คนทั่วไป” เช่น บุญมี แท่นแก้ว (๒๕๓๙) ได้ให้ความหมายของพรหมวิหารธรรมต้องการ ความช่วยเหลือให้กับทุกคน ปิ่น มุทุกันต์ (๒๕๑๔) กล่าวว่า เป็นธรรมสำหรับผู้ใหญ่ที่ดูแลคนทุก ๆ ระดับ

สรุปแล้วพรหมวิหารคือ หลักธรรมสำหรับ ผู้ที่มีใจเป็นพรหม เป็นบุคคลประเสริฐในฐานะผู้ให้ ที่ให้ความรัก ความสงสาร ความยินดี และการวางเฉย สำหรับผู้อื่นที่หมายถึงคนทุก ๆ ระดับ เพื่อสร้างสันติสุข แก่สังคม

องค์ประกอบ

พรหมวิหารธรรม ประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา รวมเรียกว่าพรหมวิหาร ๔ เมตตา คือ ความรักใคร่ ความปรารถนาจะให้เขาเป็นสุข กรุณา คือ ความสงสารเมื่อคนอื่นตกยากมีทุกข์ มุทิตา คือ ความ ยินดี ในเมื่อเห็นคนอื่นได้ดี และอุเบกขา คือ ความเป็น กลางต่อทุกข์สุขของสัตว์ ไม่เอนเอียงด้วยความชอบ หรือชัง โดยส่วนมากคนจะแยกระหว่าง เมตตา กับกรุณา ไม่ค่อยชัด เพราะโดยมากเราใช้ควบคู่กัน ถ้ามีเมตตา จะต้องตามด้วย กรุณา ถ้าจะแยกให้ชัด ท่านให้เปรียบ เหมือนมารดา มีบุตร ๔ คน ประกอบด้วย ลูกคนที่ ๑ เป็นเด็กเล็ก ลูกคนที่ ๒ เป็นคนป่วยหนึ่งคน ลูกคนที่ ๓ เป็นวัยรุ่น หรือวัยรุ่นหนุ่มสาวหนึ่งคน และลูกคนที่ ๔ เป็น คนวัยทำงานหนึ่งคน มารดาย่อมปรารถนาให้ลูกคนแรก เจริญเติบโตด้วยความห่วงใย (เมตตา) มีความปรารถนา

ให้ลูกที่ป่วยหายป่วยมี สุขภาพแข็งแรงด้วยความห่วงใย (กรุณา) มีความปรารถนาที่จะชื่นชมความสดใสในชีวิต ที่เต็มด้วยความเฝื่อนของ ลูกวัยรุ่นด้วยความห่วงใย (มุทิตา) และสุดท้ายปรารถนาที่จะชื่นชมความสำเร็จของ ลูกคนโตในวัยทำงานอยู่ห่าง ๆ ด้วยความห่วงใย (อุเบกขา)

ทำไมต้อง ๔ และทำไมถึงเริ่มจากเมตตา มีคำอธิบายว่า ที่มีเพียง ๔ เพราะเป็นธรรมะที่ใช้ปราบอกุศล กรรม ๔ ชนิด คือ พยาบาท วิหิงสา อรติ และราคะ โดยเมตตาที่ใช้ปราบพยาบาท กรุณาใช้ปราบวิหิงสา คือ ความเบียดเบียน มุทิตาใช้ปราบอรติคือความริษยา ไม่ยินดีด้วย และอุเบกขาใช้ปราบราคะ สาเหตุที่เริ่มต้น จาก เมตตา และเรียงลำดับไปตามกรุณา มุทิตา และ ลงท้ายที่อุเบกขา ด้วยเหตุผลว่า เมตตามีความเกื้อกูล แก่สัตว์เป็นลักษณะอยู่แล้วต่อมาเมื่อเราได้เห็นหรือได้ รับรู้ว่ามีผู้ได้รับทุกข์ ถ้าเราปรารถนาที่จะเกื้อกูลแล้ว ขจัดนำทุกข์ออกจากเขานั้นคือ ความกรุณา ต่อจากนั้น เมื่อเราได้รับรู้หรือเห็นผู้อื่นได้มีความสุขโดยปราศจาก ทุกข์แล้วมีความรู้สึกปราบปลื้มยินดีด้วย เรียกว่ามุทิตา และสุดท้ายด้วยปัญญาเมื่อเราพิจารณาเห็นแล้วเราจะรู้ ว่าอันไหนที่เราควรวางเฉยและหยุดที่จะเข้าไปร่วมรับรู้ ในความรู้สึกของผู้อื่น เพราะเหตุดังนี้ พระพุทธองค์ จึงตรัสเมตตาไว้ก่อน ด้วยอำนาจการมุ่งเกื้อกูลและจบ ด้วยอุเบกขา

การเจริญพรหมวิหาร ๔ ในชีวิตประจำวัน

๑. การเจริญเมตตาในชีวิตประจำวัน เนื่องจากเมตตา เมตตา คือ ความรัก ความปรารถนาดี ปราศจากความพยาบาท มุ่งร้าย คิดทำประโยชน์ต่อ สรรพสัตว์ ซึ่งอาการของจิตเหล่านี้ ทุกคนย่อมมีอยู่ใน ตนและในคนที่เป็นที่ รักอยู่เป็นปกติ เพียงแต่ความ ปรารถนาดีเหล่านั้น ส่วนใหญ่ยังเจือด้วยราคะสีเนหา ซึ่งเป็นศัตรูใกล้ ของเมตตา ดังนั้นการเจริญเมตตา

ในชีวิตประจำวันจึงต้องทำการปรับปรุงความปรารถนาติดังกล่าว ให้เป็นคุณอันบริสุทธิ์ที่เกื้อกูลกว้างขวางออกไป มิให้มีคับแคบเฉพาะตนและคนซึ่งเป็นที่รักในวงแคบของตน หรือจำเพาะพวกของตน แต่ให้แผ่กว้างออกไปตลอดจนถึงไม่มีจำกัดไม่มีประมาณ ดังปรากฏในเมตตาอัปมัญญานิทเทศว่า “มีจิตสทรรคด้วยเมตตาแผ่ไปตลอดทิศหนึ่งอยู่เป็นไฉน ภิกษุมีจิตสทรรคด้วยเมตตาแผ่ไปยังสัตว์โลกทั้งปวงเหมือนคนเห็นคนผู้หนึ่งผู้เป็นที่รักเป็นที่ชอบใจแล้วพึงรักใคร่นั่น”

อย่างไรก็ตามกุศลธรรมและอกุศลธรรมทั้งหลายย่อมเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ดังพุทธพจน์ที่ว่า “เพราะธรรมนี้เป็นปัจจัย ธรรมนี้จึงมีการเจริญเมตตา” ซึ่งเป็นการทำภาวนาจิตอันประกอบด้วยความปรารถนาดีต่อสัตว์ทั้งหลายให้งอกงามมากขึ้น จึงต้องเริ่มต้นจากการสร้างเหตุ ปัจจัย คือ ต้องพิจารณาให้เห็นโทษของโทษและอานิสงส์ของขันติก่อน เนื่องจากโทษเป็นศัตรูไกลของเมตตา ดังนั้นถ้าผู้ปฏิบัติมีโทษเกิดขึ้น จะไม่สามารถเจริญเมตตาให้เกิดขึ้นได้ และเมื่อบุคคลมีโทษเกิดขึ้นย่อมต้องการแสดงออก จึงต้องอาศัยขันติช่วยในการระงับโทษ ดังนั้นเพื่อเป็นการสร้าง แรงจูงใจในการเจริญเมตตาจึงต้องพิจารณาให้เห็นโทษของโทษและอานิสงส์ของขันติ ต่อจากนั้นให้ระงับใจมิให้โกรธแค้นขัดเคืองอาฆาตพยาบาท เมื่อภาวะของจิตเช่นนั้นเกิดขึ้นก็พยายามสงบระงับเสียโดยคิดว่าตนเองรักสุข ต้องการสุขฉันใดคนอื่นสัตว์อื่นทั้งปวงก็ฉันนั้น และตนเองปรารถนาสุขแก่คนที่รักที่พอใจฉันใด ก็ควรปรารถนาสุขแก่คนอื่นสัตว์อื่นด้วยฉันนั้น ดังพุทธพจน์ที่ว่า “บุคคลตั้งใจค้นหาทั่วทุกทิศก็ไม่พบใครที่โหดซึ่งเป็นที่รักยิ่งกว่าตนเลย สัตว์เหล่าอื่นก็รักตนมากเช่นนั้นเหมือนกัน เพราะฉะนั้นผู้รักตนจึงไม่ควรเบียดเบียนผู้อื่น” การกระทำดังกล่าวนี้ จะช่วยให้เมตตาจิตเกิดขึ้นได้ง่าย เพราะว่าการระลึกถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง ย่อมทำให้เกิดความเข้าใจและยอมรับได้ง่าย เนื่องจากเป็นประสบการณ์ตรง

วิธีการปฏิบัติดังกล่าว จะทำให้มีเมตตาเกิดขึ้นและครอบรอบให้มีเมตตาต่อผู้อื่น ทั้งทางกาย วาจา ใจ เพื่อให้เมตตาเจริญเพิ่มขึ้นมากขึ้นทีละเล็กทีละน้อย จนกระทั่งไม่ว่าจะนึกถึงใคร พบเห็นใครในขณะไหน กาย วาจา ใจ ก็ประกอบด้วยเมตตาจริง ๆ เพราะเมตตาไม่ใช่เพียงการคิด หรือการพูดว่า จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด เท่านั้น และมีข้อควรระวังว่า เมตตา คือ ความรู้สึกปรารถนาดีนี้ จะต้องเป็นความรู้สึกปรารถนาดีที่มีความบริสุทธิ์เป็นพื้นฐาน ไม่มีความเยื่อใย อาลัย ความ ปรารถนาการเรียกร้องต้องการ การได้รับการตอบแทนในลักษณะใดลักษณะหนึ่งและไม่เกี่ยวข้อง กับความรักแบบลิเนหา เพราะความรักแบบลิเนหา มีลักษณะต้องการผลตอบแทน ถ้าไม่มีการ ตอบสนอง ก็จะกลายเป็นความโกรธไป

๒. การเจริญกรุณาในชีวิตประจำวัน เนื่องจากกรุณา คือ ความสงสาร ปรียาที่สงสาร ภาวะที่สงสารในสัตว์ทั้งหลาย ต้องการช่วยกำจัดช่วยปลดปล่อยบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์ ซึ่งอาการของจิตเหล่านี้ ย่อมมีอยู่ในจิตของทุกคนเป็นธรรมชาติสามัญ เพียงแต่ยังเจือด้วยวิหิงสา คือ ความคิดเบียดเบียนผู้อื่น สัตว์อื่นเพื่อให้ตนพ้นทุกข์ และยังมีความโมหันธ์ในเมื่อได้เห็นทุกข์ของคนผู้เป็นที่รัก เพราะเป็นภาวะของจิตที่คับแคบ ต้องการให้ตนเองและคนผู้เป็นที่รักของตนพ้นทุกข์เท่านั้น ดังนั้นการเจริญกรุณาในชีวิตประจำวัน จึงต้องอบรมปรับปรุงภาวะที่มีอยู่แล้วนี้ให้เป็นคุณอันบริสุทธิ์ที่เกื้อกูลกว้างขวางออกไป มิให้มีคับแคบเฉพาะตนและผู้ที่เป็นที่รักหรือจำเพาะพวกของตน แต่ให้แผ่กว้างออกไปจนถึงไม่มีจำกัด ไม่มีประมาณ ดังปรากฏในกรุณาอัปมัญญานิทเทศว่า “มีจิตสทรรคด้วยกรุณาแผ่ไปตลอดทิศหนึ่งอยู่เป็นไฉน ภิกษุมีจิตสทรรคด้วยกรุณาแผ่ไปยังสัตว์โลกทั้งปวง เหมือนบุคคลเห็นคนผู้หนึ่งผู้ตกทุกข์ได้ยากแล้วพึงสงสาร ฉะนั้น” และให้ปราศจากวิหิงสาความคิดเบียดเบียน และให้สงบความโศกโทมนัส เพราะทุกข์ของคนเป็นที่รัก

ด้วย เพราะว่ามีหิงสาเป็นศัตรูใกล้เคียงของกรุณา ส่วนความ โศกโทมนัสเป็นศัตรูไกลของกรุณา

นอกจากนี้การเจริญกรุณาในชีวิตประจำวัน ยังสามารถกระทำได้โดยการระงับใจมิให้คิด เบียดเบียนใคร และหัดใจให้คิดว่าเมื่อตนเองมีทุกข์ก็ ต้องการความช่วยเหลือฉันใด ผู้อื่น สัตว์ อื่นก็ฉันนั้น และอบรมให้มีกรุณาต่อผู้อื่นสัตว์อื่นทั้งทาง กาย วาจา ใจ หัดใจให้ไม่นิ่งดูตาย ขวนขวาย ช่วยเหลือทุกข์ของ ผู้อื่นตามความสามารถหรือตามที่ควรจะทำให้ คือพร้อม ที่จะช่วยเหลือถึงแม้ว่าจะมีอันตรายอย่างใดอย่างหนึ่ง เกิดขึ้นก็ตาม จนกระทั่งเกิดความเคยชิน กลายเป็น อุปนิสัยประจำตัว เพราะกรุณาไม่ใช่เพียงการคิดหรือ พุดว่า จงพ้นทุกข์เถิด เท่านั้น นอกจากนี้จะต้องพิจารณา ดูจิตใจ ขณะนั้น ๆ ว่าเป็นกรุณาหรือเป็นความโศกเพราะ ว่าความโศกเมื่อเกิดขึ้น ไม่มีลักษณะในการทำลาย กิเลส เหมือนกรุณา แต่เป็นลักษณะของความทุกข์ หรืออาจ จะเป็นความโกรธในบุคคลที่ประทุษร้าย บุคคลที่ตนรัก

๓. การเจริญมูทิตาในชีวิตประจำวัน เนื่องจาก มูทิตา คือ ความพลอยยินดี กิริยาที่พลอยยินดี ภาวะที่ พลอยยินดีในสัตว์ทั้งหลาย โดยปราศจากความริษยา เมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข ซึ่งอาการของจิตเหล่านี้ทุกคนย่อม มีอยู่ในตนและในคนที่เป็นที่รักอยู่เป็นประจำ เพียงแต่ ยังเจือด้วยริษยาเมื่อเห็นคนอื่นได้สมบัติและแม้ใน สมบัติที่ตนได้ ก็ยังมีโสมนัสเจือตันทา ดังนั้นการเจริญ มูทิตาในชีวิตประจำวันจึงต้องปรับปรุงภาวะที่มีอยู่แล้ว นี้ให้เป็นคุณอันบริสุทธิ์ที่เกื้อกูลกว้างขวางออกไป มิให้ คับแคบเฉพาะตนและผู้ที่ยึดติดเท่านั้น แต่ให้กว้างออกไปตลอดถึงไม่จำกัด ไม่มีประมาณ ดังปรากฏในมูทิตา อปปมัญญานิทเทศว่า “มิจิตสหระคตด้วยมูทิตาแผ่ไป ตลอดทิศหนึ่งอยู่ เป็นไหน ภิกษุมีจิตสหระคตด้วยมูทิตา ไปยังสัตว์โลกทั้งปวง เหมือนบุคคลเห็นคนผู้หนึ่งผู้หนึ่ง ที่รักชอบใจแล้วพลอยยินดีฉะนั้น” โดยให้ปราศจากความ ริษยา และโสมนัสที่เจือกิเลสตันทาเพราะว่าริษยาเป็นศัตรู ใกล้เคียงของมูทิตา ส่วนความโสมนัสเป็นศัตรูไกลของ มูทิตา

นอกจากนี้การเจริญมูทิตาในชีวิตประจำวัน ยังสามารถกระทำได้โดยการระงับใจ มิให้ริษยาใน เมื่อได้เห็นได้ทราบสมบัติ คือ ความพรั่งพร้อมต่าง ๆ ของผู้อื่นเมื่อความริษยาเกิดขึ้นก็พยายามระงับเสีย หัด คิดว่าตนเองมีความยินดีเมื่อตนได้สมบัติที่ชอบใจอย่าง ใดอย่างหนึ่งไหนเมื่อคน อื่นเขาได้จึงจะไปริษยาเขา ควรจะพลอยยินดีกับเขา ในขณะเดียวกันก็ต้องไม่มีความ โลภอยากได้สิ่งที่ ผูกพันมาถึงตนเจ็บปน (ปหาสะ) เพราะเมื่อตั้งความหวังแล้วไม่ได้ตามหวัง ก็จะกลายเป็นความโกรธ ดังนั้นในทางปฏิบัติท่านจึงให้ตรวจสอบดูจิต ว่าที่เราว่ามูทิตานั้นมีปหาสะแทรกอยู่ไหม ถ้าหากว่ามี ปหาสะ แทรกอยู่ ก็ต้องพยายามขจัดความรู้สึกอันนั้น ออกไป มูทิตาจึงจะเป็นมูทิตาที่บริสุทธิ์ และอบรมให้มี มูทิตาต่อผู้อื่นทั้งทาง กาย วาจา ใจ เพื่อให้มูทิตา เจริญขึ้น มากขึ้น ทีละเล็กทีละน้อย จนกระทั่ง แผ่กว้าง ออกไปไม่มีจำกัด ไม่มีประมาณ เพราะมูทิตาที่แท้จริง ต้องประสานสอดคล้องกันทั้ง กาย วาจา ใจ

๔. การเจริญอุเบกขาในชีวิตประจำวัน เนื่องจากอุเบกขา คือ ความวางเฉย กิริยาที่วางเฉย ภาวะ ที่วางเฉยในสัตว์ทั้งหลายเห็นความเสมอกันในสัตว์ บุคคลทั้งหลายไม่ตกไปในราคะ คือ ความยินดีติด หรือ ปฏิฆะ ความยินร้าย พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลาย กระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุ อันตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตาม ธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดู ในเมื่อไม่มี กิจที่ควรทำ ซึ่งอาการของจิตเหล่านี้ ย่อมมีอยู่ในจิตของ ทุกคนเป็นธรรมดาสามัญ ในเวลาปกติยังไม่ มีอะไรมา ทำให้เกิดความยินดียินร้าย เพียงแต่ยังเจือด้วยความ ไม่รู้ (อัญญาน) และจะเปลี่ยนไปเป็น ความยินดียินร้าย ขึ้นได้โดยง่าย ดังนั้นการเจริญอุเบกขาในชีวิตประจำวัน จึงต้องปรับปรุงภาวะที่มีอยู่ แล้วนี้ ให้เป็นคุณอัน บริสุทธิ์ที่เกื้อกูลกว้างขวางออกไป มิให้มีเฉพาะในเวลา ที่ไม่มีเรื่องอะไรมากระทบ จิตเท่านั้น แม้มีเรื่องมา กระทบจิตให้ยินดียินร้ายก็ระงับได้ ทำใจให้สงบเป็น

อุเบกขาได้ด้วยความรู้ (ญาณ) เพราะว่ายความยินดี (ราคะ) และความยินร้าย (ปฏิฆะ) เป็นศัตรูไกลของอุเบกขา ส่วนอุเบกขา ด้วยความไม่รู้ (อัญญานุเบกขา) เป็นศัตรูใกล้ของอุเบกขา ดังปรากฏในอุเบกขา อปมัญญานิทเทศว่า “มีจิตสทรรคด้วยอุเบกขาแผ่ไปตลอดทิศหนึ่งอยู่ เป็นไฉน ภิกษุผู้มีจิตสทรรคด้วยอุเบกขาแผ่ไปยังสัตว์โลกทั้งปวง เหมือนบุคคลเห็นคนผู้หนึ่ง ผู้เป็นที่ชอบใจก็ไม่ใช่ ไม่เป็นที่ชอบใจก็ไม่ใช่แล้วเป็นผู้มีอุเบกขา ฉะนั้น”

นอกจากนี้การเจริญอุเบกขาในชีวิตประจำวัน ยังสามารถกระทำได้โดย การระมัดระวังใจมิให้ขึ้นลงด้วยความยินดียินร้าย ทั้งในคราวประสบสมบัติ ทั้งในคราวประสบวิบัติ เมื่อภาวะของจิตเช่นนั้นเกิดขึ้น ก็พยายามระงับใจ หัดคิดถึงกรรมและผลของกรรม เพราะอุเบกขา มีหน้าที่ในการขจัดอคติออกไปจากจิต แต่เนื่องจากอุเบกขามีข้อจำกัดอยู่ ๒ อย่าง คือ ความยินร้าย (ปฏิฆะ) ทำให้ตั้งเงื่อนไขไว้ก่อนว่าคนนั้นไม่ดี คนนี้ไม่ดี และความยินดี (ราคะ) ทำให้กำหนดเงื่อนไขไว้ก่อนว่าคนนั้นดี เมื่อความรู้สึกลักษณะนี้เกิดขึ้นแล้ว ก็จะเกิดจิตที่วางเฉยไม่ได้ ถ้าหากว่าคนที่ถูกตนกำหนดเงื่อนไขไว้ว่าคนนั้นไม่ดี เกิดความวิบัติ จะเกิดความลึกลับโลดดีใจซึ่งอาศัยปฏิฆะ แต่ถ้าหากว่าคนที่ตนกำหนดเงื่อนไขไว้ว่าดี ประสบความวิบัติ ตนก็จะเกิดโศก ความโศกเศร้าเสียใจ เกิดชิงชังต่อคน ซึ่งทำให้บุคคลเหล่านั้นเกิดความเดือดร้อน การที่จะให้เกิดอุเบกขาขึ้นจึงต้องมองให้เห็นตามหลัก ของกัมมัธสัสกตา คือการที่สัตว์ทั้งหลาย เป็นผู้ที่มีกรรมเป็นของ ๆ ตน เขาจะเป็นปิตุชนคนที่รัก หรือจะเป็นคนที่ไม่ชอบก็ตาม การที่เขาประสบความวิบัติ เป็นผลมาจากการกระทำของเขา เราควรจะทำให้เป็นอุเบกขา คือ รู้จักวางเฉย ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ ในความวิบัติของบุคคลนั้น ถ้าดีใจก็แสดงว่าถูกอำนาจของความยินร้าย (ปฏิฆะ) ครอบงำ ถ้าเราเสียใจก็แสดงว่าถูกอำนาจของความยินดี (ราคะ) ครอบงำไว้

บทสรุป

สำหรับยุคปัจจุบัน ซึ่งเป็นยุคแห่งเทคโนโลยี และการติดต่อสื่อสาร สังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว วิถีชีวิตของคนส่วนใหญ่เป็นไปอย่างเร่งรัด และคนในสังคมมีค่านิยมในการบริโภคและ ค่านิยมในวัตถุ การเจริญสมถกัมมัฏฐานจึงไม่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมของสังคมยุคปัจจุบัน การนำพรหมวิหาร ๔ มาเผยแผ่และอธิบายขยายความในฐาเนหฆวตธรรมหนึ่ง ซึ่งพุทธศาสนิกชนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ตามความเหมาะสม เช่น เป็นคุณธรรมประจำใจของผู้บริหาร เป็นต้น จึงเกิดขึ้นในยุคนี้ นอกจากนี้ยังมีการนำองค์ธรรมแต่ละข้อของพรหมวิหาร ๔ มาแยกศึกษา วิเคราะห์และเผยแผ่ทำให้ง่ายแก่ การทำความเข้าใจและนำไปปฏิบัติตาม เช่น การนำเมตตาซึ่งเป็น องค์ธรรมข้อหนึ่งในพรหมวิหาร ๔ มาเผยแผ่ภายใต้ชื่อต่าง ๆ ตามความเหมาะสม จากข้อมูลที่ได้กล่าวมาทั้งหมดข้างต้นนั้น ผู้เขียนสามารถสรุปได้ว่าพรหมวิหาร ๔ เป็นหมวดธรรมซึ่งพระโพธิสัตว์ทรงบำเพ็ญและเผยแผ่อบรมสั่งสอนในระหว่าง การบำเพ็ญบารมี การเจริญ พรหมวิหาร ๔ จึงเป็นสิ่งที่ปฏิบัติกันมาตั้งแต่ก่อนพุทธกาล แต่การเจริญพรหมวิหาร ๔ เหล่านั้นไม่ สามารถนำผู้ปฏิบัติไปสู่ปรมาตถประโยชน์ได้เหมือนการเจริญพรหมวิหาร ๔ ภายใต้หลักธรรมของพระพุทธศาสนา และพรหมวิหาร ๔ เป็นหมวดธรรมหนึ่งซึ่งพระอรหันตญาณจารย์และนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาสนใจ และให้ความสำคัญตลอดมา ทำให้พรหมวิหาร ๔ เป็นหมวดธรรมซึ่งถูกนำมาถ่ายทอดและอธิบายขยายความให้เหมาะสมกับยุคสมัยอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งยุคปัจจุบัน

เอกสารอ้างอิง

- พระเทพดิลก (ระแบบ ลฐิตญาโณ). **พรหมวิหารธรรมเรือนใจของผู้ใฝ่สุข**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ม.ป.ป.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **จากสุขในบ้านสู่ความเกษมศานต์ทั่วสังคม**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๒.
- **พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๓.
- **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๑.
- พระพุทโธชาจารย์. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค ฉบับ ๑๐๐ ปี**. แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภ มหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๘.
- พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. **ปรมาตมโชติกะมหาอภิธัมมัตถสังคหฎีกา** ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๑
- สมถกรรมฐานที่ป็นี หลักสูตรชั้นมัชฌิมาภิธรรมิกโ. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: บริษัท วี. อินเตอร์ พรีนซ์ จำกัด มหาชน, ๒๕๕๗.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน). **รวมธรรมะ**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด มหาชน, ๒๕๕๓.
- สมเด็จพระมหาธีรวงศ์ (พิมพ์ ธรรมธเถร). **สากศาสนา**. นครปฐม: โรงพิมพ์มามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.
- เอ็ม. ไอยสวามี ศาสตรี. **พัฒนาการของพระพุทธศาสนา, อมร โสภณวิชญ์วงศ์, (แปล) กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.**

