

วิเคราะห์การกินเจด้วยหลักกรรมในพุทธปรัชญา*

ANALYTICAL STUDY OF VEGETARIANISM BASED ON KAMMA PRINCIPLE IN BUDDHIST PHILOSOPHY

พรทิพย์ พฤทธิกิจติวงศ์¹, พระมหามหาณวินทร์ ปุริสุตตโม²

Pornthip Pruettittiwong¹, Phramaha Maghavin Purisuttamo²

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย^{1,2}

Mahamakut Buddhist University, Thailand.^{1,2}

Email : maghavin9@yahoo.com

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีการกินเจ 2) เพื่อศึกษาหลักกรรมในพุทธปรัชญา และ 3) เพื่อวิเคราะห์การกินเจด้วยหลักกรรมในพุทธปรัชญา เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพแบบเอกสาร ซึ่งศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ตำรา และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผลการศึกษาพบว่า การกินเจ หมายถึง การไม่รับประทานอาหารเนื้อสัตว์และมีความหมายกว้างครอบคลุมถึงการถือศีล การปฏิบัติธรรม การสำรวมทางกาย วาจา ใจ ด้วยหลักการกินเจในศาสนาพุทธฝ่ายมหายานมีการบัญญัติไว้ห้ามมิให้บริโภคเนื้อสัตว์ ส่วนฝ่ายเถรวาทนั้นไม่มีข้อบัญญัติที่ห้ามในการมิให้บริโภคเนื้อสัตว์ แต่มีข้อห้ามที่ปรากฏในศีลปาณาติบาต คือ ห้ามไม่ให้ฆ่าสัตว์ ไม่ให้เบียดเบียนชีวิตของสัตว์ อย่างไรก็ตาม พุทธศาสนาฝ่ายมหายานและเถรวาทมีหลักการเดียวกันคือการอยู่ร่วมกันด้วยความเมตตากรุณาต่อกันระหว่างคนกับคน และคนกับสัตว์ การไม่เบียดเบียนทำร้ายกัน และการอยู่ร่วมกันด้วยความสันติ ผู้ที่กินเจส่วนใหญ่พบว่า 1) กินเพื่อสุขภาพ 2) กินด้วยจิตเมตตา และ 3) กินเพื่อเว้นอกุศลกรรม หลักกรรมในพุทธปรัชญามีหลักเกณฑ์ 2 ประการ คือ 1) ผู้ทำมีเจตนา และ 2) การกระทำนั้นจะต้องให้ผลเป็นบุญหรือเป็นบาป กรรมดี เรียกว่า กุศลกรรม กรรมชั่ว เรียกว่า อกุศลกรรม จำแนกตามทางที่ทำ แบ่งเป็น 3 ทาง ได้แก่ 1) กายกรรม กรรมที่ทำทางกาย 2) วาจีกรรม กรรมแสดงออกทางวาจา 3) มโนกรรม กรรมทางใจวิเคราะห์การกินเจด้วยหลักกรรมในพุทธปรัชญา พบว่า การกินเจด้วยกุศลกรรมคือ ผู้กินเจควรมีเจตนาที่บริสุทธิ์โดยมีการกินเจด้วยจิตเมตตาได้กุศล เห็นแก่ความเมตตาต่อสรรพสัตว์ โดยถือการไม่เบียดเบียนชีวิตเลือดเนื้อสัตว์เป็นสำคัญ และในขณะที่กินเกิดการพิจารณาว่าเรากินเพื่ออยู่ ไม่ได้อยู่เพื่อกิน และไม่ได้กินด้วยความอยากเพราะรสชาติอร่อยเพียงแค่นั้น และเจตนาหลังที่กินเจไปแล้ว ยังคงยึดในความเมตตาต่อสรรพชีวิต

การกินเจด้วยหลักอกุศลกรรมนั้นหมายถึง เมื่อกินเจแล้วไม่สำรวมวาจา มักพูดจาหยอคนข่มขู่คนอื่นอีกทั้ง กินเจมีจิตเจตนาที่ไม่บริสุทธิ์หรือยึดมั่นในความดี ส่วนการกินเจด้วยหลักอภัยกถาธรรม หมายถึง กินเจโดยไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในกุศลกรรมและอกุศลกรรมทั้งปวง

คำสำคัญ : 1. การกินเจ 2. หลักกรรม 3. พุทธปรัชญา

ABSTRACT

The purposes of this thesis were: 1) to study the perceptions and theories of vegetarianism, 2) to study the Kamma principle in the Buddhist philosophy, and 3) to analyze the vegetarianism based on Buddhist philosophy. The data of this documentary qualitative research were collected from the Tipitaka, Commentaries, textbooks, and relevant research works. The research results revealed as follows: 1) Vegetarianism means the abstinence from food containing meat, including the observation of religious precepts, Dhamma practicing, and bodily, verbal, and mental restraint. In Mahayana Buddhism, the vegetarianism principle is clearly recommended by the abstinence from meat consumption whereas Theravada Buddhism does not indicate the direct prohibition of meat consumption. However, there is a prohibition appearing in the five precepts that forbids human beings from killing and violating animals. Nonetheless, both Mahayana Buddhism and Theravada Buddhism have the same principles, which are living together with benevolence between human beings and human beings, and between human beings and animals, without encroachment, and living together peacefully. The main objectives of vegetarianism among the vegetarians include 1) eating for healthiness, 2) eating with loving-kindness, and 3) eating for abstaining from unwholesome. 2) The Kamma principles in Buddhist philosophy consist of 2 criteria; (1) The doer has intention to do, and (2) That action results to merit or demerit. Kamma is a neutral word referring to a good action or a bad action. A good intention is called wholesome and a bad action is unwholesome. The actions are categorized into 3 ways according to the ways people do; (1) Bodily action, (2) Verbal action, and (3) Mental action. 3) Analyzing the vegetarianism based on Kamma principle in the Buddhism philosophy can be concluded that the vegetarians should have honest intention for all three situations; to have mercifulness towards all creatures by holding the principle of non-violence as the main reason before practicing

vegetarianism; while eating, to keep considering that eating to live not living to eat, and not eating because of its taste; and after eating, to have loving-kindness towards all creatures. The vegetarianism with unwholesome means to eat meat of the animal killed by one's self which concerns taking away the other's life. Even if the person does not kill animals by himself/herself but he/she guides others to kill. Eating the meat of animals specifically killed is regarded as destruction and encroachment of the life they love and which is considered as their own properties. The practicing vegetarianism by neutral mind or principle means not having attachment to goodness or wholesome so that the vegetarian neither holds on the wholesome nor unwholesome, then the mind will be able to access the purity and calmness without any attachments.

Keywords : 1. Vegetarianism 2. Kamma Principle 3. Buddhist Philosophy

1. บทนำ

สำหรับการกินเจบางคนมองว่าเป็นเรื่องความเชื่อหรือวัฒนธรรมประเพณีที่สืบทอดกันมาของบุคคลเฉพาะกลุ่มหรือเป็นการถือปฏิบัติในผู้ที่นับถือศาสนาพุทธฝ่ายมหายานเท่านั้น ในปัจจุบันมีหลายคนหันมากินเจกันมากขึ้น แต่บางคนก็มองว่าเป็นการปฏิบัติที่สุดโต่ง ทำความลำบากในการดำเนินชีวิต และไม่ได้อยู่ศีลวินัยของทางพุทธศาสนา เพราะพระภิกษุทางเถรวาทในประเทศไทยส่วนใหญ่ไม่ได้ให้ความสำคัญของการกินเจ

นอกจากคนกินเจส่วนใหญ่กินตามประเพณีเทศกาลเดือน 9 กินเจ 10 วันต่อปีแล้ว กลุ่มผู้นิยมการกินเจบางคน ยังได้ตระหนักถึงประโยชน์ในการกินเจที่มีผลต่อร่างกาย กล่าวคือ ร่างกายสามารถต้านทานสารพิษต่างๆ ได้ อีกทั้งสารอาหารที่มีในพืชผักจะช่วยให้ระบบขับถ่ายและการย่อยเป็นปกติ อีกทั้งกลุ่มคนบางกลุ่มกินเจเพราะมีจิตเมตตาสงสารสัตว์ ไม่เบียดเบียนชีวิตผู้อื่น แต่เมื่อกินครบ 10 วันตามเทศกาลแล้ว บางคนก็ไม่ได้มีความคิดจะกินเจต่อไป กล่าวได้ว่าคนส่วนใหญ่ กินเจเพียงแค่กินเจตามประเพณีเท่านั้น ไม่ได้ตระหนักถึงจิตเมตตาต่อสรรพชีวิตอื่น เหมือนกับทำบุญสะเดาะเคราะห์ปล่อยวัว แต่ออกมาหน้าวัดซื้อลูกชิ้นวัวกินอย่างนั้น หรือทำบุญปล่อยปลา แต่ก็ยังกินเนื้อปลาอยู่แสดงว่ากินเจไม่ได้เข้าถึงจิตเมตตาหรือหยุดการสร้างกรรมอย่างแท้จริง ผู้วิจัยตระหนักว่าเหตุผลที่คนไม่กินเนื้อสัตว์เพราะไม่คิดว่าการเบียดเบียนเอาชีวิตเลือดเนื้อสัตว์มาปรุงหล่อเลี้ยงชีวิตของเราเป็นการสร้างกรรมหรือไม่อย่างไร

ผู้เขียนจึงมีความสนใจที่จะศึกษาแนวคิดและทฤษฎีการกินเจในพุทธศาสนาและหลักกรรม แล้วนำมาวิเคราะห์การกินเจว่ามีผลต่อหลักกรรมในพุทธปรัชญาในแง่มุมที่เป็นทั้งกุศลกรรม

อกุศลกรรมและอภัยกตธรรมเพื่อเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตในสังคมยุคปัจจุบันและสอดคล้องกับการปฏิบัติธรรมเพื่อเข้าสู่กุศลจิตอย่างแท้จริงต่อไป

2. แนวคิดและทฤษฎีการกินเจในพุทธศาสนา

คนในสังคมโดยทั่วไป อาจเข้าใจว่าการกินเจนั้น หมายถึง การบริโภคอาหารจำพวกพืช ผัก ผลไม้ และไม่กินเนื้อสัตว์หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์ทุกประเภท แต่ความจริงแล้วกินเจตรงกับคำในภาษาจีนว่า ซื่อใจ ซึ่งหมายถึงการถือศีล ในทางพุทธศาสนาเถรวาทนั้นคือ ศีลอุโบสถหรือศีล 8 เป็นการงดอาหารทุกชนิดหลังเที่ยงวัน และการทำจิตใจให้สงบ ทั้งนี้ไม่ได้หมายถึงการกินอาหารจำพวกพืชผัก และการกินอาหารมังสวิรัตินั้น

มังสวิรัตินั้นมาจากคำภาษาบาลี 2 คำ คือ มังสะ แปลว่า เนื้อ และวิรัตติ แปลว่า งดเว้น แปรรวมความแล้วจึงหมายถึง การกินอาหารที่งดเว้นจากเนื้อสัตว์ทุกประเภท(เคอ ฮัน คุณ, 2552) อันได้แก่ การบริโภคอาหารจำพวกพืชผัก ผลไม้ ไม่กินเนื้อสัตว์ ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ทุกประเภท เช่น ไข่ นม และอาหารที่มีกลิ่นฉุน 5 อย่าง ได้แก่ กระเทียม ต้นหอม กุยช่าย กระเทียมโทนและใบยาสูบ ทั้งสองคำนี้มีความหมายเหมือนกันในแง่ของการไม่กินเนื้อสัตว์ แต่ในความเป็นจริงมีความแตกต่างกัน เพราะการกินเจ มีความหมายที่กว้างกว่าเพราะครอบคลุมถึงการถือศีล การปฏิบัติธรรม การสำรวมทางกาย วาจา ใจ ส่วนมังสวัตินั้นมีความหมายแคบกว่า ซึ่งหมายถึงเฉพาะระเบียบปฏิบัติในการกินที่เว้นจากเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์เท่านั้น ซึ่งศัพท์นี้มีใช้ในศาสนาพุทธทั้งฝ่ายเถรวาทและมหายาน โดยเฉพาะฝ่ายเถรวาทจะคุ้นเคยกับคำว่า มังสวิรัตินั้นมากกว่าคำว่า กินเจ เพราะเป็นคำที่มีรากศัพท์จากภาษาบาลีและมีความหมายตรงตามตัวอักษร

ในพุทธศาสนาฝ่ายมหายานมีหลักการและข้อบัญญัติที่ห้ามการบริโภคเนื้อสัตว์ไว้อย่างชัดเจน ซึ่งตามเนื้อความที่ปรากฏในคัมภีร์ลัทธิสังฆปริณายกของพุทธปรัชญาฝ่ายมหายาน (มูลนิธิธรรมมุต, 2552) แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า พระพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติห้ามมิให้บริโภคเนื้อสัตว์อย่างชัดเจนทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ รวมทั้งพระองค์เองก็ทรงตรัสยืนยันว่าไม่เคยบริโภคเนื้อสัตว์เลย และการห้ามบริโภคเนื้อสัตว์นี้ให้ถือปฏิบัติในการดำเนินชีวิต หากบัญญัติห้ามเฉพาะในช่วงเทศกาลกินเจอย่างใด คนจีนหรือบางกลุ่มปฏิบัติกันในปัจจุบันนี้ไม่ โดยประเด็นหลักของพระพุทธองค์ก็คือ การที่ทรงมองเห็นว่า สรรพสัตว์ทั้งหลายที่เกิดมาในโลกนี้ ล้วนแล้วแต่เคยเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานด้วยกันทั้งสิ้น และต่างเคยเป็นพ่อแม่ญาติพี่น้องเกี่ยวพันกันทางสายเลือดทั้งหมด ดังนั้นการบริโภคเนื้อสัตว์จึงเท่ากับเป็นการบริโภคเนื้อของพ่อแม่ญาติพี่น้องของตนเองด้วย และพระพุทธเจ้าในฝ่ายมหายานได้ตรัสไว้อย่างชัดเจนว่า พระองค์ไม่เคยบริโภคเนื้อสัตว์เลย เช่นเดียวกับพระพุทธเจ้าในอดีตทั้งหลาย ไม่เคยบัญญัติว่าเนื้อสัตว์เป็นสิ่งที่ควรบริโภค เพราะเนื้อเกิดจากเลือดและน้ำอสุจิ จึงไม่ควรบริโภคสำหรับสาวกแห่งพระพุทธศาสนาที่ประสงค์ความสะอาดบริสุทธิ์ คือความหลุดพ้นทุกข์ทางจิตใจ

พระองค์เป็นผู้ซึ่งมีปัญญาตัดแล้วซึ่งความอยากในโลกียวัตถุได้ทั้งหมด อีกทั้งเปี่ยมล้นด้วยความเมตตา กรุณาต่อสรรพชีวิตทั้งหลาย แล้วพระองค์จะทรงบัญญัติให้สาวกของเราบริโภคเนื้อลูกของเราได้อย่างไร

ส่วนพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทนั้นไม่ได้ให้ความสำคัญกับการกินเจมากนักเพราะมีแนวคิดที่ว่า พระพุทธองค์ไม่ได้ทรงบัญญัติห้ามหรือสนับสนุนการบริโภคเนื้อสัตว์เสียทีเดียว เพียงแต่ทรงให้อิสระ และเสรีภาพแก่พระสงฆ์สาวกในการปฏิบัติ โดยมีหลักการอยู่ว่า ห้ามฉันเนื้อสัตว์ที่ทรงห้าม 10 อย่าง (วิ.ม. 7/59-60/97-98) คือ เนื้อมนุษย์ เนื้อช้าง เนื้อม้า เนื้อสุนัข เนื้องู เนื้อราชสีห์ เนื้อหมี เนื้อเสือโคร่ง เนื้อเสือดาว และเนื้อเสือเหลือง และถ้าเนื้อนั้นเป็นเนื้อบริสุทธ์โดย 3 ฐานะ (วิ.ม. 3/592/563) คือ ไม่ได้เห็น ไม่ได้ยิน ไม่ได้รังเกียจหรือสงสัยว่าเขาทำเนื้อเพื่อถวายตนโดยเฉพาะ ภิกษุก็สามารถฉันได้ ดังที่พระพุทธองค์ไม่ทรงอนุญาตตามคำขอของพระเทวทัต 5 ประการ ผู้ซึ่งประสงค์จะแสดงตนเองว่าเป็นผู้มีวัตรปฏิบัติที่เคร่งครัดกว่าพระพุทธเจ้า ได้แก่ 1) ภิกษุควรอยู่ป่าตลอดชีวิต 2) ภิกษุควรบิณฑบาตตลอดชีวิต 3) ภิกษุควรทรงผ้าบังสุกุลตลอดชีวิต 4) ภิกษุควรอยู่โคนไม้ตลอดชีวิต 5) ภิกษุไม่ควรฉันปลาและเนื้อตลอดชีวิต พระพุทธองค์ไม่ทรงอนุญาตตามที่พระเทวทัตขอ จึงถือว่าทรงเปิดโอกาสให้เสรีภาพในการปฏิบัติแก่ภิกษุทั้งหลายโดยอนุญาตปลาและเนื้อที่บริสุทธ์ด้วยอาการ 3 อย่าง คือ ไม่ได้เห็น ไม่ได้ยิน ไม่ได้รังเกียจ แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่าพระองค์ไม่ได้ห้ามการฉันเนื้อและปลาสำหรับภิกษุแต่อย่างใดและให้เสรีภาพในการปฏิบัติแก่ภิกษุทั้งหลาย เพียงแต่มีเงื่อนไขว่าเนื้อนั้นภิกษุต้องไม่ได้เห็น ไม่ได้ยิน หรือไม่ได้รังเกียจว่าเนื้อนั้นทำมาเฉพาะเจาะจงสำหรับตนเอง และไม่ใช่นเนื้อต้องห้าม 10 อย่างนั้น

ในความเป็นจริงแล้ว ไม่มีคุณประโยชน์ใดๆ ในการเบียดเบียน ไม่ใช่สิ่งที่น่าสรรเสริญ กลับเป็นสิ่งที่ควรละอายว่าเรายังต้องใช้ชีวิตสัตว์อื่นมาเลี้ยงกายสังขารเพื่อเสพกิเลส พระพุทธเจ้าท่านไม่เคยตรัสว่าห้ามกินเนื้อสัตว์ เพราะจริงๆ แล้วมีเนื้อสัตว์ที่กินได้อยู่ นั่นคือซากสัตว์ที่สัตว์อื่นล่ามาแล้วเหลือทิ้งไว้ และสัตว์ที่ตายเองตามกรรมของมัน นั่นคือเนื้อที่กินได้ ไม่บาปในส่วนของการปทานิปาต ท่านยังตรัสตอบในตอนที่พระเทวทัตขอให้บัญญัติว่าให้นักบวชในพุทธศาสนาห้ามกินเนื้อสัตว์ พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้เห็นด้วยตามพระเทวทัต เพราะโดยสังจะนั้นมีเนื้อที่กินได้ตามที่กล่าวมาข้างต้น ท่านจึงได้บัญญัติว่าสามารถกินเนื้อได้โดยให้เนื้อนั้นบริสุทธ์ โดย 3 ประการ คือ 1) ไม่ได้เห็นว่าเขาล่ามา เนื้อชิ้นนั้นแม้ว่าเราไม่ได้เห็นไม่ได้รับรู้ว่าเขาได้จากการฆ่าสัตว์มาเพื่อเป็นอาหารในมื้อนี้ แต่ในปัจจุบันเราก็เห็นแล้วว่ามีการฆ่าสัตว์ มีโรงฆ่าสัตว์ 2) ไม่ได้ยินว่าเขาล่ามา เนื้อชิ้นนั้นถึงแม้เราจะไม่ได้ยินใครบอกว่าเขาได้จากการฆ่าสัตว์มาเพื่อเป็นอาหารในมื้อนี้ แต่เราก็ได้ยินแล้วว่าเนื้อชิ้นนั้นซื้อมาจากตลาดที่มาจากรอฆ่าสัตว์ 3) ไม่รังเกียจว่าเขาล่ามา ในข้อสุดท้าย เรารู้อยู่เต็มอกว่าเนื้อสัตว์ในยุคสมัยนี้เกิดจากการฆ่ามา ไม่ว่าจะเนื้อสัตว์ในจานใดๆ เขาก็ฆ่ามาทั้งนั้น เมื่อเกิดการฆ่า เราผู้เฝ้ามองความเมตตาและความสงบยอมไม่ยินดีในการฆ่านั้น เมื่อไม่ยินดีจึงเกิดความรังเกียจในเนื้อนั้น เมื่อเกิดความรังเกียจก็ไม่สามารถกินเนื้อนั้นได้ เพราะไม่สบายใจเป็นอย่างยิ่งที่จะกินเนื้อสัตว์ที่เบียดเบียนมา

พระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท ไม่เห็นความสำคัญของการกินเจ และคิดว่าการกินเจนั้นไม่ใช่รูปแบบในการบริโภคในการดำเนินชีวิต แต่การที่พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้สาวกกินเนื้อสัตว์ได้ตามที่ปรากฏในคัมภีร์ของฝ่ายเถรวาทนั้นจึงเข้าใจได้ว่าเป็นคนละเรื่องกับการสนับสนุนให้กินเนื้อสัตว์ ระบบจริยธรรมของพุทธศาสนาเถรวาทนั้นเป็นระบบที่คิดเพื่อให้มีทางออกสำหรับสถานการณ์ที่เราไม่อาจรู้ล่วงหน้าได้ยกตัวอย่างเช่น เมื่อเราเข้าไปอาคารใหญ่ อาคารนั้นต้องมีทางออกบันไดหนีไฟสำหรับเหตุฉุกเฉินหรือจำเป็นไว้สำหรับรองรับสถานการณ์ที่คาดไม่ถึงถึงในกาลข้างหน้า แต่ไม่ได้หมายความว่าเราต้องเข้าออกทางบันไดหนีไฟตลอดเวลา เป็นไปได้ว่าพระพุทธองค์ทรงคิดเช่นนี้จึงไม่ได้ตั้งกฎเกณฑ์ข้อบังคับในการห้ามชาวพุทธบริโภคเนื้อสัตว์เราไม่รู้ว่าในอนาคตหลังจากที่ทรงปรินิพพานแล้วพุทธศาสนาอาจเผยแผ่เข้าไปในพื้นที่ที่อาหารหลักของผู้คนคือเนื้อสัตว์เช่น บริเวณขั้วโลกเหนือที่ปลูกพืชแทบจะไม่ได้เลยมีแต่ปลาและเนื้อเท่านั้นที่ผู้คนจะกินเป็นอาหารได้การปิดประตูสนิทสำหรับการกินเนื้อสัตว์จึงอาจเป็นอุปสรรคต่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแต่การมีทางออกอย่างบันไดหนีไฟไม่ได้แปลว่าเป็นการเชิญชวนให้ทุกคนต้องใช้ทางออกบันไดหนีไฟ แต่การมีอยู่ของบันไดหนีไฟนั้นควรเข้าใจว่ามีอยู่ในฐานะช่องทางสำหรับการเลือก

หลักการกินเจและมังสวัติดิในศาสนาพุทธในฝ่ายมหายานมีการบัญญัติไว้อย่างชัดเจนถึงการห้ามมิให้บริโภคเนื้อสัตว์ ตามเนื้อความที่ปรากฏในคัมภีร์สังฆาทถัสสูตติยสูตร ฝ่ายมหายานนั้นผู้ที่ฆ่าสัตว์และผู้ที่บริโภคเนื้อสัตว์มีความผิดบาปในระดับเดียวกัน ส่วนฝ่ายเถรวาทนั้นไม่มีข้อบัญญัติที่ห้ามในการมิให้บริโภคเนื้อสัตว์ แต่มีข้อห้ามที่ปรากฏในศีลห้าคือห้ามไม่ให้ฆ่าสัตว์ ไม่ให้เบียดเบียนชีวิตของสัตว์ ซึ่งแบ่งแยกอย่างชัดเจนระหว่างผู้ฆ่า ผู้สั่งให้บุคคลอื่นฆ่าและผู้บริโภค อย่างไรก็ตาม ทั้งฝ่ายมหายานและเถรวาทมีหลักการเดียวกัน นั่นคือ การอยู่ร่วมกันด้วยความเมตตากรุณาต่อกันระหว่างคนกับคน และคนกับสัตว์ การไม่เบียดเบียนทำร้ายกัน และการอยู่ร่วมกันด้วยความสันติ

3. จุดประสงค์และประโยชน์ของการกินเจ

ผู้ที่กินเจมีทั้งกลุ่มที่กินเจเฉพาะโอกาสหรือวันพระหรือแค่ช่วงเทศกาลหนึ่งครั้งต่อกับกินเจตลอดชีวิต แต่ทั้งสองกลุ่มนี้มีจุดประสงค์ในการกินเจที่ไม่ต่างกันซึ่งพอจะสรุปได้ 3 ประการ ดังนี้

1. กินเจเพื่อสุขภาพ อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ของการดำรงชีพของมนุษย์ ซึ่งในปัจจุบันนี้ต้องยอมรับว่าพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่ได้ถูกหลักโภชนาการ ทำให้เกิดภาวะของโรคต่างๆ ทั้งนี้เมื่อพิจารณาจากสถิติคนไทยจำนวนรายของผู้เสียชีวิตจากโรคที่สำคัญในปี 2557–2561 จากรายงานสถิติสาธารณสุข สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข พบว่าโรคมะเร็งและเนื้องอกทุกชนิดเป็นอันดับแรก โรคหลอดเลือดในสมอง เป็นอันดับที่สอง โรคหัวใจเป็นอันดับที่สาม โรคเบาหวานเป็นอันดับที่สี่ และโรคความดันโลหิตสูงเป็นอันดับที่ห้า ส่วนใหญ่พบว่าผู้ที่กินเจช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน เป็นต้น เนื่องจากอาหารเจเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางอาหารสูงและมีกากใยอาหารมาก

จากการศึกษาทางด้านวิวัฒนาการของมนุษย์ได้แสดงให้เห็นว่า สรีระของมนุษย์โดยธรรมชาตินั้นเป็นสัตว์ที่กินพืชโดยกำเนิด โดยดูจากโครงสร้างร่างกายของมนุษย์คล้ายกับสัตว์กินพืชจำพวกสัตว์เลื้อยลูกด้วยนม ซึ่งแตกต่างจากสัตว์กินเนื้อ สัตว์กินเนื้อจะมีเล็บจุ่มแหลมคมและแข็งแรงสำหรับการตะปบ แต่สัตว์กินพืชจะเล็บแบนซึ่งมนุษย์ก็เล็บแบนเช่นกัน สัตว์กินเนื้อฟันหน้าจะแหลมคมเพื่อเอาไว้ฉีกเนื้อและไม่มีฟันกรามด้านหลังสำหรับบดอาหาร สัตว์กินเนื้อจึงไม่ต้องบดเคี้ยวเอื้องและกินเร็วมากส่วนสัตว์ที่กินพืชจะมีฟันหน้าไม่แหลมคมและมีฟันกรามด้านหลังสำหรับบดอาหาร และใช้เวลานานกว่าส่วนมนุษย์ไม่มีลักษณะฟันที่จัดอยู่ในสัตว์กินเนื้อนอกจากนี้ยังพบว่าน้ำลายของสัตว์กินเนื้อตามปกติจะเป็นกรด และไม่มีน้ำย่อยเอนไซม์สำหรับย่อยอาหารจำพวกข้าวในขั้นตอนอีกทั้งยังมีต่อมน้ำลายเล็กๆ ในปาก เนื่องจากไม่จำเป็นต้องย่อยอาหารประเภทข้าวหรือผลไม้ในขั้นตอนในขณะที่มนุษย์เหมือนสัตว์กินพืช คือเมื่อสุขภาพดีน้ำลายจะเป็นด่าง มีน้ำย่อยเอนไซม์สำหรับย่อยอาหารประเภทข้าว ผิวหนังของสัตว์กินเนื้อจะมีความหยาบกระด้าง ไม่มีรูขุมขน คายน้ำโดยรู้ที่ลิ้นเพื่อให้ร่างกายเย็นในขณะที่มนุษย์มีลักษณะเหมือนสัตว์กินพืช คือ มีการขับเหงื่อโดยรูขุมขนตามผิวหนัง ลำไส้ของสัตว์กินเนื้อจะยาวเพียง 3 เท่าของร่างกายเท่านั้น เพื่อขับถ่ายเนื้อที่เน่าเสียออกได้อย่างรวดเร็ว ในขณะที่มนุษย์เหมือนกับสัตว์กินพืช คือ มีลำไส้ยาวกว่าร่างกายถึง 10-12 เท่า จึงผ่านการย่อยและดูดซึมเข้าผ่านลำไส้ได้ตามปกติไม่มีความจำเป็นต้องเร่งถ่ายออกคนที่กินเนื้อสัตว์มากจึงมักเป็นโรคท้องผูกเพราะเนื้อสัตว์ไม่ค่อยมีกากไฟเบอร์ทำให้การเคลื่อนไหวทางเดินอาหารเป็นไปอย่างช้ามากเกิดความหมักหมมและก่อโรคมะเร็งในลำไส้ และก่อโรคอื่นๆ ตามมาในที่สุดจะเห็นได้ว่าเมื่อวิเคราะห์ตามสรีระโครงสร้างร่างกายแล้ว สัตว์กินเนื้อส่วนใหญ่มีอายุไม่ยืน เช่น สิงโตมีอายุเฉลี่ย 18 ปี ขณะที่ช้างมีอายุเฉลี่ย 60 ปี ม้า วัว และควายก็มีอายุเฉลี่ยที่ 40 ปี คนเราก็เช่นเดียวกัน ตัวอย่างจากชาวเอสกิโมที่กินเนื้อและไขมันจำนวนมาก เนื่องจากอาศัยอยู่ในพื้นที่หนาวเย็น จึงต้องสร้างความอบอุ่นให้แก่ร่างกายด้วยการกินอาหารที่ให้พลังงานสูง ก็มีอายุเฉลี่ยเพียง 29 ปี ขณะที่ชาวชนเผ่าในปากีสถานซึ่งกินเมล็ดธัญพืช อาหารสด ผลไม้และผัก จะมีอายุยืนยาวถึง 110 ปี

ดังนั้น มนุษย์เรานั้นแท้จริงแล้วเรามีโครงสร้างของร่างกายที่ถูกออกแบบมาให้กินอาหารประเภทพืชผัก แต่มนุษย์เราได้ดัดแปลงการกินอาหารให้มากินทั้งพืชและเนื้อสัตว์ ทำให้การบริโภคอาหารของเรานั้นผิดเพี้ยนไปจากโครงสร้างหลักเดิม ซึ่งผลของการทำงานเช่นนี้ทำให้ร่างกายของเราเสื่อมสภาพและทรุดโทรมลงอย่างรวดเร็วกว่าที่ควรจะเป็น และยังทำให้ต้องเผชิญกับโรคภัยต่างๆ มากมาย เปรียบเหมือนกับร่างกายเราเป็นเหมือนรถยนต์ที่ถูกออกแบบให้ใช้น้ำมันเบนซิน แต่เรามาดัดแปลงรถของเราให้ใช้แก๊สร่วมด้วย เหมือนกับการที่เรากินทั้งพืชและสัตว์ การใช้แก๊สนั้นทำให้เครื่องยนต์และรถของเรามีสภาพเสื่อมโทรมลงอย่างรวดเร็วและมีอายุการใช้งานสั้นลงกว่าที่ควรจะเป็น ทั้งยังก่อให้เกิดปัญหาบางครั้งต้องคอยปรับจูนเครื่องยนต์ เหมือนกับคนเราที่ร่างกายไม่แข็งแรงเจ็บไข้ได้ป่วยตลอดเวลา เพราะเราดัดแปลงการกินอาหารเนื้อสัตว์ด้วย จึงทำให้มีปัญหาด้านสุขภาพและอายุขัยสั้นลงกว่าที่ควรจะเป็น

จากการวิเคราะห์ถึงแม้จะมีงานวิจัยรองรับมากมายถึงการกินเจแล้วมีสุขภาพที่ดี แต่ทำไมคนส่วนใหญ่ไม่นิยมการกินเจกันอย่างกว้างขวางหรือกินทุกวันไม่เว้นเฉพาะช่วงเทศกาล เป็นไปได้ว่าคนส่วนใหญ่ไม่ได้ศึกษาข้อมูลหรือมีความรู้ทางหลักโภชนาการมากพอ อีกทั้งยังปรากฏเห็นคนที่ทานเจหรือมังสวิรัตมีการเจ็บป่วยหรือเสียชีวิตจากโรคภัยไข้เจ็บ แต่ไม่ได้คำนึงว่าโรคภัยไข้เจ็บนั้นไม่ได้มีสาเหตุจากการไม่ทานเนื้อสัตว์ แต่อาจเกิดจากสาเหตุอื่นเช่นเป็นการบริโภคที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ เช่นการรับประทานของทอดซึ่งยังมีน้ำมันในปริมาณมาก หรือรับประทานผักที่ล้างไม่สะอาด หรือมีความเครียดสะสมจากวิถีการดำเนินชีวิตก็เป็นได้ แต่อย่างไรก็ตามแล้วแต่เมื่อศึกษาแล้วจะพบว่าผู้ที่กินเจจะมีอัตราการเสียชีวิตด้วยโรคร้ายน้อยกว่ากว่าการบริโภคเนื้อสัตว์ และพบว่าผู้ที่กินเจมีแนวโน้มการมีสุขภาพดีทั้งกายและใจมากกว่าผู้ที่บริโภคเนื้อสัตว์

2. กินเจเพื่อเมตตาจิต พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนภิกษุว่า ภิกษุทำตนให้เป็นอุปัชฌาย์ สัตว์ทั้งปวงย่อมสะดุ้งต่ออาชญาสัตว์ทั้งปวงย่อมกลัวต่อความตาย แล้วไม่พึงฆ่าเอง ไม่พึงใช้ผู้อื่นให้ฆ่า ภิกษุทำตนให้เป็นอุปัชฌาย์ สัตว์ทั้งปวงย่อมสะดุ้งต่ออาชญา ชีวิตเป็นที่รักของสัตว์ทั้งปวง แล้วไม่พึงฆ่าเอง ไม่พึงใช้ผู้อื่นให้ฆ่า ผู้ใดแสวงหาความสุขเพื่อตน ย่อมเบียดเบียนสัตว์ทั้งหลายผู้ใคร่ความสุขด้วยอาชญาผู้นั้นย่อมไม่ได้ความสุขในโลกหน้า ผู้ใดแสวงหาความสุขเพื่อตน ย่อมไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลาย (ขุ.ธ. 42/20/66) ตั้งแต่อดีตพระพุทธองค์ทรงถือกำเนิดในชนชั้นกษัตริย์ ที่นับถือกันว่า เป็นชนชั้นที่สูงที่สุดในประเทศอินเดีย ทรงเติบโตใช้ชีวิตความเป็นอยู่อย่างชาวฮินดู คือการไม่กินเนื้อสัตว์ตลอดชีวิต ตลอดพระชนม์ชีพของพระองค์ไม่เพียงแต่ไม่ทรงฉันเนื้อสัตว์ ยังทรงมีแต่ความรักเมตตาต่อสัตว์ทั้งปวง ทรงมีพระกรุณาช่วยเหลือสรรพสัตว์ทั้งหลาย ให้พ้นทุกข์จากการถูกเบียดเบียนถูกจับขัง ถูกทรมาน จนถึงถูกฆ่าตาย ละการฆ่าสัตว์ เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ วางทัณฑะ(ท่อนไม้) วางศาสตรา(ของมีคม) แล้วมีความละอาย มีความเอ็นดู(เมตตา) มีความกรุณา(ลงมือช่วยเหลือ) หวังเกิดประโยชน์แก่สัตว์ทั้งปวงอยู่ (อง.ติก. 34/510/387) พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติศีลข้อที่ 1 ไว้เพื่อสร้างความเมตตากรุณาให้มีต่อสรรพชีวิต โดยต้องการให้เรามีเมตตาต่อผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นคนหรือสัตว์ทั้งหลาย ทรงมุ่งหมายไม่ให้เกิดเบียดเบียนทำร้ายกัน เว้นจากความรุนแรง ไม่ฆ่า ไม่ทำลายชีวิตผู้อื่น แต่ให้รักและปรานีชีวิตผู้อื่น เหมือนกับรักและปรานีชีวิตตัวเอง พระพุทธองค์ทรงมุ่งเน้นความมีเมตตาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลายนั้นเป็นสัตว์ที่เกิดแก่เจ็บตายเหมือนกับเรา มีชีวิตจิตใจเช่นเดียวกับเรา ดังนั้นย่อมรักตัวกลัวตายเฉกเช่นเดียวกับเรา เราจึงไม่ควรอาศัยเลือดเนื้อและชีวิตของสัตว์หรือบุคคลอื่นมาหล่อเลี้ยงชีวิตของตัวเอง ดังนั้นเพื่อความบริสุทธิ์ในศีลข้อที่ 1 เราจึงไม่ควรฆ่าสัตว์ด้วยตัวเอง และไม่ต้องให้ใครฆ่าสัตว์แทนเราด้วย ทั้งทางตรงคือบอกให้เขามาฆ่าให้ และทางอ้อม คือรู้กันว่า เขาฆ่าสัตว์ไว้วางขายให้เราไปหาซื้อมาเอง

3. กินเจเพื่อเว้นอกุศลกรรม สัตว์ที่ถูกฆ่าเพื่อรอให้เราไปกินกันนั้น จะนับได้ว่าเขาเจาะจงฆ่าเพื่อให้เราได้มาซื้อหาไปกินกันใช่หรือไม่ เหตุเพราะมีคนต้องการบริโภค ผลคือจึงมีการฆ่าสัตว์เตรียมไว้ให้ท่านล่วงหน้ามีใช่หรือไม่ อย่างนี้จะถือได้ว่าเป็นการเจาะจงฆ่ามาเพื่อเรากินได้หรือไม่

ดังนั้น ผู้กินย่อมตระหนักว่าการกินซึ่งอาศัยการฆ่าเพื่อเอาเลือดเนื้อผู้อื่นมาเป็นของเราเป็นการสร้างอกุศลกรรม แม้ว่าจะไม่ได้เป็นผู้ลงมือฆ่าเองก็ตาม การซื้อจากผู้อื่นก็เหมือนกับการจ้างฆ่าเพราะถ้าไม่มีคนกินก็ไม่มีคนฆ่ามาขาย กรรมที่สร้างนี้จะติดตามสนองเราในไม่ช้า ทำให้สุขภาพร่างกายอายุขัยของเราสั้นลงเป็นบ่อเกิดของโรคภัยไข้เจ็บ ประโยชน์ของการกินเจจึงมีอันสูงส่งมาก เพราะผลของกุศลกรรมที่เราไม่กินเนื้อสัตว์ ไม่ฆ่าสัตว์และไม่เบียดเบียนสัตว์ คือ จะทำให้ชีวิตของเราไม่ต้องตายด้วยปืนผาหน้าไม้ คมหอกคมดาบ ไม่ตายด้วยเหตุการณ์อันน่าสยดสยองหรือภัยพิบัติต่างๆ ทั้งยังสามารถตัดกรรมในเรื่องการฆ่าและยุติการจองเวรกับสรรพสัตว์ทั้งหลายอีกด้วย พระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระผู้เปี่ยมล้นด้วยพระเมตตาอันได้ทรงรักใคร่สรรพสัตว์ทั้งหลายประดุจลูกในอุทรของพระองค์เองเมื่อได้บรรลุอนุตรสัมโพธิญาณสูงสุดแล้ว ก็ยังทรงมีพระทัยห่วงใยปรารภนาให้เวไนยสัตว์ทั้งหลายได้หลุดพ้นออกจากบ่วงกรรม และระงับดับการจองเวรซึ่งกันและกัน ฉะนั้น ผู้ที่ตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรมต้องไม่เพียงแต่ไม่คิดโกรธเกลียด ไม่เข่นฆ่า ไม่เบียดเบียนชีวิตผู้อื่นไม่ว่าคนหรือสัตว์ แต่ยังมีจิตเมตตากรุณา คิดสงสารต่อผู้ที่หลงผิดประพฤติมิชอบ พร้อมทั้งเพียรพยายามหาวิธีอุทิศช่วยเหลือให้กลับเข้าสู่เส้นทางแห่งความถูกต้องดีงาม หากปฏิบัติได้เช่นนี้แล้ว ไม่เพียงแต่จะไม่มีเวรกรรมหนี้แค้นต่อกัน กลับจะเป็นการผูกบุญสัมพันธ์อันดีต่อกันอีกด้วย เพราะการจะสำเร็จธรรมถึงขั้นพุทธะได้นั้นต้องผูกบุญสัมพันธ์อันดีกับสรรพสัตว์เป็นฐานบารมี

4. หลักกรรมในพุทธปรัชญา

กรรม แปลว่า การกระทำ มีความหมายกลางๆ ใช้ได้ทั้งในทางดีและทางไม่ดี ถ้าเป็นกรรมดีเรียกว่า กุศลกรรม กรรมไม่ดีเรียกว่า อกุศลกรรม การกระทำทางกาย เรียกว่า กายกรรม การกระทำทางวาจา คือ การพูดนั้น เรียกว่า วาจากรรม การกระทำทางใจ คือ ความคิด เรียกว่า มโนกรรม และการกระทำที่จัดว่าเป็นกรรมตามหลักของพระพุทธศาสนา หมายถึง การกระทำที่มีเจตนา ดังพุทธพจน์ที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวเจตนาว่า เป็นกรรม บุคคลคิดแล้ว จึงกระทำด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ (อง.ปญจก-ฉก. 36/63/153)

1. เกณฑ์วินิจฉัยกรรม กรรมแต่ละอย่างจะต้องประกอบด้วยหลักเกณฑ์ 2 ประการ คือ ผู้ทำมีเจตนา และการกระทำนั้นจะต้องให้ผลเป็นบุญหรือเป็นบาป ที่ว่าผู้ทำมีเจตนามีหลักการที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ไว้ใน นิพเพธิกปริยายสูตร ฉกกนิมาต อังคุตตรนิกายว่า เจตนาหังภิกขเวกัมมังวาทมิ แปลว่า ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวว่าเจตนาเป็นกรรม เจตนาที่ได้แก่ ความตั้งใจหรือความรู้ ซึ่งแบ่งไว้เป็น 3 อย่างคือ 1)บุรพเจตนา เจตนาจะทำ 2)มูญจนเจตนา เจตนาในเวลาทำ 3)อปราปรเจตนา เจตนาเมื่อได้ทำไปแล้ว ส่วนหลักเกณฑ์ข้อที่ 2 ที่ว่า การกระทำนั้นจะต้องให้ผลเป็นบุญหรือเป็นบาป ก็เพื่อแยกการกระทำของพระอรหันต์ออกจากการกระทำของปุถุชน เนื่องจากพระอรหันต์เป็นผู้หลุดพ้นจากกิเลส ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน การกระทำเรียกว่า อภัยกฤต ไม่นับว่าเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่ว บุญและบาปก็ไม่มี การกระทำของพระอรหันต์จึงไม่เรียกว่า กรรม แต่เรียกว่า กิริยา ส่วนปุถุชนยังมีความ

ยึดมั่นถือมั่นในตัวตนอยู่ จะทำอะไรก็ยังยึดถือว่าตนเป็นผู้กระทำ การกระทำของปุถุชนจึงเป็นกรรม ย่อมจะก่อให้เกิดวิบากหรือผลเสมอ กรรมดีก่อให้เกิดบุญ ส่วนกรรมชั่วหรืออกุศลกรรมก่อให้เกิดบาป

2. เกณฑ์วินิจฉัยกรรมดีและกรรมชั่ว เกณฑ์วินิจฉัยกรรมดีและกรรมชั่วมีว่า ในแง่ของกรรม ให้ถือเอาเจตนาเป็นหลักตัดสินว่าเป็นกรรมหรือไม่ และในแง่ที่ว่ากรรมนั้นดีหรือชั่ว ให้พิจารณาตามหลักเกณฑ์ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2559) ดังนี้ 1) เกณฑ์วินิจฉัยหลักตัดสินด้วยความเป็นกุศลหรือเป็นอกุศล โดย (1) พิจารณามูลเหตุว่า เป็นเจตนาที่เกิดจากกุศลมูลหรืออกุศลมูล คือความโลภ โกรธ หลง (2) พิจารณาตามสภาวะว่า เป็นสภาพเกื้อกูลแก่ชีวิตจิตใจหรือไม่ ทำให้จิตสบายผ่องใส สมบูรณ์หรือไม่ ส่งเสริมหรือบั่นทอนคุณภาพของจิต ช่วยให้กุศลธรรมทั้งหลายเจริญงอกงามขึ้น อกุศลธรรมทั้งหลายลดน้อยลง หรือทำให้กุศลธรรมลดน้อยลง อกุศลธรรมเจริญงอกงามขึ้น ตลอดจนมีผลต่อบุคลิกภาพอย่างไร 2) เกณฑ์วินิจฉัยร่วม หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งเรียกว่า เกณฑ์รองก็ได้ เพราะเป็นเกณฑ์ที่อยู่ในระดับชั้นรองจากเกณฑ์หลัก โดยที่เกณฑ์ร่วมมีการใช้ “มโนธรรมความยอมรับของวิญญูชนและพิจารณาลักษณะและผลของการกระทำ” ซึ่งเป็นเกณฑ์วินิจฉัยสำหรับวินิจฉัยกรณีต่างๆ ที่เป็นปัญหาทางสังคมมีคำอธิบายดังนี้ใช้มโนธรรม หมายถึงใจมีธรรมคือมีความรู้สึกผิดชอบชั่วดี รู้ว่าอะไรควรทำอะไรไม่ควรทำ (พันตรี ป. หลงสมบูรณ์, ม.ป.ป.) ส่วนมโนธรรมในทางปรัชญา หมายถึงประสบการณ์ที่ผ่านการปรับสภาพทางอารมณ์มาแล้วเป็นธรรมประจำใจของบุคคล เป็นการควบคุมภายในจิตใจของบุคคล เป็นระบบความคิดและความรู้สึกซึ่งช่วยบุคคลในการตัดสินว่า การกระทำอะไรถูก อะไรผิด อะไรชั่ว อะไรควรทำและอะไรไม่ควรทำในสถานการณ์ต่างๆ ที่เผชิญหน้า กล่าวโดยสรุป การใช้มโนธรรม คือการใช้ความรู้สึกผิดชอบชั่วดีของตนเองมาวินิจฉัย อีกทั้งพิจารณาว่าการกระทำนั้นตนเองดีเสียตนเองหรือไม่ หรือเสียความเคารพตนหรือไม่ความยอมรับของวิญญูชน หมายถึง ความยอมรับของบุคคลผู้รู้ผิดรู้ชอบตามปกติ หรืออย่างภาษาชาวบ้านว่า ผู้รู้ผิดชอบชั่วดี (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2559) ดังนั้น ความยอมรับของวิญญูชนนั้นจึงเป็นความรู้ หรือความคิดที่ตกผลึกเป็นองค์ความรู้ที่ได้รับการยอมรับของคนในกลุ่มหรือท้องถิ่นนั้น หรืออีกนัยหนึ่งคือ ความคิดที่ปรากฏผ่านจารีตประเพณี วัฒนธรรมความเชื่อของคนในชุมชน เพราะสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นบนเหตุผลของคนในชุมชนนั้นได้ช่วยกันศึกษาเรียนรู้และได้กำหนดเกณฑ์ในการใช้ร่วมกันจนกลายเป็นดังผู้รู้ที่เป็นผู้ควบคุมและคอยดูการกระทำการแสดงออกของคนในชุมชนว่าเป็นสิ่งที่วิญญูชนหรือผู้รู้ยอมรับหรือไม่ ชื่นชมสรรเสริญหรือตำหนิติเตียน

3. การพิจารณาลักษณะและผลของการกระทำ การพิจารณาลักษณะและผลของการกระทำ ซึ่งจำแนกได้ดังนี้ 1) ว่าโดยคุณโทษต่อชีวิต หรือต่อจิตใจและบุคลิกภาพ คือ เป็นสภาวะที่เกื้อกูลแก่ชีวิตจิตใจหรือไม่เอื้อหรือไม่ต่อคุณภาพชีวิต ส่งเสริมหรือบั่นทอนคุณภาพและสมรรถภาพของจิต ทำให้กุศลธรรมหรืออกุศลธรรมทั้งหลายอื่นลดถอย หรือเจริญงอกงาม ช่วยสร้างเสริมบุคลิกภาพที่ดีงามหรือไม่ 2) ว่าโดยคุณโทษต่อบุคคล คือ เป็นการเปิดเปียนตนหรือไม่ ทำให้ตนเดือดร้อนหรือไม่ เป็นไปเพื่อทำลายหรืออำนวยการประโยชน์สุขที่แท้จริงแก่ตน 3) ว่าโดยคุณโทษต่อสังคม คือ เป็นการ

เบียดเบียนผู้อื่นหรือไม่ ทำผู้อื่นให้เดือดร้อนหรือไม่ เป็นไปเพื่อทำลายหรืออำนวยความสะดวกแก่ผู้อื่น และแก่ส่วนรวม 4)ว่าโดยมโนธรรม หรือโดยสำนึกอันมีตามธรรมชาติของความเป็นมนุษย์ คือ พิจารณาเห็นด้วย ความรู้สึกผิดชอบชั่วดีของตนเองว่า การนั้นเมื่อทำแล้ว ตนเองดีเตียนหรือกล่าวโทษ ตนเองได้หรือไม่ 5)ว่าโดยมาตรฐานทางสังคม คือ ตามบัญญัติทางศาสนา วัฒนธรรมประเพณี และสถาบันต่างๆ ทางสังคม เช่น กฎหมาย เป็นต้น ซึ่งขึ้นต่อการใคร่ครวญตรวจสอบถ่วงน้ำหนักของวิญญู ทั้งหลาย ตามกาลสมัย ที่จะมิให้ถ้อยกันไปโดยมโนมายหรือผิดพลาดคลาดเคลื่อน

ตารางที่ 1 วิเคราะห์การกินเจตามเกณฑ์วินิจัย

เกณฑ์วินิจัย	การกินเจ
1. ว่าโดยคุณโทษต่อชีวิต	เป็นสภาวะเกื้อกูลต่อชีวิตจิตใจหรือไม่ เป็นสภาวะที่เกื้อกูล
2. ว่าโดยคุณโทษต่อบุคคล	เป็นการเบียดเบียนตนหรือไม่ ไม่เบียดเบียนตน
3. ว่าโดยคุณโทษต่อสังคม	เป็นการเบียดเบียนผู้อื่น ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนหรือไม่ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น
4. ว่าโดยมโนธรรม	สำนึกตามธรรมชาติความเป็นมนุษย์ มีสำนึกในการไม่เบียดเบียน
5. ว่าโดยมาตรฐานทางสังคม ศาสนา วัฒนธรรม ประเพณี	เป็นที่ยอมรับของสังคมที่ปฏิบัติ สืบต่อกันมา

จากตารางที่ 1 จะเห็นได้ว่าการกินเจนั้นเมื่อวิเคราะห์ตามเกณฑ์วินิจัยที่ได้กล่าวในเบื้องต้นแล้ว มีความสอดคล้องโดยเป็นสภาวะเกื้อกูลต่อชีวิตจิตใจทำให้กุศลกรรมทั้งหลายเจริญงอกงาม เป็นการไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น โดยไม่เกิดการทำร้ายทำให้ชีวิตของสรรพสัตว์ทั้งหลายต้องเดือดร้อน มีความสำนึกในจิตมโนธรรมว่าการเบียดเบียนนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำเพราะทุกชีวิตล้วนรักตัวกลัวตาย ทั้งสิ้น และท้ายสุดเป็นที่ยอมรับของสังคมว่าการกินเจเป็นประเพณีเทศกาลที่คนยึดถือเป็นประเพณีในเดือน 9 ของจีน เป็นการถือศีลสำรวมทั้งกาย วาจา ใจให้บริสุทธิ์

5. วิเคราะห์การกินเจด้วยหลักกรรมในพุทธปรัชญา

หนึ่งมื้อกินเจ หมิ่นชีวิตรอดตาย เป็นทรศนะในเชิงศาสนาของผู้ทานเจและมังสวิรัต ที่เป็นส่วนหนึ่งของการตีความของศีลข้อปาณาติบาตอย่างเคร่งครัด เป็นกุญแจที่เปิดประตูไปสู่ความบริสุทธิ์ ความดีงาม ความเมตตาต่อสัตว์และต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน รวมถึงการนำไปสู่สันติภาพและความสงบสุขในโลกที่มนุษย์ไม่เคยหยุดรบราฆ่าฟันดังที่พระพุทธเจ้าได้กล่าวปาโลวาทชาดก ว่าบุคคลผู้ไม่สำรวม ประหารสัตว์ เบียดเบียน และฆ่าสัตว์ ให้ทานแก่สมณะใด สมณะนั้น บริโภคภตเช่นนี้ ย่อมเข้าไปติด บาปด้วย (ขุ.ชา.57/342/507) นั้นหมายความว่าผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการทำให้สัตว์ต้องตายนั้น

ถือเป็นการติดบาปเข้าไปด้วย อาจกล่าวได้ว่า เนื้อสัตว์ที่คนนิยมกินในสมัยนี้ แท้จริงแล้วเป็น เนื้อ ปาณาติบาต มาก่อนทั้งสิ้น เพราะมีคนอยากกินเนื้อสัตว์ จึงมีการฆ่าเพื่อตอบสนองคนที่อยากจะกิน ตามหลักอุปสงค์อุปทานโดยแท้จริง การทำร้ายสัตว์โดยกินเนื้อสัตว์เป็นเรื่องใหญ่มาก สำหรับผู้ถือศีล และผู้ปฏิบัติธรรม หนึ่งในอริยมรรคมีองค์แปด หนทางสู่ความหลุดพ้นนั่นก็คือ สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบนั้น หมายรวมถึง การไม่เอาชีวิต เลือด เนื้อ จากสัตว์ที่ถูกฆ่าสังหารมากินด้วย โดยความจริงแล้ว พวกสัตว์มันก็มี ชั้น 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เวียนว่ายตายเกิด ถูกขังอยู่ในวัฏฏะสงสารเหมือนกับเรานี่เอง

ในเกณฑ์วิเคราะห์การกินเจด้วยหลักกรรมในพุทธปรัชญา ผู้วิจัยจะกล่าวถึงประเด็น วิเคราะห์การกินเจด้วยหลักกุศลกรรม หลักอกุศลกรรมและหลักอภัยกถาธรรม โดยใช้หลักกรรม 3 ในการวิเคราะห์ คือ กายกรรม วาจากรรม และมโนกรรม

1. วิเคราะห์การกินเจด้วยหลักกุศลกรรม การสร้างกุศลกรรม คือการกระทำที่เป็นความดี ซึ่งธรรมเป็นกุศลได้แก่ กุศลมูล 3 คือ อโลภะ อโทสะ อโมหะ, เวทนาขันธ สัญญาขันธ สังขารขันธ วิญญาณขันธ ที่ประกอบด้วยกุศลมูลนั้น, กายกรรม วาจากรรม มโนกรรม อันมีกุศลมูลนั้นเป็นสมุฏฐาน สภาวธรรมเหล่านี้ชื่อว่า ธรรมเป็นกุศล (อภิ.สง. 76/663/336) หลักกุศลกรรมทางกายกรรมนั้น ผู้ที่กินเจถือได้ว่าเป็นผู้ที่มีเมตตาจิต ไม่มีจิตที่จะเบียดเบียน ทำร้ายหรือฆ่าสัตว์เหล่านั้นมาเป็นอาหารของเรา จึงจัดได้ว่าเป็นกุศลกรรมทางกาย ในหลักกุศลกรรมทางวาจากรรมนั้น ผู้ที่กินเจไม่ได้เป็นผู้ที่สั่งฆ่าหรือ บอกให้ผู้อื่นฆ่า จึงทำให้สัตว์เหล่านั้นไม่ได้ถูกทำร้ายหรือถูกฆ่าตาย ผู้ที่กินเจมักจะบอกถึงประโยชน์ของการกินเจให้กับผู้อื่นเสมอ อีกทั้งความหมายของการถือศีลกินเจที่ได้กล่าวไว้ข้างต้นยังคงต้องสำรวจว่า ไม่ให้เกิดวาจากรรมอีกด้วย เช่นนี้จึงจัดได้ว่าเป็นกุศลกรรมทางวาจาและในส่วนหลัก กุศลกรรมทางมโนกรรมนั้น ผู้ที่กินเจด้วยจิตบริสุทธิ์ ปราศจากซึ่งความโลภความอยาก ไม่อยาก เบียดเบียนชีวิตของผู้อื่นมาเป็นอาหารของเรา หากเรากินเจมีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะเอาชนะกิเลสคือ ความอยากของเราก็เป็นการตัดซึ่งกิเลสต้นเหตุอย่างหนึ่ง เช่นนี้จึงจัดได้ว่าเป็นกุศลกรรมทางมโนกรรม

การกินเจด้วยหลักกุศลกรรมนั้น ผู้กินเจควรมีเจตนาที่บริสุทธิ์ทั้ง 3 กาล โดยมีการกินเจด้วย จิตเมตตา ได้กุศล การไม่กินเนื้อสัตว์ที่ถูกเจาะจงฆ่า คือ จิตที่ก่อนกินเจนั้นจะต้องมีเจตนาที่บริสุทธิ์ เห็นแก่ความเมตตาต่อสรรพสัตว์โดยถือการไม่เบียดเบียนชีวิตเลือดเนื้อสัตว์เป็นสำคัญ และในขณะที่ กินเกิดการพิจารณาว่าเรากินเพื่ออยู่ ไม่ได้อยู่เพื่อกิน และไม่ได้กินด้วยความอยากเพราะรสชาติอร่อย เพียงแค่ปลายลิ้น และเจตนาหลังที่กินเจไปแล้ว ยังคงยึดมั่นในความเมตตาต่อสรรพชีวิต จากการศึกษา ค้นคว้าเรื่องการกินเจด้วยหลักกุศลกรรม ได้ทำการวิเคราะห์สรุปไว้ดังนี้

ตารางที่ 2 วิเคราะห์การกินเจด้วยหลักกุศลกรรม

กุศลกรรมบถ			ประโยชน์การกินเจ
กรรม 3	กุศลมูล	เจตนา	
กายกรรม	อโลภะ	บุรพเจตนา	จิตโลภสลาย ไร้โรค ปลอดภัย
เว้นจากการฆ่า	อโทสะ	มูญจนเจตนา	ผ่องใส สมบูรณ์ กุศลกรรม
เว้นจากการลักขโมย	อโมหะ	อปราปรเจตนา	เพิ่มขึ้น
เว้นจากการผิดประเวณี			
วจีกรรม			
เว้นจากการพูดเท็จ			
เว้นจากการพูดส่อเสียด			
เว้นจากการพูดคำหยาบ			
เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ			
มโนกรรม			
ไม่เพ่งเล็งทรัพย์ผู้อื่น			
ไม่ปองร้าย			
เห็นชอบตามทำนองคลองธรรม			

2. วิเคราะห์การกินเจด้วยหลักอกุศลกรรม การสร้างอกุศลกรรมคือการกระทำเป็นความชั่ว ไม่ใช่ความดี ซึ่งธรรมเป็นอกุศล ได้แก่ อกุศลมูล 3 คือ โลภะ โทสะ โมหะ และกิเลสที่ตั้งอยู่ฐานเดียวกันกับอกุศลมูลนั้น เวทนาขันธ สัญญาขันธ สังขารขันธ วิญญาณขันธ ที่ประกอบด้วยอกุศลมูลนั้น, กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม อันมีอกุศลมูลนั้น เป็นสมุฏฐาน สภาวธรรมเหล่านี้ชื่อว่า ธรรมเป็นอกุศล (อภ.สง.76/663/336) ในลังกาวตารสูตรได้กล่าวในตอนหนึ่งว่า บรรพชิตควรเว้นเสมอจากเนื้อสัตว์ หัวหอม กระเทียม และนานาประเภทแห่งเครื่องดื่มอันมีเมาเขาผู้ฆ่าสัตว์ชนิดใดๆ ก็ตามเพื่อเงินและเขาผู้ซึ่งจ่ายเงินเพื่อซื้อเนื้อนั้น ทั้งสองพวกได้ชื่อว่าเป็นผู้ประกอบอกุศลธรรม และจักจมลงสู่โรฐานรก และนรกอื่นๆ เราบัญญัติ ห้ามกินเนื้อสัตว์ไว้ในข้อความแห่งคัมภีร์เหล่านี้คือ 1) หัสติกักสะยะ 2) มหาเมฆะ 3) นิรวาณางคสีมาลิกา 4) ลังกาวตารสูตรฉันเดียวกับที่ ความถูกพันนาการเป็นข้าศึกของความหลุดพ้น เป็นอริสภาพ เนื้อสัตว์สุรา เป็นต้น ก็เป็นข้าศึกของนิรวาณ(นิพพาน) ฉะนั้นดังนั้นเนื้อสัตว์ซึ่งเป็นของคู่ควรแล้วแก่สรรพสัตว์ และเป็นอุปสรรคแก่การปฏิบัติเพื่อวิมุตติ จึงเป็นของไม่ควรกิน นี่คือ ธงชัยแห่งอารยชนจะเห็นได้ว่าพระพุทธองค์ทรงกล่าวถึงทั้งผู้ฆ่าและผู้ซื้อล้วนเป็นผู้ก่ออกุศลกรรมทั้งสิ้น ในหลักอกุศลกรรมทางกาย บุคคลที่ทานเนื้อสัตว์ บางคนเป็นผู้ที่ฆ่าสัตว์นั้นด้วยตัวเอง จึงถือเป็นการสร้างกรรมปาณาติบาต แต่บางคนไม่ได้เป็นผู้ที่ฆ่าเอง แต่เป็นผู้ซื้อให้ผู้อื่นฆ่า ก็เปรียบเหมือนกับเป็นผู้บงการฆ่า ส่วนบางคนกล่าวว่าเป็นผู้ที่กินอย่างเดียวไม่ได้เป็นผู้ฆ่าหรือบงการฆ่า จะยังเกี่ยวกรรมเพราะยังทำให้สัตว์นั้นตายหรือถูกเบียดเบียนไม่โดยตรงก็โดยอ้อม การกินเนื้อสัตว์ที่ถูกเจาะจงฆ่า เป็นการลักเอา

ชีวิตเลือดเนื้อของสัตว์ที่มันหวงแหนมากิน เอาสิ่งที่สัตว์เขาไม่ยินดีให้ มาดูแลบำรุงหล่อเลี้ยงชีวิตของเราเท่ากับเป็นการเบียดเบียนสัตว์คนบางคนหรือบางครั้งวามีศรัทธา หรือได้บำเพ็ญทาน หรือรักษาศีล หรือเป็นผู้มีปัญญา เป็นต้น อันเป็นกุศล แล้วเกิดความลำพองในความคิดเหล่านั้น ถือเป็นเหตุยกตนข่มผู้อื่น ความลำพองก็ดี ยกตนข่มผู้อื่นก็ดีเป็นอกุศล อย่างนี้เรียกว่า กุศลเป็นปัจจัยแก่ออกุศล (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2559) บางคนเมื่อกินเจแล้วพูดจาตู่ตู่แคลนผู้ที่ไม่ได้กินเจ พูดจากยกตนข่มท่านว่าเป็นผู้ที่อยู่เหนือกว่าผู้ที่ไม่ได้กินเจ ย่อมกล่าวได้ว่าได้สร้างอกุศลกรรมทางวจีกรรม ส่วนการกินเจด้วยหลักอกุศลกรรมทางมโนกรรม ถ้าผู้ทานเจมีจิตเจตนาที่ไม่บริสุทธิ์ หรือแค่อยากจะเป็นผู้ที่มีความโดดเด่นว่าเราเป็นผู้ปฏิบัติที่เคร่งครัด ก็ไม่จัดว่าเป็นกุศล เมื่อเรากินเจแล้วคิดว่าเป็นสิ่งที่ดีแต่ไปยึดมั่นถือมั่นในความคิดนั้นเท่ากับเป็นการเพิ่มกิเลส เช่นคนกินเจอาจจะมีความภาคภูมิใจว่าตัวเองมีจิตเมตตา เห็นคนอื่นไม่ได้กินเจแบบเดียวกับเรา ก็เลยคิดเหมาเอาว่าคนอื่นนั้นไม่มีจิตเมตตาเหมือนเรา เช่นนี้จัดว่าเป็นการกินเจด้วยหลักอกุศลกรรม

ตารางที่ 3 วิเคราะห์การกินเจด้วยหลักอกุศลกรรม

อกุศลกรรม			การไม่กินเจ
กรรม 3	อกุศลมูล	เจตนา	
กายกรรม	โลภะ	บุรพเจตนา	จิตใจไม่สบาย
ฆ่า, ลักทรัพย์, ผิดประเวณี	โทสะ	มูญจนเจตนา	ไม่ปลอดโปร่ง
วจีกรรม	โมหะ	อปรมาปรเจตนา	อกุศลกรรมเจริญ
พูดเท็จ, พูดส่อเสียด			
พูดคำหยาบ, พูดเพ้อเจ้อ			
มโนกรรม			
เพ่งเล็งทรัพย์ผู้อื่น			
ปองร้าย			
เห็นผิดจากทำนองคลองธรรม			

3. วิเคราะห์การกินเจด้วยหลักอภัยกถากรรม หลักอภัยกถากรรมเป็นอารมณ์แห่งจิตคือจิตที่ไม่ยินดียินร้ายไม่ว่าไม้นิส แลไมโทมนัส เรียกว่า อภัยกถุต เหมือนน้ำจะดีหรือเสียเมื่อตกลงบนใบบัว ย่อมไม่อาจซึมและแทรกลงบนใบบัว หรือเปรียบเสาที่ซัดจนเป็นมันวาวแล้วฝุ่นผงจะปลิวมา มากมายปานใดก็ไม่อาจเกาะเสานั้น หรือภาชนะที่เต็มล้นด้วยน้ำแล้วถึงจะใส่น้ำเข้าเพียงใดก็ไม่อาจเพิ่มน้ำลงในภาชนะนั้นเพิ่มได้จิตที่เป็นอภัยกถุต มีแต่จิตของพระอริยะเจ้าเท่านั้น บุคคลไม่อาจมีได้ มีแต่จิตที่เป็นบุญและเป็นบาปเท่านั้น มีแต่พระอรหันต์จำพวกเดียว เมื่อเข้าสู่นิโรธสมบัติแล้วจิตที่เป็นบุญเป็นบาป ไม่บังเกิดแก่ท่าน กินเจตามหลักอภัยกถากรรมกล่าวได้ว่า กินเจเพราะเกิดจิตเมตตา

เป็นกุศลกรรม แต่ผู้ทานเจ้านั้นต้องไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในความดีหรือกุศลกรรมนั้น ท้ายที่สุดการปฏิบัติจนเข้าสู่การหลุดพ้นนั้น ต้องสามารถปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่นทั้งกุศลกรรมและอกุศลกรรมทั้งปวง จิตจึงจะเข้าถึงความบริสุทธิ์ และความสงบได้โดยไม่ยึดหมายใดๆ

6. สรุป

การกินเจด้วยหลักกุศลกรรมนั้น ผู้กินเจควรมีเจตนาที่บริสุทธิ์ทั้ง 3 กาล โดยมีการกินเจด้วยจิตเมตตา ได้กุศล การไม่กินเนื้อสัตว์ที่ถูกเจาะจงฆ่า คือ จิตที่ก่อนกินเจนั้นจะต้องมีเจตนาที่บริสุทธิ์ เห็นแก่ความเมตตาต่อสรรพสัตว์โดยถือการไม่เบียดเบียนชีวิตเลือดเนื้อสัตว์เป็นสำคัญ และในขณะที่กินเกิดการพิจารณาว่าเรากินเพื่ออยู่ ไม่ได้อยู่เพื่อกิน และไม่ได้กินด้วยความอยากเพราะรสชาติอร่อย เพียงแค่ปลายลิ้น และเจตนาหลังที่กินเจไปแล้ว ยังคงยึดมั่นในความเมตตาต่อสรรพชีวิต จัดได้ว่ากินเจด้วยหลักกุศลกรรม การกินเจด้วยหลักอกุศลกรรม ผู้ทานเจมีเจตนาที่ไม่บริสุทธิ์ หรือแค่อยากจะเป็นผู้ที่มีความโดดเด่นว่าเราเป็นผู้ปฏิบัติที่เคร่งครัด ก็ไม่จัดว่าเป็นกุศล เมื่อเรากินเจแล้วคิดว่าเป็นสิ่งที่ดีแต่ไปยึดมั่นถือมั่นในความดี นั้นเท่ากับเป็นการเพิ่มกิเลส เช่นคนกินเจอาจจะมีความภาคภูมิใจว่าตัวเองมีจิตเมตตา เห็นคนอื่นไม่ได้กินเจแบบเดียวกับเรา ก็เลยคิดเหมาเอาว่าคนอื่นนั้นไม่มีจิตเมตตาเหมือนเรา ผู้กินเจเพราะเกิดจิตเมตตาเป็นกุศลกรรม แต่ผู้ทานเจนั้นต้องไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในความดีนั้น ท้ายที่สุดการปฏิบัติจนเข้าสู่กระแสแห่งการหลุดพ้นนั้น ต้องสามารถปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่นทั้งกุศลกรรมและอกุศลกรรมทั้งปวง จึงเป็นการกินเจด้วยหลักอภัยภาตธรรม หากเราลองพิจารณาด้วยใจอันบริสุทธิ์แล้ว การถือศีลกินเจ ละเว้นการกินเนื้อสัตว์ทุกชนิด จึงเป็นช่วงเวลาแห่งการฝึกฝนขัดเกลาจิตใจตนเองให้บริสุทธิ์ด้วยวิถีแห่งพุทธโดยแท้ ก่อเกิดซึ่งความรัก ความเมตตาต่อกัน เลิกการเบียดเบียนเพื่อนร่วมโลกและสรรพชีวิตทั้งหลาย เพื่อให้โลกนี้เกิดความสันติสงบสุข

7. เอกสารอ้างอิง

- เคอ ฮั่น คุณ. (2552). **อนุตตรธรรม : เสียงร้องขอชีวิต : ที่ไม่มีใครได้ยิน**. ม.ป.ท. : ม.ป.พ..
- พันธุ์ ป. หลงสมบุญ. (ม.ป.ป.). **พจนานุกรมมคธ-ไทย**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : เรื่องปัญหา. มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2557). **พระไตรปิฎกและอรรถกถา แปล ชุด 91 เล่ม**. นครปฐม : โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- มูลนิธิธรรม. (2552). **ลังกาวดารสูตร ฉบับเพิ่มเติมข้อคิดพิจารณาธรรมจากชุมนุมพินัยกรรมของปราชญ์**. เชียงใหม่ : สำนักพิมพ์ธรรม.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต). (2559). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 30. กรุงเทพมหานคร : ผลิต.
- _____. (2559). **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : ผลิต.