

## การศึกษาเปรียบเทียบแนวความคิดเรื่องอหิงสาในปรัชญาเซน กับเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท

### A Comparative Study of Ahimsa in Jain Philosophy and Metta in Theravada Buddhist Philosophy

พระมหาสิทธิพร ชวนปญโญ (จงวงศ์)

Phramaha Sitthiporn Chawanapanyo (Jongwong)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakornrajasima Campus

E-mail: phramahasitiporn@gmail.com

#### บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายที่จะศึกษาเปรียบเทียบแนวความคิดเรื่องอหิงสาในปรัชญาเซนกับเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท ซึ่งมีวัตถุประสงค์การวิจัย 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาอหิงสาในปรัชญาเซน 2) เพื่อศึกษาเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท 3) เพื่อเปรียบเทียบอหิงสาในปรัชญาเซนกับเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท

ผลการศึกษาพบว่า หลักอหิงสาในปรัชญาเซน หมายถึง การงดเว้นจากการประทุษร้ายสิ่งมีชีวิตแม้ในรูปที่เล็กที่สุด ทั้งที่สามารถมองเห็นได้หรือมองไม่เห็นโดยการกระทำ การพูด และการคิด แบ่งออกเป็น 3 ประเภทคือ การไม่เบียดเบียนทางกายกรรม การไม่เบียดเบียนทางวจีกรรม การไม่เบียดเบียนทางมนกรรม หลักการอหิงสาเป็นบรมธรรมและมีอนุพรต 5 เป็นเกณฑ์ตัดสินทางจริยธรรมขั้นพื้นฐาน ผู้นับถือศาสนาเซนจะมีแนวทางการปฏิบัติที่แตกต่างกันไปตามสถานะของบุคคล การไม่เบียดเบียนกันเป็นสิ่งสำคัญให้ทุกคนอยู่ในสังคมร่วมกันอย่างมีความสุข ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน มีความรัก ความปรารถนาดีต่อกัน การได้บรรลุไควล์ย์ หรือการถึงโมกษะ อันเป็นจุดหมายอันประเสริฐและสูงสุดของชีวิต มีความสุขอันหาที่สุดมิได้ อย่างสัพพัญญูเป็นนิรันดร์ และไม่มีการเสื่อมสลาย เป็นอิสระจากพันธนาการของการเกิด แก่ เจ็บ และตาย เป็นวิญญูณที่สมบูรณ์ มีความสุขที่สงบยิ่ง

เมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท พบว่า เมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท หมายถึง ความรักใคร่ความปรารถนาจะให้บุคคลอื่น และสัตว์ทั้งหลายเป็นสุขถ้วนหน้า ไม่ทำลายล้าง ไม่จองวรวงซึ่งกันและกัน เป็นลักษณะที่เต็มไปด้วยไมตรี มุ่งความสุขความเจริญ อย่างที่ท่านเรียกว่า เมตตา กายกรรม เมตตา วาจากรรม และเมตตา มโนกรรม มุ่งความเป็นไปแห่งประโยชน์เกื้อกูลแก่สัตว์ทั้งหลาย เป็นลักษณะซึ่งความเป็นไปดังกล่าวนี้ครอบคลุมพฤติกรรมทางกาย ทางวาจา และทางใจ เมตตาเริ่มที่จิตภายในก่อนโดยอาศัยการฝึก อบรม หรือฝึกฝนให้เกิดเป็นคุณธรรมประจำจิตใจ

ก่อนแล้วจึงแสดงออกมาในรูปของพฤติกรรมภายนอกอันได้แก่ทางกายและวาจา เป็นหลักธรรมพื้นฐานของธรรมอื่น ๆ ที่จะเกิดขึ้น เป็นคุณธรรมที่เป็นพื้นฐานภายในจิตใจ ผู้เจริญเมตตาในระดับสูงสามารถเข้าสู่ความเป็นพระอริยระดับสูงทำให้รู้ชัดสิ่งทั้งหลายว่าเป็นทุกข์ ไม่เที่ยง มีความดับเป็นธรรมดา แล้วบำเพ็ญสมณะวิปัสสนา ทำอาสวะให้สิ้นไป ย่อมบรรลุถึงนิพพานในที่สุด

การศึกษาเปรียบเทียบแนวความคิดเรื่องอหิงสาในปรัชญาเซนกับเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท เป็นการเปรียบเทียบความเหมือนและความต่างของแนวความคิดเรื่องอหิงสาในปรัชญาเซนและเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท ส่วนประเด็นอื่น ๆ เช่น ประเภทของอหิงสาในปรัชญาเซนและเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท หลักการอหิงสาของเซนและเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท วิธีการปฏิบัติของอหิงสาในปรัชญาเซนและเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท ตลอดจนถึงเป้าหมายของอหิงสาในปรัชญาเซนและเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท ก็แสดงหลักการไว้อย่างคล้าย ๆ กัน แต่จากการที่เซนมีทรรศนะเรื่องชีวิตแตกต่างจากพระพุทธศาสนา ก็ทำให้รายละเอียดเกี่ยวข้องกับข้อวัตรปฏิบัติมีความเหมือนและความแตกต่างกันบ้าง เมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาทแม้จะมีหลักการไม่เบียดเบียนเหมือนกัน แต่ก็ต้องประกอบไปด้วยปัญญาและดำเนินการด้วยทางสายกลาง แต่ปรัชญาเซนยกย่องการปฏิบัติแบบอัตตกลิมถานุโยค หลักการใหญ่ ๆ แล้วยังมีความสอดคล้องกันอยู่

**คำสำคัญ:** อหิงสา, ปรัชญาเซน, เมตตา, พุทธปรัชญาเถรวาท

## Abstract

This research consisted of three objective. They were to 1) study principles of A-himsâ in Jain, 2) study principles of the compassion in Theravada Buddhism (Metta), 3) comparative study of A-himsâ in Jain and Metta in Theravada Buddhism.

The results were follows:

The principles of A-himsâ in Jain philosophy were found (1) A-himsâ meaning abstaining from hurting even the tiniest live things, no matter it was visible or invisible because these things consisted of souls and it was the way of treating every living thing in earth, water, wind, fire. Non-Violence was unchanged rule. (2) A-himsâ were classified into three categories includes body, speech and mind. (3) A-himsâ was considered as the heart or core of all most important teaching in Jain. (4) The way to practice was superb because abstinence from hurting even the tiniest live things, no matter it was visible or invisible. (5) The Jain ultimate goal was Kai-Valaya that means the thing was before all things and behind all things.

The concept of Metta in Theravada Buddhist philosophy were found Metta meaning (1) Sharing kindness feelings with parity for all living things, (2) Metta were classified into three category include body, speech and mind and three level classified, basic, medium and high level, (3) Metta was kindness to all human animal that will help the world in peace, (4) Metta were practice by grow the kindness feeling in mind and sharing to another, (5) Metta goal in Theravada Buddhist philosophy were maintain peace in the community. Keep the people stay together in peace with having responsibility and respect to other no limitation in sex, age, occupation, religion

The comparative of A-himsâ in Jain philosophy and Metta in Theravada Buddhist philosophy were found. There were same thing and difference thing in Jain's A-himsâ the practice way were to superb and tortured mind. Metta in Theravada Buddhist has the difference. The way to practice were "the middle way" no tension no laziness progresses with mindfulness (Sati). But the principles were Similar too many.

**Keywords:** A-himsâ, Jain philosophy, Metta, Theravada Buddhist Philosophy

## 1. บทนำ

เมื่อสองพันห้าร้อยพรรษาที่ล่วงมา บรรดาอารยประเทศเก่าแก่โบราณซึ่งมีอยู่เพียงไม่กี่ประเทศในโลก ล้วนได้แสดงให้เห็นถึงความเจริญรุ่งเรืองแห่งวัฒนธรรมของสมัยโบราณด้วยกันทั้งสิ้น เหล่านักศึกษาและนักคิดที่สำคัญ ๆ ทั้งหลายก็คือตัวแทนแห่งวัฒนธรรมดังกล่าวในประเทศกรีกมีนักปรัชญาเมธีชื่อ ธาเลส เฮราคลิตัส ส่วนประเทศอินเดียมีพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นผู้ให้กำเนิดพระพุทธศาสนา และศาสนาพุทธในศาสนาอื่น หากดูจากเงื่อนไขของกาลเวลาอาจถือได้ว่าบุคคลเหล่านี้เป็นบุคคลร่วมสมัยคือถือกำเนิดมาในยุคเดียวกัน ธาเลส เกิดประมาณ 81 ก่อนพุทธศักราช (พระราชวรมณี (ประยูร ธมมจิตโต), 2533: 35) พระพุทธเจ้าประสูติเมื่อ 80 ปี ก่อนพุทธศักราช ส่วนมหาวิระเกิดก่อนพระพุทธเจ้า 10 ปีพิจารณาจากคำสอนก็นับว่ามีแนวคำสอนที่คล้ายคลึงกัน หรือเข้ากันได้หลายอย่าง โดยเฉพาะในประเด็นอันเป็นที่มาของงานวิจัยครั้งนี้ นั่นคือแนวคำสอนเรื่องอหิงสากับเมตตา ถือเป็นแกนคำสอนหลักของเซน ที่โยงไปสู่หลักคำสอนอื่น ๆ ด้วย

ที่น่าสนใจยิ่งไปกว่านั้น คือคำสอนของศาสนาพุทธมีความคล้ายคลึงกันหลายเรื่องกับคำสอนทางพระพุทธศาสนา ไม่ว่าจะเป็นความเชื่อในเรื่อง กรรม สังสารวัฏ โมกษะ

นิรวาณ เชื่อว่าไม่มีพระเจ้าผู้สร้าง การคัดค้านพิธีกรรมและความเชื่อในคัมภีร์พระเวทของ พราหมณ์ รวมไปถึงหลักคำสอนเรื่องอหิงสา คือการไม่เบียดเบียนผู้อื่น หลักอหิงสาถือเป็นหัวใจ หรือเป็นแก่นแท้ของคำสอนของเซน (Shri Jayatilal S. Sanghvi, 20/03/2558) บนพื้นฐานของ หลักการนี้มุ่งสอนให้มีความรักต่อชีวิตทั้งปวง สอนไม่ให้เบียดเบียนหรือทำความเดือดร้อนให้แก่ ชีวิตใด ๆ ไม่ว่าจะโดยความคิดคำพูดหรือการกระทำทั้งด้วยตนเองหรือใช้ให้คนอื่นทำ รวมไปถึง การยินยอมให้ผู้อื่นกระทำการเช่นนั้น (Pravin K. Shah. 15/11/2557) หลักคำสอนเรื่องอหิงสานี้ ได้ถูกนำไปประมวลอยู่ในพรต ๕ ประการ ได้แก่ อหิงสา, สত্যะ, อสเทยยะ, พรหมจรรย์ และ อปริคคหะ เป็นข้อวัตรปฏิบัติทางศาสนาที่สำคัญทั้งฝ่ายนักบวช และฝ่ายคฤหัสถ์ สำหรับนักบวช จะเรียกข้อวัตรนี้ว่ามหาพรต ส่วนคฤหัสถ์จะเรียกว่าอนุพรต ซึ่งจะถือปฏิบัติเหมือนกัน ต่างก็แต่ เพียงในส่วนของนักบวชจะถือเคร่งกว่าคฤหัสถ์ หลักการเรื่องความไม่เบียดเบียนนี้ได้รับการเน้นย้ำทั้งในส่วนของวิถีชีวิตของพระสงฆ์ สาวก และคฤหัสถ์ ผ่านหลักการที่ว่าความไม่เบียดเบียนกัน นั้นเป็นความสุขในโลก (วิ.ม. 4/5/9)

ในพุทธปรัชญาเถรวาทเมื่อกล่าวถึงคุณธรรมที่มีลักษณะเดียวกับที่กล่าวข้างต้น เราก็นึกถึงคำว่า “เมตตา” ซึ่งแปลกันโดยทั่วไปว่าความรักความปรารถนาดีต่อกันเมตตาเป็นคุณธรรม ที่อยู่ภายในจิต ซึ่งจะแสดงออกมาในรูปแบบของพฤติกรรมต่าง ๆ พฤติกรรมที่แสดงออกอันนี้ได้ชื่อว่า “ผู้มีเมตตา” จึงมีมากมายไม่สามารถระบุเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งได้ เป็นการเฉพาะ และ บางครั้งอาจจะขัดแย้งกับภาพที่ปรากฏ เช่น แม่ตีสูก อาจารย์ตำหนิลูกศิษย์ของตน เป็นต้น เมตตาเป็นรากฐานทางจริยธรรมที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ดีงามอื่น ๆ ขึ้นในสังคม เช่น พระพุทธเจ้าทรงมีเมตตาต้องการให้เวไนยสัตว์ทั้งหลายพ้นจากทุกข์ จึงตัดสินพระทัยแสดงธรรม และทรงใช้เวลาตลอดระยะเวลา 45 พรรษา นับแต่ตรัสรู้กระทั่งปรินิพพาน ในการจาริกเที่ยวโปรดเวไนยสัตว์ทั้งหลาย พ่อแม่มีเมตตาต่อบุตรธิดาของตน จึงมุ่งทำงานสร้างเนื้อสร้างตัวอย่าง ไม่เห็นแก่เหน็ดเหนื่อยแม้จะลำบากเพียงใดก็ตาม ครูอาจารย์มีเมตตาต่อเหล่าสานุศิษย์จึงมุ่ง ถ่ายทอดวิชาความรู้ให้ แม้บางครั้งจะต้องเหน็ดเหนื่อยยุ่งยากใจ ก็ยอมอดยอมทนมุ่งทำงาน เพื่อให้ศิษย์ของตนได้รับความรู้สามารถพึ่งพาอาศัยตนเองในภายภาคหน้าต่อไปได้ เหล่านี้ล้วน เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นโดยมีเมตตาเป็นพื้นฐานทั้งสิ้น (พระมหาบุญเรือน ปภังกร, 2542: 46)

ในปรัชญาเซน อหิงสา คือ การงดเว้นจากการประทุษร้ายชีวิตสิ่งมีชีวิต แม้อยู่ในรูปที่ เล็กที่สุด ทั้งที่สามารถมองเห็นได้หรือมองไม่เห็นเพราะว่าสิ่งเหล่านั้นล้วนมีชีวิต (Shri Jayatilal, 29/8/2558) หลักอหิงสาในปรัชญาเซน และเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท ให้ความหมายคล้าย ๆ กัน คือความไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ไม่ว่าจะเป็นทางกาย วาจา หรือทางใจ เมื่อพิจารณาจาก หลักการใหญ่ ๆ ดังกล่าวจากข้างต้นทำให้ดูเหมือนว่าจะเป็นอย่างเดียวกัน อย่างไรก็ตามผู้วิจัย คิดว่ามีความจำเป็นต้องศึกษา และพิจารณารายละเอียดทั้งในแง่ความหมาย สาระ และความสัมพันธ์ระหว่างหลักคำสอนอื่น ๆ แนวทางการปฏิบัติตลอดจนผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ

ตามหลักอหิงสากับเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท ตลอดถึงผลที่เกิดขึ้นมีความกว้างแ่แตกต่างกันหรือไม่อย่างไร และเพื่อความเข้าใจถูกต้องของหลักอหิงสา และหลักเมตตา

ดังนั้นจากความเป็นมา และความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเปรียบเทียบเรื่องอหิงสาในปรัชญาเซน กับเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการนำมาวิเคราะห์แยกแยะให้มองเห็นความแตกต่างกันได้อย่างชัดเจน เพื่อเป็นประโยชน์ต่อวิชาการสืบไป

## 2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องอหิงสาในปรัชญาเซน
2. เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท
3. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องอหิงสาในปรัชญาเซนกับเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท

เถรวาท

## 3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยคือ ใช้การวิจัยจากเอกสาร (Documentary Research)

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา มุ่งศึกษาตามกรอบวัตถุประสงค์ของการวิจัยศึกษาแนวความคิดเรื่องอหิงสาในปรัชญาเซน และ แนวความคิดเรื่องเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท เพื่อศึกษาเปรียบเทียบแนวความคิดเรื่องอหิงสาในปรัชญาเซนกับเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท

2. ขอบเขตด้านข้อมูล

ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources) ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทย และภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2539

ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ ตำราบ่อเกิดลัทธิประเพณีอินเดีย ของ จำนงค์ ทองประเสริฐ, อรรถกถา ฎีกา อุนฎีกา, ปกรณ์วิเศษ, ข้อมูลเว็บไซต์ ตำราวิชาการ พุทธปรัชญาและปรัชญาเซน, วิทยานิพนธ์เอกสารหรือตำราทางวิชาการอื่น ๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนี้

3. วิเคราะห์ ข้อมูลทั้งหมดตามกรอบวัตถุประสงค์

4. เรียบเรียง และสรุปผลการวิจัยพร้อมเสนอแนะ

5. เสนอผลการวิจัยโดยวิธีวิพากษ์และพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis)

## 4. สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องอหิงสาในปรัชญาเซนกับเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท สรุปได้ดังนี้

**1. แนวคิดเรื่องอหิงสาในปรัชญาเซน** ผลการศึกษาพบว่าหลักอหิงสาในปรัชญาเซน หมายถึง การงดเว้นจากการประทุษร้ายสิ่งมีชีวิตแม้ในรูปที่เล็กที่สุด ทั้งที่สามารถมองเห็นได้ หรือมองไม่เห็น เพราะเห็นว่าสิ่งทั้งหลายเหล่านี้มีวิญญาณทั้งสิ้น ไม่ว่าจะโดยการกระทำ การพูด และการคิด ต่อชีวิตที่อยู่ในพืช ดิน น้ำ ลม ไฟ ฯลฯ เป็นต้น แบ่งออกเป็น 3 ประเภทคือ การไม่เบียดเบียนทางกายกรรม การไม่เบียดเบียนทางวจีกรรม การไม่เบียดเบียนทางมนกรรม ความไม่เบียดเบียนเป็นกฏนิรันดร์ที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลง อหิงสาถือเป็นหัวใจ หรือเป็นแก่นแท้เป็นคำสอนที่สำคัญที่สุดในบรรดาคำสอนทั้งหมด หลักการอหิงสาเป็นบรมธรรมและมีอนุพุด 5 เป็นเกณฑ์ตัดสินทางจริยธรรมขั้นพื้นฐาน และหลักการพื้นฐานทางจริยธรรมทั้ง 5 ข้อ ผู้ที่นับถือศาสนาเซนจะมีแนวทางการปฏิบัติที่แตกต่างกันไปตามสถานะของบุคคลการไม่เบียดเบียนกันเป็นสิ่งสำคัญให้ทุกคนอยู่ในสังคมร่วมกันอย่างมีความสุข ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน มีความรักความปรารถนาดีต่อกัน การได้บรรลุไกวัลย์ หรือการถึงโมกษะอันเป็นจุดหมายอันประเสริฐและสูงสุดของชีวิต มีความสุขอันหาที่สุดมิได้อย่างสัพพัญญูเป็นนิรันดร์ และไม่มีการเสื่อมสลายเป็นอิสระจากพันธนาการของการเกิด แก่ เจ็บ และตาย เป็นวิญญาณที่สมบูรณ์ มีความสุขที่ยั่งยืน

**2. แนวคิดเรื่องเมตตาในปรัชญาเถรวาท** เมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท หมายถึง ความรักใคร่ความปรารถนาจะให้บุคคลอื่นและสัตว์ทั้งหลายเป็นสุขถ้วนหน้า ปราศจากเวรภัย ปราศจากทุกข์โศก ไม่มีอคติ ไม่ทำลายล้าง ไม่จองเวรซึ่งกันและกัน เป็นลักษณะที่เต็มไปด้วยไมตรี มุ่งความสุขความเจริญ อย่างที่ท่านเรียกว่า เมตตากายกรรม เมตตาวจีกรรม และเมตตามโนกรรม มุ่งความเป็นไปแห่งประโยชน์เกื้อกูลแก่สัตว์ทั้งหลายเป็นลักษณะซึ่งความเป็นไปดังกล่าวนี้ครอบคลุมพฤติกรรมทางกาย ทางวาจา และทางใจ เมตตาเริ่มที่จิตภายในก่อนโดยอาศัยการฝึก อบรม หรือฝึกฝนให้เกิดเป็นคุณธรรมประจำจิตใจก่อนแล้วจึงแสดงออกมากในรูปของพฤติกรรมภายนอกอันได้แก่ทางกาย และวาจา ย่อมนำมาซึ่งความสงบสุข ทุกคนสามารถอยู่ร่วมกันด้วยความไม่พยายาเบียดเบียนซึ่งกันและกันการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยความรัก ความปรารถนาดีต่อกัน รู้จักเห็นอกเห็นใจกัน ให้ผู้อื่น สัตว์อื่น ให้สรรพสัตว์อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขทั่วหน้ากัน เป็นหลักธรรมพื้นฐานของธรรมอื่นๆที่จะเกิดขึ้น เป็นคุณธรรมที่เป็นพื้นฐานภายในจิตใจ ผู้ที่เจริญเมตตาระดับสูงสามารถเข้าสู่ความเป็นพระอริยะระดับสูงทำให้รู้ชัดสิ่งทั้งหลายว่าเป็นทุกข์ ไม่เที่ยง มีความดับเป็นธรรมดา แล้วบำเพ็ญสมณะวิปัสสนา ทำอัสวะให้สิ้นไป ย่อมบรรลุถึงนิพพานในที่สุด

**3. เปรียบเทียบแนวคิดเรื่องอหิงสาในปรัชญาเซนกับเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท**  
ผลการศึกษาการเปรียบเทียบประเภทอหิงสาในปรัชญาเซนกับเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาทในครั้งนี้เป็นการศึกษาความเหมือนและความแตกต่างกันของปรัชญาทั้ง 2 สำนักภายใต้กรอบของการศึกษา 5 ประการ คือ (1) ความหมายของอหิงสากับเมตตา (2) ประเภทของอหิงสากับเมตตา

(3) หลักการของอหิงสากับเมตตา (4) วิธีการของอหิงสากับเมตตา (5) เป้าหมายของอหิงสากับเมตตา ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1) การเปรียบเทียบความหมายของอหิงสาในปรัชญาเซนกับเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท โดยความหมายแล้ว อหิงสาในปรัชญาเซนกับเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาทมีความหมายเหมือนกัน คือ ความไม่เบียดเบียนต่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายตลอดทั้งสรรพสิ่งทั้ง อหิงสาทางกาย อหิงสาทางวาจา และอหิงสาทางใจแตกต่างกันที่การใช้ภาษา ศัพท์ที่ใช้เรียกกัน เช่นเรียก กิริยาความไม่เบียดเบียนกันว่า อหิงสา พุทธปรัชญาเรียกว่า เมตตา ในแง่ของมุมมองเกี่ยวกับสิ่งมีชีวิตเช่นมีธรรมชาติแตกต่างจากพระพุทธรูปศาสนา โดยเฉพาะในส่วนของชีวิตที่มีอยู่ในชีวิตที่มีอินทรีย์เดียว มุมมองของพระพุทธรูปศาสนาไม่ได้ระบุถึงชีวิตในระดับนั้น และก็ไม่ได้มองว่าหากล่วงละเมิดสิ่งเหล่านั้นแล้วจะเป็นการเบียดเบียนชีวิต

2) การเปรียบเทียบประเภทของอหิงสาในปรัชญาเซนกับเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท จำแนกประเภทของอหิงสาไว้ 3 ประการ กล่าวคือ อหิงสาทางกาย วาจา และใจ ซึ่งเหมือนกันและสอดคล้องกันกับเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท คือ เมตตากายกรรม เมตตาวาจกรรม และเมตตามโนกรรม แตกต่างกันในเมตตาในพุทธปรัชญา จัดระดับเมตตาไว้อีก 3 ระดับคือ เมตตาระดับพื้นฐาน เมตตาระดับกลาง และเมตตาระดับสูง และปรัชญาเซนมีทัศนะเรื่องชีวิต ประเภทอหิงสาทางกาย ถือว่า การดื่มน้ำดิบก็เป็นการเบียดเบียนชีวิตทางกาย ขณะที่เมตตาในพุทธปรัชญาถือเจตนาเป็นสำคัญ ในส่วนเมตตาวาจกรรมในพุทธปรัชญาเน้นแต่เพียงพฤติกรรมทางวาจาเป็นเหตุให้บุคคลอื่น สัตว์อื่น ได้รับความเดือดร้อนอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่อหิงสาทางวาจาถือเคร่งไปถึงขั้นว่า แม้กระทั่งวาจาก็เป็นเหตุทำให้ชีวิตที่อยู่ในอากาศได้รับความเดือดร้อนไปด้วย ในส่วนของอหิงสาทางใจมีความเห็น สอดคล้องกับเมตตามโนกรรมของพุทธปรัชญาเถรวาทที่มุ่งกำจัดกิเลสภายในจิต เพราะพุทธศาสนาถือว่ากิเลสที่อยู่ภายในเป็นต้นเหตุสำคัญที่ปรุงแต่งจิตให้เป็นไปต่าง ๆ นานา โดยเฉพาะผลักดันให้เกิดการเบียดเบียนกันทั้งทางกาย และทางวาจา เช่นได้ให้ความสำคัญถึงความคุ้มครองจิตโดยมีวัตถุประสงค์ 2 ประการ คือ ป้องกันความชั่วร้ายไม่ให้เกิดขึ้น และเพื่อยังความดีงามทั้งปวงให้เกิดขึ้น

3) เปรียบเทียบหลักการของอหิงสาในปรัชญาเซนและเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท มีความเหมือนกัน คือ ทุกคนจะต้องมีความรักไม่ทำร้ายกัน ไม่ประทุษร้ายต่อสิ่งมีชีวิต มีความรักมุ่งประโยชน์เกื้อกูลแก่สรรพสัตว์ ต่างกันที่ปรัชญาเซน ถือ อหิงสา เป็นคำสอนที่สำคัญที่สุดในบรรดาคำสอนทั้งหมด และจัดเป็นบรมธรรม เป็นเหมือนมงกุฎ ปฏิบัติในหลักอหิงสากลับโดยที่ยังเป็นส่วนหนึ่งของมรรคาที่จะนำไปโมกษะ

4) เปรียบเทียบวิธีการปฏิบัติของอหิงสาในปรัชญาเซนกับเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท มีแนวทางปฏิบัติที่แตกต่างกัน อหิงสาของเซนนั้นเน้นการไม่เบียดเบียน ถือหลักอหิงสาปฏิบัติอย่างอุกฤษฏ์ มีหลักคำสอนใกล้เคียงกับเมตตาในพุทธศาสนาหลายประการ เพียงแต่พุทธศาสนานั้นมีวิธีปฏิบัติในแนวทางสายกลาง หลักอหิงสาในปรัชญาเซนนั้น ถือแนวทางปฏิบัติอย่าง

อุกฤษฏ์ คือการตเว้นจากการประทุษร้ายสิ่งมีชีวิตแม้อยู่ในรูปที่เล็กที่สุด ทั้งที่สามารถมองเห็นได้ หรือมองไม่เห็น

5) เปรียบเทียบเป้าหมายของอหิงสาในปรัชญาเซนกับเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท เป้าหมายอหิงสาในปรัชญาเซนมีความเหมือนกันกับเมตตาในปรัชญาเถรวาท 3 ระดับ คือ ในระดับเบื้องต้น รู้จักถ้อยทีถ้อยอาศัย ปฏิบัติต่อกันด้วยความรัก รู้จักเห็นอกเห็นใจกัน ในระดับกลางเมื่อถือปฏิบัติอย่างต่อเนื่องถึงขั้นชำนาญแล้วสามารถไปเกิดในสวรรค์ 6 ชั้น หรือ เกิดเป็นมนุษย์ในตระกูลดี และในระดับสูง สามารถขจัดกิเลสเครื่องพัณฐานการได้ ย่อมเข้าถึง เป้าหมายสูงสุด

พิจารณาในแง่ผลเสียของอหิงสาและเมตตา พบว่าไม่ค่อยกล่าวถึงมากนัก อาจเรียกว่าแทบไม่มีเลย ส่วนใหญ่จะกล่าวถึงก็เฉพาะส่วนที่เป็นคุณหรืออานิสงส์ หากกล่าวถึงบ้างก็เฉพาะในประเด็นการใช้เมตตาที่ขาดปัญญา ทำให้เปิดโอกาสแก่อุศลกรรมอย่างอื่นเข้ามา ทำหน้าที่แทน หรือเข้ามาขัดขวางให้เป็นอย่างอื่นไป

## 5. อภิปรายผลการวิจัย

อหิงสาของปรัชญาเซนกับเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท คือหลักการทางจริยธรรม ขั้นพื้นฐาน มีหลายประเด็นที่มีความสอดคล้องกัน เมื่อศึกษาลงไปรายละเอียดแล้วจะมีบาง ประเด็นที่แตกต่างกันบ้าง ก็ถือว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา หลักอหิงสาของปรัชญาเซนและเมตตา ในในปรัชญาเถรวาท ลักษณะของคำสอนมีความคล้ายคลึงกัน แม้จะมีบางประเด็นแตกต่างกัน บ้าง แต่ก็สะท้อนให้เห็นว่าบนพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันในสังคมนั้น ความรัก ความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจกัน รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นและขาดเสียมิได้ความหมาย และลักษณะทั่วไปเกี่ยวกับเมตตาในองค์กรธรรมต่าง ๆ นั้น ทำให้ทราบถึงความหมายว่าเป็นความรักแท้ที่บริสุทธิ์ปราศจากอคติ ความลำเอียง เป็นความรักที่ต้องการให้ ไม่ต้องการเอา ไม่เหมือน ความรักที่เจือด้วยตัณหาหาคะ เรียกได้ว่าความรักที่ต้องการเอา เป็นความรักที่เห็นแก่ตัว เป็น ความรักที่ต้องพัฒนาไปสู่ความรักที่เป็นเมตตาที่แท้จริง เป็นเครื่องปฏิบัติทางกายวาจาและทาง ใจ เป็นธรรมที่เสริมสร้างความสามัคคีทำให้ครอบครัว สังคม อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข มีความรัก มีความระลึกถึงกันและกัน หลักการอหิงสาในส่วนปรัชญาเซนมี อนุพรต 5 หรือ ปญญา 5 หลักการทั้ง 5 นี้ ของปรัชญาเซนประกอบด้วย การไม่ใช้ความรุนแรง การยึดมั่นใน สัจจะ ไม่ลัทธิพหุ ไม่ประพฤติดิฉินทางเพศ และไม่ครอบครอง ปรัชญาเซนยึดหลักการกระทำ เป็นสิ่งสำคัญ ส่วนประเด็นอื่น ๆ ทั้งประเภท ความหมายเป้าหมาย ของอหิงสาของเซนและ เมตตาของพุทธปรัชญาเถรวาท ก็แสดงหลักการไว้อย่างคล้าย ๆ กัน แต่จากการที่เซนมีทรรศนะเรื่อง ชีวิตแตกต่างจากพระพุทธศาสนา ทำให้รายละเอียดเกี่ยวกับข้อวัตรปฏิบัติมีความเหมือนและ ความแตกต่างกันบ้าง แต่ปรัชญาเซนยกย่องการปฏิบัติแบบอัสติกสมถานุโยค (แบบสุตโด่ง)

เมตตาในพุทธปรัชญามีการไม่เบียดเบียนกันด้วยกาย วาจาและใจ มีเมตตากรุณาต่อกัน ดำเนินทางสายกลาง แต่หลักการใหญ่ ๆ ยังมีความสอดคล้องกัน

แนวคิดเรื่องเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท ตามความหมายของเมตตาในระดับต้น เป็นการเอื้อเฟื้อซึ่งกันและกัน ไม่ทำลาย ไม่เบียดเบียนกัน ให้อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข และสร้างสันติภาพให้เกิดขึ้นแก่ชาวโลก ระดับกลาง เมตตาเป็นคุณธรรมที่ช่วยพัฒนาจิตให้สะอาดบริสุทธิ์ ลดกิเลส ลดปัญหา ขจัดความทุกข์ให้เบาบางในระดับสูง เมตตาเป็นคุณธรรมที่ยังบุคคลให้หมดตัวตน หมดกิเลส หมดปัญหา ไม่มีอาสวะ เมตตานั้น เกิดขึ้นได้ 3 ทาง คือ ทางกาย ทางวาจา และทางใจ เมตตาที่มีกิเลสครอบงำ หรือเมตตาที่ปราศจากปัญญา ย่อมเป็นสาเหตุให้เกิดโทษได้ ถ้าบุคคลเจริญเมตตาอย่างต่อเนื่อง ก็ย่อมได้รับอานิสงส์หรือคุณประโยชน์หาประมาณมิได้ บุคคลย่อมได้รับอานิสงส์หรือคุณประโยชน์จากการเจริญเมตตา 2 ลักษณะ คือ (1) ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ (2) หลังจากตายไปแล้ว

วิเคราะห์ว่าอหิงสาของปรัชญาเซนกับเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาทเป็นสิ่งเดียวกันหรือไม่ ตามความหมายของอหิงสาและเมตตา อหิงสามีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับหลักเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท เพราะมีปัจจัยที่สืบเนื่องทั้งสองมีความต้องการให้ผู้อื่นอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ไม่เบียดเบียนกันทั้งในหน้าที่ สิทธิเสรีภาพ เป็นต้น และที่สำคัญจะต้องมีความรัก เมตตา ไม่ประทุษร้ายต่อกัน จึงเห็นได้ว่าลักษณะอหิงสาและเมตตา เป็นเสมือนอันหนึ่งอันเดียวกัน คือ ทุกคนจะต้องมีความรัก ความอดทน ความกล้าหาญ ความบริสุทธิ์ ความจริงใจต่อกันทั้งต่อหน้าและลับหลัง ปัจจัยที่ทำให้เกิดความไม่เบียดเบียนต้องมีความเมตตา และประเภทของเมตตา คือความไม่เบียดเบียนหรือประทุษร้ายกัน เพราะความสำคัญของอหิงสาและเมตตาก็มีเป้าหมายเดียวกัน คือ อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ทั้งผู้มีอำนาจก็มีเมตตา และไม่เบียดเบียนหรือข่มเหง รังแก ผู้ที่มีกำลังน้อยกว่า และสร้างสรรค์สังคมโดยรวมให้เป็นสุข

## 6. ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

การศึกษาเปรียบเทียบแนวความคิดเรื่องอหิงสาในปรัชญาเซนกับเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท จะเป็นเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับหลักอหิงสาและเมตตาว่า ทั้งสองมีความสอดคล้องและใกล้เคียงกันมาก สามารถนำไปใช้ได้ทุกสถานการณ์ ทุกเวลา ตามความเข้าใจ การแสดงออกทางอหิงสาดด้วยการไม่เบียดเบียนกัน ไม่ทำร้ายกัน ทั้งสองฝ่ายก็จะอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข เมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาทก็เช่นกัน หากทุกคนมีความรัก ความอนุเคราะห์ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สังคมก็จะอยู่ด้วยกันอย่างสงบสุข หลักอหิงสาในปรัชญาเซน คือ การงดเว้นจากการประทุษร้ายสิ่งมีชีวิตแม้อยู่ในรูปที่เล็กที่สุด ทั้งที่สามารถมองเห็นได้ หรือมองไม่เห็น เพราะว่าสิ่งทั้งหลายเหล่านี้มีวิญญาณทั้งสิ้น และเป็นวิถีแห่งการปฏิบัติต่อทุกสรรพสิ่งในทุก ๆ บริบทของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นโดยการกระทำ การพูด และการคิด และอหิงสาเป็นหลักธรรมสำคัญเป็นบรมธรรม

เป็นแก่นแท้ เป็นคำสอนที่สำคัญที่สุดในบรรดาคำสอนทั้งหมด มี 3 ประเภท คือ การไม่เบียดเบียนทางกาย การไม่เบียดเบียนทางวาจา และการไม่เบียดเบียนทางใจ ซึ่งมีเกณฑ์ตัดสินคือ เจตนา และมีหลักธรรมที่เกื้อกูลต่อหิงสาได้แก่ ทया ความรัก, การรู้จักเอาใจเขาใส่ใจเรา และเมตตา ซึ่งมีการประยุกต์ในแง่ยุติธรรม, เพื่อการดำเนินชีวิตและสังคม ตลอดจนอุรักษ์สิ่งแวดล้อม แนวคิดเรื่องเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท ตามความหมายของเมตตา คือในระดับต้นเป็นการเอื้อเฟื้อซึ่งกันและกัน ไม่ทำลาย ไม่เบียดเบียนกัน ให้อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข และสร้างสันติภาพให้เกิดขึ้นแก่ชาวโลก ระดับกลาง เมตตาเป็นคุณธรรมที่ช่วยพัฒนาจิตให้สะอาดบริสุทธิ์ ลดกิเลส ลดปัญหา ขจัดความทุกข์ให้เบาบางในระดับสูง เมตตาเป็นคุณธรรมที่ยังบุคคลให้หมดตัวตน หมดกิเลส หมดปัญหา ไม่มีอาสวะ เมตตานั่น เกิดขึ้นได้ 3 ทาง คือ ทางกาย ทางวาจา และทางใจ เมตตาที่มีกิเลสครอบงำ หรือเมตตาที่ปราศจากปัญญา ย่อมเป็นสาเหตุให้เกิดโทษได้ ถ้าบุคคลเจริญเมตตาอย่างต่อเนื่อง ก็ย่อมได้รับอานิสงส์หรือคุณประโยชน์หาประมาณมิได้ บุคคลย่อมได้รับอานิสงส์หรือคุณประโยชน์จากการเจริญเมตตา 2 ลักษณะ คือ (1) ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ (2) หลังจากตายไปแล้ว

## 2. ข้อเสนอแนะงานวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาวิเคราะห์เชิงลึกหิงสาของปรัชญาเซนกับการใช้ให้เกิดประโยชน์ในสังคมไทย
2. ควรศึกษาเมตตาของพุทธปรัชญาเทียบกับหลักหลักก่อนุพรตของเซน
3. ศึกษาพัฒนาการหิงสธรรมในพระพุทธศาสนา และเพื่อศึกษาพัฒนาการและการประยุกต์ใช้หิงสธรรมขององค์กรพุทธศาสนิกสัมพันธ์เพื่อสันติภาพ

## เอกสารอ้างอิง

- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2500**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535.
- \_\_\_\_\_. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.
- พระราชวรมนู (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). **ปรัชญากรีก บ่อเกิดภูมิปัญญาตะวันตก**. พิมพ์ครั้งที่ 7, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สยาม, 2540.
- พระญาณวโรดม. **ศาสนาต่าง ๆ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2543.
- พระธรรมปิฎก (ปอ.ปยุตฺโต). **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 20, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2543.
- ฟื้น ดอกบัว. **ศาสนาเปรียบเทียบ**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์บุรพสาสน์ จำกัด, 2549.
- จันทน์ ทองประเสริฐ. **ปรัชญาตะวันตกสมัยใหม่**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แพรวพิทยา, 2514.

- เสฐียร พันธงชัย. **ศาสนาเปรียบเทียบ**. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2534.
- สุนทร ณ รัชย์. **พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
- อดิศักดิ์ ทองบุญ. **ปรัชญาอินเดีย**. กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน จัดพิมพ์, 2532.
- พระมหาบุญเรือน ปภังกร. “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2542.
- พระชุดีพงศ์ สุนตจิตโต. “การศึกษาเปรียบเทียบหลักอหิงสาในพุทธปรัชญาเถรวาทกับปรัชญาเซน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556.
- Hermann Jacobi, (tr.). **Jaina Sutras. Vol.I,II. The Sacred Books of the East**. Oxford:The Clarendon Press, 1988.
- ShriJayatilal S. **Sanghvi. A Treatise on Jainism**. สืบออนไลน์ [20 มี.ค. 2558]  
<http://www.sacred-texts.com/jai/treatise.txt>. (Ahimsa Paramo Dharma=อหิงสาเป็นบรมธรรม).
- See Shri Jayatilals. **A Treatise on Jainism**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.sacred-texts.com/jai/treatise.txt> [29 ส.ค. 2558].
- Pravin K. Shah. **Twelve Vows of Layperson**. <http://www.sacred-texts.com/jai/12vows.txt>. (เข้าถึงเมื่อวันที่ 15 พฤศจิกายน, 2557).