

ความเข้าใจเรื่อง “กรรม” ครั้งที่ 1

บรรยายที่เป็นซ์ทองหล่อ

วันที่ 1 เมษายน 2551

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้บรรยายศึกษาและปฏิบัติธรรม ครั้งที่ 11 นะครับ วันนี้จะพูดถึงเรื่อง กรรม ตอนที่ 1 เรื่องนี้กรรมจะพูด 2 ครั้ง โดยจะอธิบายกรรมในแง่มุมต่างๆ ให้ท่านฟัง ในคราวก่อนๆ ผมก็ได้พูดถึงวิธีการปฏิบัติธรรม การฝึกสติสัมปชัญญะ ให้เราสามารถรู้เท่าทันความคิดความรู้สึกของตนเอง จนกระทั่งเข้าใจตนเองอย่างแจ่มแจ้ง ถึงการอยู่เหนือโลกได้ อันนั้นเป็นขั้นสูงสุด แต่ว่าเราทั้งหลายยังอยู่ในโลก ยังมีการทำกรรมวนเวียนอยู่ ก็ควรเข้าใจเรื่องกรรมให้ถูกต้อง เพราะการอยู่ในโลกนี้ต้องมีการทำกรรม มีการรับรู้โลกและมีการกระทำคืนต่อโลก เราจะได้อยู่กับโลกได้อย่างถูกต้อง ประพฤติต่อโลกอย่างถูกต้อง ในขณะที่เรายังไม่ถึงการพ้นทุกข์ ยังไม่ได้บรรลุธรรม ก็ต้องสำรวจระวังในการกระทำเอาไว้

หลักความจริงกับหลักปฏิบัติต่อความจริง

คำสอนของพระพุทธเจ้านั่น ถ้าแยกออกก็มีอยู่ 2 แนวหลักๆ

แนวที่ 1 คือ พระองค์ทรงแสดงความจริงของธรรมชาติ ธรรมชาติมันเป็นเช่นนั้นของมันเอง เป็นธรรมะ เป็นธาตุ ไม่มีใครที่เป็นผู้มีอำนาจอยู่เบื้องหลังเลย เป็นแต่ธรรมะล้วนๆ ที่เป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่มีใครมีอำนาจดลบันดาลอะไร พระองค์ทรงสอนเรื่องอิทัปปัจจยตา ปฏิจจสมุปบาท ไตรลักษณ์ สิ่งนี้เป็นเหตุ สิ่งนี้เป็นผล สิ่งที่เป็นผลก็เป็นเหตุให้สิ่งอื่นต่อไปเรื่อยๆ ทุกสิ่งอาศัยกันและกันเกิดขึ้น ไม่มีสิ่งไหนที่อยู่ได้อย่างโดดเดี่ยวหรืออยู่ได้มั่นคงถาวรด้วยตัวเอง มีแต่สิ่งที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยและแตกดับไปตามสมควร ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ คือ เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง เกิดขึ้นแล้วก็ต้องดับไป คงอยู่ได้ไม่นาน อยู่ได้เพียงชั่วคราว ที่มันอิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้นเป็นคราวๆ แล้วก็ดับไป นี่เรียกว่า อิทัปปัจจยตา ความมีสิ่งนี้เป็นปัจจัย จึงมีสิ่งนี้ ปฏิจจสมุป

บาท การที่สิ่งทั้งหลายอิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้น สิ่งไหนที่เกิดขึ้นแล้วมันก็มีลักษณะที่เป็นไตรลักษณ์ คือ เป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วมันก็ดับไป สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากปัจจัยหลายประการ มีปัจจัยที่ทำให้มันเกิดมากมาย เมื่อปัจจัยที่ทำให้เกิดก็เป็นของไม่เที่ยง ตัวที่เกิดจากปัจจัยก็เลยพลอยไม่เที่ยงไปด้วย นี่เรียกว่า สิ่งนั้นมันทนอยู่ในสภาพเดิมของมันไม่ได้ มันเป็นทุกข์ ไม่สมบูรณ์ในตัวมันเอง จะเอาเป็นที่พึ่งพิงจริงๆ ไม่ได้ และเป็นอนาคตา ไม่สามารถบังคับบัญชาเอาตามใจชอบได้ หรือจะไปแสวงหาตัวตนถาวร แสวงหาผู้มีอำนาจบังคับนั้น ไม่สามารถที่จะหาได้ มีแต่สิ่งที่เป็นไปตามเหตุปัจจัยล้วนๆ เกิดขึ้นเป็นคราวๆ สิ่งที่เกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีบุคคลหรือผู้มีอำนาจอยู่เบื้องหลัง อันนี้คือกฎความจริงของธรรมชาติ เป็นอทิปปัจจยตา ปฏิจจสมุปบาท เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์

เมื่อทรงแสดงความจริงอย่างนี้แล้ว พระองค์ก็สอนวิธีการปฏิบัติเพื่อให้ได้รับประโยชน์จากความจริงด้วย เป็นความสอนแนวที่ 2 ซึ่งพระองค์ทรงเน้นมากเป็นพิเศษ เพราะว่าถึงพระองค์จะตรัสรู้ความจริงของธรรมชาติแล้ว ถ้าไม่มีพระธรรมต่างๆ มาสอนเรา ไม่มีวิธีการปฏิบัติมาแนะนำ เราก็ไม่สามารถเกิดปัญญาที่จะเห็นอย่างนั้นได้ ความจริงก็เป็นสิ่งสำคัญ แต่ที่สำคัญกว่าคือทำอย่างไรจะให้เกิดปัญญาได้เห็นความจริง ผู้ที่พ้นทุกข์แล้ว ผู้ที่ถึงวิมุตติหลุดพ้นแล้ว ท่านมาบอกความจริงให้ฟัง นี่ก็เป็นความรู้ของท่าน ที่สำคัญกว่านั้นคือทำอย่างไรเราจะหลุดพ้นได้บ้าง อันนี้แหละที่สำคัญ จึงมีคำสอนประเภทที่ 2 ขึ้นมา แสดงถึงวิธีการปฏิบัติเพื่อให้รับประโยชน์จากความจริง คือคำสอนในแนวปฏิบัติ วงกรอบหลักการในการปฏิบัติตามแนวอริยสัจ 4 ก็ดี เรื่องของกรรมก็ดี เรื่องการปฏิบัติตามลำดับในไตรสิกขา จนกระทั่งอริยมรรคทั้งแปดสมบูรณ์ รวมทั้งข้อปฏิบัติอื่นๆ ที่เป็นคำสอนแนวจริยธรรมทั้งหมด ก็เป็นวิธีการปฏิบัติที่จะทำให้ได้รับประโยชน์จากความจริง

หลักคำสอนประเภทอริยสัจ เป็นคำสอนประเภทหลักการที่ครอบคลุมการรู้ความจริงของธรรมชาติ นำมาใช้ในการปฏิบัติเพื่อให้ถึงการพ้นทุกข์ พระองค์สอนว่า ทุกขอริยสัจให้รู้ให้แจ่มแจ้ง ให้รู้ว่ามันเป็นตัวทุกข์ ทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นของไม่เที่ยง เป็นของแปรปรวน มีเหตุเกิดขึ้นเป็นคราวๆ แล้วก็ดับไป หน้าที่ของเราคือเข้าใจมันให้แจ่มแจ้ง คุณมันลงไปตามที่เป็นจริง เมื่อดูบ่อยๆ ก็เข้าใจ มีปัญญาเกิดขึ้น ตัณหาก็หมด ฉะนั้น เรื่อง

อริยสัจ 4 เป็นคำสอนที่พระองค์สอนวิธีการที่เราจะได้รับประโยชน์จากความจริง ประโยชน์สูงสุดของความเป็นมนุษย์คือทำให้ตนเองพ้นทุกข์ ถ้าเราเข้าใจเรื่องอริยสัจ 4 เพียงอย่างเดียว ก็เข้าใจทั้งกฎความจริงและเข้าใจวิธีการปฏิบัติไปด้วยในตัว แต่บางครั้งเราไปสนใจคำสอนแง่ใดแง่หนึ่งมากเกินไป ลืมศึกษาคำสอนอีกแง่หนึ่ง ก็อาจจะเข้าใจผิดพลาดได้ เช่น เราสนใจเรื่องกรรม เราก็ศึกษาในเรื่องกรรมแง่มุมเดียว เราอาจจะเกิดความเข้าใจผิดในเรื่องอื่นๆ ได้ ฉะนั้น เวลาเราศึกษาคำสอน จึงควรศึกษาให้ครบแง่มุมนะ ศึกษาเรื่องกฎความจริงว่าเป็นอย่างไร วิธีการปฏิบัติเพื่อให้ได้รับประโยชน์จากความจริงมีวิธีการอย่างไร โดยเฉพาะที่สำคัญก็คือเรื่องอริยสัจ 4 ซึ่งผมได้อธิบายไปแล้วในครั้งก่อนๆ

อริยสัจ 4 พูดถึงเรื่องทุกข์ คือ กายกับใจที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ให้เราดูให้เข้าใจว่า แท้ที่จริงเป็นทุกข์ล้วนๆ ไม่ใช่ตัวเรานะ ไม่ใช่สุขบ้างทุกข์บ้าง ไม่ใช่หนี่ทุกข์อย่างหนึ่งไปเอาทุกข์อีกอย่างหนึ่ง ทุกข์ให้รู้ ที่ต้องละคือตัณหา ความต้องการ ความทะยานอยากของจิต ความอยากได้ดี อยากหนีร้าย อยากจะบังคับนั่นบังคับนี่ให้ได้ดังใจ สมุทัยนี้ควรละ นิโรธคือพระนิพพานควรทำให้แจ้ง ทำให้เป็นอารมณ์ของจิต จิตได้เห็นเป็นประสบการณ์ตรง อริยมรรคมีองค์แปดควรทำให้เจริญ หลักปฏิบัติที่ครอบคลุมที่สุดก็คือหลักอริยสัจนี้แหละ ถ้าเข้าใจอริยสัจแล้วต่อไปเราก็จะเข้าใจหลักอื่นๆ ที่พระองค์ทรงแสดงได้ดี เช่น เรื่องกรรม กรรมก็เป็นส่วนหนึ่งของอริยสัจนั่นเอง แต่เป็นส่วนที่ท่านอธิบายให้เห็นว่า กระบวนการเกิดทุกข์มาได้อย่างไร และการวนเวียนของวัฏฏะมันเป็นไปได้อย่างไร เป็นส่วนหนึ่งของอริยสัจในเรื่องทุกข์สมุทัย มรรคมีองค์แปดหรือไตรสิกขาก็เป็นส่วนหนึ่งของอริยสัจ เป็นข้อปฏิบัติที่ทำให้ถึงความอิสระจากทุกข์ ที่เรียกว่าทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ เป็นการฝึกฝนให้เกิดวิชาขึ้นมา

ถ้าพูดถึงการปฏิบัติแท้ที่จริงแล้วไม่มีอะไรมาก เป็นการสร้างวิชาให้เกิดขึ้น เมื่อมีวิชาที่สว่าง มองเห็นความจริง ที่เราวนเวียนอยู่เพราะมีวิชาเหลืออยู่ ก็เลยไปสร้างอภิสังขาร มีกิเลสต่างๆ ไปทำกรรมวนเวียน ทำกรรมแล้วก็มีวิบากเป็นผล ทีนี้ ถ้าเราต้องพ้นจากวงจรกรรมนี้ต้องมีวิชา มีความรู้ความเข้าใจในชีวิต เมื่อหมดอวิชามีวิชาเกิดขึ้นก็ไม่หลงปรุงแต่งสังขาร ไม่เกิดการทำกรรมอีก ที่ยากคือความเคยชินของจิตที่มีความหลง มีความเห็นผิด มีความยึดมั่นถือมั่นมาก ไม่รู้อริยสัจ จึงมีวิธีการฝึกฝนต่างๆ ที่พระองค์

สอนไว้ ฉะนั้น สรุปแล้ว คำสอนแยกเป็น 2 แนวหลักๆ คือ (1) แสดงกฎความจริงแห่งธรรมชาติ (2) แสดงวิธีการปฏิบัติเพื่อได้รับประโยชน์จากความจริง

กรรมเป็นปัจจัยสมุปปาทฝ่ายเกิดทุกข์

วันนี้จะอธิบายเรื่องกรรม ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในกฎธรรมชาติ กฎธรรมชาติฝ่ายที่เป็นไปตามเหตุปัจจัยหลักใหญ่ที่สุด ก็คือกฎอิทัปปิจจยาปฏิจจสมุปปาท ซึ่งมีความหมายว่า ทุกสิ่งเป็นไปตามกฎเกณฑ์ธรรมชาติ มีความสัมพันธ์และเป็นปัจจัยอิงอาศัยกัน ไม่มีสิ่งใดเป็นของถาวร และไม่มีตัวการอื่นที่ผู้สร้างหรือผู้มีอำนาจบันดาล นี่คือตัวกฎแท้ๆ เลย เราจึงไม่ต้องไปหาว่า มีใครคอยบังคับอยู่เบื้องหลัง แท้ที่จริงมีแต่ธรรมะทั้งนั้นแหละ ธรรมะล้วนๆ นะ ธรรมะเป็นไปอย่างนั้นของมันเอง เมื่อคนเข้าถึงธรรมะแล้ว ก็ไม่มีสิ่งอื่นที่จะต้องเข้าถึงอีก การเข้าถึงธรรมะคือเข้าถึงปฏิจจสมุปปาท ผู้ใดเห็นปฏิจจสมุปปาทผู้นั้นชื่อว่าเห็นธรรมะ ผู้ใดเห็นธรรมะผู้นั้นชื่อว่าเห็นพระพุทธเจ้า กฎธรรมชาติเป็นอย่างนี้

กฎธรรมชาตินี้มีทั้งฝ่ายที่ทำให้เกิดทุกข์ขึ้นมาในจิต และฝ่ายที่ทำให้หมดทุกข์ไปจากจิต นี่พูดถึงกระบวนการทำงานในจิตใจเรานะ มีฝ่ายเกิดทุกข์กับฝ่ายหมดทุกข์ สิ่งที่เราองค์ทรงรู้นั้นมีมาก แต่ที่พระองค์นำมาแสดงนั้นเฉพาะเรื่องทุกข์กับการผันไปแห่งทุกข์เท่านั้น เพราะว่า เรื่องอื่นๆ เป็นความรู้ที่เกินจำเป็นสำหรับเราทั้งหลาย เราอาจมีความรู้สร้างเครื่องมือต่างๆ มากมาย มาใช้สำหรับอำนวยความสะดวก ให้เรามีชีวิตที่สะดวกสบายขึ้น อย่างนั้นก็ดีเหมือนกัน แต่ว่าไม่ทำให้พ้นทุกข์จริง ที่พระองค์สอนจริงๆ ก็คือ เรื่องทุกข์กับการผันไปแห่งทุกข์ คำสอนที่เกี่ยวกับการเกิดทุกข์วนเวียนเป็นปฏิจจสมุปปาทฝ่ายสมุทวาระ และคำสอนที่เกี่ยวกับกระบวนการผันทุกข์เป็นปฏิจจสมุปปาทฝ่ายนิโรธวาระ ทั้งฝ่ายเกิดทุกข์และการผันไปแห่งทุกข์นี้เป็นกฎเกณฑ์ตามธรรมชาติล้วนๆ มีความสัมพันธ์เป็นปัจจัยอิงอาศัยกัน กรรมก็เป็นส่วนหนึ่งในนั้น เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการทำให้เกิดทุกข์ เป็นปฏิจจสมุปปาทสายเกิดทุกข์ เราอยู่ในโลกก็ต้องทำกรรมวนเวียนไป แต่ต้องทำกรรมให้มันถูก ละกรรมที่ไม่ดีออกไป ทำกรรมดี และให้ดีกว่านั้นคืออยู่เหนือกรรม

กระบวนการเกิดทุกข์นี้ ถ้าพูดให้ย่อที่สุด ท่านจัดเป็นอย่างนี้ มีกิเลส กรรม วิบาก เป็นของวนเป็นวงกลม เรามีกิเลสในใจ มีความไม่รู้ริยสัจ อยากได้ดี อยากหนีร้าย ก็ไปทำกรรม ทำกรรมเพื่อตัวเรา เพราะรู้สึกว่ามันดีตัวพิเศษ เป็นตัวสุข ตัวที่จะทำให้ถึงการพ้นทุกข์ ตัวที่จะถึงพระนิพพาน แม้แต่นักปฏิบัติธรรมก็คิดอย่างนั้นเหมือนกัน แต่พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนอย่างนั้น สอนว่าไม่มีตัวเรา ความรู้สึกว่าเป็นตัวเรานี้เริ่มต้นผิด เริ่มต้นว่ามีตัวเรา อยากให้ตัวเรามีความสุข อยากให้ตัวเราพ้นทุกข์ อยากให้ตัวเราถึงพระนิพพาน ก็ไปหาวิธีปฏิบัติธรรมต่างๆ นานา อันนี้ก็เกิดกิเลสขึ้นมา เราก็มัวไปทำกรรม ได้เป็นคนดีอย่างที่เราคาดเอาไว้ ได้เป็นนักปฏิบัติธรรม ได้ใจสงบไม่ฟุ้งซ่าน จนบางคนไปเป็นพรหม แต่ละคนเก่งไม่เหมือนกัน มีกิเลสไปทำกรรม เมื่อมีการทำกรรมก็ได้รับผลของกรรม ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง สุขบ้าง ทุกข์บ้าง ก็ยังไม่รู้ความจริง มีกิเลส ไปทำกรรม ได้รับผลวิบาก วนเวียนเป็นวงกลมอย่างนี้ เป็นวัฏฏะ

ในการทำกรรมนั้น ก็ทำให้เราเป็นคนดีบ้าง มีความรู้สึกว่าเป็นนักปฏิบัติธรรมบ้าง มีความรู้สึกว่าเป็นนั่นเราเป็นนี่บ้าง มีความรู้สึกว่าเป็นคนดีบ้าง มีความรู้สึกว่าเป็นคนดี เราสามารถบังคับสิ่งนั้นบังคับสิ่งนี้ได้บ้าง นั่งนานๆ บังคับไม่ให้เจ็บหลังก็ได้ อะไรอย่างนี้ ที่รู้สึกว่ามีตัวเรา ที่รู้สึกว่าจะบังคับได้ ก็เกิดจากกิเลสของเรานั้นเอง พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า มันบังคับไม่ได้ การที่เรารู้สึกว่า เป็นนักปฏิบัติธรรม เป็นคนดี ก็เป็นอาการของทุกข์อย่างหนึ่ง แต่เป็นทุกข์แบบคนดี คนไม่ดีก็ทุกข์แบบคนไม่ดี คนดีก็ทุกข์แบบคนดี เทวดาก็ทุกข์แบบเทวดา พรหมก็ทุกข์แบบพรหม นักปฏิบัติก็ทุกข์แบบนักปฏิบัติ เพราะยังมีความรู้สึกว่ามีเรา ทุกข์เกิดขึ้นเพราะมีตัณหาอุปาทาน เกิดการทำกรรม เกิดทุกข์ ทุกข์ที่เกิดขึ้นคือความรู้สึกว่า มีเราเป็นคนใดคนหนึ่ง ไม่ได้เกิดความรู้ว่า แท้ที่จริงแล้ว ไม่มีเรามีแต่กายกับใจมันทำงานของมันไป จิตคิดดีก็เรื่องของจิต จิตคิดไม่ดีก็เรื่องของจิต จะสุขก็เรื่องของจิต จะทุกข์ก็เรื่องของจิต จะถึงพระนิพพานก็เรื่องของจิต ไม่เกิดความรู้อย่างนี้ เราเกิดความรู้สึกว่า มีเราทำได้ การที่เราต้องการดี ทำดี นี่ก็เกิดจากกิเลสได้เหมือนกัน

ถ้ามีกิเลสมากๆ เห็นแก่ตัวมากๆ ก็อาจไปทำผิดศีลธรรมอะไรต่างๆ ได้ มาสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พวดโกหก เป็นคนไม่ดี จะได้รับวิบากมาที่ไม่ดี ตายไปก็ไปเกิดในอบายภูมิ กระบวนการปฏิเสธสมุปปาทสายเกิดทุกข์นี้ เป็นทางฝ่ายดีก็ได้ ฝ่ายไม่ดีก็

ได้ เรียกว่าการสร้างอภิสังขาร ฝ่ายไม่ดีเรียกอปฺปญฺญาภิสังขาร ฝ่ายดีเรียกอปฺปญฺญาภิสังขาร กับอนนฺดาภิสังขาร

เวลาละกรรมนั้น เราละกรรมที่ไม่ดีก่อน ละภพภูมิที่ไม่ดีก่อน ไม่ใช่จะละทั้งหมดเลยทีเดียว อย่างเช่น ท่านที่เป็นพระโสดาบันแล้วไม่มีทางไปเกิดอบายภูมิแล้ว นี่ท่านละภพภูมิที่ไม่ดีหมดแล้ว ภพภูมิที่ดียังเหลืออยู่ ถ้ายังไม่เป็นพระอรหันต์ก็ยังไปเกิดอีก จิตใจเราก็อ่านองเดียวกัน ถ้าเรารู้เท่าทันความคิดความรู้สึกของตนเอง ความรู้สึกฝ่ายลบก็จะค่อยๆ หายไป ความรู้สึกฝ่ายบวกก็จะมากขึ้นๆ ไปตามลำดับ มีความเมตตาเห็นอกเห็นใจคนอื่นมากขึ้น เห็นว่า สัตว์ทั้งหลายเป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งนั้น มีหิริโอตตปปะเพิ่มมากขึ้น ถ้ามีสัมมาทิฐิก็จะไม่คิดข้องในสภาวะเหล่านี้ จิตใจก็จะมีศีล มีสมาธิ มีปัญญา แต่ไม่คิดข้องในศีล ในสมาธิ ปัญญาเหล่านั้น เห็นว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นแพสำหรับข้ามไปเท่านั้นเอง

เราเป็นทายาทของกรรม

ดูความหมายของคำว่า กรรม ก่อน ตามกรรมนิยาม กฎของกรรมนั้นเป็นกฎที่ว่าด้วยการกระทำโดยมีเจตนาของมนุษย์ ซึ่งเป็นปัจจัยส่วนหนึ่งในการทำให้สิ่งต่างๆ เปลี่ยนแปลง เป็นกฎที่เป็นความรับผิดชอบของมนุษย์ ซึ่งกฎของการนี้เป็นกฎใหญ่ของมนุษย์นะ คนที่เกิดมาเป็นมนุษย์นี้ถือว่า เป็นชุมทางที่เราจะเลือกไปไหนก็ได้ จะเลือกไปเป็นเทวดาก็ได้ จะเลือกไปเป็นพรหมก็ได้ แม้บางคนไม่อยากจะเลือกไปอบายภูมิ แต่เข้าใจผิดมีอวิชชามากมีมิจฉาทิฐิมาก ไปทำความชั่วก็ไปอบายภูมิได้ หรือบางคนมีปัญญามากพัฒนาตนเองจนกระทั่งพ้นทุกข์ อยู่เหนือโลก ไม่เกิดอีก อย่างนี้ก็ได้นะ นั่น ภพภูมิมนุษย์นี้เป็นชุมทางสำหรับเลือกไปภพภูมิต่างๆ บางคนมีอินทรีย์แก่กล้าหรือมีบารมีเต็ม ก็สามารถบรรลุธรรมได้ถึงขั้นสูงสุด ในภูมิมนุษย์มีการประพฤดิพรหมจรรย์

ตัวกรรมนิยามนี้เป็นการกระทำโดยเจตนาของมนุษย์ ซึ่งสัตว์ทั้งหลายไม่มี สัตว์ต่างๆ นั้น เกิดในอบายภูมิแล้ว ส่วนใหญ่เกิดมารับผลของกรรมอย่างเดียว ใช้สัญชาตญาณในการดำเนินชีวิต ไม่เหมือนมนุษย์ มนุษย์นี้ไม่ได้ใช้สัญชาตญาณอย่างเดียว มีกรรมเก่าด้วย และก็มีการทำกรรมใหม่ที่ประกอบด้วยเจตนาทั้งทางกาย ทางวาจา ทางใจ สามารถ

เปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ ได้มาก โดยเฉพาะอุปนิสัยใจคอ ฉะนั้น จึงอยู่ที่ว่า เราจะเลือกเป็นคนดี เลือกจะไปสบาย เลือกจะไปสุคติโลกสวรรค์ หรือเลือกที่จะถึงการพ้นทุกข์ เลือกที่จะออกจากโลก มนุษย์มีความสามารถพิเศษ กฎแห่งกรรมจึงเป็นของมนุษย์แท้ๆ

ท่านได้เกิดเป็นมนุษย์แล้วก็ควรภูมิใจ พระพุทธเจ้าตรัสว่า มนุษย์นี้ดีกว่าเหล่าเทวดาอยู่หลายประการด้วยกัน เทวดาดีกว่ามนุษย์ในแง่ของอายุยาวกว่า ทรัพย์สมบัติเยอะกว่า แต่มนุษย์ดีกว่า ในแง่ว่า มนุษย์มีทั้งสุขและทุกข์ จะทำให้มีสติปัญญาเร็วขึ้น มีความพากเพียรเข้มแข็งมากกว่า กฎแห่งกรรมนี้แหละเป็นกฎของมนุษย์โดยตรง ถ้าอยากให้สิ่งใดสิ่งหนึ่งเปลี่ยนแปลง เราก็ใช้กฎแห่งกรรมคือการกระทำโดยเจตนาเป็นหัวหน้าทำลงไป สิ่งต่างๆ ก็จะเปลี่ยนแปลง แต่สิ่งต่างๆ จะเปลี่ยนแปลงอย่างไรนั้น ก็มีกฎธรรมชาติอื่นๆ แวดล้อมอยู่ด้วย กฎธรรมชาตินั้นไม่ใช่มีกฎแห่งกรรมอย่างเดียว กรรมเป็นเพียงส่วนหนึ่ง แต่กฎแห่งกรรมนี้เป็นความรับผิดชอบของมนุษย์ ฉะนั้น หากเราลงมือทำจึงมีโอกาที่จะเปลี่ยนแปลงได้มาก แม้แต่ชีวิตเราเองนะ ถ้าเราขยันฝึกฝน เราต้องการเป็นคนดี เราก็ปรับปรุงตัว ทำตัวเป็นคนดีมีศีลธรรม มีจิตใจที่ดีงาม ต่อไปเราก็ไปสุคติโลกสวรรค์ หรือการประพฤติพรหมจรรย์เพื่อถึงความสิ้นทุกข์ มนุษย์สามารถทำได้

ตัวเรานี้แหละมีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทของกรรม ไม่ใช่ทายาทของคนอื่น ไม่ใช่ทายาทของผู้มีอำนาจ ไม่ใช่ทายาทของใครๆ ทั้งนั้น เป็นทายาทของกรรมที่ตนได้ทำมาแล้ว ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในอังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต ฐานสูตรว่า

กมฺมสฺสโกมฺหิ กมฺมทายาทो กมฺมโยนิ กมฺมพณฺธุ กมฺมปฏิสฺสโร, ยํ กมฺมํ กริยฺสฺสามิ
กฺลฺยาณํ วา ปาปํ กิ วา, ตสฺส ทายาทो ภวิสฺสามิ

เรามีกรรมเป็นของตน มีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่อาศัย เรากระทำกรรมใด ดีก็ตามชั่วก็ตาม เราจักเป็นทายาทของกรรมนั้น

เราเป็นผู้มีกรรมเป็นของตน ที่เราเป็นเกิดมาเป็นมนุษย์นี้ สมบัติอันหนึ่งที่เราได้ติดตัวมาคือกรรม กรรมเก่าที่เราได้มา คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ นับจากชาติอันมีเบื้องต้นซึ่งหาที่สุดไม่ได้ ที่เราได้มามีกรรมเก่าที่เราได้ทำเอาไว้แล้ว ได้ตา ได้หู ได้จมูก

ได้ลิ้น ได้กาย และได้ใจ พร้อมทั้งคุณภาพของใจที่เป็นอย่างนี้ เป็นคนที่มีอุปนิสัยใจคออย่างนี้ คุณภาพของใจนี้สำคัญ เราอยากรู้ว่า ในอดีตเราเป็นคนอย่างไร ทำกรรมชนิดไหนมามาก เราก็มองดูว่าคุณภาพของใจเราก็ได้ เมื่อเรากระทบอารมณ์ต่างๆ แล้วเกิดปฏิกิริยาของใจตามความเคยชินอย่างไรบ้าง นั่นแหละคือกรรมเก่าที่เราได้สะสมมาตั้งแต่ชาติก่อนๆ เราอยากจะได้ตรงไหนให้มันดีขึ้น เราก็ทำฝึกฝนเอา เวลามีคนด่าเรา ปกติเราก็โกรธเขา แต่ที่จริงแล้วไม่ได้อยู่ที่คนด่า แต่อยู่ที่คุณภาพของใจ อยู่ที่คุณภาพของจิต หากเราไม่เข้าใจเรื่องกรรม เราก็โยนความผิดไปที่อื่น โยนไปหาคนรับผิดชอบ มีคนนั้นมาด่าเรา เราจึงโกรธ หากคนนั้นไปด่าพระอรหันต์ พระอรหันต์ก็เฉยๆ มีแต่เมตตาสงสาร ไม่เกี่ยวกับเสียงด่าเลยเกี่ยวกับคุณภาพของใจ ที่ทำให้เป็นอย่างนั้น หากคุณภาพของใจเราไม่ดี มีวิชชามาก เมื่อมีการกระทบกับอารมณ์แล้ว เกิดเวทนา ก็จะเกิดคันหาอุปาทาน ทำให้หลงไปทำกรรมใหม่ๆ อีก จิตใจเราที่เป็นอยู่ตอนนี้แหละ คือสิ่งที่เราได้มากรรม เกิดตายสิ้น ระยะเวลานับไม่ถ้วน ได้ปัญญามาเท่านี้แหละ

แต่ที่จริงแล้ว อารมณ์หรือสิ่งเร้าภายนอกไม่มีผล ที่มีผลจริงๆ ก็คือคุณภาพใจเรา ถ้ามีคนมาด่าเรา เราโกรธ ก็เพราะเราไม่มีสติปัญญา ถ้าคนมีปัญญาเขาก็เกิดความสงสารคนที่ด่าผู้อื่นนี้ น่าสงสารนะ เขาโกรธแล้ว ใจโดนบีบคั้นเจ็บปวดเป็นทุกข์ ถ้ามีปัญญามากกว่านั้นขึ้นไปอีก เห็นว่า เสียงเป็นสักแต่สิ่งที่กระทบหูแล้วก็ดับไป ไร้แก่นสารสาระ ไม่มีตัวตนใดๆ ผู้ที่วางเฉยได้ทุกอารมณ์คือพระอรหันต์ พระอรหันต์ท่านมีอุเบกขาในสิ่งทั้งหลายที่ปรากฏทางตา ทางจมูก ทางหู ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ฉะนั้น แต่ที่จริงแล้ว อารมณ์หรือสิ่งเร้าภายนอกไม่มีผลอะไร แต่โดยส่วนใหญ่เราไม่ได้คิดอย่างนี้ เราคิดว่า มีคนอื่นที่เบียดเบียนทำร้ายเรา คนอื่น สิ่งแวดล้อม สถานการณ์ภายนอกเป็นคนผิด เราเป็นฝ่ายถูก อาการเหล่านี้แสดงว่าเราเข้าใจเรื่องกรรมยังไม่ถูก เราชอบหาว่า ใครเป็นคนทำผิด สามีว่าเราแล้วเราเลยโกรธอย่างนี้ สามีเป็นคนผิด อย่างนี้เป็นต้น

หากเข้าใจเรื่องของกรรมแล้ว เราจะย้อนกลับมาดูที่เจตนาในใจเราเอง เรามีเจตนาในใจอย่างไร เป็นกุศลหรือเป็นอกุศล ดีหรือไม่ดี เป็นบวกหรือเป็นลบ ค่อยๆ ละเจตนาที่ไม่ดี ที่เห็นแก่ตัว ที่ทำร้ายคนอื่นออกไป แล้วพัฒนาให้ดีขึ้น ถ้าเหนือขึ้นไปกว่านั้น ก็เหนือทั้งดีและไม่ดี มีสติสัมปชัญญะ มีปัญญาเห็นความจริง

แต่ที่จริง ตัวเราที่ได้มานี้ เป็นสิ่งที่ได้มาจากกรรมนั้นแหละ ดังในบาลีท่านว่า
กัมมสตฺถโกมฺหิ เรามีกรรมเป็นของตน **กัมมทายาโท** มีกรรมเป็นทายาท **กัมมโยนิ** มีกรรม
 เป็นกำเนิด **กัมมพณฺธุ** มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ **กัมมปฏิสราณ** มีกรรมเป็นที่อาศัย

ชีวิตคือตัวเรา มีทั้งกรรมเก่าและกรรมใหม่ กรรมเก่า คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ
 ใจ พร้อมทั้งคุณภาพของใจที่เราได้มาจากการกระทำในอดีต ส่วนกรรมใหม่คือสิ่งที่เรา
 กระทำลงไปในปัจจุบัน เราอาศัยทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รับรู้อารมณ์ต่างๆ
 แล้วเราก็ทำคืนไปทางทวาร ๓ ทางกาย ทางวาจา ทางใจ เป็นการทำกรรมใหม่ กรรมที่ทำนี้
 เป็นของของเรานะ เราจะกระทำความอันใด เป็นกรรมดีก็ตาม กรรมไม่ดีก็ตาม เราจะเป็น
 ทายาทของกรรมนั้น

เราได้ร่างกายจิตใจมาแล้วด้วยกรรมเก่า สิ่งนี้เลือกไม่ได้ อยู่ที่เราจะเลือกทำกรรม
 ใหม่อย่างไร กรรมใหม่นี้มีทั้งทางกาย ทางวาจา ทางใจ แต่ในทางพระพุทธศาสนานั้น
 ท่านเน้นที่กรรมทางใจคือความคิดของเรา กรรมเก่าที่เราสะสมเอาไว้ เป็นความเคยชินของ
 จิต เป็นบุคลิกลักษณะอุปนิสัยใจคอ จะแสดงออกมาเป็นปฏิกิริยาต่ออารมณ์เวลาที่เรารู้
 พอเรากระทบกับอารมณ์แล้วก็มีปฏิกิริยาทางใจขึ้นมา รู้สึกพอใจ ไม่พอใจ โกรธ หลง
 อยากได้ อิจฉา อย่างนี้เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เกิดตามความเคยชิน ตามคุณภาพของจิต ถ้าเรา
 ฝึกสติสัมปชัญญะก็ให้เรารู้ทันลงไปว่า จิตรู้สึกอย่างนี้ๆ จิตใจเป็นอย่างนี้ๆ รู้กิเลสต่างๆ ที่
 จิตปรุงขึ้นมาเมื่อมีการกระทบอารมณ์ ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะดี กิเลสก็ไม่ครอบงำจิต เราก็
 ไม่ทำตามกิเลส กรรมเก่าในภพนั้นก็หมดอำนาจลงไป กรรมเก่ามีอีกเยอะ กระทบอารมณ์
 ใหม่ ก็มีปฏิกิริยาเกิดขึ้นมาตามสมควร

ทีนี้ เวลาที่เรากระทบอารมณ์แล้ว ถ้าเรารู้ไม่ทัน สมมติว่า ได้ยินเสียงคำ เราโกรธ
 รู้ไม่ทันความโกรธ ความโกรธก็ครอบงำใจ ความโกรธที่ครอบงำใจเรานี้เป็นกิเลส เราก็
 เกิดความคิดและไปพูดไปทำอะไรบางอย่าง การคิด การพูด การกระทำนั้นเป็นกรรม
 ความคิดของเราเป็นมโนกรรม พูดออกไปก็เป็นวจีกรรม ทำออกไปทางกายเป็นกายกรรม
 เราก็จะได้รับผลของกรรมต่อไป เริ่มต้นตั้งแต่ทำกรรมก็ได้รับผลแล้ว คือจิตใจไม่ดี จิตใจ
 สะสมความเคยชินที่จะไม่พอใจ คนรอบข้างก็ไม่ชอบ ส่วนผลวิบากยังไม่ต้องพูดถึงก็ได้

เอาแค่ผลที่เห็นชัดๆ นี่ก็มากมายแล้ว จิตใจเป็นทุกข์นี่ก็เป็นผลในขณะที่ทำ คนอื่นไม่ชอบหน้า หรืออาจจะมีเรื่องกันจนเขาทำร้ายเอา อย่างนี้ก็เป็นผลชัดๆ ในปัจจุบัน นี่เป็นกระบวนการของวงกลมกิเลส กรรม วิบาก วนเวียนไป

การที่เราทำกรรมด้วยอำนาจอวิชชา คือความไม่รู้หรือริษยา จึงก่อให้เกิดผลชั่วซ้อนเต็มไปหมด เรามัวแต่หลง ไม่รู้เท่าทันความคิดความรู้สึกตัวเอง จึงคิดสะเปะสะปะไปทั่ว กิเลสก็เกิดขึ้นครอบงำใจ เราไปทำตาม เกิดกรรม ในชีวิตเราดูเหมือนว่า เราเห็น ได้ยิน คมกลิ่น เจอเรื่องนั้นเรื่องนี้เยอะแยะ สับสนไปหมด เพราะว่าเราทำกรรมสะเปะสะปะ ผลที่ออกมาจึงดูสะเปะสะปะไปด้วย อาการสะเปะสะปะมากที่สุดก็คือความคิดของเราเอง คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ไปทั่ว หยัดไม่ได้ รู้ไม่ทันก็เกิดกิเลสครอบงำใจ ไปทำกรรม สิ่งที่เราได้พบเห็นจึงสะเปะสะปะไปด้วย อันนี้ก็เป็นผลของกรรมต้องยอมรับไป

ถ้าจะพัฒนากรรมให้ดี หน้าที่ของเรานั้นต้องฝึกสติสัมปชัญญะ ให้รู้เท่าทันความคิด ความรู้สึกของเรา เวลาเรารู้เท่าทันความคิดความรู้สึก เราก็ไม่คิดสะเปะสะปะไป กิเลสก็ไม่ครอบงำจิต ไม่หลงใหลไปตามความรู้สึกที่เกิดขึ้น

ถ้าเราเข้าใจเรื่องของกรรมโดยถูกต้องแล้ว ไม่มีคนอื่นเลยที่จะรับผิดชอบแทนเรา มีเราเท่านั้นแหละเป็นคนรับผิดชอบทั้งหมด โดยปกติเราชอบหาคนผิด ไม่ชอบรับผิดชอบ อยากให้เราเป็นฝ่ายถูก อยากได้ดี หนีร้าย เพราะจิตใจเรานั้นโดยปกติมีมูลเป็นฝ่ายอกุศล มีความหลงไปตามรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส หลงไปตามเรื่องต่างๆ นี่โง่โง่ รู้สึกขาดแคลน รู้สึกพร่อง ไม่เต็ม คอยแสวงหาสิ่งนั้นสิ่งนี้มาถมให้เต็มส่วนที่รู้สึกขาด อยากได้นั้นอยากได้นี้ บางคนมีเยอะแล้วก็ยังรู้สึกขาดอยู่ดี ไปแสวงหาเพิ่มอยู่เรื่อย นี่เป็นโลกมุล และอยู่บนพื้นฐานของความกลัว กลัวเขาจะว่า กลัวจะไม่มั่นคง กลัวจะไม่ปลอดภัย กลัวคนอื่นเขาจะมองอย่างนั้นอย่างนี้ กลัวนั้นกลัวนี้ไปทั่ว จนกระทั่งถึงสิ่งที่ไม่เคยเห็น เช่น กลัวผี นี่เป็นโทสมูล เมื่อมีอกุศลเป็นมูล ก็มีโอกาสไปทำกรรมไม่ดีได้มาก ฉะนั้น ที่เราทั้งหลายได้เจอพระพุทธศาสนา ที่สอนให้ฝึกสติสัมปชัญญะ ให้มารู้ทันความคิดความรู้สึกของเรา เป็นประโยชน์มหาศาลเลยนะ การมีสติจะคอยช่วยเราไม่ให้ทำสิ่งที่ผิดพลาด ถ้ายังไม่พ้นทุกข์ เราก็ได้ทำกรรมดีแล้วก็ไปเกิดในภพภูมิที่ดี

เราต้องหัดรู้ทันความรู้สึก ความโกรธเกิดขึ้นก็รู้ ความโลภเกิดขึ้นก็รู้ ความอิจฉาเกิดขึ้นก็รู้ พอใจไม่พอใจก็รู้ หลงคิดไปให้ก็รู้ เมื่อรู้ทันกิเลส กิเลสก็ไม่ครอบงำจิต ไม่เกิด การทำกรรม นี่ก็เป็นประโยชน์ของการมีสติ จะทำให้มีศีล มีกายวาจาดีมากขึ้น จะทำให้ มีจิตเป็นปกติ ไม่หลงไปตามอำนาจของอกิขณาและโทมนัส ต่อไปก็จะเกิดสมาธิ เกิด ปัญญาเป็นลำดับไป

ความเห็นผิดเกี่ยวกับกรรม

เพื่อให้เข้าใจเรื่องกรรมโดยถูกต้อง ก็ต้องละความเห็นผิดที่ไม่สอดคล้องกับกรรม ออกไปก่อน ในสมัยพุทธกาลนั้นมีกลุ่มที่เห็นผิดเกี่ยวกับกรรมอยู่ ๓ กลุ่ม พระพุทธเจ้าตรัส ไว้ในอังคุตตรนิกาย ติกนิบาต ติตถยตนสูตร เวลาเราศึกษาทำความเข้าใจเรื่องของกรรม ก็อย่าให้ไปเข้ากับความเห็นผิดเหล่านี้ ซึ่งความเห็นที่ไม่ถูกต้อง จะเป็นไปทางอภิรยา คือ ไม่ ก่อให้เกิดการกระทำ ไม่ก่อให้เกิดการสำนึกในการที่จะละสิ่งที่ไม่ดี เพิ่มพูนสิ่งที่ดี ไม่ ก่อให้เกิดการฝึกฝนสติสัมปชัญญะ ไม่ก่อให้เกิดการสำรวมระวังอินทรีย์ ปล่อยไปตาม ขณกรรม อาจจะดูเหมือนปลงได้อยู่ แต่ไม่ได้ฝึกฝนตนเองอะไร สติก็ไม่มี สัมปชัญญะก็ ไม่มี ไม่มีการรักษาคຸມครองทวาร กิเลสก็ยังคงขึ้นครอบงำได้มากเหมือนเดิม ลักษณะนี้ เรียกว่า เกิดความเห็นผิดเกี่ยวกับกรรม จึงไม่ให้เกิดการรู้สึว่าต้องฝึกฝนตนเอง

พระพุทธเจ้าแสดงลัทธิความเห็นผิดเกี่ยวกับกรรมเอาไว้ ๓ ลัทธิด้วยกัน คือ

ลัทธิที่ 1 **ปุพเพกตเหตุวาท** ความเห็นผิดคิดว่า สุขทุกข์ทั้งปวงเป็นผลของกรรมเก่า ทั้งนั้น อาการของที่จิตเราไม่มีความรับผิดชอบ ไม่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรขึ้นมา เลย เราโยนความผิดไปที่อื่น หากคนผิด เวลามีความสุข มีทุกข์ หรือไม่ทุกข์ไม่สุข ตัวเองดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ก็โทษกรรม การทำไม่ดีที่เกิดขึ้นก็โทษกรรมเก่า เราสะสมมาแบบนี้ เลยเป็นคน แบบนี้ เป็นคนมักโกรธเหมือนเดิม โลภมากเหมือนเดิม ฆ่าสัตว์ตัดชีวิตเหมือนเดิม ประพฤติเบียดเบียนคนอื่นเหมือนเดิม ไม่มีการพัฒนาตนเอง ได้รับผลอะไรต่างๆ ก็คิดว่า เป็นกรรมเก่า

ลัทธิที่ 2 **อิสสรนิมมานเหตุวาท** ความเห็นผิดคิดว่า สุขทุกข์ทั้งปวงเป็นผลจากการ บันดาลของผู้มีอำนาจ มีความเห็นว่า มีผู้มีอำนาจที่เป็นผู้ยิ่งใหญ่ สามารถให้คุณให้โทษกับ

เราได้ ลักษณะของผู้มีอำนาจบางคนก็นึกไปถึงผีบางเทวดา บางคนก็นึกไปถึงใครก็ไม่รู้ที่ดู
 ลึกลับ แต่รู้สึกรู้ว่า มีผู้มีอำนาจอยู่เบื้องหลังการได้รับหรือไม่ได้รับอะไร หน้าที่เราที่ต้องไหว
 ้ วังวอน ทำความเคารพ สวดอ้อนวอน เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ไม่ย้อนกลับมาพัฒนาตนเอง ไม่
 พึ่งตนเองได้ ส่วนการนับถือพระพุทธศาสนานั้น ถือพระรัตนตรัยเป็นสำคัญ เราถอน
 ตนเองออกมาจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย มาทำตามคำแนะนำของท่าน ท่านสอนให้เรา
 พึ่งตนเอง ต้องพัฒนาตนเองให้เป็นที่พึ่งได้ ทำความดีด้วยตัวเราเอง ฝึกสติสัมปชัญญะ
 ไม่ต้องไปหวังพึ่งผู้มีอำนาจภายนอก

ลัทธิที่ 3 อเหตุปัจจัยวาท ความเห็นผิดคิดว่า สุขทุกข์ทั้งปวงเป็นไปแล้วแต่
 โชคชะตา เป็นความบังเอิญ หรืออยู่ดีๆ มันก็เกิดขึ้น เมื่อคิดอย่างนี้ก็คอยแต่โชควาสนา ไม่
 มีการลงมือฝึกฝนพัฒนาตนเอง

ความเห็นผิดเกี่ยวกับกรรมทั้ง 3 อย่างนี้มีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาลนะ เป็นความเห็นที่
 มองออกไปที่สิ่งภายนอก ไม่ได้มองมาที่เราเอง ไม่เป็นไปเพื่อการเริ่มต้นพัฒนาปรับปรุง
 ตนเอง

หากเราไม่เข้าใจเรื่องของกรรมอย่างถูกต้อง ก็อาจจะมีความเห็นโน้มเอียงไปทางที่
 ผิดนั้น เช่น เห็นว่า สุขทุกข์ทั้งปวงเป็นผลของกรรมเก่า มาจากกรรมเก่า เราจะทำไม่ดีก็มา
 จากกรรมเก่า บางคนก็ชอบโยนไปอย่างนี้ เวลาเห็นคนอื่นเขาเป็นคนดี ร่ำรวย มี
 ความสามารถ ก็คิดว่า กรรมเก่าเขาทำมาดี เขาก็เลยได้ ทั้งที่โดยความจริงคนที่เขาเป็นคนดี
 ร่ำรวย มีความสามารถ เขาก็ต้องอาศัยความพากเพียรพยายามฝึกฝนในปัจจุบัน เมื่อมี
 ความเห็นผิดคิดว่า เขาเป็นอย่างนั้นเพราะกรรมเก่า เราก็เป็นอย่างนี้เพราะกรรมเก่า ตัวเรา
 เองก็จี้เกียจต่อไป ปล่อยใจตัวเองไปวันๆ อย่างนั้นแหละ ไม่ได้ฝึกฝนตนเองอะไรเลย
 กรรมเก่ามีจริง เทวดา มาร พรหมก็มีจริง แต่ที่เราได้รับสุขทุกข์นั้นไม่ใช่เป็นผลของกรรม
 เก่าทั้งหมด เป็นเพียงบางส่วนเท่านั้น มาจากความเพียรในปัจจุบันและสิ่งแวดล้อมต่างๆ
 หลายอย่าง

เทวดามีจริง แต่ไม่ใช่ว่าเทวดาจะมาช่วยเรา เทวดาที่ดีก็จะมาช่วยเฉพาะคนที่เห็นว่สมควรจะช่วย ถ้าเราไปกราบไหว้อ้อนวอนขอร้องให้เทวดามาช่วย เทวดาองค์ไหนมา เทวดาองค์นั้นท่าทางจะไม่น่าไว้วางใจ ต้องขอร้องจึงค่อยมา ในพระไตรปิฎกนั้นก็มึเรื่องเทวดามาช่วยมนุษย์บ้างเหมือนกัน แต่เทวดาเขามาเอง อย่างพระพุทธเจ้าหรือพระเถระที่ทรงคุณ เทวดาก็มาหาเอง เทวดาองค์ไหนที่ต้องขอร้องจึงค่อยมา เทวดานั้นไม่ค่อยน่าไว้วางใจเท่าไร อย่างน้อยที่สุดก็ทำให้เราหลงมกนงายไป ไม่คิดพึ่งตนเอง มัวแต่ยุ่งกับเรื่องเทวดาจะมาช่วย อวิชชาก็ยังอยู่เหมือนเดิม ไม่ได้สอนให้เราฝึกสติสัมปชัญญะ เพื่อพัฒนาตนเองให้เป็นทีพึ่งของตนเองได้ มุ่งแต่ว่าเราจะได้นั้นจะได้นี้ เทวดาจะบันดาลสิ่งนั้นสิ่งนี้ให้เราอย่างนี้ก็ยังหลงเหมือนเดิม

กรรมกับความเพียร

ความเข้าใจเรื่องกรรมในพระพุทธศาสนา ต้องเกี่ยวเนื่องกับความพากเพียร มีการลงมือทำ ปรับปรุงแก้ไข ละสิ่งที่ไม่ดี ทำสิ่งที่ดีเพิ่มขึ้น คำสอนของพระพุทธเจ้านั้นเวลาเรียกชื่อก็เรียกได้หลายชื่อ เรียกว่า เป็นกรรมวาที กิริยวาที วิริยวาที อย่างนี้ก็ได้

กรรมวาที หมายความว่า พระพุทธศาสนาสอนเรื่องกรรม กรรมที่เราทำดีหรือไม่ดีนั้นมีผล และสอนละเอียดลงไปว่า กรรมคืออะไร เหตุเกิดของกรรมคืออะไร ความอิสระจากกรรมคืออะไร วิธีการปฏิบัติที่จะทำให้อิสระจากกรรม อยู่เหนือกรรมทำอย่างไรบ้าง กรรมเก่าคืออะไร กรรมใหม่คืออะไร จะแยกแยะให้เห็นอย่างชัดเจน อย่างนี้เรียกว่ากรรมวาที สอนให้รู้ว่า ตัวเราทั้งหลายที่นั่งกันอยู่นี้ ก็เป็นทายาทของกรรม ได้ทำกรรมเก่ามา จึงได้เป็นบุคคลนี้ รูปร่างหน้าตาอย่างนี้ ผิวพรรณอย่างนี้ มีตระกูลนี้ และมีการทำกรรมใหม่ เป็นเหตุให้วนเวียนไปเรื่อยๆ จากบุคคลนี้เปลี่ยนแปลงตามกรรม และยังสอนวิธีการที่จะหมดกรรม ไม่ต้องมาวนเวียนต่อไปอีกด้วย

พระพุทธศาสนาไม่ได้สอนให้พึ่งสิ่งภายนอก สอนให้เราพึ่งตนเอง แต่การจะพึ่งตนเองได้นั้น เราต้องทำให้ตนเองเป็นที่พึ่งได้ เราจึงต้องมาฝึกฝนเอาตามวิธีการที่ท่านแนะนำไว้ หากเราไม่มีความรู้เลย อย่างนี้จะพึ่งตนเองนั้นยังทำไม่ได้ คนที่จะพึ่งตนเองได้นั้น คือคนที่ฝึกฝนตนเอง มีสติสัมปชัญญะ มีคุณธรรมความดีด้านต่างๆ มีศีล มีสมาธิ มี

ปัญญา ถ้าเป็นที่พึ่งได้แน่นอนจริงๆ ไม่ต้องตกไปวนเวียนฝ่ายอบายภูมิอีก เราก็ต้องฝึกฝนให้เกิดปัญญาเป็นพระโสดาบัน อย่างนี้เป็นที่พึ่งของตนได้จริง

คนที่จะเป็นที่พึ่งของตนเองได้ ต้องเป็นคนที่ต้องฝึกฝนพัฒนาตนเอง ฝึกฝนสติสัมปชัญญะ คนไหนยังมีความไม่ดีอยู่มาก ยังมีการทำผิดพลาดทางกายทางวาจา ยังมีการไปเบียดเบียนผู้อื่น ในตอนต้นก็ให้ฝึกโดยละสิ่งไม่ดีออกไป ทำความดีให้มาก รู้จักทำบุญ ให้ทาน รักษาศีล มีจิตใจเมตตากรุณา หวังดีต่อผู้อื่น แล้วก็ไม่หยุดอยู่แค่นั้น ให้เหนือดีขึ้นไปอีก โดยรู้กายรู้ใจให้เกิดปัญญาเห็นความจริง ละความเห็นผิดละความยึดมั่นถือมั่นไป

กิริยวาที หมายความว่า เป็นคำสอนที่แสดงถึงสิ่งไหนควรทำ สิ่งไหนไม่ควรทำ ชี้ลงไปให้แจ่มชัดทีเดียวว่า อันนี้ควรทำ อันนี้ไม่ควรทำ อันนี้ควรเว้น อันนี้ควรทำให้มาก เป็นการสอนที่มีเหตุผล ทำไมจึงไม่ควรคบคนพาล ทำไมจึงควรคบบัณฑิต อกุศลไม่ควรทำ กุศลควรทำ ทำไมอกุศลไม่ควรทำ ทำไมกุศลควรทำ ก็จะบอกเหตุผลรองรับเอาไว้ เพราะแท้ที่จริง ธรรมะตามความเป็นจริงเป็นเช่นนั้น พระพุทธเจ้าก็นำมาบอก ให้เราละสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ทำแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ เป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์

วิริยวาที หมายความว่า เป็นคำสอนสรรเสริญความเพียร พอมีสอนเรื่องกรรมมีผล สิ่งไหนควรทำ สิ่งไหนไม่ควรเช่นนี้แล้ว ก็สรรเสริญความพากเพียรที่ถูกต้อง ไม่ใช่สรรเสริญความเพียรผิด บางคนขยันมากแต่ทำผิดก็ไม่ดีนะ ท่านสอนว่า ถ้าผิดแล้วย่าไปขยัน ถ้าผิดให้ชี้แจงดีกว่า ถ้าถูกให้ขยัน ห้ามชี้แจง เราจึงต้องศึกษาให้เข้าใจว่า ท่านสอนให้เราขยันเรื่องอะไร เราก็ลงมือทำด้วยความขยันหมั่นเพียร นี่เรียกว่าวิริยวาที

ดังนั้น การเข้าใจในหลักกรรมโดยถูกต้อง มุ่งหมายไปถึงการลงมือพัฒนากรรมใหม่ด้วยความพากเพียร ไม่หลงลืม มีการรักษาคัมภีรบทวาร มีสติ มีสัมปชัญญะ การที่จะทำกรรมนี้ละ มาจากกรรมเก่าก่อน เรามีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไว้คอยรับรู้โลก กระทบอารมณ์แล้วเกิดปฏิกิริยาได้ตอบ ความเคยชินของใจเราก็เกิดขึ้นมา เกิดความรู้สึกขึ้น หากเราไม่รู้ทัน ความรู้สึกก็ครอบงำใจ ให้เราไปทำกรรมใหม่ หน้าที่ของเราก็คือพากเพียร

รู้ทันกระบวนการทำงานเหล่านี้ ถ้ายังทำกรรมอยู่ก็ให้ทำกรรมดี ยิ่งไปกว่านั้นเราก็ฝึกที่จะไม่หลงลืม มีความรู้ตัว รู้เท่าทันความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้น ไม่หลงไปทำกรรมตามกิเลส คอยรักษาคຸ່ມครองทวารโดยการมีสติสัมปชัญญะเมื่อมีการรับรู้อารมณ์ ความเข้าใจเรื่อง กรรมที่ถูกต้องนี้จะเกี่ยวเนื่องกับความเพียรอยู่เสมอ

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในคติดถายตนสูตรว่า

ปฺพุเพกคํ โข ปน ภิกขเว สารโต ปจฺจากจฺนตํ, น โหติ จฺนฺโต วา วายาโม วา อิทํ วา กรณียํ อิทํ วา อกรณียนฺติ, อิติ ... มุฏฺฐสฺสตีนํ อนารกฺขณํ วิหรตํ น โหติ ปจฺจตุตฺตํ สหสมฺมิโก สมณฺวาโต

เมื่อบุคคลยึดถือกรรมที่ทำไว้ในปางก่อน โดยความเป็นแก่นสาร, จันทะ หรือ ความพยายามว่า “สิ่งนี้ควรทำหรือสิ่งนี้ไม่ควรทำ” ก็ย่อมไม่มี, เมื่อเป็นเช่นนั้น ... สมณวาทีที่สมควร ที่เป็นของเฉพาะตัว ย่อมไม่มีแก่บุคคลผู้มีสติหลงลืม ผู้ไม่รักษาคຸ່ມครองทวาร

ถ้าเราไปเห็นผิดว่า สุขทุกข์ทั้งหมดเป็นเรื่องของกรรมเก่าที่ดี ผู้มีอำนาจบันดาลก็ดี หรือเป็นไปตามยถากรรมก็ดี เราโทษสิ่งภายนอก ไม่ได้มองมาที่ภายในตนเอง เมื่อโทษสิ่งเหล่านั้นแล้ว จันทะคือความพอใจหรือความเพียรพยายามว่า สิ่งนี้ควรทำหรือสิ่งนี้ไม่ควรทำก็ย่อมไม่เกิดขึ้น มีแต่ปล่อยปละละเลย ไม่ได้มีการปรับปรุงแก้ไขอะไรให้ดีขึ้น ไม่ได้ป้องกันความผิดพลาดที่อาจจะเกิดอีก มีแต่ความหลงลืม แต่ถ้าเรารู้เรื่องกรรมโดยถูกต้อง เวลาเราหลงไปทำไม่ดี พลาดพลั้งไป เราจะเกิดความรู้สึกบางอย่างว่า อันนี้ไม่ควรทำ ต้องเอาสิ่งนี้เป็นเครื่องเตือนใจ ไม่ประมาท ฝึกฝนตนเองให้มีสติมากขึ้น คราวต่อไปจะได้ไม่เกิดความผิดพลาดอีก เมื่อมีสติ รู้สึกตัวได้บ่อยๆ อย่างนี้ หิริโอตตปปะก็เกิดขึ้น การงดเว้นสิ่งที่ไม่ดีก็จะเกิดขึ้น สติก็จะมีขึ้น สมาธิและปัญญาก็จะค่อยๆ ตามมา นี่เป็นการเข้าใจเรื่องกรรมที่ถูกต้อง ทำให้เราเห็นว่า สิ่งไหนควรทำ สิ่งไหนไม่ควรทำ เราฝึกฝนจิตใจตนเองเป็นสำคัญ ถ้าไปถือเรื่องอื่นเป็นสำคัญ ก็เข้าใจเรื่องของกรรมไม่ถูกต้อง ไม่เกิดการพัฒนาตนเอง การปฏิบัติธรรมก็ไม่มี ความเป็นผู้สงบก็ไม่มี กลายเป็นผู้มีแต่ความหลงลืม ประมาท ไม่รักษาคຸ່ມครองอินทรีย์เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ต่างๆ ไม่มีสติ ไม่รู้ทันความยินดียินร้ายเมื่อรับรู้อารมณ์

สิ่งที่ควรทราบเกี่ยวกับกรรม ๖ อย่าง

พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมหมวดต่างๆ นั้น พระองค์แสดงจากการรู้ความจริงทั้งหมด มองเห็นความจริงทั้งหมดแล้วหยิบมาแสดง อุปมาเหมือนกับคนอยู่บนยอดภูเขา แล้วก็มองลงมา เห็นทุกอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งแล้ว รู้ว่า การที่จะขึ้นไปถึงบนภูเขานั้นทำอย่างไร มีจุดพักเหนื่อยอยู่ที่ไหน มีรายละเอียดในแต่ละทางอย่างไรบ้าง จึงนำทางนั้นมาบอกโดยละเอียด ฉะนั้น คำสอนจึงครอบคลุมและเข้าใจง่าย แสดงโดยมุมมองของคนที่อยู่ข้างบนมองลงมาข้างล่าง โดยส่วนใหญ่ที่เราอธิบายธรรมะกันนั้น เราอธิบายจากข้างล่างขึ้นไปหาข้างบน คำอธิบายของเราทั้งหลายจึงได้แต่รายละเอียด เนื้อหามากมายและเต็มไปด้วยความสับสน คือ เราเป็นแบบ ปรัชญา ปฏิบัติ ปฏิเวธ

พระพุทธเจ้าไม่ได้เรียนปรัชญา ไปปฏิบัติ แล้วเกิดปฏิเวธ พระองค์ปฏิเวธก่อนแล้ว รู้แจ้งทุกอย่างแล้วจึงนำมาสอน คำสอนของพระองค์จึงครอบคลุม เข้าใจง่าย ขอให้เราค่อยๆ ศึกษาไปก็จะเข้าใจได้ ถ้าเราศึกษาคำสอนของพระองค์ก่อนแล้วค่อยไปฟังคนอื่นจะเข้าใจง่าย แต่ถ้าเราฟังคนอื่นก่อนแล้วมาฟังพระพุทธเจ้า เราจะงง เพราะเราเรียนแต่ของคนอื่นมาอย่างเรื่องของกรรมก็เช่นเดียวกัน เวลาที่เราไปเรียนตามทีต่างๆ เขาจะสอนแง่ใดแง่หนึ่งเราก็จำแต่แง่นั้นมา เข้าใจเหมือนกัน แต่เข้าใจแง่เดียว บางทีก็มีแต่รายละเอียดปลีกย่อยเยอะเยะเหลือเกิน มองไม่เห็นภาพรวม

การสอนธรรมะของพระพุทธเจ้ากับที่เราเรียนรู้นี้ไม่เหมือนกันนะ พระพุทธเจ้าปฏิเวธคือตรัสรู้ก่อนแล้ว นำความจริงมาสอน เราทั้งหลายนี้เป็นสาวก เราเรียนปรัชญาแล้วนำไปปฏิบัติให้เข้าถึงธรรมะที่ท่านแสดงไว้ แล้วจึงปฏิเวธคือบรรลุธรรม รู้แจ้งเห็นจริงดังที่ทรงแสดงเอาไว้ ตอนที่เรายังไม่รู้แจ้งเห็นจริง เราเชื่อพระองค์ไว้ก่อน ค่อยๆ ประพฤติปฏิบัติไป ก็จะเข้าใจธรรมะได้

ผมได้พูดถึงเรื่องกรรมเป็นแนวคิดแบบกว้างๆ ไปแล้ว ต่อไปจะพูดสิ่งที่ควรทราบเกี่ยวกับกรรม ในอังคุตตรนิกาย จักกนิบาต นิพเพธิกสูตร พระพุทธเจ้าตรัสสิ่งที่ควรทราบเกี่ยวกับกรรมไว้ 6 อย่างด้วยกัน ในพระสูตรอื่นๆ พระองค์ก็แสดงเรื่องของกรรมไว้หลากหลาย แต่โดยเนื้อหานั้นก็คล้ายๆ กันนั่นเอง พระองค์ตรัสว่า

กมฺมํ ภิกฺขเว เวทิตพฺพํ,
 กมฺมานํ นิตฺถานสมฺภโว เวทิตพฺพโ,
 กมฺมานํ เวมตฺตตา เวทิตพฺพา,
 กมฺมานํ วิปาโก เวทิตพฺพโ,
 กมฺมนิโรธ เวทิตพฺพโ,
 กมฺมนิโรธคามินี ปฏฺิปปทา เวทิตพฺพา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลายเธอทั้งหลายพึงทราบ

- (๑) กรรม
- (๒) เหตุเกิดแห่งกรรม
- (๓) ความต่างกันแห่งกรรม
- (๔) วิบากแห่งกรรม
- (๕) ความอิสระจากกรรม
- (๖) ข้อปฏิบัติให้ถึงความอิสระจากกรรม

ในพระสูตรนี้ ทรงแสดงสิ่งควรทราบเกี่ยวกับเรื่องกรรมไว้ 6 อย่าง ครอบคลุมเพียงพอที่จะทำให้เราเข้าใจเรื่องกรรมได้เป็นอย่างดี ข้อ 5 กับ ข้อ 6 ความอิสระ แปลมาจากคำว่า นิโรธ นิโรธ ในภาษาไทยเรานิยมแปลว่า ความดับ ความจริงไม่ใช่แปลว่าความดับ นิแปลว่า ไม่มี โรธ แปลว่า เครื่องคุมขังจิต หรือ สังสารวัฏที่วนเวียนไปไม่สิ้นสุด การไม่มีเครื่องคุมขังจิต ไม่มีการวนเวียน ไม่มีการเกิด ไม่มีการตายอีก เรียกว่านิโรธ จะแปลว่า ความพ้นไป ความไม่มี อย่างนี้ก็ได้ การถึงนิโรธก็คือความอิสระจากทุกข์ กายกับใจ จันท์ 5 ทำงานไป แต่อยู่เหนือมัน อิสระจากมัน จิตปล่อยวางไป ไม่ข้องเกี่ยวกับอีก นี่เรียกว่า ถึงนิโรธ

นิโรธนั้นท่านมิใช่มาก ในปฏิจจสมุปบาทฝ่ายนิโรธวาระ ฝ่ายที่ไม่มีทุกข์ ฝ่ายพ้นทุกข์ เช่น เวทนานิโรธ หมายถึง อิสระจากเวทนา อยู่เหนือเวทนา เวทนาไม่มีอิทธิพลต่อใจอีก ไม่ใช่ไปดับเวทนา บางท่านพอได้ยินเรื่องดับเวทนา จะได้ดับตัณหา ก็ตั้งท่าจะดับเวทนาอย่างโน้นอย่างนี้ไป บางท่านนั่งไปนานๆ ปวดหลังก็กำหนดเพื่อจะดับเวทนา พอ

ทุกขเวทนาหายไป กลายเป็นเฉยๆ ก็นึกว่าดับได้ ความจริงเฉยๆ ก็เป็นเวทนาชนิดหนึ่งเหมือนกัน เราไม่ได้ฝึกหัดดับเวทนา เรารู้เวทนา เราศึกษาเพื่อให้ไม่เข้าใจผิด ไม่หลงยึดมั่นถือมั่นในเวทนา อยู่เหนือเวทนา เวทนาทำอะไรในใจไม่ได้ ทุกขเวทนาเกิดขึ้นใจไม่เกิดความดิ้นรน ไม่ดิ้นรนหนีเวทนาที่เป็นทุกข์ ไปดิ้นรนแสวงหาเวทนาที่เป็นสุข หรือไม่ไปนั่งอยู่กับเวทนาที่มันเฉยๆ การอยู่เหนือเวทนา พ้นจากอำนาจของเวทนา อย่างนี้เรียกว่า เวทนานิโรธ จิตอยู่เหนือเวทนา ไม่หลงปรุงแต่ง ไม่หลงชวนชวาย ไม่หลงดิ้นรนไปตามเวทนา

ผัสสะก็โดยทำนองเดียวกัน ผัสสนิโรธ คือ จิตที่เหนือผัสสะ อิศระจากผัสสะ ไม่หลงปรุงแต่ง ไม่หลงยินดียินร้าย ไม่แสวงหา ไม่ดิ้นรนชวนชวายไปหาอารมณ์มากกระทบ ถึงแม้จะมีการกระทบ ใจก็ไม่เกิดความดิ้นรน อย่างนี้เรียกว่า อยู่เหนือผัสสะ

กรรมก็โดยทำนองเดียวกัน เรามีกิเลสจึงเกิดการทำความกรรมแล้วเกิดวิบาก กัมมนิโรธ คือ อิศระจากกรรม ไม่มีการทำความกรรม ไม่เกิดกระบวนการอันก่อทุกข์ขึ้นมา ด้วยการมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทัน ถ้าผู้ที่มีปัญญา มีวิชาอย่างสูงสุด อวิชาไม่มีเลย ไม่หลงเลย ก็ไม่ก่อกรรมอะไรขึ้นมาอีกเลย ท่านนี้คือพระอรหันต์นั่นเอง แต่ถ้าเป็นผู้ที่ยังมีวิชาเหลืออยู่ ก็มีการทำความกรรมบ้างบางส่วน ตามลำดับนะ อย่างเราทั่วไปก็ทำความกรรมมากมาย ส่วนพระอริยบุคคลก็น้อยลงตามลำดับ

ในตอนต้นๆ เรายังทำความเยอะก็ให้ทำความดีเข้าไปให้มากๆ จริงอยู่ว่า เราปฏิบัตินี้เพื่ออยู่เหนือกรรม แต่การจะอยู่เหนือกรรมได้ ต้องอาศัยกรรมดีเป็นพื้นฐานเท่านั้น ไม่ใช่ว่า ดีก็ไม่เอา ชั่วก็ไม่เอา จันก็เลยเฉยๆ ไม่ทำอะไร ไม่ใช่ออย่างนั้น อยู่เหนือกรรมนะ จึงจะพ้นทุกข์ได้ แต่การที่จะอยู่เหนือกรรมได้อาศัยฝ่ายดีมาก่อน ในการศึกษาธรรมะ ตอนต้นก็ต้องอาศัยเจตนาหรืออาศัยคณนามา เช่น อยากฟังธรรมให้รู้เรื่อง อยากเป็นคนดี อยากมีความสุข นี่ก็เป็นคณา แต่ไม่เป็นไร ก็ศึกษาไป เมื่อเข้าใจแล้วก็ค่อยๆ ละความอยาก การให้ทานก็ดี การสมาทานศีลก็ดี การฝึกใจตนเองในการไม่พูดคำที่ไม่ดี ฝึกใจไม่กระทำการที่ไม่ดี หรือฝึกใจทำบางอย่างที่ทำให้จิตใจเราดีขึ้น ให้มีความสำคัญตัวน้อยลง

อย่างนี้ เราก็ควรฝึกฝน หากเราปล่อยไป ไม่ฝึกทำบ้างเลย จิตใจก็ยังแข็งกระด้างอยู่ เหมือนเดิม ตอนแรก ละไม่ดี ไปทำดี แต่ท้ายที่สุดก็ต้องอยู่เหนือทั้งดีและไม่ดี

ข้อที่ 1 กรรมคืออะไร พระพุทธเจ้าตรัสว่า

เจตนาหิ ภิกขเว กัมมํ วทามิ,

เจตยิตฺวา กัมมํ กโรติ กาเยน วาจา ย มนสา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวเจตนาว่าเป็นตัวกรรม

บุคคลคิดแล้ว จึงกระทำความกรรมด้วยกาย วาจา ใจ

ตัวกรรม คือ ตัวเจตนา ตัวความจงใจที่จะทำอย่างใดอย่างหนึ่ง อาการที่จิตมีเจตนา คือคิดแล้วจึงกระทำความกรรมทางกายก็มี ทางวาจาก็มี ทางใจก็มี เหล่านี้เป็นกรรมใหม่ เวลาเรา คิดด้วยใจนั้นเป็นมโนกรรม คิดแล้วพูดออกมาทางวาจาเป็นวจีกรรม คิดแล้วกระทำทาง กายเป็นกายกรรม ตัวเจตนาที่แต่ละเป็นตัวกรรม เป็นตัวก่อให้เกิดการกระทำที่แตกต่างกัน ไปในแต่ละคน เมื่อมีการกระทำกรรมที่แตกต่างกัน ผลก็ย่อมแตกต่างกัน

จุดเริ่มต้นก่อนที่จะเกิดทำกรรม เกิดกิเลสขึ้นมาก่อน กิเลสที่เกิดขึ้นมานี้เกิดจาก ความเคยชินในใจเรา เรียกกรรมเก่า ตัวกรรมเก่า คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจที่เราได้มา เราได้กายใจมาเป็นตัวเราที่เห็นอยู่นี้ ได้ใจก็รวมถึงคุณภาพของใจด้วย คุณภาพของใจนี้ก็เป็นอุปนิสัยใจคอของเรานั้นเอง สิ่งเหล่านี้อยู่ลึก เราเลยไม่ค่อยเห็นเท่าไร เห็นตอนมัน เกิดขึ้นเรียบร้อยแล้ว เกิดเป็นความรู้สึกในใจเรา ตัวกรรมไม่ใช่จิต แต่เป็นตัวพาจิตไป ตามที่ต่างๆ ไปเกิดที่นั่นบ้างที่นี่บ้าง ภาษากสิกรรม เรียกว่า เจตสิก เจตสิกปรุงทำให้เกิดจิต ชนิดนั้นๆ ขึ้นมา ใครทำกรรมชนิดไหนบ่อยๆ เคยชินแบบไหนมามาก มันก็ปรุงเจตสิก ประเภทนั้นๆ ขึ้นมา พอปรุงเจตสิกเกิดขึ้นก็เป็นจิตชนิดหนึ่ง เช่น โลภมูลจิต จิตที่มีความ ต้องการเป็นพื้นฐาน โทสมูลจิต จิตที่มีความไม่พอใจเป็นพื้นฐาน โมหมูลจิต จิตที่มีความ หลงเป็นพื้นฐาน เป็นต้น

ตัวกรรมใหม่ เป็นตัวเจตนา เป็นตัวปรุงแต่ง ทำให้เกิดการกระทำทางกาย ทางวาจา ทางใจ ทางพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับมโนกรรม ความเห็นอื่นๆ เขามีความเห็นว่

กายกรรมนั้นหนักที่สุด แต่พระพุทธเจ้าบอกว่า กรรมที่หนักที่สุดคือมโนกรรม เพราะกรรมทุกอย่างเกิดทางใจก่อน คนไหนเกิดความคิดความรู้สึกเป็นมิจฉาทิฐิ ก็ทำกรรมผิดพลาดได้มากมาย จนกระทั่งถึงทำสงครามล้างเผ่าพันธุ์ก็ได้ หนักกว่ากายกรรมเยอะ ในทางตรงข้าม ถ้าเป็นฝ่ายดีก็เหมือนกัน หากทางใจเป็นสัมมาทิฐิ ก็จะทำความดีได้อย่างมากมาย จนกระทั่งถึงความพ้นทุกข์ก็ได้

ข้อที่ 2

กตโม จ ภิกขเว กมฺมานํ นิทานสมฺภโว?

ผลฺโส ภิกขเว กมฺมานํ นิทานสมฺภโว.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เหตุเกิดแห่งกรรม คืออะไร

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผัสสะเป็นเหตุเกิดแห่งกรรม

นิทานสมภโว แปลว่า เหตุเกิด, ต้นตอ คำว่า ผัสสะเป็นเหตุเกิดของกรรมนั้น หมายความว่า เมื่อกระทบสัมผัสแล้ว จึงเกิดการทำความขึ้นภายหลัง ตามกระทบรูป เกิดการมองเห็นเรียกว่าจักขุวิญญาณ กระบวนการนี้เรียก**จักขุสัมผัส** เมื่อมีการรับรู้ทางตาแล้วก็จะเกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่เราสัมผัส ปฏิกิริยาตอบสนองนี้เกิดตามความเคยชินอันเป็นกรรมเก่า เราก็คิดและเจตนาที่จะทำทางใจบ้าง ทางกายบ้าง ทางวาจาบ้าง นี่เป็นการทำกรรมใหม่

การที่จะเข้าใจเหตุเกิดของกรรม ต้องศึกษาเรียนรู้เรื่องชีวิตสัมผัสกับโลก ชีวิตเรามีความสัมพันธ์กับโลก ๒ ภาคด้วยกัน

ภาคที่ 1 **รับรู้** ส่วนนี้เป็นผลของกรรมเก่าที่เราได้ทำมา ไม่มีคนอื่นเป็นคนทำให้ เรารับรู้โลกโดยอาศัยทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สิ่งเหล่านี้เป็นผลของกรรมเก่า เป็นอายตนะภายใน ไปกระทบกับอารมณ์คือรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ เกิดการมองเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัสทางกาย รู้สึกทางใจ เป็น**ผลของกรรม** โดยปกติเราชอบหาว่าคนอื่นทำให้เราเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แท้จริงแล้วเราเป็นคนทำเองล้วนๆ เลย เวทีนี้เป็นเวทีที่เราสร้างขึ้นเอง เราได้เกิดมาเป็นคนนี้ ได้รับรู้สิ่งต่างๆ ตามกรรมที่

ทำมาก่อนและขึ้นอยู่กับกรรมปัจจุบันด้วย บางที่เราเข้าใจไปแง่เดียว คือ เวลาเห็นแล้ว ได้ยินแล้ว ไปมองแต่แง่เดียวว่า การเห็น เรียกว่าจักขุวิญญาณ เป็นวิบาก เป็นผลของกรรมเก่าจริงอยู่มันเป็นผลของกรรมเก่า แต่ว่าที่มันเกิดขึ้นได้นั้น ไม่ใช่เพราะกรรมเก่าอย่างเดียว อาศัยเหตุอื่นๆ อีกมากมาย กรรมเก่าเป็นเพียงเหตุหนึ่งเท่านั้น การที่เรามีแนวคิดมุมมองเหตุเดียวผลเดียว ไม่มองแง่มุมอื่นๆ เกิดความยึดมั่น เรียกว่าจิตเกิดมิจฉาทิฐิ ความจริงนั้น มีเหตุมากมายที่ทำให้เกิดการมองเห็นครั้งหนึ่งๆ เรายังตาที่อยู่ด้วย มีอารมณ์อันสิ่งภายนอกด้วย มีถนนด้วย มีเรายืนอยู่ตรงนั้นด้วย มีรถคันนั้นด้วย มีอากาศอย่างนั้นด้วย มีแสงสว่างด้วย มีเหตุอื่นๆ อีกมากมายที่ก่อให้เกิดจักขุวิญญาณนี้ อันนี้เป็นผลของกรรม เราห้ามไม่ได้ ที่จะมิประโยชน์แท้จริงคือการพัฒนากรรมใหม่ ท่านจึงสอนให้มีสติ คຸມครองทวาร มองให้เห็นว่า สิ่งนี้ควรทำ สิ่งนี้ไม่ควรทำ สิ่งนี้ควรเว้น สิ่งนี้ไม่ควรเว้น เป็นแบบกรรมวาที กิริยาที วิริยาที

ภาคที่ 2 แสดงออกหรือกระทำ โดยอาศัยทวาร 3 คือ กาย วาจา ใจ เวลาชีวิตของเราสัมพันธ์กับโลกทั้ง 2 ภาคนี้ หากไม่รู้ทันการรับรู้ ก็เกิดกิเลส ไปทำกรรมแล้วเกิดวิบาก พระพุทธเจ้าท่านสอนให้รู้ทันตรงการรับรู้ ถ้าเราไม่รู้ทันตรงการรับรู้ก็ให้รู้ที่เจตนาในการกระทำ เพื่อควบคุมการกระทำไม่ให้เกิดความผิดพลาด ถ้าดีที่สุดเลยนะ รู้ทันผัสสะ รู้ทันเวทนา ก็ไม่เกิดตัณหา ไม่เกิดความทะยานอยากของจิต ไม่เกิดการดิ้นรนของจิต รู้เท่าทันเวทนาอยู่เหนือเวทนา สุขก็ไม่ดิ้นรน ทุกข์ก็ไม่ดิ้นรน เป็นการรู้เท่าทันกระบวนการทำงานของขันธ์ ก็จะไม่เกิดตัณหาใดๆ ขึ้นมา ไม่เกิดวงจรของกรรมเกิดขึ้น

โดยส่วนใหญ่เราจะรู้ไม่เท่าทัน เพราะเราหลงอยู่กับโลกมานาน โลกที่เราได้มาก็เพราะกรรมที่เราทำนั่นเอง เราทำเองกับมือเลย ไม่ใช่คนอื่นทำให้ ถ้าเราอยากไปโลกอื่นที่ดีที่สว่างไสว ที่เปิดกว้าง ดีกว่าที่เป็นอยู่นี้ เราก็สร้างกรรมใหม่ให้ดีกว่าเดิม สิ่งที่เกิดในภพภูมิต่างๆ นี่ก็คือจิต ตัวบ่งภพภูมิที่อยู่ในจิตคือความรู้สึกในจิต เราสามารถรู้ได้ตั้งแต่ตอนนี้นะ หลังจากจบชาตินี้แล้วเราจะไปภพภูมิไหน ถ้าเราไม่มีกรรมแรงๆ ที่เป็นกรรมฝ่ายไม่ดี คือ ไม่ได้ฆ่าพ่อฆ่าแม่ ไม่ได้ฆ่าพระอรหันต์ หรือฝ่ายดี เราไม่ได้ทำทาน กรรมที่จะนำเราไปเกิดก็คืออาฉิณณกรรม กรรมที่มันเคยชินอยู่ในใจเรา จิตของเราเคยชินแบบไหน เคยชินที่จะเปิดกว้าง เคยชินที่จะเห็นนอกเห็นใจคนอื่น เห็นคนอื่นเป็นเพื่อนเป็นมิตร หน้าตา

เบิกบานยิ้มแย้มแจ่มใส ถ้าจิตเราเป็นอย่างนี้ ก็แน่นอนว่า ชาติต่อไปเราก็ไปเกิดในภพภูมิ อย่างนั้น คุณภาพของใจคือตัวกรรมเก่า เหมือนที่เราได้มาในชาตินี้นั้นแหละ หน้าที่ของเราในชาตินี้ คือ ถ้ายังไม่หมดทุกข์ ยังไม่ได้เป็นพระอรหันต์ก็พยายามรักษาศีลให้ดี หมั่นทำความดีเอาไว้ ให้จิตมีเมตตา มีความเปิดกว้าง เห็นอกเห็นใจคนอื่น ไม่เห็นแก่ตัว อย่างนี้เราก็จะไปเกิดในภพภูมิที่มันเปิดกว้าง เบาสบาย ร่มเย็น ไม่เร่าร้อน แต่ในทางตรงข้าม ถ้าจิตใจของเราคับแคบ บีบตัวเข้ามา เห็นแก่ตัว มีแต่ความรู้สึกขาดแคลน อยากจะเอานั่นเอานี่อยู่เรื่อย อาการที่จิตรู้สึกขาดแคลนมันเป็นพวกเปรต เปรตหากินยากลำบาก ไม่อึดท้อง สักที ปากนิดเดียวแต่ท้องโต มันก็รู้สึกขาดอยู่ตลอด อาการที่จิตเรารู้สึกขาดอยู่เรื่อย เห็นสิ่งนั้นก็อยากได้ เห็นสิ่งนี้ก็อยากได้ พวกนี้เป็นอาการของเปรต ถ้าเราสะสมความรู้สึกอย่างนี้ไปมากๆ สักหน่อยก็จะไปเกิดเป็นเปรต เพราะคุณภาพของจิตเราเป็นอย่างนั้น หรือหากมีจิตเร่าร้อน มีความกลัวอยู่เสมอ มีความเคียดแค้นชิงชัง มักโกรธพยาบาท ก็เป็นลักษณะของสัตว์นรก หากมีความหลงมกมายมาก หลงไปตามรูป เสียง หลงไปตามของมีนเมาต่างๆ อย่างนี้ก็เป็นลักษณะสัตว์เดรัจฉาน

ดังนั้น หากเรายังอยู่ในโลก ยังไม่ได้ออกจากโลก ก็ให้หมั่นทำกรรมดี ฝึกฝนสติสัมปชัญญะให้มากๆ หมั่นสังเกตจิตใจของตนเอง ให้มีสติรู้จิตใจตนเอง เราไม่ได้รังเกียจสิ่งที่ไม่ดี เพราะการรังเกียจสิ่งที่ไม่ดี ก็เป็นความไม่ดีอย่างหนึ่ง ให้เรารู้ ให้เกิดความละอาย ความเกรงกลัว ไม่หลงทำไปตามความหลงหรือความยินดียินร้าย

เราสังเกตจิตใจจะรู้ได้ว่า จิตใดเป็นกุศลจริงๆ จิตใดเป็นอกุศล บางครั้งเราดูภายนอกดูเหมือนดีนะ พุคก็ดี ทำก็ดี แต่ทำเพราะอยากให้ตัวเองมีความสำคัญ อยากให้คนอื่นรู้ว่าเราเป็นคนดี นี่ก็เป็นความโลภอย่างหนึ่ง เป็นความรู้สึกขาด

เมื่อมีการรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจแล้ว ก็เกิดการกระทำ ทางกาย ทางวาจา ทางใจ เวลาจะกระทำก็เกิดความคิดทางใจเป็นมโนกรรมก่อน ทีนี้ ถ้ายังรู้ไม่ทันตอนที่คิด เราก็มีเกราะกันเอาไว้ ไม่ให้กระทำอะไรที่รุนแรงจนไปเบียดเบียนผู้อื่น มีศีลสิกขาบทคอยกันเอาไว้ แท้ที่จริงแล้ว เรื่องสิกขาบทนี่เป็นการกันปลายทาง แต่เป็นการปฏิบัติต้นทาง ผู้ที่ยังมีอินทรีย์อ่อน ไม่ค่อยรู้เรื่องอะไรให้สมาทานสิกขาบท ปฏิบัติตามและระวังอย่าไป

ล่วงลึกขบถ ฝึกสติสัมปชัญญะให้มากขึ้น เมื่อสามารถรู้ทันจิตก็จะรักษาที่จิต โอกาสที่จะทำผิดพลาดก็จะลดลง

ในภาครับรู้ มีตาไปกระทบกับรูป เกิดจักขุวิญญาณ เป็นจักขุสัมผัส ตัวสัมผัสนี้เป็นเหตุเกิดของกรรม เหตุต้นตอของการทำกรรมคือผัสสะ ถ้าอยากรู้จักกรรมก็ดูตรงที่กระทบอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจเป็นกรรมเก่า เป็นผลจากการสั่งสมความเคยชินของจิต เมื่อมีความรู้สึกบางอย่างครอบงำใจ เราเจตนาว่าจะทำอะไรต่อมา นี่เป็นกรรมใหม่ ช่วงแรกๆ สิ่งที่เราจะช่วยให้ได้ดีก็คือ ทำอะไรให้ช้าลงกว่าเดิมหน่อย แต่ไม่ใช่ไปเดินช้าๆ ผิดปกติอะไรนะ เช่นว่า แต่เดิม เราคิดอะไรได้ก็พูดเลย พูดมากเหลือเกิน ต่อไปเราต้องเตือนตนเองว่า อย่าไปพูดมาก ให้หยุด ไม่จำเป็นไม่ต้องพูด ถ้าแสดงความเห็นแล้วไม่เกิดผลประโยชน์อะไร ก็ไม่ต้องแสดงความเห็น ให้สังเกตจิตใจ เราก็จะเห็นความรู้สึกตัวเองได้มากขึ้น

ทางกายเราก็ก็นอนเดียวกัน คำว่า ช้าลง ในที่นี้ไม่ใช่ความว่า ให้ไปเดินช้าๆ หรือไปทำอะไรช้าๆ อืดอาด หมายถึงว่า แต่เดิม เราเคยทำด้วยความรีบร้อน ไม่คิดหน้าคิดหลัง ต่อมาก็ให้หยุดความรู้สึก ความคิดตัวเองบ้าง จะช่วยให้เรามีสติระดับหนึ่ง ช่วยทำให้เราไม่กระทำผิดพลาดออกไป

ผัสสะทางทวารทั้ง 6 เป็นดังนี้

ตากระทบกับรูป เกิดจักขุวิญญาณ คือการเห็น เป็นจักขุสัมผัส

หูกระทบกับเสียง เกิดโสตวิญญาณ คือได้ยิน เป็นโสตสัมผัส

จมูกกระทบกับกลิ่น เกิดฆานวิญญาณ คือดมกลิ่น เป็นฆานสัมผัส

ลิ้นกระทบกับรส เกิดชีวาหาวิญญาณ คือลิ้มรส เป็นชีวาหาสัมผัส

กายกระทบกับสัมผัสทางกาย เกิดกายวิญญาณ คือรู้สัมผัสทางกาย เป็นกายสัมผัส

ใจกระทบกับเรื่องที่เกิดหรือความรู้สึกต่างๆ เกิดมโนวิญญาณ คือการรู้ทางใจ เป็นมโนสัมผัส

สิ่งเหล่านี้เป็นต้นตอของกรรม ซึ่งก็คือการรับรู้โลกทาง 6 ทวาร เมื่อเกิดผัสสะแล้ว ก็เกิดเวทนา คือ ความรู้สึก สุขบ้าง ทุกข์บ้าง สบายใจบ้าง ไม่สบายใจบ้าง เฉยๆ บ้าง เมื่อเกิดความรู้สึกแล้ว ก็จะเกิดสังขารปรุงแต่งขึ้นมา ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง สังขารนี้มีเจตนาเป็นหัวหน้า เป็นความจงใจกระทำเพื่อตัวเรา เพราะหลงเข้าใจผิดคิดว่า มีเราแล้วก็ยึดขึ้น เจตนาจะกระทำเพื่อตัวเราเรียกว่า **สัตถุเจตนา** เริ่มจากจิตทางใจเรียกว่ามโนสัตถุเจตนา เราารู้สึกว่ามีเรา ก็ทำอะไรทางกาย ทางวาจา ทางใจ อย่างนี้เป็นกรรม ส่วนพระอรหันต์นั้นไม่มีความรู้สึกว่ามีตัวเรา ไม่ยึดมั่นถือมั่น ท่านทำทุกอย่างทางกาย ทางวาจา จิตทางใจ สอนหนังสือ บรรยายธรรม แต่ไม่มีการทำกรรมเลย เป็นแต่กิริยา สักแต่ว่ากระทำ เพราะไม่มีความยึดมั่นถือมั่น ไม่ได้ทำเพื่อตัวเรา

ความรู้สึกว่ามีตัวเรา เกิดความยึดมั่นถือมั่นแล้วก็ทำเพื่อตัวเรา นี่เป็นการก่อภพ ก่อการกระทำขึ้น เป็นกรรม เนื่องจากเกิดผัสสะแล้ว เกิดความรู้สึกขึ้น เราไม่มีสติสัมปชัญญะรู้ไม่ทัน ก็เลยปรุงแต่ง กระบวนการนี้ตามปฏิจาสุมุปาทบอกว่า **เกิดตัณหาอุปาทานแล้ว เกิดกรรมภพ** ไปทำกรรมวนเวียนเป็นวงจรของทุกข์ สังขารดีบ้าง ไม่ดีบ้าง มีเจตนาเป็นหัวหน้าจัดแจงปรุงแต่งการกระทำทั้ง 3 ทวาร

สำหรับผู้ที่มีสติสัมปชัญญะ รู้ว่าเป็นเพียงการกระทบเท่านั้น รู้ว่าเป็นความรู้สึกเท่านั้น รู้ว่าเป็นความคิดนึกเท่านั้น รู้ว่าเป็นเพียงสภาวะต่างๆ เท่านั้นที่เกิดขึ้น ทำหน้าที่ของมันเป็นคราวๆ ไป สิ่งเหล่านั้นไม่ครอบงำใจ จะไม่รู้สึกว่ามีตัวเรา การกระทำที่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะอย่างเต็มเปี่ยม ไม่เป็นกรรม แต่ถ้าเราไม่มีสติสัมปชัญญะ ความรู้สึกว่ามีตัวเรานี้จะครอบงำใจ รู้สึกว่าเราเป็นคนนั้น เราเป็นคนนี้ เวลาที่มีความรู้สึกว่ามีเรา ก็จะเกิดการกระทำอะไรบางอย่างเพื่อเรา อย่างนี้เป็นกรรม เกิดการทำดีบ้าง ไม่ดีบ้าง เราทั้งหลายทั่วไปที่เป็นปุถุชนนี้ ถ้าไม่ได้ฝึกสติสัมปชัญญะให้มากพอ ก็ไม่สามารถจะรู้ทันกระบวนการทำงานนี้ได้ ดังนั้น ก็ต้องมีรอบกัณตัวเองไม่ให้ทำผิดพลาดเอาไว้ก่อน ต่อไปถ้าเราได้ฝึกสติสัมปชัญญะไปพอสมควร ได้เห็นจิตใจตนเอง เห็นกายใจโดยความเป็นจันท์ มันทำงานได้เองของมัน เราจะสามารถมองเห็นว่า ตอนไหนที่เกิดกระทำกรรมขึ้น ตอนไหนที่มีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันแล้วไม่เกิดการปรุงแต่งทำกรรม อย่างนี้จะเห็นอริยสัจจในจิต เห็นว่า ทุกข์ในจิตเกิดขึ้นมาได้อย่างไร และทุกข์ไม่เกิดขึ้นเพราะเหตุไร ทุกข์เกิดขึ้น

เพราะมีความหลง จนเกิดความรู้สึกว่า มีเรา มีของเรา ก็ไปทำอะไรเพื่อเรา ตะครุบนั้น ตะครุบนี้ โดยคิดว่าจะทำให้เรามีความสุข เห็นสิ่งที่ปรากฏทางตาแล้วก็ตะครุบ เอาเป็นจริง เป็นจัง เห็นข่าวในหนังสือพิมพ์ก็เข้าไปรู้สึกเป็นจริงเป็นจัง เข้าไปมีอารมณ์ร่วมกับเรื่องนั้น เรื่องนี้ ก็จะเกิดทุกข์ขึ้น แล้วเกิดการทำกรรมตามมา อย่างนี้เข้าสู่วงจรของทุกข์แล้ว

การปรุงแต่งทางกาย เรียกว่า กายสังขาร เริ่มจากกายสัญญาเจตนา เจตนากระทำทาง กายเพื่อเรา กายสังขาร ก็มีทางออกของกรรม เรียกว่ากายทวาร เป็นกายกรรม ตัวกรรม แท้ๆ ก็คือที่ตัวสัญญาเจตนา ไม่ได้ดูที่การกระทำที่ออกมาทางกาย การกระทำที่ออกมาทางกาย ยังบอกไม่ได้ ต้องดูที่ตัวเจตนาในใจ เช่น การฆ่าสัตว์ก็ดูที่เจตนาว่าเรามีเจตนาฆ่าหรือไม่ บางทีเราขับรถไปเหยียบแมวตาย เราไม่ได้มีเจตนาจะฆ่าเลย อย่างนี้ ก็ไม่ได้เป็นการฆ่า สัตว์ เราดูเจตนาที่อยู่ในจิต ในการที่เราฝึกให้ตนเองมีศีล ไม่ล่วงสิกขาบท แท้ที่จริงเป็น การเฝ้าดูเจตนาในใจ เวลาที่จะทำทางกาย ทางวาจา จะทำให้จิตมีศีล ที่เราฝึก สติสัมปชัญญะก็เพื่อให้รู้ทันจิตตนเองในตอนที่จะทำ จะพูด ทำให้จิตมีศีล เป็นปกติ ไม่ถูก อภิชฌาและโทมนัสครอบงำ จนไปทำผิดพลาดทางกาย ทางวาจา

กรรมแท้ๆ อยู่ที่จิตนะ ที่เราฝึกฝนก็ฝึกที่จิต ที่ตัวกายสัญญาเจตนา ไม่ได้ดูที่อาการทาง กาย เช่น เรารักษาสิกขาบทข้อที่ 1 ไม่ฆ่าสัตว์ นอนอยู่บ้านเฉยๆ ก็ถือว่ามีศีลแล้ว ไม่ใช่ อย่างนั้นนะ เราไม่ไปฆ่าสัตว์ ไม่ไปทำล่วงละเมิดสิกขาบทที่ดีแล้ว แต่เรื่องมีศีลนี้ต้องดู ให้ละเอียดอีกที จิตยังเต็มไปด้วยอกุศลนั้นไม่ใช่จิตที่มีศีล ศีลนั้นเป็นสภาวะจิตที่เป็นกุศล เป็นกุศลประเภทเจตนางดเว้นจากการกระทำที่ไม่ดี การที่เรามีศีลก็คือเรารู้ทันเจตนาเวลาจะ ทำ จะพูด แล้วงดเว้นการกระทำที่เกิดจากจิตอกุศล เว้นการกระทำด้วยเจตนาที่ไม่ดีออกไป ในการฝึกให้จิตมีศีลนั้น ก็เป็นการที่เราเฝ้าดูเจตนาทางใจให้เห็นว่า ที่พูดนี้พูดด้วยเจตนา อะไร ถ้าพูดด้วยเจตนาที่ไม่ดี เบียดเบียนคนอื่น โกหก เพื่อเจือเกินความจำเป็นไป พูด เพื่อเอาหน้าเอาตาให้คนอื่นรักเรา อย่างนี้เป็นต้น ก็ให้เลิกการพูดเหล่านั้น เราละเว้นการ พูดด้วยเจตนาไม่ดี พูดแต่คำที่ดี มีเจตนาบริสุทธิ์ พูดตามความเหมาะสม นี่เป็นวิสุทธิจิต เราจึงต้องเตือนตนเองบ่อยๆ ให้ระลึกได้บ่อยๆ จนมีสติรู้เท่าทันวิสัญญาเจตนา

ตัวสัญญาเจตนา เกิดเพราะมีความรู้สึกว่า มีตัวเรา มีของเรา จึงเกิดการกระทำที่ดีบ้าง ไม่ดีบ้างเพื่อตัวเรา เรียกว่าการทำอิสังขาร เป็นฝ่ายบุญก็ได้ ฝ่ายบาปก็ได้ เป็นวงกลมของ กองทุกข์ที่วนเวียนไป แต่พระพุทธศาสนานั้นสอนเหนือกรรม คือย้อนกลับมาศึกษาเรียนรู้ ที่กายที่ใจ ให้เกิดปัญญาเห็นว่า ไม่มีตัวเรา ไม่มีตัวสุข ตัวดีตัววิเศษอะไร มีแต่ทุกข์ทั้งนั้น ก็จะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น ไม่มีการทำกรรมอีก

พระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นในโลก ทรงประกาศพรหมจรรย์ คือวิธีการปฏิบัติอันประเสริฐ สุด ทำให้หมดทุกข์ได้จริง สอนให้มีปัญญารู้เท่าทันว่า ทุกอย่างที่เกิดขึ้นนั้น เป็นเพียง จันทรที่เกิขึ้นเป็นคราวๆ ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่สิ่งเที่ยงแท้ถาวรอะไร เวทนา คือ ความรู้สึก เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป กายรู้สึกไม่ได้ กายมันเจ็บปวดไม่ได้ ความเจ็บปวดเป็นเวทนา สัญญา คือ ความจำได้หมายรู้ ผุดขึ้นมาจากผัสสะ พอกระทบสิ่งนี้ก็ผุดเรื่องนี้ขึ้นมา กระทบอีก สิ่งหนึ่งก็ผุดเรื่องอื่นๆ ขึ้นมา บางครั้งจำได้ บางครั้งจำไม่ได้ สังขารก็นำเวทนาและ สัญญามาปรุงแต่งต่อ ปรุงแล้วหากเราไม่มีสติสัมปชัญญะ รู้ไม่ทัน ก็ถูกมันครอบงำให้ไป ทำกรรมเพื่อตัวเรา ถ้าเรารู้เท่าทันกระบวนการทำงาน ก็จะไม่ถูกครอบงำ ไม่เกิดการยึดว่า เป็นเรา เป็นของเราขึ้นมา

ส่วนมโนสังขาร เริ่มจากมโนสัญญาเจตนา คิดจะทำอะไรเพื่อเรา อาศัยทางใจเป็น ทางออกของกรรม ทำกรรมทางมโนทวาร เป็นมโนกรรม ซึ่งมโนกรรมนี้สำคัญที่สุด การ ฝึกฝนก็คือฝึกให้รู้ทันเจตนาทั้ง 3 คือ กายสัญญาเจตนา วจิสัญญาเจตนา มโนสัญญาเจตนา ไม่ให้มี เจตนาไปทำผิดพลาด ไม่ไปทำอะไรที่รุนแรง เบียดเบียนตนเองและเบียดเบียนคนอื่น ที่แยก เป็นประเภท คือ กายกรรม 3 วจกรรม 4 มโนกรรม 3 ให้ทำกรรมที่เป็นกุศลอยู่เสมอ เรียกว่ากุศลกรรมบถ 10 ประการ ตัวกุศลกรรมบถ 10 นี้จะช่วยรักษาเรา เมื่อประพฤติกุศล ต้องอยู่เสมอ อย่างน้อยที่สุดก็เป็นเหตุให้ได้เกิดเป็นมนุษย์อีก เบาใจได้ระดับหนึ่งว่า ไม่ไปเกิดในอบาย

อย่างทางใจ ก็อย่าไปมีอภิชฌาที่ไปอยากได้ของคนอื่น ฝึกให้เป็นคนคิดเสียสละ รู้จักแบ่งปัน ไม่พยาบาท ไม่ไปคิดปองร้าย ไม่คิดผูกเวรกับใครๆ มีแต่ความหวังดี ปราศจากอคติ อยากให้คนอื่นมีความสุข ไม่มีมิจฉาทิฐิ ไม่มีความเห็นที่ผิดพลาด มีความเห็น

ที่ถูกต้อง เช่น เห็นว่าทานที่ให้แล้วมีผล การบูชามีผล พ่อแม่มีคุณ กรรมที่ทำแล้วมีผล เป็นต้น

เมื่อเรายังอยู่ในโลก ก็ได้รับสุขบ้างทุกข์บ้าง ยังต้องทำกรรมอยู่ ก็พยายามทำกรรมที่ดี จะได้ไม่ทุกข์กับโลกมากนัก เพราะกรรมดีทำให้ได้รับผลดี เป็นความสุข กรรมชั่วทำให้ได้รับผลไม่ดี เป็นความทุกข์ เราเรียนรู้เรื่องกรรมเอาไว้จะได้ปฏิบัติตนได้ถูกต้อง จะได้ไม่เจ็บปวดกับโลกมากนัก ถ้าจะให้ดียิ่งกว่านั้น ก็คือฝึกสติสัมปชัญญะให้เกิดปัญญา รู้เท่าทันกระบวนการทำงานของการปรุงแต่ง ตั้งแต่ผัสสะ เวทนา รู้ทันสังขาร รู้ทันการปรุงแต่งของจิต ไม่หลงเข้าใจผิด ไม่เกิดความยึดมั่นถือมั่น ที่เราฝึกสติสัมปชัญญะ เจริญวิปัสสนา ก็เพื่อให้มีปัญญารู้ทันอย่างนี้ ถึงแม้จะยังรู้ไม่ทัน สติสัมปชัญญะก็เป็นตัวช่วยให้เราละกรรมที่ไม่ดี ทำกรรมที่ถูกต้องดีงาม จิตเกิดความละเอียดและเกรงกลัวต่อบาปอกุศล ก็จะเกิดศีล ไม่ถูกอกุศลมาโหม่นสครอบบังใจ จิตมีศีลเป็นปกติ ต่อมาก็ฝึกรู้จิตใจให้ละเอียดยิ่งขึ้นไป เป็นการฝึกอธิจิตสิกขา เมื่อรู้เท่าทันจิตใจของตนเอง จิตเป็นกุศลก็รู้ เป็นอกุศลก็รู้ ดีก็รู้ ไม่ดีก็รู้ รู้เท่าทันไปหมด จิตก็จะไม่หลงยินดียินร้ายเมื่อรับรู้อารมณ์ต่างๆ จะละกิเลสนิเวรณต่างๆ ได้ จิตจะมีความเบิกบาน อ่อนเบา ผ่องใส เอิบอิ่ม เป็นสมาธิ เป็นจิตที่มีความตั้งมั่น ตามดูกายดูใจตามที่เป็นจริงก็จะเกิดปัญญา

ปรับปรุง ๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๑