

ความเข้าใจเรื่อง “กรรม” ครั้งที่ 2  
 บรรยายวันที่ 22 เมษายน 2551

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย  
 สวัสดิ์ครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้ก็บรรยายศึกษาและปฏิบัติธรรมครั้งที่ 12 ว่าด้วยเรื่อง “กรรม” ตอนที่ 2 ในคราวที่แล้วพูดถึงเรื่องกรรมยังไม่จบ เรื่องกรรมนั้นก็เป็นการสอนที่สำคัญ เพราะเป็นการสอนในแง่ทำให้เราอยู่กับโลกได้อย่างถูกต้อง การทำกรรมนี้เกิดจากการดิ้นรนทางใจ อยากให้ตัวเองดี อยากให้ตัวเองมีความสุข ในเมื่อจะต้องดิ้นรนอย่างนี้ ก็ไปฝ้ายดิ้นซะก่อน แต่ถ้าจะให้ดีกว่านั้น ก็คือปล่อยวางทั้งดีทั้งไม่ดี มีปัญญาเห็นแจ้งความจริง จิตใจหมดความดิ้นรนแบบนี้เป็นวิปัสสนา เป็นแบบเหนือโลก จะพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

ทีนี้ ในระหว่างยังเกิดวนเวียนอยู่ก็ต้องทำกรรมให้ถูกต้อง อย่างน้อยยังอยู่ในโลกก็ไม่บาดเจ็บมากนัก คือมีความสุขตามสมควร แล้วก็ยังมีโอกาสได้ยืนได้ฟังพระธรรม ฟีกฝนตนเองไปเรื่อยๆ ไม่ต้องไปทนทุกข์ทรมาน ไม่ต้องไปตกอบายภูมิ อะไรพวกนี้

ในตอนที่ 1 ผมได้พูดมาถึงสิ่งที่ควรทราบเกี่ยวกับกรรม ซึ่งพระผู้มีพระภาคได้ตรัสเอาไว้ใน อังคุตตรนิกาย ฉักกนิบาต นิพเพธิกสูตร ซึ่งมีอยู่ 6 ประการ โดยปกติเวลาเราพูดถึงเรื่องกรรม เราก็มักจะพูดกันว่า เช่นว่า กรรมคือการกระทำด้วยเจตนา ทำแล้วได้รับผลอย่างนั้นอย่างนี้ ยังเข้าใจไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ บางทีก็เข้าใจกรรมเป็นผู้มีอำนาจใหญ่ เหมือนกับพระเจ้าองค์หนึ่ง อย่างนี้ก็มี

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสสิ่งที่ควรทราบเกี่ยวกับกรรมไว้ 6 อย่างด้วยกัน พระองค์ตรัสว่า คุณก่อนภิกษุทั้งหลายเธอทั้งหลายพึงทราบ (๑) กรรม (๒) เหตุเกิดแห่งกรรม (๓) ความต่างกันแห่งกรรม (๔) วิบากแห่งกรรม (๕) ความอิสระจากกรรม (๖) ข้อปฏิบัติให้ถึงความอิสระจากกรรม

กรรมคือการกระทำที่ประกอบด้วยเจตนา ตัวเจตนาอันนั้นแหละเป็นกรรม ตัวการกระทำออกมาทางกาย ทางวาจา ทางใจ นี่เป็นทวารออกของกรรม ตัวกรรมแท้ๆ ก็คือตัวเจตนาในใจ ถ้าใครอยากเห็นกรรมก็ให้ดูเจตนาในใจ เวลาจะทำ จะพูด มันจะมีความคิด และมีเจตนามาก่อน อันนั้นแหละคือตัวกรรม เรียกว่าสัญเจตนา

ด้วยความที่เรายังมีความเข้าใจผิดมีความยึดมั่นถือมั่นในกายในใจอยู่ ก็คิดว่ากายใจนี้เป็นตัวเรา เป็นตัวดี ตัววิเศษ เรารักตัวเอง เราก็อยากจะให้ตัวเรานี้ได้ดีมีความสุข ก็เกิดเจตนาจะทำเพื่อเราอย่างใดอย่างหนึ่ง ตัวเจตนาใช้เวลาจะทำอะไรออกมาทางกาย เรียกว่ากายสัญเจตนา ออกมาเป็นกายกรรม เจตนาพูดทางวาจา เรียกว่าวจีสัญเจตนา ออกมาเป็นวจีกรรม เจตนาจะทำทางใจ เรียกว่ามโนสัญเจตนา ออกมาเป็นมโนกรรม

ส่วนใหญ่เราจะพูดถึงกายกรรม 3 วจีกรรม 4 มโนกรรม 3 ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นปลายทางนะ ตัวกรรมแท้ๆ นี่เป็นตัวเจตนา เจตนาจะทำเพื่อตัวเรา มันเข้าใจผิด มันยึด นึกว่ามีตัวเรา พอยึดว่ามีเราอยู่ที่ต้องทำเพื่อเรา

เราทั้งหลายคิดอะไรก็เพื่อตัวเราทั้งนั้นเลย นี่เรียกว่ามโนกรรม มโนกรรมจึงเยอะที่สุด พระพุทธเจ้าจึงเน้นเรื่องมโนกรรมเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ถ้ามโนกรรมยังมีอยู่ ก็ให้คิดพิจารณาฝ่ายดีเข้าไป ให้ทาน รักษาศีล ให้เป็นคนดีเพื่อพ่อแม่ ให้ภักย์ทาน มีจิตคิดเมตตา เป็นต้น นี่ก็เป็นการปรับมโนกรรมให้มันดีขึ้น เพราะไหนๆ ก็ต้องคิด ก็คิดให้ดี ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

ถ้าเราไม่ไม่ฝึกหัด จิตก็พร้อมที่จะลงต่ำอยู่เสมอ จิตเราโดยทั่วไป ถ้าเราไม่ได้ฝึกฝน ไม่มีสติปัญญา จะมีลักษณะอย่างหนึ่งคือโน้มเอียงลงต่ำ เราลองสังเกตดูนะ ถ้าไม่ฝึกตนเอง หรือไม่เตือนตนเองเอาไว้ มันจะชอบคิดเรื่องไม่ดีอยู่เรื่อย ชอบคิดให้เกิดความทุกข์ เกิดความเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น บางทีไม่มีเรื่องอะไร เรื่องที่ทำให้เกิดความทุกข์ไม่ได้ ส่วนเรื่องที่ทำให้ทุกข์ชอบจำได้ ชอบคิด จิตเรามันเป็นอย่างนี้

อาการที่จิตเราชอบไหลลงต่ำนี้ จะเป็นความเคยชิน เวลาความเคยชินนานๆ ไปแล้ว ก็จะถูกรู้สึกคนถูกสังคมชักจูงให้ทำกรรมชั่วได้ง่าย พระพุทธเจ้าท่านจึงบอกว่า *กรรมชั่วคนชั่ว ทำง่าย แต่กรรมชั่วมันดีทำยากนะ กรรมดีนั้นคนดีทำง่าย* คนชั่วบอกว่าทำดีแต่ละทียากจริงๆ การทำยากหรือง่ายอยู่ที่คุณภาพจิต

เหตุเกิดของกรรมคือผัสสะ การกระทบอารมณ์ เกิดการรับรู้ขึ้น ได้เห็นรูปทางตา แล้ว ได้ยินเสียงทางหูแล้ว ดมกลิ่นทางจมูกแล้ว ลิ้มรสทางลิ้นแล้ว ถูกต้องสัมผัสทางกายแล้ว คิดนึกรู้สึกทางใจแล้ว ก็เกิดความรู้สึกขึ้น เรียกว่าเวทนา ทีนี้ นอกจากเวทนาแล้ว ยังมีสัญญาผุดขึ้นมาด้วย สัญญาคือความจำได้หมายรู้ เวทนาและสัญญานี้เป็นตัวปรุงแต่งจิต ภาษานี้เรียกว่า **จิตสังขาร**

จิตเราที่ปรุงดีบ้าง ไม่ดีบ้าง เกิดจากความรู้สึกคือเวทนากับสัญญาที่มาพร้อมกับผัสสะ เราเห็นหน้าคนนี้แล้ว เป็นคนรู้จัก รู้สึกชอบหน้า จิตก็ปรุงแต่งไปอย่างหนึ่ง ทำให้เกิดความคิด เกิดคำพูด เกิดการกระทำทางกาย เห็นหน้าอีกคนแล้วไม่ชอบ จิตก็ปรุงแต่งไปอีกแบบหนึ่ง ทำให้เกิดความคิด เกิดคำพูด เกิดการกระทำทางกายเปลี่ยนแปลงไปตามความไม่ชอบนั้น อย่างนี้เรียกว่า เห็นแล้วเกิดความรู้สึกขึ้น รู้สึกชอบ รู้สึกไม่ชอบ รู้สึกว่าคนนี้ดี คนนี้ไม่ดี คนนี้น่าเข้าใกล้ คนนี้น่าออกห่างๆ ยิ่งถ้าเป็นญาติเรา หรือคนที่เคยทำไม่ดีกับเรา ก็จะรู้สึกแตกต่างออกไปมากขึ้น

นอกจากเวทนาแล้วก็มีสัญญาด้วย เราเห็นหน้าคนนี้แล้วจำได้ว่าเขาคือใคร จำได้ว่าคนนี้เคยยืมเงินเรา ไม่ได้ใช้คืน ตอนนี้อายุแล้ว เขาโกงเราไปแต่รวย เราก็จะเกิดความคิดจะทำอย่างหนึ่งขึ้นมา กายวาจาก็เปลี่ยนแปลงไป ตัวความคิดที่เกิดขึ้นมาอย่างนี้ เป็นมโนกรรม กระทำออกไปทางกายเป็นกายกรรม พุดทางวาจาเป็นวจีกรรม เกิดผัสสะ มีการรับรู้อารมณ์ จึงเกิดเวทนา เกิดสัญญา และเกิดการกระทำที่แตกต่างกันติดตามมา ฉะนั้น ตัวต้นตอของกรรม คือผัสสะ

สัญญาเก่าๆ โดยส่วนใหญ่ที่เราเก็บเอาไว้คือสัญญาที่ประกอบไปด้วยอคติ เจื้อด้วย ความเห็นผิด อันไหนที่เป็นฝ่ายเราของเรา จะให้ค่าเป็นบวก ฝ่ายคนอื่น ให้ค่าเป็นลบ เวลาเรากระทำอะไรลงไปจึงเกิดความผิดพลาดได้มาก ถ้าลูกเราไปทะเลาะกับลูกอื่น ลูกเราก็จะเป็นฝ่ายถูกไว้ก่อน คนที่เป็นฝ่ายเราทำอะไรก็ดูเข้าท่าไปหมด คนที่เป็นฝ่ายคนอื่นทำอะไรก็ดูไม่เข้าท่าเลย มันตรงข้ามกันอย่างนี้ เราจึงต้องระวังความรู้สึกตัวเองดีๆ เพราะถ้าไม่ระวังจะทำให้เกิดความผิดพลาดได้ง่าย

ผัสสะนั้นเป็นตัวรับผลของกรรมเก่า และเป็นต้นตอทำให้เกิดกรรมใหม่ ถ้าอยากดูผลของกรรมเก่าก็ดูตรงผัสสะ โดยเฉพาะคุณภาพใจเรา ถ้าอยากจะรู้ว่าเราสะสมอะไรมาบ้าง ก็ดูตอนกระทบอารมณ์แล้วมีปฏิกิริยาตอบสนองอย่างไร ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นเป็นปฏิกิริยาโต้ตอบนี้ เรียกว่าผลของกรรมเก่า คุณภาพใจเรานี้ก็เป็นผลของกรรมเก่าที่เราสะสมมาเป็นบุคคลนี้ในปัจจุบัน

ตอนที่กระทบผัสสะเป็นการแสดงถึงผลของกรรมด้วย และเป็นเหตุให้เกิดการทำความใหม่ด้วย พอทำความใหม่ก็มีผลเป็นวิบากต่อไปอีก เราได้รับสิ่งที่น่าพอใจบ้างไม่น่าพอใจบ้าง ด้วยความไม่รู้ก็เกิดกิเลสไปทำความแล้วได้รับผล วนเวียนกันเป็นวงกลม อย่างนี้แหละเรียกว่าการวนเวียนเป็นวัฏฏะ

กรรมและเหตุเกิดแห่งกรรมได้บรรยายไปในคราวที่แล้ว วันนี้จะบรรยายเกี่ยวกับความต่างกันแห่งกรรม วิบากแห่งกรรม ความอิสระจากกรรม และข้อปฏิบัติให้ถึงความอิสระจากกรรม

### ๓. ความต่างกันแห่งกรรม

สิ่งที่ควรทราบเกี่ยวกับกรรมข้อที่ 3 คือ ความแตกต่างกันแห่งกรรม พระพุทธเจ้าตรัสว่า

กตมา จ ภิกขเว กมฺมานํ เวมตฺตตา ?

อตฺถิ ภิกฺขเว กมฺมํ นิริยเวทณียํ, อตฺถิ กมฺมํ ติริจฺจณานโยนิเวทณียํ, อตฺถิ กมฺมํ เปตฺติวิสัยเวทณียํ, อตฺถิ กมฺมํ มนุสฺสโลกเวทณียํ, อตฺถิ กมฺมํ เทวโลกเวทณียํ, อํ วุจฺจติ ภิกฺขเว กมฺมานํ เวมตฺตตา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความต่างกันแห่งกรรม คืออะไร

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย กรรมที่พึงเสวยผลในนรกก็มี กรรมที่พึงเสวยผลในกำเนิดสัตว์ดิรัจฉานก็มี กรรมที่พึงเสวยผลในแดนเปรตก็มี กรรมที่พึงเสวยผลในมนุษย์โลกก็มี กรรมที่พึงเสวยผลในเทวโลกก็มี ดูก่อนภิกษุทั้งหลายนี้เรียกว่า ความต่างกันแห่งกรรม

ตัวกรรมแท้ๆ คือคุณภาพใจเราเอง ใจนี้มันไม่รู้สึกละไร เป็นธาตุรู้เฉยๆ แต่ตัวที่ปรุงแต่งใจมีเจตนาเป็นหัวหน้าเป็นตัวกรรม ถ้ามีเจตนาเป็นหัวหน้าไปทำฝ่ายดี คุณภาพของใจก็เป็นอย่างหนึ่ง คุณภาพของใจนั้นภาษาอภิธรรมเรียกว่าเจตสิก เจตสิกฝ่ายดีเกิดประกอบกับจิต มีเจตนาเป็นหัวหน้าไปทำกรรมดีเรียกว่ากุศลกรรม มีเจตนาเป็นหัวหน้าพาไปทำไม่ดี อกุศลเจตสิกก็เกิดประกอบกับจิต จิตนั้นก็เลยกลายเป็นอกุศล การกระทำก็เป็นอกุศลกรรม

คุณภาพของใจเก่าๆ จะออกมาในรูปความรู้สึก เป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่ออารมณ์ เวลาเรากระทบอารมณ์ เห็นแล้ว ได้ยินเสียงแล้ว ดมกลิ่นแล้ว ลิ้มรสแล้ว สัมผัสทางกายแล้ว คิดนี้รู้สึกทางใจแล้ว ใจเรามีปฏิกิริยาอย่างไร นั่นแหละตัวกรรมเก่าที่สะสมอยู่ จะมีคุณภาพ 2 อย่าง คือ ดี กับ ไม่ดี แล้วแต่การสะสมของแต่ละคน มากน้อยแตกต่างกันไป กลายเป็นจริต อุปนิสัยของแต่ละคน

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย กรรมที่พึงเสวยผลในนรกก็มี การเสวยผลเป็นความรู้สึกในใจ เราก็รู้สึกได้ เวลาใจร้อน โกรธเคือง ขุ่นแค้น ใจจะมีความร้อนแผดเผา จนกระทั่งออกมาทางรูป ทำให้หน้าตาเปลี่ยนไป กรรมประเภทอย่างนี้เรียกว่า นิริยเวทณียํ ใครสะสมอย่างนี้มากๆ กรรมนี้ก็จะสร้างรูปใหม่ขึ้นมาให้ได้รับผลเป็นความเร่าร้อนในนรก

กรรมนี้จะสะสมไว้ในจิต จิตจะสร้างนามรูปชนิดใหม่ๆ ขึ้นมาตามความยึดถือนั้น ใครสะสมกรรมชนิดไหนเอาไว้มาก พอกายนี้แตกทำลายไป ก็จะสร้างรูปชนิดใหม่ตาม กรรมที่เราทำเอาไว้ เรียกตามสมมติว่าไปเกิดในภพภูมิต่างๆ เป็นสัตว์นรก เป็นสัตว์ เสร็จจลา เป็นเปรต เป็นเทวดา เป็นต้น

กรรมที่ทำบ่อยๆ เรียกว่า*อาจิณณกรรม* ในการให้ผลนำเกิดนั้น ถ้าไม่มีกรรมอื่นมา แทรก อาจิณณกรรมนั่นเองจะให้ผล กรรมที่สามารถให้ผลก่อนอาจิณณกรรม คือ*ครุกรรม* กรรมหนัก เช่น คนที่ได้มาน ฆานไม่เสื่อมก็ไปเกิดพรหมโลก นี้ฝ่ายดี ส่วนฝ่ายไม่ดี เช่น คนฆ่าพ่อฆ่าแม่เป็นการทำอนันตริยกรรม อย่างนี้ก็ไปอบายแน่นอนเลย และกรรมที่ใจ หนาวเอาไว้ตอนใกล้จะตาย เรียกว่า*อาสันนกรรม* ถ้าไม่มีครุกรรมและอาสันนกรรม กรรม ที่เราทำเป็นประจำจะให้ผล

*กรรมที่พึงเสวยผลในกำเนิดสัตว์ดิรัจฉานก็มี* จิตที่มันชอบหลง งมงาย ฟุ้งซ่านไป เรื่องนั้นที่เรื่องนี้ที่ ฟุ้งไปทั่ว หลงว่ามีตัวเราของเรา วันๆ มีแต่ความหลง หลงคิดแต่เรื่อง โนนเรื่องนี้ บวก ลบ คูณ หาร ตัวเลขเท่านั้นเท่านั้น คนนั้นเป็นอย่างนั้น คนนี้เป็นอย่างนี้ ประเทศนั้น ประเทศนี้ มีเรื่องราวอย่างนั้นอย่างนี้ วนเวียนไปนะ นี่เป็นลักษณะของจิตที่ หลง มีโมหะมาก

*กรรมที่พึงเสวยผลในแดนเปรตก็มี* จิตที่เสวยผลในแดนเปรตก็คือจิตใจคับแคบ เห็นแก่ตัว มีเท่าไรก็ไม่พอ ไม่รู้จักคิดจะให้คนอื่น คิดจะเอามาเป็นของตนเองอย่างเดียว เป็น ลักษณะจิตแบบเปรต เรามีสิ่งของเยอะแยะแต่รู้สึกว่ามีเหมือนไม่มี ไม่สามารถจะสละให้คนอื่นได้ มีเงินเป็นร้อยล้าน แต่ไม่สามารถจะสละให้คนอื่นได้ เราไม่ได้คิดว่าชาตินี้มีเงินเยอะ หรือน้อยนะ แต่ว่าจิตเป็นยังไง เงินเยอะนั้นอาจจะไม่ได้ใช้ก็ได้ เราอาจจะตายไปก่อน ลูก เอาไปใช้แล้ว เราดูที่คุณภาพของจิต ถ้าจิตมีแต่ความเห็นแก่ตัว การให้ออกไปลำบาก ถ้า ไปเกิดเป็นเปรต ก็จะเป็นอย่างนั้น คือหากินลำบาก หาได้ไม่พออิ่ม ไม่พอยาไส้ อาหารหา ได้ยาก เช่น ปากเล็กนิดเดียว พุงโต คุณอาหารเข้ามาไม่เต็มสักที อย่างนี้เป็นต้น ที่พูดนี้ไม่ได้ ชูนะ พูดเรื่องจริงให้ฟัง เป็นการเตือนกันว่า เรายังอยู่ในโลก ต้องทำกรรมให้ดี

กรรมที่พึงเสวยผลในมนุษย์โลกก็มี มนุษย์ก็แบบเราทั่วไปนะ มีสุขบ้าง มีทุกข์บ้าง สบายบ้าง ลำบากบ้าง ปนเปกันไป มีทุกข์มีความเดือดร้อนก็ไม่ถึงกับรุนแรงมากนัก เกิดจากความเป็นผู้มีศีล ไม่ไปเบียดเบียนใครๆ ให้ล่วงศีล หรือล่วงกรรมบถ การรักษาความเป็นมนุษย์ไว้ ท่านก็จะวางกรอบอย่างน้อยก็ให้มีศีล 5 เป็นพื้น แล้วก็ให้เพิ่มด้วยการรักษา กุศลกรรมบถทั้ง 10 ให้ครบถ้วน กายกรรม 3 วาจกรรม 4 มโนกรรม 3 มีศีล กายวาจา ถูกต้อง ไม่อยากได้ของคนอื่น ไม่ผูกอาฆาตพยาบาทและมีสัมมาทิฐิ ก็จะรักษาภพภูมิ มนุษย์เอาไว้ได้ เลยเรียกกุศลกรรมบถว่ามนุษย์ธรรม ธรรมะที่ทำให้เป็นมนุษย์ รักษาความเป็นมนุษย์เอาไว้ได้ ถ้าไม่มีธรรมะเหล่านี้ ถึงกายจะมีรูปร่างเป็นมนุษย์ จิตใจก็เป็นอย่างอื่นไปแล้ว เมื่อกายแตกดับ ก็จะได้รูปร่างตามสมควรแก่กรรม

กรรมที่พึงเสวยผลในเทวโลกก็มี เทวโลกก็เหนือกว่ามนุษย์ขึ้นไปอีก จิตละเอียดกว่า มนุษย์ จิตที่ละเอียดกว่ามนุษย์ จิตเป็นกุศล รู้จักปล่อยวางสมบัติมนุษย์ ไม่หลงยินดีสมบัติเหล่านั้น มีการแบ่งปัน เสียสละออกไป ไม่ติดข้อง หรือบางคนชอบความสงบ ไม่ชอบรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อย่างมนุษย์เราทั่วไป

มนุษย์เราทั่วไปก็ทำหน้าที่หาเงินหาทองมาเลี้ยงชีพ หาด้วยวิธีที่สุจริต ไม่เบียดเบียน ไม่คดโกงใคร ไม่ผิดศีลธรรม ได้มาแล้วก็ใช้สอยโดยธรรม แต่บางคนนี่นอกจากจะเลี้ยงชีพอย่างที่ดีมาแล้ว เขายังสละออกได้ ลดละความเห็นแก่ตัว เห็นอกเห็นใจคนอื่นอยู่เสมอ จิตมีเมตตากรุณา ใจเบาสบายกว่ามนุษย์ทั่วไป นี่เหนือกว่ามนุษย์ทั่วไป คนอย่างนี้ตายไปก็ไปสุคติที่สูงกว่ามนุษย์อีก ไปเป็นเทวดา หรือบางพวกทำความสงบของจิตได้ ใจยินดีอยู่กับความสงบที่เป็นฌานนั้น ตายก็ไปเกิดที่พรหมโลก

นี่คือความต่างของกรรม ซึ่งก็อยู่ที่จิตใจ แต่ละคนไม่เหมือนกัน เพราะกรรมที่อยู่ในใจนั้นไม่เหมือนกัน เราอยู่ในโลก ทำกรรม กว้นเวียนไปในนรกบ้าง สัตว์เดรัจฉานบ้าง ภูมิของเปรตบ้าง มนุษย์บ้าง เทวโลกบ้าง วนเวียนไปอย่างนี้ ไม่มีสิ้นสุดนะ เป็นหมุนเวียนเปลี่ยนไปของกองทุกข์ เรียกว่าวัฏฏทุกข์ ถ้าเรายังอยู่ในวัฏฏะทุกข์ก็ให้อยู่เฉยๆ มนุษย์ เทวโลก ก็แล้วกัน อย่าไปอยู่ล่างๆ นะ อยู่ล่างๆ จะลำบากนะครับ

ภพมนุษย์เรานี้ สามารถเรียนรู้และทำกรรมใหม่ได้ดีที่สุด คิดว่าพวกเทวดาอีก เทวดานั้นได้รับผลดีเยอะ ก็มีความสุขสบาย พวกพรหมก็มีแต่ใจสงบ แต่การศึกษาและการ ทำกรรมใหม่นั้นมีโอกาสน้อยกว่า ส่วนพวกสัตว์นรก สัตว์เดรัจฉาน และเปรต ส่วนใหญ่ก็ จะรับผลฝ่ายไม่ดีทั้งนั้น ไม่มีเวลามาคิดทำความดี มีแต่ความหลง ไม่รู้เรื่องบุญเรื่องบาป อะไร ไม่มีเวลามาคิดทำกรรมดี เรียกว่าคอยรับผลอย่างเดียว เราก็ดูสัตว์ทั้งหลายนะ เห็น มั้ย วันๆ ไม่ได้ทำอะไรหรอก ถึงเวลาก็กิน นอน สืบพันธุ์ วนเวียนไปอย่างนั้น อยู่กันตาม สัญชาติญาณไปวันๆ เท่านั้น

ฉะนั้น เป็นมนุษย์แบบเรานี้ดีที่สุดแล้ว ถ้ารู้คำสอนก็จะได้ฝึกฝนตนเองให้ยิ่งขึ้นไป ทำกรรมที่ดีหรือดีกว่านั้นก็คือเหนือกรรมขึ้นไปอีก

#### ๔. วิบากแห่งกรรม

อันที่ 4 วิบากแห่งกรรม คือ ผลของกรรมที่จะได้รับ กรรมจะให้ผลตอนไหนบ้าง พระพุทธเจ้าตรัสว่า

กตโม จ ภิกขเว กมฺมานํ วิปาโก ?

ติวิธาหํ ภิกขเว กมฺมานํ วิปากํ วทามิ ทิฏฺฐูเรว ชมฺเม, อุปฺปชฺเช วา, อปฺเร วา ปฺริยาเย

วิบากแห่งกรรม คืออย่างไร ?

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เรากล่าววิบากแห่งกรรมว่ามี ๓ ประการ คือ

๑. กรรมที่พึงเสวยในปัจจุบัน

๒. กรรมที่พึงเสวยในอภัพถัดไป

๓. กรรมที่พึงเสวยในอภัพต่อๆ ไป

ผลของกรรมนั้นมีหลายอย่าง ในที่นี้พูดเรื่องวิบาก วิบากคือผลที่สุขของมเป็น นามธรรม ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส สัมผัส ได้รู้สึกลงใจ เป็นจิตเกิดขึ้นรับผลเหมาะแก่ กรรมที่ทำไว้ แยกเป็นจกขุวิญญาน โสทวิญญาน ฆานวิญญาน ชิวหาวิญญาน กายวิญญาน และมโนวิญญาน นี่เป็นวิบาก อุปมาเหมือนเราปลูกข้าว เมล็ดข้าวเปลือกเป็นเหมือนตัว

กรรม เราปลูกลงไป จนข้าวเติบโต เป็นต้นข้าว ออกใบ ออกดอก ออกรวง ได้เมล็ดข้าวเปลือกที่สุกงอม เมล็ดข้าวเปลือกเก่าที่เราปลูกตอนแรกเหมือนกรรม เมล็ดข้าวเปลือกใหม่ที่ได้ออกมาเหมือนกับวิบาก แต่นอกจากวิบากแล้ว ยังมีผลอื่นๆ ด้วย ต้นข้าว ใบข้าว ฟาง อันนี้เป็นผลแต่ไม่ได้เป็นวิบาก และก็มีส่วนที่เกี่ยวข้องอื่นๆ ในกระบวนการ เช่น ดินบริเวณนั้น ฝน แดด น้ำ แมลง ฯลฯ มีสิ่งเกี่ยวข้องกันมากมายเหลือเกิน

ในการทำกรรมนั้น มีผลเกิดขึ้นและมีสิ่งที่เกี่ยวข้องมากมาย ปกติเราจะรู้เพียงแค่ว่า มองไม่เห็นภาพรวม ดังนั้น จึงต้องระวัง ให้มีเจตนาที่ดีในการกระทำ นอกจากมีเจตนาที่ดีแล้วยังต้องมีปัญญาด้วย ส่วนวิบากของกรรมนั้นท่านไม่ให้คิดมาก เพราะคิดแล้วจะเป็นบ้า เป็นเรื่องอจินไตย คือสิ่งที่ไม่ควรคิด ซึ่งมีอยู่ 4 เรื่อง คือ วิสัยของพระพุทธเจ้า วิสัยของผู้ได้ฌาน วิบากของกรรม และการคิดเรื่องโลก

พระพุทธเจ้าเน้นให้เราทำกรรมใหม่ให้ดี ไม่ต้องไปคิดเรื่องวิบากว่าจะได้เมื่อไหร่ ผลของการทำดีก็มีผลเราโดยตรง ทำความดีบ่อยๆ จิตใจก็เคยชิน ทำความดีได้ง่ายขึ้น ผู้คนที่รักใคร่ ได้รับเสียงสรรเสริญ ได้ลาภ ได้ยศ ตามสมควร อยู่ด้วยความสบายใจ ไม่เดือดร้อนใจ ไม่ต้องกลัวตกอับ อย่างนี้เป็นต้น

#### ๕. ความอิสระจากกรรม

อันที่ 5 ความอิสระจากกรรม จะไม่เกิดการทำกรรมอีก ทำได้อย่างไร ไม่เกิดวงกลมของกิเลส กรรม วิบาก ก็ต้องอิสระจากกรรม พระองค์ตรัสว่า

กตโม จ ภิกขเว กมฺมนิโรโธ ?

ผลฺสนิโรโธ ภิกขเว กมฺมนิโรโธ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความอิสระจากกรรม คืออย่างไร

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความอิสระจากผัสสะ คือ ความอิสระจากกรรม

ถ้าผัสสะครอบงำไม่ได้ อยู่เหนือผัสสะ ก็ไม่มีการทำกรรม คำว่า อยู่เหนือผัสสะ ไม่ใช่ไม่มีผัสสะนะ แต่คือการรู้เท่าทันผัสสะ เมื่อรับผัสสะแล้วใจก็ไม่หวั่นไหวหรือไม่ดิ้นรนไปตาม ได้ยินเสียงเพราะๆ ใจก็ไม่หวั่นไหวไปตาม ได้ยินเสียงที่ไม่เพราะ ใจก็ไม่หวั่นไหวไปตาม ความสุขเกิดขึ้นก็ไม่หวั่นไหวไปตาม ความทุกข์เกิดขึ้นก็ไม่หวั่นไหวไปตาม เป็นผู้วางเฉยได้ อย่างนี้ไม่เกิดกรรมเลย ซึ่งการจะอยู่เหนือผัสสะก็ต้องมีวิธีการฝึกฝนอย่างเราธรรมดาคงทำไม่ได้ เราได้ยินเสียงเพราะๆ ก็ชอบแล้ว เข้าไปมีอารมณ์ร่วม นี้เรียกว่าเสวยเวทนาแล้ว หากรู้ไม่ทันก็จะเกิดการทำกรรมต่อไป ได้ยินเสียงที่ไม่เพราะหรือเสียงค่าเราก็ไม่ชอบแล้ว นี่ก็เสวยเวทนา ความโกรธก็เกิดขึ้นครอบงำใจ หลงไปทำกรรมแล้ว ฉะนั้น ต้องมีการฝึกฝนจึงจะถึงความอิสระจากกรรมได้ แต่ให้ทราบไว้ก่อนว่า ความอิสระจากผัสสะ นั่นแหละคือการอิสระจากกรรม ให้หัดรู้ทันสภาวะต่างๆ ซึ่งล้วนแต่เกิดจากผัสสะทั้งนั้น เมื่อไม่หลงไปตามมัน จึงจะอิสระจากกรรมได้

หากสภาวะที่ไม่ดีเกิดขึ้น ท่านก็คิดว่าจะทำยังไงจะดี อย่างนี้ใจเกิดการดิ้นรนขึ้นมาแล้ว เกิดการทำกรรมวนเวียน แต่ถ้าสภาวะที่ไม่ดีเกิดขึ้น รู้ทันมันว่า เป็นสภาวะอย่างหนึ่ง เป็นของไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน บังคับไม่ได้ ใจไม่ไหวไปตามเลย อย่างนี้ไม่เกิดการทำกรรม โดยปกตินักปฏิบัติทั้งหลายก็ไปสร้างกรรมวนเวียน ส่วนใหญ่สร้างกรรมฝ่ายดี รักษาดีให้อยู่นานๆ ทำใจให้นิ่งๆ แล้วก็พยายามรักษาให้มันนิ่งอยู่ยาวนานๆ อย่างนี้ก็คืออยู่ แต่ก็เป็นการทำกรรม ไม่พ้นกรรม ไม่อิสระจากกรรม

ให้หัดรู้ว่า ตอนไหนเป็นกรรม เกิดการกระทำทางใจขึ้น ตอนไหนอิสระจากกรรม ไม่เกิดการกระทำ ที่จะอิสระจากกรรมคืออิสระจากผัสสะ ไม่ว่าความเสื่อมเกิดขึ้น ก็ไม่หวั่นไหวไปตาม ความเจริญก้าวหน้าเกิดขึ้น ก็ไม่หวั่นไหวไปตาม บางคนปฏิบัติธรรมไป ความเศร้าหมองเกิดขึ้นทั้งวัน เกิดการดิ้นรนว่า จะทำยังไงดีนะจึงจะหาย หาวิธีปฏิบัติอย่างโน้นอย่างนี้ อย่างนี้ก็เกิดกรรมขึ้นมาแล้ว บางคนจิตใจดีงามส่องใสก็ขยันมาก นี่ก็เกิดกรรมเหมือนกัน แต่ถ้ารู้เท่าทัน ตอนนี่จิตเศร้าหมองเกิดขึ้น คุ้มครองแล้วไม่เกิดการดิ้นรน ขวนขวาย รู้ไปอย่างที่มีมันเป็น เห็นว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็ไม่เกิดกรรมขึ้นมา

ที่นี้ บางทีจิตใจดีงาม ใจก็ไม่หวั่นไหวเลย ก็เห็นเป็นเพียงสภาวะอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้น แล้วก็เปลี่ยนแปลงไป เสมอกันทั้งฝ่ายเสื่อมทั้งฝ่ายดี อย่างนี้ไม่เกิดกรรมขึ้นมา อันนี้เรียกว่า **วิปัสสนา** ซึ่งดูเหมือนยากมาก แต่โดยความจริงแล้วเรียบง่าย เพราะไม่ต้องทำอะไรเพิ่ม ที่มันยาก เพราะเรามัวแต่จะทำ กลัวจะไม่ดี กลัวจะเสื่อม กลัวจะไม่ได้บรรลุ เราอยากเป็นคนดี ตอนไม่ปฏิบัติเป็นคนไม่ดี พอเป็นนักปฏิบัติก็เลยจะเป็นคนดี การจะเป็นคนดีก็เป็นยากอย่างนี้แหละ เพราะว่ามัวแต่ทำอยู่ เลยเกิดการทำความเพียรพยายามทำให้มันดี และรักษาดีเอาไว้ยาวนานๆ

ใจที่คืนรนหลงไปทำกรรม เนื่องจากมันไม่ยอมรับความจริง ใจเกิดการคืนรนไปทางใดทางหนึ่ง ถ้าสภาวะที่ดีเกิดขึ้น ใจก็เกิดการคืนรนไปทางหนึ่ง คืนรนในทางจะรักษาแสวงหาให้มันถาวร เทียงอยู่อย่างนั้น น่าจะอยู่อย่างนี้นานๆ หน่อย ถ้าสภาวะฝ่ายไม่ดีเกิดขึ้น ก็หาทางให้มันหาย หาวิธีปฏิบัติ หารูปแบบต่างๆ มากันมันเอาไว้ ไม่ให้มันเกิดมันมาแล้ว ก็พยายามหาวิธีการทำลายมัน

โดยความจริง ผัสสะก็มีทั้งดีและไม่ดี เราฝึกเพื่อรู้เท่าทัน ไม่หลงไปตามมัน จึงจะอิสระจากมันได้ ดีก็รู้ ไม่ดีก็รู้ เสื่อมก็รู้ เจริญก็รู้ สุขก็รู้ ทุกข์ก็รู้ เป็นสิ่งเท่ากัน อย่างนี้เกิดปัญญา ปัญญารู้ก็รู้ทั้งสองอย่างนะ ทั้งดีทั้งไม่ดี เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เท่ากัน เวลาปล่อยวางก็ปล่อยวางทั้งสองอย่าง ปล่อยวางทั้งดี ปล่อยวางทั้งไม่ดี ไม่ใช่ปล่อยวางไม่ดีจะไปเอาดี ไม่ใช่อย่างนั้น

## ๖. ข้อปฏิบัติให้ถึงความอิสระจากกรรม

อันที่ 6 ข้อปฏิบัติให้ถึงความอิสระจากกรรม ก็คือ อริยมรรค 8 มีสัมมาทิฐิ เป็นต้น จนกระทั่งถึงสัมมาสมาธิ ถ้าอยากจะอิสระจากกรรม ไม่ต้องมาคืนรนทำกรรมวนเวียนอยู่ อย่างนี้ ไม่ต้องมาเวียนเกิดเวียนตายไปตามกรรมอย่างที่เป็นอย่างนี้ เราก็ต้องมาฝึกฝนตนเอง ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ ให้เกิดศีล เกิดสมาธิ ปัญญา เมื่อสมบูรณ์ อริยมรรค 8 ก็เกิดขึ้น ได้เห็นพระนิพพาน ทำลายกิเลสได้ อิสระจากผัสสะ อิสระจากกรรม มีทางนี้ทางเดียวนี้แหละ ในบาลีท่านว่า

อยมว อริโย อฏฐุงคิโก มคโค กมฺมนิโรธคามินี ปฏิปทา, เสยฺยถิทํ : สัมมาทิฏฐิ ...  
 สัมมาสมาธิ.

อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ เป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความอิสระจากกรรม ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ  
 ... สัมมาสมาธิ

คำสอนของพระพุทธเจ้าสอนไว้ครบถ้วนนะ ถ้าเรายังทำกรรมอยู่ ท่านก็บอกไว้ว่า  
 กรรมจะพานเวียนไปไหนได้บ้าง พาไปนรกก็มี สัตว์เดรัจฉานก็มี เปตก็มี มนุษย์ก็มี  
 เทวดาก็มี ให้ผลเมื่อไหร่บ้าง ให้ผลในชาติปัจจุบันก็มี ให้ผลชาติหน้าก็มี ให้ผลในชาติถัด  
 จากนั้นไปอีกก็มี ความอิสระจากกรรมอย่างไร คืออิสระจากผัสสะ ผัสสะไม่มีอิทธิพลมาทำ  
 ให้ใจหวั่นไหวได้ และบอกข้อปฏิบัติที่ทำให้อิสระจากกรรม คืออริยมรรค 8

อริยมรรค 8 นี้เกิดพร้อมกับมรรคจิต ในคนหนึ่งๆ ที่เกิดตายสลับต่อกันอย่างยาวนาน  
 นี้ อริยมรรคเกิดเพียง 4 ครั้งเท่านั้น ก็ได้เป็นพระอรหันต์แล้ว

ครั้งแรกเกิดโศดาปัตติมรรค ก็ได้เป็นพระโศดาบัน  
 ครั้งที่สองเกิดสกทาคามิมรรค ได้เป็นพระสกทาคามี  
 ครั้งที่สามเกิดอนาคามิมรรค ได้เป็นพระอนาคามี  
 ครั้งที่สี่เกิดอรหัตมรรค ได้เป็นพระอรหันต์  
 เท่านั้นที่หมดเรื่องแล้ว อิสระจากกรรมโดยสิ้นเชิงแล้ว

ที่เราปฏิบัติธรรม ฝึกสติสัมปชัญญะ นี้ยังไม่ใช่อริยมรรคมีองค์ 8 เป็นขั้นการฝึก  
 เป็นการทำความดีเพื่อให้อริยมรรคเกิดขึ้น เราฝึกไปตามไตรสิกขา ให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา ไป  
 ตามลำดับ พอสมบูรณ์ระดับหนึ่ง อริยมรรคเกิดขึ้นครั้งที่หนึ่ง ทำลายกิเลสคือสักกายทิฐิ  
 วิภิจจนา สิลฺลพตฺตปฺรามาส ได้เด็ดขาด ได้เป็นพระโศดาบันมีศีลสมบูรณ์ อริยมรรคเกิดขึ้น  
 ครั้งที่สอง ทำลายราคะ โทสะ โมหะ ที่หยาบๆ ได้ ได้เป็นพระสกทาคามี อริยมรรค  
 เกิดขึ้นครั้งที่สาม ทำลายกามราคะและปฏิฆะได้ ได้เป็นพระอนาคามี มีสมาธิสมบูรณ์

อริยมรรคเกิดขึ้นครั้งที่สี่ ทำลายรูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา ได้เป็น  
พระอรหันต์ มีปัญญาสมบูรณ์

ฉะนั้น เวลาเราศึกษาเรื่องกรรมก็ควรศึกษาให้ครบ 6 เรื่องอย่างนี้ละ กรรมคืออะไร  
เหตุเกิดแห่งกรรมคืออะไร ความต่างแห่งกรรมคืออะไร วิบากแห่งกรรมคืออะไร ความ  
อิสระจากกรรมคืออะไร ข้อปฏิบัติให้ถึงความอิสระจากกรรมคืออะไร รู้ให้ครบอย่างนี้ จะ  
ได้นำไปประพฤติปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

### รู้กรรม รู้พรหมจรรย์

ในสิ่งที่ควรทราบเกี่ยวกับกรรมนี้ พระพุทธเจ้าท่านเน้นเรื่องกรรมนิโรธ กับ กรรม  
นิโรธคามินีปฏิปทา ให้เราทั้งหลายพากเพียรประพฤติพรหมจรรย์คือไตรสิกขา เพื่อให้  
อริยมรรคเกิดขึ้น การรู้เรื่องกรรมก็เพื่อรู้จักพรหมจรรย์ จะได้ฝึกฝนตนเองให้อิสระจาก  
กรรม ไม่ต้องมาเกิดอีก ไม่ใช่รู้เรื่องกรรมเพื่อไปทำกรรมเยอะๆ นะ ไม่ใช่สอนเรื่องกรรม  
เพื่อให้ไปทำกรรม จะได้ไปเกิดที่นั่นที่นี้ แต่สอนเรื่องกรรม เพื่อให้ทราบว่า เพราะมีการ  
ทำกรรม เราทั้งหลายจึงเวียนเกิดเวียนตาย ไปทุกคติบ้าง ไปสุคติบ้าง เคยเป็นมาหมดแล้ว  
ทั้งสัตว์นรก สัตว์เดรัจฉาน เปรต เทวดา พรหม หรือมนุษย์ในลักษณะต่างๆ คนรวยก็เคย  
เป็นมาแล้ว คนจนก็เคยเป็นมาแล้ว พระราชาก็เคยเป็นมาแล้ว ยากก็เคยเป็นมาแล้ว ควร  
แล้วที่จะเบี่ยงหน่ายในการเกิด มาประพฤติพรหมจรรย์ ให้เกิดปัญญา ไม่หลงไปกับโลกซึ่ง  
เกิดจากผัสสะเท่านั้นเอง

การทำความดีนั้นเป็นทางผ่าน เพื่อให้เกิดปัญญาเข้าใจความจริง ละความเห็นผิด  
และความยึดมั่นถือมั่นว่ามีตัวเราจริง ไม่ได้ต้องการดี แต่เพื่อให้จิตพร้อมสำหรับการศึกษา  
ให้ท่านก็เพื่อเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อการประพฤติพรหมจรรย์ รักษาสิกขาบทต่างๆ เพื่อ  
เกื้อกูลต่อการประพฤติพรหมจรรย์ เป็นไปเพื่อละความเห็นผิดว่ามีตัวเราจริง และละความ  
ยึดมั่นถือมั่นในโลก

ท่านสรุปประโยชน์ของความรู้เรื่องกรรมไว้ในตอนท้ายว่า

ยโธ โข ภิกขเว อริยสาวโก เอวํ กมฺมํ ปชานาติ, เอวํ กมฺมานํ นิทานสมภวํ ปชานาติ, ... เอวํ กมฺมนิโรธคามินี ปฏิปทํ ปชานาติ, โส อิมํ นิพฺเพธิกํ พุทฺทมจฺริยํ ปชานาติ กมฺมนิโรธํ.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะอริยสาวกผู้กรรมอย่างนี้, รู้เหตุเกิดแห่งกรรมอย่างนี้... รู้ข้อปฏิบัติให้ถึงความอิสระจากกรรมอย่างนี้, อริยสาวกนั้นย่อมรู้จักพรหมจรรย์ อันเป็นเหตุชำแรกกิเลส อันเป็นความอิสระจากกรรม

ที่สอนเรื่องกรรมโดยแยกแยะเป็น 6 อย่างนี้ ก็มีวัตถุประสงค์ว่า อริยสาวกนั้นย่อมรู้จักพรหมจรรย์ อันเป็นเหตุชำแรกกิเลส อันเป็นความอิสระจากกรรม ท่านสอนเรื่องกรรมก็เพื่อให้รู้จักพรหมจรรย์ คือ ไตรสิกขา เพราะไตรสิกขานี้แหละเป็นเหตุให้อริยมรรคเกิดขึ้น ทำลายกิเลสได้โดยสิ้นเชิง ได้เห็นพระนิพพาน

อริยมรรค 8 ประการเป็นกรรมนิโรธคามินีปฏิบัติทา ซึ่งกรรมนิโรธคามินีปฏิบัติทานี้จะเกิดไม่ได้ ถ้าไม่มีพรหมจรรย์ และถ้าไม่มีกรรมนิโรธคามินีปฏิบัติทา กรรมนิโรธคือพระนิพพาน อันเป็นสภาวะที่อิสระจากกรรมก็ไม่ปรากฏ

พระพุทธเจ้าสอนเรื่องกรรมมาทั้งหมดนี้ละ ก็ต้องการให้เรา รู้จักพรหมจรรย์อันเป็นเครื่องชำแรกกิเลส เป็นความอิสระจากกรรม เพื่อให้เราประพฤติปฏิบัติตามพรหมจรรย์ได้ โดยถูกต้อง ใครจะปฏิบัติแนวไหนก็ตามสมควรนะ แต่ให้อยู่ในหลักพรหมจรรย์ ในหลักของไตรสิกขา อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา เพื่อให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา ถ้าอยู่ในหลักนี้โดยถูกต้อง มีเหตุสมควรอริยมรรค 8 ก็เกิดได้ เห็นพระนิพพาน ทำลายกิเลสได้ไปโดยสิ้นเชิง ถึงกรรมนิโรธ คือความอิสระจากกรรม ไม่ต้องมาวนเวียนในวัฏฏะทุกข์อีกต่อไป

เราเรียนเรื่องกรรมก็เพื่อประพฤติพรหมจรรย์ ถ้ายังทำอะไรไม่เป็นเลย เราก็หัดพรหมจรรย์ด้านศีลก่อน สมาทานสิกขาบทแล้วก็ฝึกฝนตนเองให้อยู่ในกรอบ ฝึกฝน

สติสัมปชัญญะให้มากขึ้น หัดรู้ตัวให้บ่อยๆ เพื่อให้รู้ทันเจตนาในใจ คอยสังเกตเจตนาในใจ เอาไว้เวลาจะทำทางกาย เวลาจะพูด คุยให้เห็นว่า พูดด้วยจิตอะไร กิเลสยังไปถึงพูดอย่างไร

ขอให้หมั่นสังเกตจิตใจตนเองนะ สังเกตเห็นบ่อยๆ ก็จะเกิดความละเอียดและความเกรงกลัวขึ้นมา จะเกิดการงดเว้น จิตเกิดการงดเว้นเพราะมีความละเอียด หิริโอตตัมปะเป็นปัจจัยให้เกิดศีล ศีลแท้ๆ ก็คือเจตนางดเว้น จะละหุจริตต่างๆ ได้ ก็ทำสุจริต กายวาจาใจดี ไม่เบียดเบียนทำร้ายผู้อื่น มีแต่ความเมตตากรุณาเห็นใจกัน จิตจะมีความเป็นปกติ อันนี้เป็นศีล

ตัวศีลนี้อยู่จิต ก็ไม่ได้ดูที่อาการภายนอก บางคนดูภายนอกดีมากเลยนะ พูดเพราะ จะบอกมีศีลดี ก็ยังไม่ใช่ บางทีพูดเพราะ แต่มีเจตนาเสียดแทงคนอื่น อยู่ด้วยกันแป๊บเดียว อาจจะยังไม่รู้ว่าใครมีศีล แต่ถ้าอยู่ด้วยกันนานๆ ก็ดูออกได้ ถ้าคนไม่มีศีลจริง จะรักษาดี เอาไว้ไม่ได้ เดี่ยวก็ระเบิด

### กรรมเก่า กรรมใหม่

ต่อไปอีกพระสูตรหนึ่ง ในสังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค กรรมนิโรธสูตร พระพุทธเจ้าแสดงความรู้เกี่ยวกับกรรม 4 อย่างด้วยกัน พระองค์ตรัสว่า

นวุราณานิ ภิกขเว กมฺมานิ เทเสสุสามิ กมฺมนิโรธญฺจ กมฺมนิโรธคามินิญจ  
ปฏิบัติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราตถาคตจะแสดง

(๑) กรรมเก่า

(๒) กรรมใหม่

(๓) ความอิสระจากกรรม

(๔) ข้อปฏิบัติให้ถึงความอิสระจากกรรม

พระพุทธเจ้าทรงแสดงครอบคลุมเป็นหลักเอาไว้ เวลาเราศึกษาก็ต้องเข้าใจอย่างนี้ จะง่ายในการศึกษาธรรมต่อไป บางคนไปเรียนเรื่องกรรมเงาใดเงาหนึ่งซะละเอียดเลย เรียนมากเกินไปเลยง ให้เรียนสั้นๆ ได้ครอบเอาไว้ก่อน จะได้ไม่ง เมื่อได้ครอบเป็นหลัก แล้ว รายละเอียดเราจะไปแตกย่อยขนาดไหนก็ได้ ในพระสูตรนี้ท่านขยายความว่า

กตมณฺจ ภิกฺขเว ปุราณกมฺมํ ?

จกฺขุ ภิกฺขเว ปุราณกมฺมํ อภิสงฺขตํ อภิสณฺเจตฺยิตํ เวทณฺิยํ ทฎฺฐพฺพํ ... โสตํ ... ฆานํ ... ชิวหา ... กาโย ... มโน ปุราณกมฺโม อภิสงฺขโต อภิสณฺเจตฺยิตโต เวทณฺิโย ...

ดูก่อนภิกษุทั้งหลายกรรมเก่า เป็นอย่างไร

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ตา ฟังทราบว่าเป็นกรรมเก่า ถูกปัจจัยปรุงแต่ง สำเร็จด้วยเจตนา เป็นที่ตั้งแห่งเวทนา หู ... จมูก ... ลิ้น ... กาย ... ใจ ฟังทราบว่าเป็นกรรมเก่า ถูกปัจจัยปรุงแต่ง สำเร็จด้วยเจตนา เป็นที่ตั้งแห่งเวทนา

อย่างหนึ่ง ปุราณกมฺมํ กรรมเก่า ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สิ่งเหล่านี้เป็นผลของกรรม เกิดจากกรรมเก่าๆ ที่เราเคยทำเอาไว้แล้ว ประมวลมาจนเป็นสิ่งที่สมมติว่าเป็นตัวเรานั่งอยู่นี้แหละ แต่ละคนก็แตกต่างกันไปตามกรรม ทำกรรมดีก็ปรุงแต่งให้ดูดี ทำกรรมไม่ดีหรือไม่ประณีตก็ปรุงแต่งให้ดูไม่ดี ชิ้นส่วนแต่ละอย่างที่เป็นอวัยวะของเรานี้ มีความละเอียดปลีกย่อยไม่เหมือนกันเลย ก็เพราะแต่ละคนทำกรรมมาแตกต่างกัน นับตั้งแต่ ผิพรรณ รูปร่าง ทรวดทรง ฯลฯ รวมไปถึงคุณภาพของใจ ที่เป็นอุปนิสัยใจคอ ความเคยชิน จริต อหยาสัยต่างๆ เกิดจากกรรมเก่าปรุงแต่งขึ้นมา

เมื่อมีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มาแล้ว ก็มีการรับรู้โลก เรียกว่าผัสสะ ทำให้เกิดความรู้สึกต่อโลกและทำกรรมใหม่ต่อไปอีก ตา หู เป็นต้นเหล่านี้จึงเป็นที่ตั้งของเวทนา ทำให้เกิดความรู้สึก เมื่อเห็นก็รู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อคิดนึกก็รู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่ง

ที่มีสิ่งนั้นสิ่งนี้ขึ้นมามากมาย เป็นตัวเรา ของเรา เป็นเขา ของเขา ก็เกิดจากตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นั้นแหละ ส่วนนี้เป็นผลของกรรม เป็นกรรมเก่า เราทำมา อาศัยกรรม

เก่าแล้วกระทบผัสสะกับโลก เกิดความรู้สึกกับโลก หลงโลก เข้าใจผิด หลงยึดมั่นจริงจัง  
กับโลกก็ทำกรรมใหม่วนเวียน ออกจากวงจรนี้ไม่ได้ เลยต้องเกิดตายวนเวียนไม่สิ้นสุด

กตมณจ ภิกขเว นวกมมัม?

ยัม โข ภิกขเว เอตริทฺถิ กมมัม กโรตฺถิ กาเยน วาจาเยน มนสา

คฺวักขณิกขุทฺถึทฺถาย กรรรมมใหม่เป็นอย่างไร

คฺวักขณิกขุทฺถึทฺถาย คฺชือ กรรรมมที่บุคคลทำด้วยกาย วาจา ใจ

นวกมมัม กรรรมมใหม่ คฺชือการกระทำ เรามีกรรมเก่ามาแล้ว คฺชือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ  
กระทบผัสสะ เกิดเวทนา ตัณหา อุปาทาน แล้วก็ทำกรรมใหม่ทางกาย ทางวาจา ทางใจ  
เป็นกรรมดีบ้าง ไม่ดีบ้าง กรรมดีเรียกว่ากุศลกรรม กรรมไม่ดีเรียกว่าอกุศลกรรม

กตโม จ ภิกขเว กมมุนิโรธอ?

โย โข ภิกขเว กายกมมวจิกมมมโนกมมสุส นิโรธา วิมุตตี สุสตี

คฺวักขณิกขุทฺถึทฺถาย ความอิสระจากกรรม เป็นอย่างไร

คฺวักขณิกขุทฺถึทฺถาย คฺชือ บุคคลถูกต้องวิมุตติ เพราะความหมดไปแห่งกายกรรม  
วจีกรรม และมโนกรรมได้

ความอิสระจากกรรม การไม่มีเหตุที่จะให้ทำกรรมอีก คฺชือ ถึงวิมุตติ ความหลุดพ้น  
หมดความยึดมั่นถือมั่นในขั้น 5 อันเป็นตัวทุกข์ ใจอิสระจากกรรม ไม่มีการปรุงแต่งคืนรน  
ขวนขวายจะทำโน้นเพื่อเรา ส่วนข้อปฏิบัติให้ถึงความอิสระ คฺชืออริยมรรค 8 ดังบาลีว่า

กตมา จ ภิกขเว กมมุนิโรธคามินี ปฏิปทา?

อเยเมว อริโย อฏฺฐังคิกโก มคฺคโค, เสขยถิทฺถิ: สมมาทิฏฺฐิ สมมาสงฺกปโป สมมาวาจา  
สมมากมมุนโต สมมาอาชีโว สมมาวาจาโม สมมาสติ สมมาสมาธิ

คฺวักขณิกขุทฺถึทฺถาย ปฏิปทาที่ให้ถึงความอิสระจากกรรม อะไรบ้าง

คฺวักขณิกขุทฺถึทฺถาย คฺชือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ  
สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

พระสูตรนี้สั้นๆ แสดงความเข้าใจเรื่องกรรมครบถ้วนทีเดียว แสดงการเกิดขึ้นเป็นไปของทุกข์ มีกรรมเก่า กรรมใหม่ หมุนเวียนเป็นวัฏฏทุกข์ เป็นวงจรสายเกิดทุกข์อีกส่วนหนึ่ง แสดงความอิสระจากกรรม หมดกรรม ไม่มีกรรม และข้อปฏิบัติคืออริยมรรค 8 ประการ เป็นฝ่ายหมดทุกข์ โดยสรุปแล้ว พระองค์ตรัสแค่ 2 เรื่องเท่านั้น คือเรื่องทุกข์กับการพ้นทุกข์ ไม่ว่าที่ไหนๆ ก็ตรัสอย่างนี้ ถ้าเราเข้าใจธรรมชาติของพระพุทธเจ้า ก็จะรู้ว่าพระองค์สอนแต่เรื่องนี้ พระองค์เน้นไปที่การประพฤติปฏิบัติ การประพฤติพรหมจรรย์ให้อริยมรรค 8 เกิดขึ้น ไปถึงการพ้นทุกข์ได้จริง

### อนุสาสนี

พระองค์ทรงแสดงพระสูตรนี้ ก็สอนเพื่อให้เร่งประพฤติพรหมจรรย์ ไม่มัวแต่ประมาทหลงลืมไป ไม่มัวแต่เห็นเรื่องอื่นสำคัญกว่าเรื่องนี้ เรื่องสำคัญที่สุดสำหรับเราทั้งหลาย ก็คือการประพฤติพรหมจรรย์ ทำตัวเองให้พ้นทุกข์ หรือใกล้ชิดต่อการพ้นทุกข์เข้าไปอีก จะหมดทุกข์ก็โดยการมีปัญญา รู้ทุกข์ตามความเป็นจริง

ที่พระองค์สอนเรื่องกรรมเก่า กรรมใหม่ กัมมนิโรธ และกัมมนิโรธคามินีปฏิปทา นี้ไม่ใช่สอนแล้วให้ไปทำกรรม แต่สอนให้ภาวนา เพื่อจะอิสระจากกรรม จะได้ไม่เดือดร้อนภายหลัง สอนเพื่อให้รู้ว่า แท้ที่จริงแล้ว มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่เกิดวนเวียนไปไม่สิ้นสุด เพราะยังมีการทำกรรมอยู่ ฉะนั้น ให้เห็นโทษของความเกิด เพราะความเกิดนำความแก่ ความเจ็บ ความตาย และทุกข์อื่นๆ มาให้มากมาย สอนเพื่อให้รู้จักพรหมจรรย์ รู้จักวิธีที่จะออกจากวงกลมอันโหดร้ายนี้ วัฏฏะนั้นหาที่สุดเบื้องต้นและเบื้องปลายไม่ได้ มันเป็นวงกลม เรียกว่าสังสารวัฏ คือวงกลมของการวนเวียนไปของชั้นๆ อายตนะ ชาติ เป็นการวนเวียนไปของกองทุกข์

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสสรุปไว้ตอนท้ายพระสูตรนี้ว่า

อิติ โข ภิกขเว เทสิตัมมยา ปุราณกมมัม, เทสิตัมมวากมมัม, เทสิโต กมมนิโรโธ, เทสิตา กมมนิโรธคามินี ปฏิปทา, ยัม โข ภิกขเว สตถารา กรณียัม สาวกานัม หิตลีนานอนุกมฺปกณ อนุกมฺปํ อุปาทาย, กตัม โว ตัมมยา.

คุณก่อนนิกขุทั้งหลาย กรรมเก่าเราได้แสดงแล้ว กรรมใหม่เราได้แสดงแล้ว ความ  
 อิศระจากกรรมเราได้แสดงแล้ว และข้อปฏิบัติที่ทำให้ถึงความอิศระจากกรรมเราได้แสดง  
 แล้ว ด้วยประการฉะนี้, คุณก่อนนิกขุทั้งหลาย กิจใดที่ศาสดาผู้แสวงหาประโยชน์เกื้อกูล ผู้  
 อนุเคราะห์ พึงอาศัยความอนุเคราะห์ กระทำแก่สาวกทั้งหลาย กิจนั้นเราได้กระทำแล้วแก่  
 เธอทั้งหลาย

พระองค์ทรงแสดงเกี่ยวกับกรรม เป็นกิจที่ศาสดาควรกระทำแก่สาวก พระองค์ได้  
 ทำกิจแล้ว ส่วนหน้าที่ของเราทั้งหลายก็ต้องไปฝึกฝนภาวนา มีบาลีต่อไปว่า

เอตานิ ภิกขเว รุกขมุลานิ, เอตานิ สุธมฺมาคารานิ.

ฌายถ ภิกขเว, มา ปมาทตถ,

มา ปจฺฉา วิปฺปฏิสาริโน อหฺวตถ,

อโย โว อมฺหากํ อนุสาสนิ.

คุณก่อนนิกขุทั้งหลาย นั้นโคนไม้ นั้นสถานที่ว่างจากเรือน

เธอทั้งหลายจงปฏิบัติสมณะและวิปัสสนา จงอย่าประมาท

อย่าเป็นผู้มีความร้อนใจในภายหลังเลย

นี่คือคำพร่ำสอนของเราสำหรับเธอทั้งหลาย

อนุสาสนี คือ คำพร่ำสอน คำตักเตือน คำที่คอยบอกอยู่เสมอ บอกอยู่บ่อยๆ ให้เรา  
 นำไปปฏิบัติ เพื่อจะได้เกิดปัญญา สามารถเป็นที่พึ่งให้แก่ตนได้ คือให้ไปเจริญสมณะและ  
 วิปัสสนา มีความไม่ประมาท รู้ตัวอยู่เสมอ

ฌายถ แปลว่า จงเพ่ง จงใส่ใจ แปลโดยเนื้อความว่า จงปฏิบัติสมณะและวิปัสสนา  
 ถ้าใส่ใจตัวอารมณ์ รู้อยู่ที่ตัวอารมณ์ อยู่ให้จิตสบาย มีกำลัง เรียกว่าทำสมณะ ถ้าใส่ใจ  
 ลักษณะของตัวอารมณ์ คือเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ของตัวอารมณ์ เรียกว่า  
 วิปัสสนา

มา ปมาทตถ เธอทั้งหลายจงอย่าประมาท ให้เห็นคุณค่าของเวลา มีสติ มีความรู้ตัว อยู่เสมอ รู้อยู่ในกายในใจ การหลงลืม มัวแต่เหม่อลอย หลงเพลินไปกับสิ่งต่างๆ เรียกว่า ประมาท

ในการปฏิบัติ ต้องหัดมีสติ ไม่ประมาท ไม่ลืมกาย ไม่ลืมใจ ให้รู้กาย ให้รู้ใจ กาย เดิน ยืน นั่ง นอน เขยิบด กู้ กระดิกแขน กระดิกขา ก็ให้รู้ว่ากายมันเป็นอย่างนั้น รู้ ความรู้สึก ปวดหลังก็ให้รู้ว่าปวดหลัง เจ็บตรงนั้นปวดตรงนี้ก็ให้รู้ หิวก็รู้ว่ามันหิว สบาย ใจรู้ว่าสบายใจ ไม่สบายใจรู้ว่าไม่สบายใจ รู้จิตใจที่เปลี่ยนแปลงอยู่ มีราคะ ไม่มีราคะ มี โทสะ ไม่มีโทสะ หลง ไม่หลง หดหู่ ฟุ้งซ่าน สงบ ไม่สงบ วิตกกังวลรู้ว่าวิตกกังวล เครียดรู้ว่าเครียด อย่างนี้เรียกว่าไม่หลงลืม ไม่ประมาท มีสติ เมื่อมีสติ ก็ให้เจริญสมณะ และวิปัสสนาต่อไป

ดังนั้น ให้รีบปฏิบัติ รีบฝึกฝนเข้าไว้จะได้ไม่เสียใจในภายหลัง อายุมากจะลำบาก ตอนเป็นหนุ่มเป็นสาว ตื่นเช้าก็ได้ นอนดึกๆ ก็ได้ เดินไปเดินมาได้สบาย มีกำลัง ฝึกสติ ได้ดี อายุมากทำอย่างนั้นไม่ได้ นั่งแป็บเดียวก็หลับ นั่งนานๆ ก็ปวดหลัง เดินนานๆ ก็ปวด ขา อย่างนี้ละ กายยังคืออยู่ก็ใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ ให้ปฏิบัติสมณะวิปัสสนา ให้ไม่ ประมาท พระองค์เป็นเพียงคนบอกทาง ส่วนการเดินนั้น เราต้องทำเอาเอง นี่แหละเป็น คำพร่ำสอนของพระพุทธเจ้า

---