

บทที่ 5

อิทธิพลของทบะที่มีต่อศาสนาพุทธและศาสนาเซน

อิทธิพลของทบะที่มีต่อศาสนาพุทธ

แม้ว่าศาสนาเซนจะถือเอาการบำเพ็ญทบะ คือ การพรمانกายว่าเป็นหัวใจของข้อปฏิบัติในการชงจิตกรรม แต่พุทธศาสนาไม่เห็นด้วย พระพุทธเจ้าทรงเห็นว่า การบำเพ็ญทบะเป็นการพรمانร่างกายโดยไร้เหตุผล ทรงเห็นว่ามิใช่เป็นเรื่องของการชงจิตกรรม แต่เป็นการเพิ่มความทุกข์ให้กับตนเอง ทรงเห็นว่าเป็นเรื่องที่ไม่สมควรกระทำ เพราะไม่ยังให้เกิดประโยชน์ใด ๆ แก่ร่างกาย ในขณะที่ทำอย่างนั้นย่อมก่อให้เกิดความทุกข์และความเจ็บปวดแก่ร่างกายเป็นอย่างมาก เมื่อร่างกายเจ็บปวดเพราะถูกรมาน ย่อมส่งผลไปยังจิตใจด้วย ทำให้จิตไม่รับรู้อะไรนอกจากความเจ็บปวดทรมานเท่านั้น ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงทราบดีเพราะได้เคยทดลองบำเพ็ญทบะพรمانกายด้วยวิธีอันยากยิ่งมาก่อน ในสมัยที่พระองค์กำลังแสวงหาความพ้นทุกข์ ทั้งข้อความที่ทรงตรัสเล่าให้กับ สัจจนิกครนถ์ นิคันธบุตร ฟังดังนี้

คุกรอัคคีเวสสนะ เรามีความดำริว่า ถ้ากระไร เราพึงเจริญญาณอันไม่มีลมปรากฏเกิด เราก็กด้นลมหายใจออกและลมหายใจเข้าทางปากทางจมูก และทางช่องหู เมื่อเรากด้นลมหายใจออกและลมหายใจเข้าทางปากทางจมูกและทางช่องหู ก็มีลมเป็นอันมากพาดหูก เหมือนนายโคมาต หรือลูกมือของนายโคมาตบุตรลาด เขามีคสำหรับแลโคที่คมีเถือแลทอง ฉะนั้น คุกรอัคคีเวสสนะ เราปรารถนาความเพียรไม่ย่อหย่อน มีสติมั่นไม่ผันเขื่อน แต่มีกายกระวนกระวายไม่สงบระงับ ทุกข์เวทนาที่เห็นอยู่บัดนี้

มีใครรอบงำจิตเรากำลังอยู่ได้ ๆ¹

จากข้อความข้างต้นแสดงให้เห็นว่า แม้พระพุทธเจ้าจะให้ทรงพรมานร่างกาย คุ้มวิธีการอันยากยิ่ง โดยทรงกลั่นลมหายใจเข้าและออกทางปาก ทางจมูก และทาง ช่องหู ทำให้ทรงได้รับความเจ็บปวดเป็นอันมาก ทรงเปรียบเทียบความเจ็บปวดที่ทรงได้รับ ว่าเหมือน คนมาโคเอามีคเณนโคมาแลที่ท้อง ทำให้กายไม่อาจสงบได้มีแต่ความกระวน กระวายไม่สงบ ซึ่งทำให้จิตไม่สงบไปด้วย จึงทรงทบทว่า การกระทำเช่นนี้ไม่อาจทำ ให้ไปสู่ความหลุดพ้นได้

การไม่ทรงเล็งเห็นประโยชน์ในการบำเพ็ญศบะ คุ้มทรงเห็นว่าเป็นการกระทำ ที่ไร้เหตุผลนั้น จะทราบได้อีกจากข้อความที่พระพุทธองค์ทรงสนทนากับเจ้าศากยะองค์หนึ่ง ที่มีพระนามว่า มหานามะ พระพุทธองค์ได้ทรงเล่าถึงการที่พระองค์ทรงโต้ตอบกับพวก นิกرنต์ ในเรื่องการพรมานร่างกาย ณ คำปลุกาฬิสลา ช้างภูเขาศิลิสิ เขตพระนคร ราชคฤห์ ซึ่ง ณ ที่นั้นพวกนิกرنต์เป็นจำนวนมากเป็นผู้ถือวัตรโดยการป็นอย่างเดียว ใช้ ความพยายามและความอดทนอย่างสูง การกระทำของพวกนิกرنต์เหล่านั้น ทำให้พวกเขา ต้องรับทุกข์เวทนาแสนสาหัส เมื่อพระพุทธองค์ทรงพบเห็นอาการเหล่านั้น ก็ทรงถามถึง สาเหตุแห่งการกระทำ พวกเขาได้ตอบพระพุทธองค์ว่า

คุกรผู้มีอายุ นิกرنต์ นางภูตกร ภูษกรรมทั้งปวง เห็นธรรม ทั้งปวง ยืนยันทานุทัตตะหมคทุกส่วนว่า เมื่อเราๆเกิดก็ดี ยืนก็ดี หลับก็ดี ตื่นก็ดี ยานุทัตตะปรากฏอยู่ก็ดีคอบเสมอไป นิกرنต์ นางภูตกรนั้นกล่าวอย่างนี้ว่า คุกร นิกرنต์ทั้งหลายผู้ เจริญ บำปกรกรรมที่พวกท่านทำแล้วในกาลก่อนมีอยู่ พวกท่าน จงสละบาปกรรมนั้นเสียด้วยวิธีหาอันระกอบควยการกระทำ ที่ยากลำบากนี้ ขอให้ท่านทั้งหลายสำรวม กาย วาจา ใจ ใน บัดนี้มัน เป็นกรไม่ทำบาปต่อไป เพราะหมคกรรมเก่าด้วย

¹ "มหาสัจจกสูตร" พระไตรปิฎกภาษาไทย สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปนิบาต (พระนคร : โรงพิมพ์การศาสนา, 2500 อนุสรณ์งานฉลอง 25 พุทธศตวรรษ พุทธศักราช 2500) เล่มที่ 18 ข้อ 421 หน้า 516

ทบะ เพราะไม่ทำกรรมใหม่ ความไม่ถูกบังคับจึงมี เพราะ
ไม่ถูกบังคับต่อไป ความดีนกรรมจึงมี เพราะดินเวทนาจัก
เป็นอันว่าหากทานสลัดทุกซั่ไต่หุ้งหมก คำพินิศรณณำฏบุตร
กล่าวแลวนั้นชอบใจและควรแก่พวกชาวเขา เพราะเหตุนั้น
พวกชาวเขาจึงเป็นยมีใจยินดี" ¹

จากคำตอบของพวกนิครนถ์นี้กล่าวโดยสรุปไ้ว่า พวกนิครนถ์เชื่อมั่นใน
ศาสนาของพวกเขาว่า ู่ทุกสิ่งทุกอย่าง และสอนในสิ่งที่ถูกต้อง เชื่อว่าคนทุกคน
ที่เกิดมาในโลกนี้มีกรรมเกาศึกมาทวย ดังนั้นเขาจะต้องชจักกรรมเกาศึกการบำเพ็ญ
ทบะ ซึ่งในขณะนั้นกรรมใหม่จะไม่มีการเกิดขึ้น เมื่อกรรมหมก ความทุกซั่หมก
พวกเขาจึงตั้งหน้าว่าเพ็ญทบะโดยการทรมานร่างกายทวยความยินดีและเต็มใจ

เมื่อพระพุทของค้ทรงไ้ทั้งพวกนิครนถ์ตอบอย่างนั้น จึงศรีสทอไปว่า

"คุณนิครนถ์ ูมีอายุ พวกท่านทั้งหลายทวยลู่หรือว่า
เราทั้งหลายไ้มีมาแลวในกาลก่อน มิใช่มีไ้มีแลว" ²

แต่พวกนิครนถ์ไม่อาจตอบคำถามนี้ไ้ได้ พระพุทของค้จึงทรงถามถึงเรื่องต่างๆ
อีก เช่น

การทวยถึงบาบกรรมที่เคยกระทำไ้

ทุกซั่มีประมาณเท่าไรที่ชจักไ้เพราะการบำเพ็ญทบะ

พวกนิครนถ์เหล่านั้นก็ไม่สามารถที่ตอบไ้ได้ พระพุทเจ้าจึงทรงศรีว่า

¹ "จุฬทุกซั่ขันธสูตร" พระไตรปิฎกภาษาไทย สุตคันถปิฎก มัชฌิมนิกาย
มูลบีเนาสกั, (พระนคร โรงพิมพ์การศาสนา, 2500) เลม 12 ขอ 219 หน้า 147

² "จุฬทุกซั่ขันธสูตร" พระไตรปิฎกภาษาไทย สุตคันถปิฎก มัชฌิมนิกาย
มูลบีเนาสกั, (พระนคร โรงพิมพ์การศาสนา, 2500) เลม 12 ขอ 220 หน้า 148

"คุณนิครนถ์ ผู้มีอายุ ตามที่โคตั้ง พวกท่านไม่ทราบว่า
ในปางก่อน เราได้มีมาแล้วหรือไม่ ไม่รู้ว่าปางก่อน
เราได้กระทำบาปไว้หรือไม่ ทั้งไม่รู้ว่าเราได้ทำบาป
กรรมไว้อย่างนั้นอย่างนี้ ไม่รู้ว่าทุกขเหล่านี้เราสลัดไต่
แล้ว ทุกขเหล่านี้เจ้าของสลัด เมื่อสลัดทุกขอย่างนี้ไต่
แล้ว ทุกขทั้งปวงเป็นอันสลัดไปควย ไม่รู้จักการละ
ออกทุกข์และมารับทุกข์กรรมใหม่เกิดในปัจจุบัน คุณ
นิครนถ์ ผู้มีอายุ เมื่อเป็นเช่นนี้ คนทั้งหลายจักบวชใน
สำนักของท่านก็เฉพาะแต่คนที่มีมารยาทเลวทราม เป็นอน
โลหิต ทำกรรมชั่วชา เป็นผู้เกิดสุดท้ายภายหลังในมนุษย"

และนอกจากจะไม่สามารถนำไปสู่ความหลุดพ้นได้แล้ว การทรมานร่างกาย
ด้วยวิธีนี้ พระพุทธองค์ทรงเชื่อว่า ไม่อาจจัดบาปได้เป็นอย่างดี ถึงข้อความที่ทรง
กล่าวกับ นิโครชปริพาชก ว่าดังนี้

คุณนิโครชะ บุคคลผู้มีคัมภีร์ในโลกลนี้ เป็นคนเข็ลือย
โงมรรมยาท เลียมมือ เขาเชิญให้รับภิกษาภิโมมา เป็น
ผู้ถอนนมและทวนกุ คือ ประกอบความชวนชวายในการ
ถอนนมและทวนกุบาง เป็นผู้ยื่น คือ ทานอาสนะบาง
เป็นผู้กระโทยง คือ ประกอบความเพียรในการกระโทยง
บ้าง เป็นผู้นอนบนหนาม คือ สำเร็จการนอนบนหนาม
บาง สำเร็จการนอนบนแผ่นกระดานบาง สำเร็จการ
นอนบนเนินดินบาง เป็นผู้นอนตะแคงข้างเขี้ยวบาง
เป็นผู้หมักหมมคาวขลิบบาง เป็นผู้อยู่กลางแจ้งบาง เป็น
ผู้นั่งบนอาสนะตามทีลาควายบาง เป็นผู้วิโทคคุด คือ
ประกอบความชวนชวายในการวิโทคคุดบาง เป็นผู้
หามนาเยน คือ ชวนชวายในการหามนาเยนบาง เป็น
ผู้อาบน้ำวันละ 3 ครั้ง คือ ประกอบความชวนชวายใน
การลงน้ำบ้าง คุณนิโครชะ ท่านจะสำคัญความชื่อนั้น
อย่างไร ถ้าเมื่อเป็นเช่นนี้ คุณนิโครชะ คำอื่นที่ควร

¹ "จุฬาทุคชกชินขสูตร" พระไตรปิฎกภาษาไทย สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย
มูลมังคละ (พระนคร โรงพิมพ์การศาสนา, 2500) เล่ม 12 ข้อ 220 หน้า 148

กล่าวยังมีอยู่อีก บุคคลผู้มีทบะยอมถ่อมมันทบะ เขาให้ลาก
 สักการะและความสรรเสริญเกิดขึ้นกับทบะนั้น เขายอม
 เม่า ยอมลิมสติ ยอมถึงความเม่าควยลากสักการะและ
 ความสรรเสริญนั้น แม้ชอที่ผู้มีทบะถ่อมมันทบะ ยังลากและ
 ความสรรเสริญให้เกิดขึ้นกับทบะนั้น เม่า ลิมสติ ถึง
 ความเม่าควยลากสักการะและความสรรเสริญนั้น นี้แล
 ยอมเป็นอุปกิเลสแก่บุคคลผู้มีทบะ ๓¹

✓ พระพุทธองค์ทรงเห็นว่า ในบรรยากาศแห่งนักบวชผู้แสวงหาทางหลุดพ้นนั้น
 ในอินเดียสมัยนั้นมีการบำเพ็ญทบะมาก พระองค์ทรงเห็นว่า วิธีที่จะสอนให้ชาวโลก
 ปฏิบัติตนให้เป็นคนดีนั้น พระองค์ไม่ควรจะหักล้างความเชื่อของประชาชนเสียทั้งหมด
 พระองค์จึงทรงยอมรับคำว่า ทบะ มาใช้ในคำสอนของพระองค์ แต่ทรงตีความเสียใหม่
 ว่า ทบะนั้นหมายถึง

1. ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ใช่ผู้อื่นให้ฆ่าสัตว์ เมื่อผู้อื่นฆ่าสัตว์ ไม่เป็นผู้ตีใจ ๗
2. ไม่ถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ ไม่ใช่ผู้อื่นถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้
 เมื่อผู้อื่นถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ ไม่เป็นผู้ตีใจ ๗
3. ไม่พูดเท็จ ไม่ใช่ผู้อื่นให้พูดเท็จ เมื่อผู้อื่นพูดเท็จ ไม่เป็นผู้ตีใจ ๗
4. ไม่เสพกามคุณ ไม่ใช่ให้ผู้อื่นเสพกามคุณ เมื่อผู้อื่นเสพกามคุณ ไม่
 เป็นผู้ตีใจ ๗

บุคคลผู้มีทบะในทางพุทธศาสนาจึงมีลักษณะดังที่ปรากฏในพระสูตรว่าดังนี้

เขาถูกล้างจากบิณฑบาตแล้ว นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรง
 สติไว้จำเพาะหนา เขาละความเพ่งเล็งในโลกเสียแล้ว

¹ "อุทุมพริกสูตร" พระไตรปิฎกภาษาไทย, สุตตันตปิฎก ทิมนิกาย
 ปาฏิการวรรค, (พระนคร โรงพิมพ์การศาสนา 2500) เล่ม 16 ข้อ 24 หน้า 50

มีใจปราศจากความเพ่งเล็งยอมชำระจิตใจให้บริสุทธิ์จาก
 ความเพ่งเล็งใด ละความประทุษร้าย คือ ความ
 พยายาม มีความกรุณาหวังประโยชน์แก่สัตว์ทั้งปวงยอม
 ยอมชำระจิตใจให้บริสุทธิ์จากความประทุษร้าย คือ พยายาม
 ใด ละถิ่นมิตชฺชะแล้ว เป็นผู้ปราศจากถิ่นมิตชฺชะ มีความ
 กำหนดหมายอยู่ที่แสงสว่าง มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่ ยอม
 ชำระจิตใจให้บริสุทธิ์จากถิ่นมิตชฺชะใด ละอุทธีจุกกุกจะ
 เป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตสงบ ณ ภายในอยู่ ยอมชำระจิตใจ
 ให้บริสุทธิ์จากอุทธีจุกกุกจะใด ละวิจิกิจณา เป็นผู้
 ชามวิจิกิจณาได้ เขาละนิวรรณ 5 เหล่านี้ อันเป็น
 อุปกิเลสแห่งใจที่ทำให้ปัญญาถอยกำลั้ง มีใจประกอบด้วย
 เมตตา แต่ไปตลอดทิศหนึ่งอยู่ ทิศที่สอง ทิศที่สาม
 ทิศที่สี่เหมือนกัน ตามนัยนี้ ทั้งเมืองบน เมืองกลาง
 เมืองขวาง แต่ไปตลอดโลก ทัวสัตว์ทุกเหล่า ในที่ทุก
 ทุกสถาน คุยใจอันประกอบด้วยเมตตาอันไพศาล ถึง
 ความเป็นใหญ่ หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีกรรม
 เบียดเบียนอยู่ เรามีใจประกอบด้วยกรุณา แต่ไปตลอด
 ทิศหนึ่งอยู่ ทิศที่สอง ทิศที่สาม ทิศที่สี่เหมือนกัน ตาม
 นัยนี้ ทั้งเมืองบน เมืองกลาง เมืองขวาง แต่ไปตลอด
 โลก ทัวสัตว์ทุกเหล่า ในทุกสถาน คุยใจอันประกอบด้วย
 กรุณา อันไพศาล ถึงความเป็นใหญ่ หาประมาณมิได้
 ไม่มีเวร ไม่มีกรรมเบียดเบียนอยู่ เรามีใจประกอบด้วย
 มุทิตา แต่ไปตลอดทิศหนึ่งอยู่ ทิศที่สอง ทิศที่สาม ทิศที่
 สี่เหมือนกัน ตามนัยนี้ ทั้งเมืองบน เมืองกลาง เมือง
 ขวาง แต่ไปตลอดโลก ทัวสัตว์ทุกเหล่า ในที่ทุกสถาน
 คุยใจอันประกอบด้วยมุทิตาอันไพศาล ถึงความเป็นใหญ่
 หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีกรรมเบียดเบียนอยู่ เรา
 มีใจประกอบด้วยอุเบกขา แต่ไปตลอดทิศหนึ่งอยู่ ทิศที่สอง
 ทิศที่สาม ทิศที่สี่เหมือนกัน ตามนัยนี้ ทั้งเมืองบน
 เมืองกลาง เมืองขวาง แต่ไปตลอดโลก ทัวสัตว์ทุกเหล่า
 ในที่ทุกสถาน คุยใจอันประกอบด้วยอุเบกขาอันไพศาล

ถึงความเห็นใหญ่ หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีกรรม
เบียดเบียนอยู่ ฯ¹

ข้อความดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า พระพุทธเจ้าไม่ทรงเห็นด้วยกับทว
เรนศาสนิก ที่ว่า การบำเพ็ญตบะจะสามารถตรัสรู้ได้ด้วยวิธีกรรม พระ
องค์ทรงถือว่า ตบะไม่ใช่เป็นหนทางที่จะทำให้หมกมุ่นหมกมึนเสียไปได้ แต่
เป็นการกระทำที่โง่เขลา เพราะทำไปตามความเชื่อในศาสนาเท่านั้นไม่ใช่
ทรงองหาเหตุผล การทรมานร่างกายลักษณะนี้เป็นความทุกข์อย่างหนึ่ง ทุกข์เป็น
สิ่งชั่วร้าย สมควรที่จะขจัดให้หมดไป การบำเพ็ญตบะเช่นนี้ ทางพุทธศาสนา
เรียกว่า อັททกิลมณานุโยค² เป็นการปฏิบัติตนที่เคร่งจนเกินไป เป็นหนทาง
ส่วนสุดทางหนึ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ พระพุทธเจ้าทรงสนับสนุนให้ปฏิบัติทางสายกลาง
อันประกอบด้วย อริยมรรค 8 อันเป็นทางที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้น ซึ่งในทาง
พุทธศาสนาเรียกว่า นิพพานได้ ดังปรากฏข้อความในพระสุตตรว่าดังนี้

¹ "อุทุมพริกสูตร" พระไตรปิฎกภาษาไทย สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย
ปาฏิภกรรค (พระนคร : โรงพิมพ์การศาสนา, 2500) เล่ม 16 ข้อ 26
หน้า 58 - 59

² ข้อปฏิบัติหลักการดำเนินชีวิตเอียงสุด นึกพลาดไปจากทางที่ถูกคือ
คือมรรคมาปฏิบัติ มี 2 ทางคือ

1. กามสุขัลลิกานุโยค การหมกมุ่นอยู่กับกามสุข
2. อັททกิลมณานุโยค การประกอบความลำบากเดือดร้อนแก่ตนเอง
การบีบบังคับทรมานตนให้เดือดร้อน

พระราชมุนี (ประยูรย์ ปรุกโต), พจนานุกรมพุทธศาสนา,
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ 1, 2518, หน้า 36

"สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน
 โกลนครพาราณสี ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุ
 บัญญัติขึ้นมาแล้ว ตรัสว่า อุกม ภิกษุทั้งหลาย ล้วนสุข
 สองอย่างนั้นเป็นไฉน คือ การประกอบตัวให้หัวหน้าในคาม
 สุขในคามทั้งหลายเป็นของเลว เป็นของชาวบ้าน เป็น
 ของปฤตชน ไม่ประเสริฐ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ การ
 ประกอบความลำบากแก่คนเป็นทุกข์ ไม่ประเสริฐ ไม่
 ประกอบด้วยประโยชน์ ชอบปฏิบัติอันเป็นสายกลาง ไม่
 เข้าไปใกล้ส่วนสุดสองอย่างเหล่านี้ อันตถาคตโคตรัสรู้
 แล้ว การทำจิกมู กระทำชาม ย่อมเป็นไปเพื่อความ
 สูงบ เพื่อความรู้งึ้ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ก็
 ชอบปฏิบัติอันเป็นสายกลางนั้นเป็นไฉน คือ อริยมรรคอัน
 ประกอบด้วยองค์ 8 นี้แหละ ซึ่งโคแก่การเห็นชอบ ความ
 คำวิชอบ วาจาชอบ การงานชอบ เลี้ยงชีพชอบ ระลึก
 ชอบ ตั้งใจชอบ ชอบปฏิบัติอันเป็นสายกลางนี้แล อัน
 ตถาคตโคตรัสรู้แล้ว เพื่อความรู้งึ้ง เพื่อความตรัสรู้
 เพื่อนิพพาน"

นอกจากนั้นพระพุทธองค์ยังทรงตำหนิการที่นักบวชต่าง ๆ หากินบ้ำเพื่อบุชชะนิก
 วิธี แล้วปัดถ้อการกระทำเช่นนั้นว่าเป็นความดี เพราะพอใจในลาภสักการะที่คนนำมา
 ให้ เพราะเหตุแห่งการบ้ำเพื่อบุชชะ พระองค์ตรัสว่า ผู้ที่พยายามขจัดบาปด้วยการ
 บ้ำเพื่อบุชชะนี้มีอุปภิเลส² นี้ดังนี้

¹ "ฉัมมจิกกัปปวัตตนสูตร" พระไตรปิฎกภาษาไทย สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย
 มทวารวรรค (พระนคร โรงพิมพ์การศาสนา, 2500) เล่ม 11 ข้อ 1664 หน้า 510

² อุปภิเลส หรือ จิตตอุปภิเลส 16 (ธรรมเครื่องเศร้าหมอง สิ่งที่ทำให้จิต
 ชุ่มมัว รับคุณธรรมไต่ยาก กุณญาเบรอะเบื่อนสภปรกยอมไม้ไค้ตี

ดูรายละเอียดใน พระราชวรมณี (ประยูรค์ ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์
 (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ 1, 2518) หน้า 228 - 229

คุกรณีโคจรชะ คำอื่นที่คุกรกล่าวยังมีอยู่อีก บุคคลผู้มีทบะ
 ยอมถือนั้นทบะ เขาให้ลาภสักการะและความสรรเสริญ
 เกิดขึ้นทบะนั้น เขาเป็นผูใจดี มีความคำริบริบูรณ์
 ทบะลาภสักการะและความสรรเสริญนั้น แม่ขอที่ผู้มีทบะ
 ติใจ มีความคำริบริบูรณ์ทบะลาภสักการะและความสรร-
 เสริญนั้น นี้แล ย่อมเป็นอุปกิเลสแก่บุคคลผู้มีทบะ ฯ

คุกรณีโคจรชะ คำอื่นที่คุกรกล่าวยังมีอยู่อีก บุคคลผู้มีทบะ
 ยอมถือนั้นทบะ เขาให้ลาภสักการะและความสรรเสริญ
 เกิดขึ้นทบะนั้น แม่ขอที่ผู้มีทบะ ถือนั้นทบะยังลาภ
 สักการะและความสรรเสริญให้เกิดขึ้นทบะนั้น บุค
 คุนชมผู้อื่นทบะลาภสักการะและความสรรเสริญนั้น นี้แล
 ย่อมเป็นอุปกิเลสแก่บุคคลผู้มีทบะ ฯ

จะเห็นได้ว่า พระองค์ไม่ทรงยกย่องทบะว่าเป็นทางที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้น
 และทบะในคำสอนของพระองค์นั้นมีลักษณะแตกต่างจากทบะในศาสนาฮินดูและศาสนาเชน
 มาก ทบะในศาสนาพุทธมิได้หมายถึง การทรมานร่างกายให้เจ็บปวด แต่หมายถึง
 การชำระจิตใจให้บริสุทธิ์สะอาด ละจากความปรารถนาทางโลก มีจิตสงบ ไม่พุ้งซ่าน
 ประกอบด้วย พรหมวิหาร 4 คือ มีความเมตตา กรุณา มุทิตา และ อุเบกขา ฯลฯ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อิทธิพลของทบะที่มีต่อศาสนาเรน

ลัทธิศาสนาเรนมีความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องทบะต่างไปจากพุทธศาสนา กล่าวคือ ลัทธิเรนให้ความสำคัญและชกยของการบำเพ็ญทบะทรมาณกายมาก ทบะเห็นว่า การบำเพ็ญทบะเป็นวิธีการสำคัญอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏอันเป็นทุกข์ได้

ลัทธิเรนเชื่อว่า มนุษย์ประกอบไปด้วย ร่างกาย และ จีวะ¹ จีวะ ในปรัชญาเรนมีความหมายเรนเดียวกับ อากมัน ในปรัชญาอินเดียสาขาอุปนิษัท ความธรรมชาติของจีวะแล้ว ถ้าหากอยู่ตามลำพัง อยู่อย่างอิสระไม่มีกรรมมาเคลือบหรือปกบัง จีวะย่อมรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง ความรู้ทุกสิ่งทุกอย่างของจีวะนี้ ศาสนาเรน เรียกว่า "ไควลย์" หรือความหลุดพ้น แต่เมื่อจีวะต้องผูกพันอยู่กับร่างกายหรือวัตถุ ซึ่งมีกำรประกอบกรรมเป็นประจำ กรรม² นั้นลัทธิเรนถือว่ามิสภาพเป็น อาศรว (อาศว) คือไหลเข้าไปเคลือบจีวะได้ ทำให้จีวะไม่สามารถมี

¹ จีวะ (jiva) ในปรัชญาเรนมีความหมายใกล้เคียงกับ อากมัน หรือ จีวาตมัน ในปรัชญาอินเดียสาขาอุปนิษัท

Stevenson, The Heart of Jain, (New Delhi : Munshiram 1970,), p. 94

² กรรม ตามความหมายของเรนต่างจากกรรมในความหมายในปรัชญาอินเดียระบบอื่น ๆ ที่ถือว่ากรรมคือ ผลของการกระทำ แต่สำหรับเรน กรรม คือ วัตถุ (ปุระกละ) มีลักษณะเป็นอนุภาคหรืออนุเล็ก ๆ ซึ่งละเอียดมากและไม่สามารถรับรู้ได้ด้วยประสาทสัมผัส

S. Copalan, Outline of Jainism, (New Delhi : Willey Eastern Private Ltd. 1973), pp. 166-167

ความรู้หรือมองเห็นความจริงใด ๆ ก็อย่างแท้จริง จึงไม่สามารถที่จะบรรลุ ไทลีย์ได้ ชีวะที่ไม่เห็นความจริงแท้ ก็เสมือนคนเสียตา บางชีวะก็เสียมาก บางชีวะก็เสียน้อย แต่ผลก็คือไม่บรรลุ ไทลีย์ และชีวะเหล่านี้จะต้องผูกพันอยู่กับร่างกายตลอดไป ถึงแม้ว่ามนุษย์จะตายไป ชีวะก็ต้องกลับมาเกิดใหม่และผูกพันอยู่กับร่างกายใหม่ การผูกพันอยู่กับร่างกายใหม่ ย่อมทำให้ชีวะเป็นทุกข์ หรือได้รับความทุกข์ ศาสนาเช่นสอนให้คนลวงพ้นจากความทุกข์ โดยการหาทางแยกชีวะออกจากร่างกายโดยเกิดโรค ในชีวะเป็นอิสระจึงจะบรรลุ ไทลีย์ อย่างสมบูรณ์

ตามความคิดของเซนศาสตร์จะบรรลุ ไทลีย์ได้จะต้องทำลายกรรมซึ่งเป็นอุปสรรคที่สำคัญที่สุดในการ เป็นอิสระของชีวะ¹ และมีสภาพเป็นอาสาไหลเข้าเคลือบชีวะ ดังใก่กล่าวมาแล้ว ทัยการบำเพ็ญตบะ จึงเป็นความร้อนเข้าไปเผาผลาญกรรม ซึ่งทำให้ชีวะต้องมัวหมอง

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ศาสนาเช่นให้ความสำคัญและยกย่องการบำเพ็ญตบะมาก เพราะเชื่อว่า การบำเพ็ญตบะจะสามารถกำจัดกรรมเก่าที่สะสมอยู่ในหมกคลิ่นไปได้ ถ้าหากจะกระทำโดยถูกวิธีและด้วยความตั้งใจจริง เนื่องจากยังมีตบะที่กระทำกันในหมู่คนใจเขลา (pala tapas) คือกระทำกันในหมู่ชนนิกายทางศาสนาอื่น ๆ ซึ่งพวกเขาเชื่อว่าผลแห่งการบำเพ็ญตบะชนิดนี้แม้จะทำให้ผู้กระทำได้รับผลที่ชั่วครว เช่น มีอำนาจอิทธิปาฏิหาริย์พิเศษเหนือธรรมชาติ, เกิดเป็นทวยเทพ แต่ผลแห่งคุณงามความดีอันสูงสุดคือ ความหลุดพ้นนั้นจะไม่เกิด

¹ Walther Schubring The Doctrine of the Jainas, (Delhi : Motilal Banarsidass, 1962), p. 172-173

จีนเลข¹ และสถานะที่บรรลุถึงหลังจากทำอายุอนุภาคของกรรมเก่าให้หมดสิ้น
ไปแล้วเรียกว่า นิรจรา

ทมะซึ่งตามความตึกของผู้มีถือศาสนาเช่น ถ้าหากใครทำเพื่อทมะจนแก่
กล้าแล้ว จะสามารถแยกแวกกรรมให้สิ้นไปได้มี 2 ชนิด คือ

1. ทมะภายนอก หรือ ทมะทางกาย (Bahya)
2. ทมะภายใน หรือ ทมะทางใจ (Abhyantara)

ทมะทั้งสองชนิดนี้ซึ่งเป็นหน้าที่โดยตรงของนักบวชในศาสนาเช่นแล้ว
หากฆราวาสนำไปประพฤติปฏิบัติก็ย่อมจะทำให้เกิดประโยชน์คุณงามความดี เช่น
เดียวกัน

ลักษณะวิธีการบำเพ็ญทมะในศาสนาเช่น

การบำเพ็ญทมะภายนอกหรือทมะทางกาย แบ่งออกเป็น 6 วิธีคือ

1. การอดอาหาร (Anasana) การบำเพ็ญทมะด้วยการอดอาหาร
อาหารตามข้อบัญญัติในศาสนาเช่นนั้นแบ่งออกเป็น 2 ประการ คือ

1.1 ผู้บำเพ็ญทมะอาจจะอดอาหารภายในช่วงระยะเวลา
ที่กำหนด (Itvara) เช่น อดอาหารเป็นเวลา 1 วัน หรือ 30 วัน
ผู้อดอาหารในข้อกำหนดนี้นั้นจะท้องไม่บริโภคอาหารชนิดใด ๆ เลย นอกจาก
น้ำ หรือ หางนม

¹ Hermann Jacobi, "Jainism" Encyclopydia of Religion and
Ethics, ed. James Hasting (New York : Charles Strysnor & Sons)

1.2 ผู้บำเพ็ญตบะอาจจะอดอาหารโดยตลอดชีวิต (Yavatka) ซึ่งทบะวิธีนี้ย่อมมีผลแห่งคุณงามความดีเกิดขึ้นมาก และผลแห่งตบะย่อมสามารถทำลายกรรมที่สะสมไว้ได้มากกว่าวิธีแรก ดังนั้น เมื่อนักบวชเช่นคนโคลัมบัสลง และรู้ว่าเขาจะต้องตาย เขาจะใช้เวลาที่เหลือบำเพ็ญตบะด้วยการอดอาหารจนตลอดชีวิต ซึ่งทบะวิธีนี้ ผู้บำเพ็ญตบะจะต้องไม่บริโภคอาหารชนิดใด ๆ เลย ไม่ว่าจะเป็นน้ำหรืออาหารเหลวใด ๆ ทบะเหตุนี้ จำนวนผู้ที่มาตัวตายด้วยการอดอาหารจึงมีมาก และยังคงเกิดขึ้นบ่อย ๆ ในดินแดนอินเดีย ตัวอย่างเช่น ในปลายปี ค.ศ. 1912 ที่เมืองอหัมดาบาด Ahmadabad นักบวชคนหนึ่งมีนามว่า ชคนาลาลจี Chaganalalaji ได้บำเพ็ญตบะด้วยการอดอาหารจนตลอดชีวิต แม้ว่าเขาจะมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงดี ก็ได้ถึงแก่ความตายหลังจากที่อดอาหารได้เป็นเวลา 41 วัน และในปีต่อมาที่เมืองราชโกท Rajkot นางที่บำเพ็ญตบะมีนามว่า จีวีบัย Jivibai ได้บำเพ็ญตบะด้วยวิธีนี้เช่นกัน และอ่อนเปลี้ยอย่างมาก เนื่องจากการอดอาหารมาเป็นเวลานาน ก็ได้ถึงแก่ความตาย 2 - 3 วัน หลังจากนั้น¹ การบำเพ็ญตบะด้วยวิธีนี้และนอนตายบนเตียงที่ปูด้วย หญ้ากู่หะ มีชื่อเรียกว่า สันธาร์โ (Santharo) แต่ผู้บำเพ็ญตบะด้วยวิธีนี้จะไม่เดินทางไปสู่ความหลุดพ้น (Moksa) โดยทันที แม้ว่าเขาจะได้นำเป็นการอดอาหารมาก่อนแล้ว เขาก็จะเพียงแต่ได้เดินทางไปสู่เทวโลก (Devaloka) และ อาจจะหวังไว้ไควว่า หากกรรมก่อนของเขาเป็นกรรมดี และมีศรัทธาในลัทธิเช่นอย่างแรงกล้า เขาก็จะได้เดินทางไปสู่ความหลุดพ้นหลังจากการมาเวียนว่ายตายเกิดอีกมากกว่า 15 ครั้งแล้ว

¹ Mrs. Sinclair Stevenson, The Religious Quest of India, (London: Oxford University Press, 1915), p. 163

2. การกินน้อยค่าปกติ (Unodari) ถ้าหากผู้ใดกลัวต่อการที่จะต้องออกอาหารทุกชนิดทันที เขาก็อาจจะลดกรรมที่สะสมไว้ให้น้อยลงได้โดยการลดจำนวนอาหารที่เคยบริโภคให้น้อยลง ตัวอย่างเช่น เขาอาจจะต้องถือปฏิบัติบริโภคอาหารเพียงวันละหนึ่งคำทุก ๆ วัน และลดจำนวนอาหารที่เขารับประทานให้น้อยลงที่ละน้อย พวกเขามักถือว่าวิธีนี้ย่อมเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งกายและทางจิต

3. การจำกัดวิธีการบริโภคอาหาร (Vrittisanksepa) ซึ่งอาจจะกระทำได้ใน 4 ลักษณะต่าง ๆ กันดังนี้คือ

3.1 ทรัพย์สิน (Dravya) คือ วิธีการที่หากนักบวชหรือสมรवासคนใดเคยบริโภคอาหารชนิดต่าง ๆ กันถึง 20 ชนิดเป็นประจำ เขาอาจจะจำกัดเลือกอาหารเหล่านั้นให้เหลือเพียง 15 ชนิดเป็นต้น

3.2 เกษตร (Ksetra) คือ วิธีการที่นักบวชหรือสมรवासจะจำกัดสถานที่ที่เขาได้รับอาหารมา ตัวอย่างเช่น นักบวชอาจจะภิกษาจารขออาหารในถนนพิเศษเฉพาะสายหนึ่งเท่านั้น และสมรवास(ซึ่งเป็นจำนวนมากจะบริโภคอาหารที่เรือนของตนเท่านั้น) จะบริโภคอาหารเฉพาะในเมือง Rajkot และ Ahmedabad และเมื่อเขาคงเกินทางไปมาระหว่างเมืองทั้งสองนี้ เขาจะปฏิเสธอาหารระหว่างทาง

3.3 กาล (Kala) คือ วิธีการที่นักบวชหรือสมรवासจะจำกัดการบริโภคอาหารของเขาด้วยเวลา ยกตัวอย่างเช่น นักบวชจะบริโภคอาหารที่เขาภิกษาจารมาได้ก่อนเที่ยง หรือสมรवासจะต้องไม่บริโภคอาหารมื้ออื่น ๆ อีกหลังจากมื้อเที่ยงแล้ว

3.4 ภวระ (Bhava) คือ วิธีการที่นักบวชหรือสมรवासจะจำกัดการบริโภคอาหารด้วยท่าทาง ยกตัวอย่างเช่น นักบวชจะบริโภคเฉพาะอาหารที่ได้รับบริจจาคจากผู้ที่ยืนตัวตรงเกร็ง และสมรवासจะบริโภคเฉพาะสิ่งที่ภรรยาของเขาได้ยื่นให้เขาในท่าอย่างหนึ่ง

4. การงดเว้นอาหารบางชนิด (Rasatyāga) คือ วิธีการที่นักบวชจะยึดถือเป็นข้อปฏิบัติอย่างเคร่งครัดนับแต่บวชว่า เขาจะงดงดเว้นอาหารเหล่านั้นจนตลอดชีวิตเว้นแต่เขาจะไม่สบายเท่านั้น โยเก้ เนยใส นม น้ำตาล น้ำอ้อย หรืออาหารชนิดอื่นใดที่จะทำให้เขาเอร็ดอร่อยเป็นพิเศษ เขาจะงดงดเว้นอาหารเหล่านั้นยกเว้นว่า เขาจะอ่อนแอและจะนอนมากเกินไป และความศรัทธาในศาสนาจะลดน้อยลง ส่วนฆราวาสจะงดงดเว้นจากอาหารที่เขาเอร็ดอร่อยเป็นพิเศษในวันพิเศษเฉพาะ

5. การทรมานร่างกาย (Kāyakleśa) พวกเซนเชื่อว่าเขาอาจจะบรรลุเป้าหมายกรรมของเขาให้ลุล่วงด้วยการทรมานร่างกาย เช่น นั่งเขาฉาฉาบนก้อนหินร้อนจัดท่ามกลางแสงแดดแผดกล้าของดวงอาทิตย์ในฤดูร้อน หรือนั่งในสถานที่อื่นเย็นเฉียบมากที่สุดเท่าที่เขาจะหาได้ โดยปราศจากเครื่องนุ่งห่มเพียงพอลงฤดูหนาว ยังมีวิธีการทรมานร่างกายอย่างหนึ่งที่ยังแปลกพิกลต่อพวกเรานูบมาเพื่อทบะ คือการถอนผมจนถึงราก (Locā) วิธีการนี้ถูกกล่าวขวัญว่าเหมาะสมอย่างยิ่ง เพราะนอกจากจะแสดงให้เห็นนุบมาเพื่อทบะเห็นถึงความยากลำบากในการดำเนินชีวิตที่เขาได้พบแล้ว ยังพิสูจน์ให้ผู้อื่นเห็นถึงความเข้มแข็งของจิตของเขาด้วย ถ้านักบวชป่วยและไม่อาจทนต่อการถอนผมได้ เขาก็อาจใช้วิธีทักหรือโกนก็ได้

6. การควบคุม (Samlinatā) เป็นวิธีการบำเพ็ญทุกกรกิริยาหลักสี่ขงความขั้วขวานโดยการควบคุมใน 4 ทวง คือ

6.1 อินทริยั สัมลีนตา (Indriya samlinatā) โดยการควบคุมความรู้สึกและบังคับสายตาให้มองเฉพาะในระยะทางที่กำหนด

6.2 กษาย สัมลีนตา (Kasāya samlinatā) โดยการควบคุมความรู้สึกต่าง ๆ เช่น ความโกรธ การหลอกลวง ความหยิ่ง และ ความโลภ

6.3 โยคะ สัมลีนตา (Yoga samlīnatā) โดยการกลั่นระงับ
ให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ทั้งกาย วาจา และ ใจ ตัวอย่างเช่น นั่งเงียบ ๆ
ในท่าหนึ่งจนเป็นตะคริว

6.4 วิวิกตจรรยา (Viviktacaryā) โดยการระมัดระวัง
อย่างมากต่อสถานที่ที่เขาจะพำนักอยู่ และสอบถามให้แน่เสียก่อนว่าไม่มีสตรีอยู่ใกล้เคียง
บริเวณนั้น

นอกจากนี้พวกเขายังเชื่อว่ากรรมนั้นจะถูกแผกเผาให้เหือดแห้งไปได้ โดยการ
บำเพ็ญตบะภายใน หรือ ตบะทางใจ 6 ประการต่อไปนี้

1. การสำนึกในความผิด Prāyāścitta คือ การสารภาพผิดและการ
ปลงอาบัติ ซึ่งกระทำโดยทั้งนักบวชและฆราวาส การกระทำผิดตามกฎบัญญัติควบคุมความ
ประพฤติจะต้องล้างบาปทุกวันตามระเบียบ บวชที่หนักมากนักบวชจะต้องสารภาพกับ
นักบวชผู้อาวุโสกว่าตน (alochana) และจะต้องทรมานตนเองเพื่อลบล้างความผิดนั้น
การทรมานตนเองชั้นขรรคมคาสำหรับความผิดที่ไม่รุนแรงมากนักก็โดยการยืนตัวตรงแข็ง
เกร็งในท่าอย่างหนึ่งภายในช่วงเวลาที่กำหนดให้ (kāyotsarga) แต่สำหรับความผิดที่
หนักมากนั้น นักบวชผู้อาวุโสกว่าก็จะกำหนดการทรมานร่างกายอย่างอื่น และในกรณี
ของความผิดที่หนักที่สุดนั้น นักบวชผู้กระทำผิดจะต้องทำการอุปสมบทใหม่ที่เกี่ยวข้อง
กันนั้น
ในทุก ๆ เช้า และ ทุก ๆ เย็น เมื่อเขาได้สารภาพผิดและปลงอาบัติแล้ว
โดยทั่วไปเขาจะต้องสารภาพความผิดทั้งหลายของเขาว่าดังนี้ "ขอให้บาปของฉันไปปรก
ไคร้บอภัย" "Mithyāme duṣkṛitam"

ส่วนฆราวาสนั้น ความผิดชั้นขรรคมคาเขาจะต้องสารภาพกับนักบวชคนใดก็ได้
ที่เขาเลือก และจะต้องบำเพ็ญตบะ เพื่อล้างความผิดเช่นเดียวกับนักบวช สำหรับ
ความผิดชั้นรุนแรงนั้น ฆราวาส จะต้องสารภาพเป็นการส่วนตัวกับนักบวชภายใน
2 หรือ 4 เดือน หรือ เมื่อไรก็ตามที่เขาต้องการจะสารภาพความผิดนั้น และ
จะต้องกระทำการทรมานร่างกายตามที่นักบวชผู้นั้นกำหนดให้

นักบวชในศาสนาเซน ควรจะได้รับการสารภาพบาปหนักโดยทันที เพราะถ้าเขายังไม่สารภาพบาปหนักนั้น จนกระทั่งถึงเวลาแห่งการสารภาพบาปและปลงอาบัติแล้ว กรรมบางอย่างก็จะถูกสะสมขึ้นและจะเพิ่มมากขึ้น และการสะสมของกรรมจะมีมากที่สุด เมื่อโอกาสสุดท้ายในแต่ละปีที่เขาจะสารภาพบาปเวียนมา และผ่านไปโดยที่เขาไม่ได้สารภาพบาปหนักนั้น และดำรงชีวิตอยู่ต่อไปพร้อมกับบาปที่ยังมิได้สารภาพติดตัวอยู่ แม้ว่ารูปลักษณะภายนอกเขาจะเป็นนักบวช แต่เขาก็จะไม่ใช่นักบวชที่แท้จริงอีกต่อไป และถ้าเขาคาย เขาก็จะคงอยู่ไกลจากชั้นแห่งการเกิดเช่นเดียวกัน ถ้ามารวาสยังคงเก็บบาปแห่งโทสะไว้โดยไม่ได้อุบาย และไม่นำนิมิตทั้ง ๆ ที่มีเวลา และโอกาสมากมายที่เขาจะกระทำได้ เมื่อเขาคาย เขาจะไปสู่นรกโดยไม่ต้องสงสัย

2. การบวชา Vinaya การบำเพ็ญทบะทางใจอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งทวกรวมในศาสนามุ่งหมายคือ การแสดงความเคารพนับถือ บวชา คหวิธินี้ ถ้ากระทำตามสมควรแล้วจะทำลายกรรมที่สะสมมาเป็นเวลานานได้ ทั้งนักบวชและฆราวาสควรจะแสดงความเคารพนอบน้อมต่อผู้ที่อาวุโสกว่าคนในความรู้ (Jnana vinaya) ในศรัทธา (Darsana Vinaya) ในความประพฤติ (Caritra vinaya) เขาทองสำรวมจิตใจให้นอบน้อมต่อผู้ที่อาวุโสกว่า (Mana vinaya) และต้องให้เกียรติเขาโดยกล่าวกับเขาอย่างสุภาพ (Vacana vinaya) และด้วยการแสดงความเคารพและการรับใช้ (Kaya vinaya) และควรปฏิบัติตามระเบียบประเพณีแห่งการแสดงความเคารพนับถือเท่า ๆ ที่ได้กำหนดไว้ในพระคัมภีร์ (Kalpa vinaya) และต้องกระทำทั้งอยู่ในบ้านและที่วัด และประการสุดท้ายนี้ รวมทั้งความเคารพนับถือที่ภรรยาจะทอปฏิบัติกับสามี เมื่อคืนนอนในทอนเรา สตรีผู้นับถือศาสนาเซนจะทอกราบเท้าสามีของเธอและจะทอ

นับถือบูชาเขา กลางวันภรรยาจะทอกระเตรียมอาหารให้สามีรองเธอและจะ
รับประทานอาหารได้ก็ต่อเมื่อเขารับประทานเสร็จแล้วเท่านั้น ในเวลาเย็นเมื่อ
สามีกลับมาถึงบ้านด้วยความอ่อนเพลีย เธอจะทองมี่ปมวาคีให้เขา

3. การบริการ *Vaiyāvaccā* กรรมอาจจะถูกจัดให้ขึ้นไปได้ด้วยการ
การบำเพ็ญตะบะอีกวิธีหนึ่ง คือ การบริการรับใช้ช่วยเหลือนักรบ คนยากจน
คนไร้ความหวัง คนตกยากลำบาก โดยการให้อาหาร น้ำ ที่พักอาศัย และ
เสื้อผ้าแก่เขา และด้วยความเชื่อถือในผลตอบสนองจากการให้ความช่วยเหลือ
ผู้อื่น - พวกเขนจึงมีพระคัมภีร์ที่มีบทบัญญัติว่าด้วยการรับใช้บริการสังคม

4. การศึกษา *Svādhyāya* การศึกษาเล่าเรียนเป็นการบำเพ็ญตะบะ
ภายในอีกอย่างหนึ่ง พวกเขนได้เน้นถึงความสำคัญของการศึกษาเล่าเรียน
กฤษณะ และพระคัมภีร์ทั้งหลายด้วยการท่องจำ การปฐนาวิธาน การทบทวน
การเข้าฌาน และการสวดมนต์

5. การเข้าฌาน (*Dhyāna*) กรรมจะถูกทำลายได้ด้วยการเข้าฌานซึ่งพวกเขน
ถือว่าเป็นการบำเพ็ญตะบะอย่างหนึ่ง แต่ก็มีกรเข้าฌานผิด ๆ อยู่ 2 ประการ
ซึ่งหากกระทำเพียงประการใดประการหนึ่งย่อมจะสะสมกรรมให้เพิ่มมากขึ้นแทน
ที่จะทำลายกรรมนั้น การเข้าฌานผิดวิธี 2 ประการนั้น ดังนี้คือ

5.1 อารต ษยาน (Arta dhyāna) การโศรกเศร้าคร่ำครวญอย่างมาก
ถึงผู้ที่ตายไปแล้ว และต้องชกหัวแสดงความโศรกเศร้าถึงเขาผู้ล่วงลับไปแล้ว

5.2 โรหระ ษยานะ (*Randra dhyāna*) การเอาแต่ครุ่นคิดด้วยความ
โกรธแค้นถึงการประทุษร้ายต่อบุคคลใด ๆ และไม่ลดละที่จะครุ่นคิดถึงเขาด้วยการ
อาฆาตมาคร่ำคราย

ส่วนการเข้าฌานอย่างถูกวิธีตามความเชื่อของพวกเขนก็มีอยู่

2 วิธี ดังนี้

5.3 ธมมะ ฌยานะ (Dharma dhyāna) การมุ่งจิตจกจกอยู่ที่เนื้อหาสำคัญทางศาสนา ตามกฎศีลธรรมที่โคภีปฏิบัติไว้ในพระคัมภีร์

5.4 สุลก ฌยานะ (Śukla dhyāna) ซึ่งจะกระทำไต่หลังจากที่ทำ Dharma dhyāna สำเร็จแล้ว จัดเป็นการเข้าฌานขั้นสูงสุดและบริสุทธิ์ที่สุด เมื่อทรงจิตไต่เป็นอิสระจากความคิดและความผูกพันทางโลกทั้งมวลแล้ว ทรงจิตก็จะมุ่งเข้าฌานครุ่นคิดถึงความจริงแท้ อันเป็นทางที่จะกลายเป็น "อิทธิระ"

6. การสละทุกสิ่ง (Utsarga) การบำเพ็ญทบะประการสุดท้ายนี้ ประกอบด้วยการรู้สึกเป็นอิสระและแสดงถึงความไม่สนใจเฉยเมยต่อร่างกาย และความข้องการทางโลก นักบวชจะท่องป็นไปบนเขาคักคัลลิตร์ เช่น เขาปารสนาด (Pārasnātha), เขากิรีนาร์ (Girnār) หรือ เขาศตรุญชัย (Satrunjaya) และ ณ ที่บนนั้น เขาขอมไม่ทำอะไรเลยที่จะก่อให้เกิดกรรม ไต่แต่รอคอยความตายโดยไม่เคลื่อนไหวมือ เท้า ศีรษะ หรือ ร่างกาย แต่อย่างใด¹

จะเห็นได้ว่าพวกเขนเชื่อในทบะมาก ผู้ที่โคภีบำเพ็ญทบะอย่างถูกวิธี และด้วยความตั้งใจจริง กรรมใหม่ของเขาจะไม่เกิดขึ้น ส่วนกรรมเก่าก็จะถูกแยกเผาไหม้หมดสิ้นไปทบะอันอาจแก่กล้าแห่งการบำเพ็ญทุกกรภิกขิยานั้น ทบะของเขนนั้นมีความหมายกว้างมากกว่าทบะในความหมายของศาสนาฮินดูและศาสนาพุทธ คือนอกจากจะหมายถึง การบำเพ็ญทุกกรภิกขิยามานกายแล้ว ยังหมายถึงความสามารถในการควบคุมความรู้สึกพอใจของสิ่งเข้ายานต่าง ๆ การเคารพนบนอบต่อผู้อาวุโส การให้ความช่วยเหลือผู้ที่อยู่ในฐานะยากลำบากกว่า เป็นต้น นอกจากนี้ศาสนาเขนยังไต่กล่าวเรื่องทบะไว้อย่างละเอียด โดยแบ่งออกเป็นทบะภายนอกหรือทบะทางกาย ซึ่งมีข้อปฏิบัติ 6 ประการดังกล่าว และทบะภายในหรือทบะทางใจ ซึ่งมีข้อกำหนดอีก 6 ประการเช่นกัน ทบะในศาสนาเขนย่อมให้ผลดีแก่ผู้กระทำไม่ว่าจะเป็นนักบวชหรือฆราวาสก็ตาม

¹ Mrs. Sincliar Stevenson, The Religions Quest of India, (London : Oxford University, 1915), p. 163-169