

บทวิจารณ์หนังสือเรื่อง “กรรมลิขิต ฉบับคู่มือเตือนสติ”  
Book Review of Karma’s Decree: A Mindfulness Guide

ปภาพินท์ นวชุตินวงศ์

Paphaphin Nawachutiwong

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย

Faculty of Education, Mahamakut Buddhist

วุฒิปงษ์ รอดบำรุง

Wutthipong Rodbamrung

นักวิชาการอิสระ

Independent Scholar

E-Mail: paphaphin.naw@student.mbu.ac.th

วันที่รับบทความ (Received) : 5 ตุลาคม 2568

วันที่แก้ไขบทความ (Revised) : 25 ธันวาคม 2568

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) : 25 ธันวาคม 2568

### บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์สาระสำคัญ แนวคิดสำคัญ และคุณค่าทางวิชาการของหนังสือธรรมะเรื่อง กรรมลิขิต ฉบับคู่มือเตือนสติ เขียนโดย ศลีปาโล ซึ่งนำเสนอหลักกฏแห่งกรรมตามแนวพระพุทธศาสนา โดยเน้นบทบาทของเจตนาในฐานะตัวกำหนดคุณค่าทางศีลธรรมของการกระทำ และผลแห่งกรรมที่ส่งผลต่อชีวิตมนุษย์ในมิติต่าง ๆ ทั้งอดีต ปัจจุบัน และอนาคต หนังสือมุ่งเน้นการตระหนักรู้ในปัจจุบันกรรม อันเป็นปัจจัยสำคัญในการกำหนดทิศทางชีวิต และชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการกระทำกับผลที่ตามมาอย่างเป็นเหตุเป็นผล

ผลการวิเคราะห์พบว่า หนังสือเล่มนี้มีลักษณะเด่นด้านการนำเสนอเนื้อหาอย่างเป็นระบบ กระชับ และเข้าใจง่าย เหมาะสำหรับผู้อ่านทั่วไปและผู้เริ่มศึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา แม้เนื้อหาจะมีได้ลงลึกในเชิงปรัชญาธรรมขั้นสูง แต่สามารถทำหน้าที่เป็นสื่อทางจริยศึกษาและเครื่องมือเตือนสติที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ความไม่ประมาท และความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง อันสอดคล้องกับหลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนา และมีคุณค่าในเชิงการประยุกต์ใช้ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม

**คำสำคัญ:** กฎแห่งกรรม, เจตนา, สติ

## ABSTRACT

This article aims to analyze the essence, key concepts, and academic value of the Buddhist text *Kammalikhit: A Mindfulness Guide* by Silapalo. The book presents the law of karma based on Buddhist teachings, emphasizing intention as the primary determinant of the moral quality of actions and their consequences. It highlights the significance of present actions in shaping one's life path, while acknowledging the influence of past karma, and explains the causal relationship between actions and their outcomes in a systematic manner.

The analysis indicates that the book is distinguished by its concise, structured, and accessible presentation, making it suitable for general readers and beginners in Buddhist studies. Although it does not provide an in-depth philosophical discussion of advanced doctrines, it effectively functions as a moral and ethical educational resource and a practical mindfulness guide. The book contributes to promoting conscious living, non-negligence, and personal responsibility in accordance with core Buddhist principles, and thus holds academic value in terms of ethical application and spiritual development.

**Keywords:** Karma, Intention, Mindfulness

## 1. บทนำ

หลักกฏแห่งกรรมเป็นแก่นสำคัญของพระพุทธศาสนา ซึ่งอธิบายความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลระหว่างการกระทำของมนุษย์กับผลที่เกิดขึ้นในชีวิต ทั้งในระดับปัจเจกบุคคลและสังคม การตระหนักรู้ในหลักกรรมอย่างถูกต้องจึงมีบทบาทสำคัญต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ความรับผิดชอบ และความไม่ประมาท โดยเฉพาะในบริบทสังคมร่วมสมัยที่มนุษย์เผชิญกับความเปลี่ยนแปลงและความซับซ้อนทางจริยธรรมเพิ่มมากขึ้น

หนังสือ *กรรมลิขิต ฉบับคู่มือเตือนสติ* เขียนโดย ศลีปาโล เป็นหนังสือธรรมะที่มุ่งอธิบายหลักกฏแห่งกรรมตามแนวพระพุทธศาสนาในลักษณะที่เข้าใจง่ายและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ หนังสือได้รับการตีพิมพ์ซ้ำหลายครั้ง สะท้อนถึงความสนใจของสาธารณชนต่อเนื้อหาด้านกรรมและการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง บทความนี้จึงมุ่งศึกษาวิเคราะห์สาระและคุณค่าของหนังสือดังกล่าว เพื่อชี้ให้เห็นบทบาทของวรรณกรรมธรรมะในฐานะสื่อทางจริยศึกษาที่ส่งเสริมการดำเนินชีวิตอย่างมีสติและสอดคล้องกับหลักพระพุทธศาสนา

## 2. สาระสำคัญของหนังสือ

สาระสำคัญของหนังสือเล่มนี้คือการเน้นย้ำถึงความเป็นจริงของ “กรรมลิขิต” หรือผลจากการกระทำ (กรรมวิบาก) ที่ส่งผลต่อชีวิตของทุกคน ตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ใจความสำคัญที่ปรากฏจากการรวบรวมข้อมูลคือกฏแห่งกรรมเป็นสากลทุกชีวิตล้วนมีกรรมเป็นเครื่องผูกพันและเป็นเครื่องลิขิตให้ดำเนินไปตามผลของกรรมที่ได้กระทำไว้ ไม่ว่าจะป็นมิตรหรือศัตรูกันมากก็ตาม

เจตนาคือตัวกรรมเน้นย้ำว่า เจตนา เป็นเครื่องบ่งชี้ว่าการกระทำใดเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่ว หากทำด้วยเจตนาดีก็จะเป็นกรรมดีและมีผลดีตามมา แต่หากทำด้วยเจตนาชั่ว (มีโลภ โกรธ หลง เป็นเหตุ) ก็จะเป็นอกุศลกรรมและมีผลที่ชั่วตามมาปัจจุบันกรรมสำคัญ แม้จะมีอดีตกรรมผูกพัน แต่ปัจจุบันกรรม คือการกระทำในปัจจุบันก็มีผลอย่างยิ่ง หากปัจจุบันสร้างกรรมดี ย่อมช่วยผดุงไม่ให้กรรมแห่งอกุศลวิบากตนในอดีตมาส่งผล หรือหากเสวยผลจากอดีตกรรมที่อยู่ การสร้างกรรมชั่วในปัจจุบันก็ย่อมลบล้างผลดีนั้นได้

การดำเนินชีวิตบนสติและความไม่ประมาท หนังสือมีลักษณะเป็น "คู่มือเตือนสติ" จึงมีแก่นสารเพื่อกระตุ้นให้ผู้อ่านไม่ประมาทในการใช้ชีวิต และให้ตระหนักถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำของตนเองอยู่เสมอ (ตั้งคำสอนที่ว่า อปปมตตา น มียนติ ผู้ไม่ประมาทย่อมไม่ตาย)

### 3. บทวิจารณ์หนังสือ

กรรมลิขิต ฉบับคู่มือเตือนสติ เป็นงานเขียนที่เข้าถึงแก่นธรรมอันสำคัญยิ่งในพระพุทธศาสนา นั่นคือกฎแห่งกรรม ด้วยความที่ใช้คำว่า "คู่มือเตือนสติ" เป็นส่วนหนึ่งของชื่อเรื่อง ทำให้คาดได้ว่าการนำเสนอเนื้อหา มีลักษณะที่ ตรงไปตรงมา เน้นการประยุกต์ใช้ ในชีวิตประจำวันมากกว่าการอธิบายทางปรัชญาที่ซับซ้อน

#### จุดเด่น

1) ชัดเจนและตรงประเด็นเนื้อหาเน้นย้ำถึงแก่นของกฎแห่งกรรมอย่างชัดเจน ว่ากรรมเป็นเครื่องลิขิตที่เกิดจากเจตนาของเราเอง ซึ่งเป็นหลักการที่ทรงพลังในการกระตุ้นให้ผู้อ่านรับผิดชอบต่อการกระทำของตน

2) เน้นการตระหนักรู้ในฐานะคู่มือเตือนสติ หนังสือทำหน้าที่ได้อย่างดีในการย้ำเตือนให้เห็นว่าทุกการกระทำมีผลตามมา (ดุจล้อเกวียนตามเท้าโค หรือเงาตามตัว) เป็นการสร้างแรงจูงใจให้บุคคลหันมาใส่ใจการทำ ความดีและละเว้นความชั่วในทุกขณะ

3) ขนาดกะทัดรัดด้วยจำนวนหน้าที่ไม่มาก (ประมาณ 96 หน้า) แสดงให้เห็นว่าหนังสือถูกออกแบบมาเพื่อให้ผู้อ่านสามารถเข้าถึงและทำความเข้าใจแก่นธรรมได้โดยง่ายและรวดเร็ว ไม่ทำให้รู้สึกหนักหรือน่าเบื่อ

#### ข้อสังเกต

1) ความลุ่มลึกทางปรัชญา: เนื่องจากเป็นฉบับ "คู่มือเตือนสติ" ที่มีจำนวนหน้าจำกัด อาจไม่ได้มีการวิเคราะห์หลักธรรมอย่างละเอียด เช่น หลักปฏิจจนสมุบาท หรือการจำแนกประเภทของกรรมอย่างลุ่มลึก ซึ่งผู้ที่ต้องการศึกษาพระพุทธศาสนาเชิงปรัชญาอาจต้องค้นคว้าเพิ่มเติม

2) ความสมบูรณ์ของข้อมูล: หากพิจารณาจากข้อมูลที่มีอยู่อย่างจำกัด การวิเคราะห์เชิงวรรณกรรม (เช่น โครงสร้างการนำเสนอ หรือลีลาภาษาของผู้เขียน) อาจทำได้ไม่เต็มที่ แต่ในแง่ของการนำเสนอหลักธรรม ถือว่าทำได้ครบถ้วนตามวัตถุประสงค์

กล่าวโดยสรุป หนังสือเล่มนี้มีความโดดเด่นในฐานะ เครื่องมือทางจิตวิญญาณ ที่มีประสิทธิภาพในการปลุกจิตสำนึกให้แก่ชาวพุทธและผู้สนใจในการใช้ชีวิตอย่างมีสติและไม่ประมาท เป็นหนังสือที่เรียบง่าย ทรงพลัง และใช้งานได้จริง ในการปรับปรุงพฤติกรรมและความคิดในชีวิตประจำวัน

#### 4. บทสรุป

กรรมลิขิต ฉบับคู่มือเตือนสติ โดย ศลีปาโล เป็นหนังสือธรรมะขนาดกะทัดรัดที่อัดแน่นด้วยสาระสำคัญเกี่ยวกับ กฎแห่งกรรม ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการดำเนินชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา หนังสือเล่มนี้ประสบความสำเร็จในการทำหน้าที่เป็น “เครื่องมือเตือนสติ” ที่มีประสิทธิภาพ โดยเน้นย้ำถึงความรับผิดชอบส่วนบุคคลต่อเจตนาและการกระทำของตนเอง เพื่อให้ผู้อ่านสามารถเลือกทางเดินชีวิตไปในทางที่สร้างสรรค์ และนำมาซึ่งความสุขที่แท้จริง

หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับทุกคนที่ต้องการความเข้าใจพื้นฐานที่ชัดเจนเกี่ยวกับหลักการทำงานของกรรมและผลกรรม เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท เป็นคู่มือที่ควรค่าแก่การมีไว้ใกล้มือเพื่อการทบทวนและเตือนใจ ในทุกวัน

#### บรรณานุกรม

ศลีปาโล. (ศลีปาโล). (2548). *กรรมลิขิต ฉบับคู่มือเตือนสติ*. (พิมพ์ครั้งที่สาม). กรุงเทพมหานคร.