วารสาร มจร บาฬีศึกษาพุทธโฆส ปริทรรศน์
Journal of MCU Palisueksabuddhaghosa Review
ISSN : 3057-1952 (ONLINE)

ศึกษาการปฏิบัติเพื่อความสิ้นกรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

The Analysis of Practices for the End of Karma According to Theravada Buddhism

สมคิด กลิ่นกันหา[1]
Somkid Klinkanha
E-mail : Sbat0260@gmail.com
พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ อภิปุญโญ)[2]
Phrakrupaladsampipaddhanadhammajan (Niran Abhipuñño)
E-mail : nirun.siri@mcu.ac.th
อำพล บุดดาสาร[3]
Amphon Buddhasarn
E-mail : amponbuddasarn@gmail.com

Received: *July 30, 2025* **Revised:** *September 2, 2025*
Accepted: *September 15, 2025*

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 2 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษากรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาการปฏิบัติเพื่อความสิ้นกรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงเอกสาร โดยศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยการนำข้อมูลมาเรียบเรียง วิเคราะห์ สรุป และบรรยายเชิงพรรณนา ผลจากการวิจัยพบว่า กรรม แบ่งเป็น 3 ประเภท 12 ชนิด ได้แก่ 1) จำแนกการให้ผล คือ ชนกกรรม กรรมนำไปเกิด, อุปัตถัมภกกรรม กรรมช่วยสนับสนุน, อุปปีฬกกรรม กรรมที่ให้ผล และอุปฆาตกกรรม กรรมตัดรอน 2) จำแนกลำดับให้ผล คือ ครุกกรรม กรรมที่ให้ผลก่อน, พหุลกรรม กรรมที่เคยชิน, อาสันนกรรม กรรมจวนเจียน และ กตัตตากรรม กรรมสักว่าทำ 3) จำแนกเวลาให้ผล คือ ทิฏฐธรรมเวทนียกรรม กรรมที่ให้ผลในปัจจุบัน, อุปปัชช

---

[1] นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

[2] อาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

[3] อาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

เวทนียกรรม กรรมให้ผลในภพหน้า, อปราปริยเวทนียกรรม กรรมให้ผลในภพต่อ ๆ ไป และ อโหสิกรรม กรรมที่เลิกให้ผล การปฏิบัติเพื่อความสิ้นกรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8 เพื่อความสิ้นกรรม สงเคราะห์เข้าในหลักไตรสิกขา ดังนี้ 1) อธิสีลสิกขา การฝึกในด้านศีล ได้แก่ สัมมาวาจา คือ ไม่พูดโกหก ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดหยาบคาย สัมมากัมมันตะ คือ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ และ สัมมาอาชีวะ คือ ไม่ประกอบอาชีพที่ผิดศีลธรรม 2) อธิจิตตสิกขา การฝึกจิตให้มั่นคง ได้แก่ สัมมาวายามะ คือ เพียรละอกุศล เพียรทำกุศลให้เจริญ สัมมาสติ คือ มีสติพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม และ สัมมาสมาธิ การเจริญฌานให้จิตสงบ และ 3) อธิปัญญาสิกขา การฝึกปัญญา เพื่อรู้เห็นตามความเป็นจริง ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ คือ การกำหนดรู้ในอริยสัจจ์ 4 และ สัมมาสังกัปปะ คือ ดำริเพื่อออกจากกาม ไม่พยาบาท ไม่เบียดเบียน

คำสำคัญ: การปฏิบัติ; ความสิ้นกรรม; อริยมรรคมีองค์ 8; พระพุทธศาสนาเถรวาท

Abstract

This research article aims at 2 objectives: 1) to study *Kamma* in Theravada Buddhist scriptures and 2) to study how to practice for the cessation of *Kamma* according to Theravada Buddhist teaching. This research was documentary research by studying data from Theravada Buddhist scriptures and related documents by organizing, analyzing, summarizing and describing the data. The research results showed that *Kamma* is divided into 3 types and 12 kinds: 1) Classifying the results, namely J*anakakamma* or action leading to rebirth; Upatthambhakakamma or supporting actions; *Upapīlakakamma* or resulting actions; and *Upaghātakakamma* or cutting off actions. 2) Classifying the order of result giving, namely *Garukamma* or actions resulting first; *Pahula*kamma or accustomed actions; *Āsannakamma* or nearly death actions; and *Katattākamma* or fruitless actions. 3) Classifying the time of giving results, namely *Ditthadhamma–vedaniyakamma* or actions resulting in the present; *Uppajjavedanīyakamma* or actions resulting in next life; *Aparāpariyavedyaniyakamma* or actions resulting in after next life; and *Ahosikamma* or actions ceasing the results. The practice for the end of Kamma according to Theravada Buddhism refers to Vipassana following according to the Noble Eightfold Path summarized into the *Tisikkhā* teaching as follows: 1) *Adhisīlasikkhā* or morality training, including right speech, no lies, not harshly speaking, not rudely speaking, right actions including not killing animals, not stealing, and right livelihood including not engaging in immoral works. 2) *Adhicittasikkhā* or mind training including right effort, not abandoning evil, developing moral deeds, right mindfulness including observing the body, feelings, mind, and thought, and right concentration including developing meditation to calm the mind. 3) *Adhipaññāsikkhā* or wisdom training for realizing

the truth, including right view including not knowing the Four Noble Truths, and right thought including thinking to abandon lust, not being vengeful, not harming.

Keywords: Practices; The End of Karma; The Noble Eightfold Path; Theravada Buddhism

บทนำ

พระพุทธศาสนาสอนหลักความจริงว่า ความเป็นไปตามวิถีแห่งชีวิตของมนุษย์ผู้มีอวิชชาเป็นเครื่องกั้นโดยมีตัณหาเป็นเครื่องผูกมัดและท่องเที่ยวไปในสังสารวัฏหาที่กำหนดในเบื้องต้น และเบื้องปลายไม่พบ ทั้งเสวยความทุกข์ สุขความเจ็บปวดและความพินาศในที่สุด ได้เพิ่มพูนในปฐพีที่เป็นป่าช้าตลอดกาลนานนั้นเพราะกรรมเป็นตัวกำหนดให้ต้องมีอันเป็นไปดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “กมฺมุนา วตฺตตี โลโก”[4] แปลว่า สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม[5] เรื่องกรรมจึงมีความสำคัญ และเกี่ยวเนื่องกับชีวิตตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย เป็นการเคลื่อนจากภพหนึ่งไปยังอีกภพหนึ่งตามเหตุปัจจัยที่สัตว์บุคคลได้กระทำมาแล้วในอดีตไม่ว่าจะเป็นบุญหรือบาปนั่นเอง

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับเรื่องจิตเป็นอย่างยิ่ง เพราะการจะไปสู่สุคติขึ้นอยู่กับขณะจิตสุดท้ายที่ผ่องใสและการไปสู่ทุคติขึ้นอยู่กับขณะจิตสุดท้ายที่เศร้าหมอง ในขณะจิตสุดท้ายจะผ่องใสหรือเศร้าหมองนั้นขึ้นอยู่กับกรรม 4 อย่าง คือ 1. ครุกรรม หมายถึง กรรมหนัก หากเป็นฝ่ายกุศล หมายถึง การได้ฌาน มรรค และผล หากเป็นฝ่ายอกุศล หมายถึง การทำอนันตริยกรรม 5 คือ การฆ่ามารดา ฆ่าบิดา ฆ่าพระอรหันต์ ทำโลหิตุปบาท และทำสังฆเภท 2. อาสันนกรรม หมายถึง กรรมที่ระลึกถึงในเวลาใกล้ตายและทำในเวลาใกล้ตาย 3. อาจิณณกรรม หมายถึง กรรมที่ทำจนเป็นปรกตินิสัยที่เป็นฝ่ายกุศลและอกุศล เช่น การรักษาศีล หรือ การทำผิดศีลเป็นต้น 4. กตัตตากรรม หมายถึง กรรมที่สักว่ากระทำซึ่งเป็นกรรมที่ทำด้วยความไม่ตั้งใจโดยมีเจตนาอ่อน ๆ ที่เป็นฝ่ายกุศลและอกุศล กรรมอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดากรรม 4 อย่างนี้ จะเป็นตัวกำหนดขณะจิตสุดท้ายแล้วนำไปสู่ภพที่ 2 หากเป็นกรรมฝ่ายกุศลจะเป็นตัวกำหนดขณะจิตสุดท้ายให้ผ่องใสแล้วนำไปเกิดในสุคติและหากเป็นกรรมฝ่ายอกุศลจะเป็นตัวกำหนดขณะจิตสุดท้ายให้เศร้าหมองแล้วนำไปเกิดในทุคติ

พระพุทธศาสนาจะได้สั่งสอนหลักอริยมรรคมีองค์ 8 ไว้อย่างชัดเจนว่าเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง[6] และสามารถตัดวงจรแห่งสังสารวัฏบรรลุพระอรหันต์แล้วนิพพานไม่กลับมา

[4] ขุ.สุ. (บาลี) 25/660/501.

[5] ม.ม. (ไทย) 13/707/550.

[6] อภิ.สงฺ. (ไทย) 34/11/14.

เกิดอีกต่อไป[7] แต่ในปัจจุบันพบว่า พุทธศาสนิกชนจำนวนมากยังไม่เข้าใจหรือไม่สามารถปฏิบัติตามแนวทางนี้ได้อย่างถูกต้องและครบถ้วน ส่งผลให้การดำเนินชีวิตยังคงเวียนว่ายอยู่ในวัฏฏะสงสาร ไม่สามารถดับกรรม ดับทุกข์ หรือเข้าถึงนิพพานได้อย่างแท้จริง

ด้วยเหตุนี้ การศึกษาความเข้าใจและการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8 เพื่อการสิ้นกรรม จึงมีความสำคัญและเป็นสิ่งที่มีความจำเป็น เพื่อวิเคราะห์ว่าสาเหตุใดที่ทำให้พุทธศาสนิกชนส่วนใหญ่ไม่สามารถเข้าถึงแก่นแท้ของธรรมะนี้ และเพื่อหาแนวทางในการส่งเสริมการปฏิบัติที่ถูกต้อง เหมาะสม และนำไปสู่การดับกรรมอย่างแท้จริง

ด้วยเหตุผลในข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการปฏิบัติเพื่อความสิ้นกรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยตั้งวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสิ้นกรรม ที่เป็นไปตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา เพื่อเป็นการเสริมสร้างองค์ความรู้สามารถน้อมนำมาเป็นบาทฐาน และเป็นแนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา สามารถอธิบายข้อสงสัยของผู้ปฏิบัติธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง เพื่อประโยชน์ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา สืบต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1) เพื่อศึกษากรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

2) เพื่อศึกษาการปฏิบัติเพื่อความสิ้นกรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นส่วนหนึ่งของสารนิพนธ์เรื่อง “การปฏิบัติเพื่อความสิ้นกรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท” เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนของการวิจัยต่าง ๆ ไว้ดังนี้

1) เก็บรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ จากคัมภีร์พระไตรปิฎก และข้อมูลทุติยภูมิ จากคัมภีร์อรรถกถา ปกรณวิเสส วิสุทธิมรรค และหนังสือ ตำรา บทความทางวิชาการ ที่เกี่ยวข้อง

2) เรียบเรียง ตรวจสอบความถูกต้อง และความน่าเชื่อถือของข้อมูล ตลอดจนจัดลำดับความสำคัญของแหล่งที่มา โดยเปรียบเทียบกับคัมภีร์พระไตรปิฎก

3) กำหนดประเด็นเพิ่มเติม หรือรายละเอียดอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยการขอคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิ และคณาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทาง

[7] ญาณวดี พงศากลวัชร. “วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของสังสารวัฏในพระพุทธศาสนาเถรวาท. **วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา**. ปีที่ 14 ฉบับที่ 1 (มกราคม–มิถุนายน 2566): 147.

4) วิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูล และสรุปคำตอบปัญหาการวิจัย ตามคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิและคณาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทาง

5) ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ โดยการเข้าพบกับอาจารย์ที่ปรึกษา และคณาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทางเป็นระยะ ๆ

6) ปรับปรุง แก้ไขเนื้อหา ตามคำแนะนำของคณะกรรมการสอบสารนิพนธ์ และดำเนินงานตามขั้นตอนของบัณฑิตวิทยาลัย

ผลการวิจัย

1) **กรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า** กรรม หมายถึง กิจ การงาน หรือการกระทำต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการกระทำตนเองที่เกิด เพราะเป็นธรรมชาติที่บุคคลทำขึ้นมาจากความโลภและความหลง โดยตัวเจตนาเป็นตัวหลักในการกระทำ การกระทำมีทั้งการกระทำที่ดีและชั่ว ถ้าการกระทำนั้นเกิดจากความโลภ โทสะ และโมหะ ถือว่าเป็นกรรมไม่ดี เรียกว่า อกุศลกรรม ส่วนการกระทำที่เกิดปราศจากความโลภ โทสะ และโมหะ ถือว่าเป็นกรรมดี เรียกว่า กุศลกรรม องค์ธรรมของกรรม คือ เจตนาเจตสิก

พระพุทธศาสนาได้จำแนกกรรมเป็น 2 ยุค คือ ยุคสมัยพุทธกาล พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงจำแนกกรรมออกมาในลักษณะการให้ผลของกรรม และในยุคหลังพุทธกาล พระพุทธโฆษาจารย์ พระอรรถกถาจารย์ ได้นำพุทธพจน์เกี่ยวกับเรื่องกรรม และการให้ผลของกรรมมาอธิบายเพิ่มเติมจากเนื้อหาในพระไตรปิฎก โดยได้แบ่งลำดับของกรรมและลำดับของวิบากกรรม ออกเป็น 3 ประเภท แบ่งออกเป็น 4 หมวด รวมเป็นกรรม 12 ได้แก่

หมวดที่ 1 ว่าโดยกิจ คือ

1. ชนกกรรม คือ กรรมแต่งให้เกิด กรรมที่เป็นตัวนำไปเกิด กรรมที่ทำหน้าที่ยังวิบากให้เกิดขึ้นในวัฏฏภูมิ ไม่ว่าจะเป็นสัตว์เดียรัจฉาน มนุษย์ เทวดา หรือจะเกิดเป็นอะไรก็ตาม[8] คือ ชักนำให้ถือปฏิสนธิในภพใหม่เมื่อสิ้นชีวิตจากนี้ไป

2. อุปัตถัมภกกรรม คือ กรรมสนับสนุน กรรมทั้งที่เป็นกุศลและอกุศลที่เข้าช่วยสนับสนุนซ้ำเติมต่อจากชนกกรรมเหมือนแม่นมเลี้ยง ทารกที่เกิดจากผู้อื่น ถ้ากรรมดีก็สนับสนุนให้ดีขึ้น ถ้ากรรมชั่วก็ซ้ำเติมให้เลวลงไปอีก

[8] องฺ.ติก.อ. (ไทย) 2/161.

3. อุปปีฬกกรรม คือ กรรมบีบคั้น กรรมมีหน้าที่ในการเบียดเบียนทำร้ายกรรมที่มีสภาพตรงกันข้ามกับตน[9] กรรมที่เป็นกุศลก็ดี อกุศลก็ดี ซึ่งบีบคั้นการให้ผลแห่งชนกกรรม และอุปัตถัมภกรรมที่ตรงข้ามกับตน ให้แปรเปลี่ยนไป

4. อุปฆาตกรรม กรรมตัดรอน หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อุปัจเฉทกรรม คือ กรรมที่จะทำหน้าที่ในการเข้าไปฆ่าตัดรอนกรรมอื่นที่มีสภาพในทางตรงกันข้ามกับตน[10]

หมวดที่ 2 ว่าโดยปากทานปริยาย คือ

5. ครุกรรม คือ กรรมหนักทั้งที่เป็นกุศล และอกุศล ในฝ่ายกุศล ได้แก่ ฌานสมาบัติ[11] ในฝ่ายอกุศล ได้แก่ อนันตริยกรรม กรรมนี้ให้ผลก่อนกรรมอื่น เหมือนคนอยู่บนที่สูงเอาวัตถุทิ้งลงมา อย่างไหนหนักที่สุด อย่างนั้นถึงที่พึ่งก่อน

6. อาสันนกรรม คือ กรรมที่กระทำในเวลาใกล้จะตาย ซึ่งมีอำนาจให้ผลรองจากครุกรรม กรรมที่เป็นกุศลก็ดี อกุศลก็ดี ที่ทำเมื่อจวนตายยังจับใจอยู่ใหม่ ๆ ถ้าไม่มีครุกรรม และพหุลกรรมย่อมให้ผลก่อนกรรมอื่น ๆ เหมือนโคที่ยัดเยียดอยู่ในคอก เมื่อคนเลี้ยงเปิดคอกออก ตัวใดอยู่ใกล้ประตูตัวนั้นย่อมออกก่อน แม้จะเป็นโคแก่

7. อาจิณณกรรม หรือ พหุลกรรม คือ กรรมที่ทำบ่อย ๆ ทำเป็นประจำจนเคยชิน มี 2 ฝ่าย คือ ฝ่ายกุศล ได้แก่ การทำบุญให้ทาน รักษาศีล สวดมนต์ไหว้พระก่อนนอน เป็นต้น ฝ่ายอกุศล ได้แก่ การฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม มุสาวาท ดื่มสุรา เป็นประจำ เป็นต้น

8. กตัตตากรรม หรือ กตัตตาวาปนกรรม คือ กรรมที่สักว่ากระทำ กรรมที่ทำไว้ด้วยเจตนาอันอ่อน หรือมิใช่เจตนานั้นโดยตรง เมื่อกตัตตากรรมได้ทำหน้าที่ของเขาแล้ว ผลกรรมที่กระทำไม่ว่าจะเป็นกรรมดีหรือกรรมไม่ดีก็ตามก็ต้องมีผลอย่างแน่นอน

หมวดที่ 3 ว่าโดยปากกาล คือ

9. ทิฏฐธรรมเวทนียกรรม คือ กรรมที่ให้ผลในปัจจุบัน หรือ ให้ผลชาตินี้ กรรมอันให้ผลในปัจจุบัน กรรมทั้งที่เป็นกุศลและอกุศลซึ่งให้ผลทันตาเห็น แต่ผลของกรรมจะไม่ส่งผลไปในชาติต่อ ๆ ไปอีก และจะเป็นอโหสิกรรมก็ต่อเมื่อผู้กระทำกรรมนั้นเสียชีวิตไป

---

[9] วิสุทฺธิ. (ไทย) 3/223.

[10] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 31. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด), 2561. หน้า 566.

[11] อภิ.วิ. (ไทย) 35/941/595.

10. อุปปัชชเวทนียกรรม คือ กรรมที่ให้ผลในชาติหน้า เป็นกรรมหรือการกระทำที่จะส่งผลให้ผู้ที่กระทำกรรมนั้น ไม่ว่าจะเป็นกรรมดี หรือกรรมไม่ดีก็ตาม จะส่งผลของกรรมอย่างแน่นอน โดยมีการให้ผลดีผลชั่วตามที่ได้กระทำกรรมนั้นไว้

11. อปราปริยเวทนียกรรม คือ กรรมที่ให้ผลในชาติต่อ ๆ ไป โดยมีการผลดีผลร้ายตามฝักฝ่ายแห่งตน ได้โอกาสในที่ใดก็จะให้วิบากในที่นั้นทันที ขึ้นชื่อว่าสัตว์จะรอดพ้นไปจากกรรมนั้นเป็นไปไม่มี[12] จนกว่าผู้เป็นเจ้าของกรรมนั้นจะได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์และดับขันธปรินิพพาน

12. อโหสิกรรม คือ กรรมที่สำเร็จเป็นกรรมแล้ว แต่กลายเป็นหมันไปเพราะไม่มีโอกาสให้ผลในอดีตกาล ปัจจุบันกาล และอนาคตกาล ไม่ว่าจะเป็นอโหสิกรรมฝ่ายกุศลหรือฝ่ายอกุศลก็ตาม

บทบาทของกรรม 4 ประการ ได้แก่ 1) มีกรรมเป็นของตน คือ กรรมดีและกรรมชั่วที่เราทำจะติดตัวเราไปทุกภพทุกชาติ ไม่มีใครจะรับผลกรรมที่เรากระทำได้ 2) มีกรรมเป็นแดนเกิด คือ กรรมนี้จะเป็นตัวนำไปให้เราเกิดในภพภูมิใหม่ ถ้าทำกรรมดีก็จะไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ ถ้าทำกรรมชั่วก็จะไปเกิดในสุคติอบาย ทุคติ วินิบาต นรก 3) มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์พี่น้อง คือ เมื่อพี่น้องพ่อแม่ที่เกิดร่วมกันมาจะติดตามเราไปไม่ได้ทุกภพทุกชาติ แต่กรรมที่เราทำนั้นจะติดตามเราไปทุกภพทุกชาติจนกว่าจะหมดกรรมกันไป 4) มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย คือ กรรมนี้จะเป็นสิ่งที่เราพึ่งอาศัยได้ในภพใหม่ชาติใหม่ต่อไป และ เหตุที่ทำให้เกิดกรรม คือ กุศลกรรมและ อกุศลกรรม

สาเหตุที่ทำให้เกิดกรรม คือ กุศลกรรมและ อกุศลกรรม ถ้าเป็นการกระทำในทางดี เรียกว่า กุศล ซึ่งเป็นรากเหง้าที่ทำให้เกิดกรรมที่เป็นต้นเหตุแห่งกุศล มี 3 อย่าง คือ อโลภะ อโทสะ และอโมหะ แต่ถ้าเป็นการกระทำในทางไม่ดีหรือทางชั่ว เรียกว่า อกุศล ซึ่งเป็นรากเหง้าที่ทำให้เกิดกรรมที่เป็นต้นเหตุแห่งอกุศล มี 3 อย่าง คือ โลภะ โทสะ และโมหะ

2) การปฏิบัติเพื่อความสิ้นกรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า การปฏิบัติเพื่อความสิ้นกรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ การปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8 เป็นหนทางเดียวที่ทำให้สิ้นกรรม สงเคราะห์เข้าในหลักไตรสิกขา ดังนี้

1. การปฏิบัติเพื่อความสิ้นกรรมตามหลักอธิสีลสิกขา คือ การฝึกฝนอบรมทางด้านความประพฤติทางกาย วาจา ให้ตั้งอยู่ในศีล ได้แก่

– การปฏิบัติเพื่อความสิ้นกรรมตามหลักสัมมาวาจา คือ ความงดเว้นจากการพูดเท็จ โดยพูดแต่คำจริง ดำรงคำสัตย์ มีถ้อยคำเป็นหลักฐาน ควรเชื่อได้ ไม่พูดลวงโลก ความงดเว้นจากการพูดส่อเสียดโดยการไม่ฟังคำจากข้างนี้แล้วไม่ไปบอกข้างโน้น เพื่อให้คนหมู่นี้แตกร้าวกัน หรือฟังจากข้างโน้น แล้วไม่มาบอกข้างนี้ เพื่อให้คนหมู่โน้นแตกร้าวกัน ความงดเว้นจากการพูดหยาบ โดยการกล่าวแต่คำที่ไม่มีโทษ

[12] องฺ.ติก.อ. (ไทย) 2/156.

เพราะหู ชวนให้รัก จับใจ เป็นของชาวเมือง คนส่วนมากรักใคร่พอใจ และ ความงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ โดยพูดถูกกาล พูดแต่คำ ที่เป็นจริง พูดอิงอรรถ พูดอิงธรรม พูดอิงวินัย พูดแต่คำมีหลักฐานมีที่อ้าง มีที่กำหนด ประกอบด้วยประโยชน์ โดยกาลอันควร[13]

– การปฏิบัติเพื่อความสิ้นกรรมตามหลักสัมมากัมมันตะ คือ การเจริญภาวนาโดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของศีล โดยเฉพาะการงดเว้นจากอกุศลกรรมทางกาย ไม่ว่าจะเป็นคิดเรื่องการฆ่า คิดในเรื่องของการลักทรัพย์ คิดในเรื่องของการประพฤติผิดในกาม เริ่มจากการรักษาศีล 5, 8, หรือ ศีล 227 ของพระสงฆ์ อย่างเคร่งครัดเสียก่อน เพื่อให้สัมมากัมมันตะบริบูรณ์ ผู้ปฏิบัติควรงดเว้นจากการกระทำที่ผิดศีล เช่น ไม่ฆ่าสัตว์ เจตนางดเว้นจากการเบียดเบียนชีวิตใด ๆ ไม่ลักทรัพย์ ซื่อสัตย์ ไม่เอาสิ่งที่ไม่ได้ให้ ไม่ประพฤติผิดในกาม มีความสำรวมทางเพศ ไม่คบชู้หรือผิดลูกผิดเมียผู้อื่น การปฏิบัติศีลช่วยให้จิตไม่กังวล ไม่หวาดระแวง จึงเอื้อต่อสมาธิและปัญญา

– การปฏิบัติเพื่อความสิ้นกรรมตามหลักสัมมาอาชีวะ คือ การกำหนดอย่างจดจ่อและต่อเนื่อง ย่อมทำให้จิตมีความผ่องใส ช่วยให้สติจับอารมณ์ได้ถูกตรงตามความเป็นจริงยิ่งขึ้น เป็นการงดเว้นด้วยการตั้งใจสมาทานไว้ก่อน หรือการงดเว้นชั่วครั้งชั่วคราว เรียกว่า ตทังคปหาน ได้แก่ สัมมาอาชีวะที่ประกอบกับมหากุศลจิต ส่วนสัมมาอาชีวะที่ประกอบกับมรรคจิตนั้น เป็นการงดเว้นโดยเด็ดขาด เนื่องจากมรรคจิตได้ทำการประหานอนุสัยกิเลสต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุให้กระทำทุจริตกรรมหมดสิ้นไป เรียกว่า "สมุจเฉทปหาน[14]

2. การปฏิบัติเพื่อความสิ้นกรรมตามหลักอธิจิตตสิกขา คือ การฝึกอบรมจิตให้ตั้งมั่น มีสมาธิจนถึงขั้นฌาน และเป็นฐานให้เกิดปัญญาเพื่อการดับทุกข์ เพื่อให้จิตมีความตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน อันจะเป็นหนทางสู่การสิ้นกรรม ตามแนวทางในพระพุทธศาสนา ได้แก่

– การปฏิบัติเพื่อความสิ้นกรรมตามหลักสัมมาวายามะ คือ เพียรระวัง หรือ เพียรปิดกั้น การประคองจิตใจให้ระลึกรู้อยู่ในปัจจุบัน เช่น ในขณะนั่งสมาธิ เดินจงกรม หรือเจริญสติในชีวิตประจำวัน ต้องระวังไม่ให้ใจฟุ้งซ่าน คิดฟุ้งซ่าน ใช้สติระลึกรู้ทัน เมื่อรู้ว่าจิตจะคิดเรื่องอดีต อนาคต รีบนำจิตกลับมารู้ปัจจุบัน[15]

– การปฏิบัติเพื่อความสิ้นกรรมตามหลักสัมมาสติ คือ สติปัฏฐาน 4[16] การมีสติรู้ในกาย เวทนา จิต ธรรม เมื่อมีสติระลึกรู้สภาวะธรรมอย่างต่อเนื่อง จะเริ่มเห็นว่า ทุกสิ่งไม่เที่ยง (อนิจจัง) เกิดแล้วดับไป

---

[13] ที.ปา. (ไทย) 11/228/227.

[14] วิสุทฺธิ. (ไทย) 2/249.

[15] พระมหาชินวัฒน์ จกฺกวโร. **พระอภิธรรม เจตสิกปรมัตถ์**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอบุ๊ค ดิสทริบิวชั่น จำกัด, 2556. หน้า 235.

[16] อภิ.สงฺ. (ไทย) 34/303/94–95.

ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ (ทุกขัง) ถูกบีบคั้น ไม่ใช่ตัวเรา (อนัตตา) บังคับไม่ได้ เป็นการเข้าไปตั้งความระลึกรู้อย่างจดจ่อต่อเนื่อง ไว้ในอารมณ์รูป–นามปัจจุบัน

– การปฏิบัติเพื่อความสิ้นกรรมตามหลักสัมมาสมาธิ คือ การฝึกพัฒนาในด้านจิตใจ มีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะจิตใจเป็นฐานของพฤติกรรม เนื่องจากพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นจากความตั้งใจหรือเจตนาและ เป็นไปตามเจตจำนงค์และแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลัง ได้แก่ ปฐมฌาน ประกอบด้วย วิตก วิจาร ปิติ สุข เอกัคคตา ทุติยฌาน ประกอบด้วย ปิติ สุข เอกัคคตา ตติยฌาน ประกอบด้วย สุข เอกัคคตา และ จตุตถฌาน ประกอบด้วย อุเบกขา เอกัคคตา[17]

3. การปฏิบัติเพื่อความสิ้นกรรมตามหลักอธิปัญญาสิกขา คือ การพัฒนาปัญญาให้รู้เห็นตามความเป็นจริงในไตรลักษณ์ จนสามารถละความยึดมั่นถือมั่น ซึ่งเป็นรากเหง้าของกรรมได้ และทำให้ไม่สร้างกรรมใหม่ นำไปสู่การสิ้นกรรม และหลุดพ้นจากสังสารวัฏ ได้แก่

– การปฏิบัติเพื่อความสิ้นกรรมตามหลักสัมมาทิฏฐิ คือ การกำหนดรู้ด้วยปัญญาอันเห็นชอบตามความเป็นจริงด้วยอริยสัจจ์ 4 คือ รู้ในทุกข์สภาพที่ทนได้ยาก รู้ในสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ รู้ในความแห่งดับทุกข์ และรู้ในข้อปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์[18]

– การปฏิบัติเพื่อความสิ้นกรรมตามหลักสัมมาสังกัปปะ คือ การตั้งเจตนาอย่างถูกต้องก่อนภาวนา “ความคิดบริสุทธิ์” ไม่ใช่เพื่อฤทธิ์ แต่เพื่อความรู้แจ้ง เพื่อละกิเลส และ เพื่อความพ้นทุกข์ ตัวอย่างเจตนาในการภาวนาเพื่อออกจากความยึดติดในโลก เช่น เมื่อมีอาการพอง–ยุบ ปรากฏกอยู่ที่ท้อง ดำริยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ กำหนดรู้อาการพอง–ยุบนั้น ให้ประจักษ์แก่จิต เพื่อความสิ้นกรรม

อริยมรรคเพื่อความสิ้นกรรม เป็นเครื่องกำหนดผลสำเร็จของการปฏิบัติภาวนา โดยการที่ปฏิบัติเจริญภาวนานั้น ผลของการปฏิบัติจะค่อย ๆ ปรากฏขึ้นไปเป็นลำดับ ๆ ไป จัดเป็น 4 คู่ คือ มรรค 4 ผล 4 คือ โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล สกทาคามิมรรค สกทาคามิผล อนาคามิมรรค อนาคามิผล และ อรหัตตมรรค อรหัตตผล และประเภทของบุคคลที่สิ้นกรรมด้วยอริยมรรค เรียกว่า ทักขิไณยบุคคล มี 7 ประเภท ได้แก่ สัทธานุสารี ผู้แล่นไปตามศรัทธา หรือผู้แล่นตามไปด้วยศรัทธา ธัมมานุสารี ผู้แล่นไปตามธรรม สัทธาวิมุต ผู้หลุดพ้นด้วยศรัทธา ทิฏฐิปปัตตะ ผู้บรรลุสัมมาทิฏฐิ กายสักขี ผู้เป็นพยานด้วยนามกาย หรือ ผู้ประจักษ์กับตัว ปัญญาวิมุต ท่านที่มิได้สัมผัสวิโมกข์ 8 ด้วยกาย และ อุภโตภาควิมุต ผู้หลุดพ้นทั้งสองส่วน คือ ท่านที่ได้สัมผัสวิโมกข์ 8 ด้วยกาย

[17] วิ.ม. (ไทย) 4/15/22.

[18] ม.มู. (ไทย) 12/149/123.

อภิปรายผลการวิจัย

1) ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า กรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท จำแนกออกเป็น 2 ยุค คือ ยุคสมัยพุทธกาล และ ยุคหลังพุทธกาล โดยได้แบ่งลำดับของกรรมและลำดับของวิบากกรรม ออกเป็น 3 ประเภท ๆ ละ 4 หมวด รวมเป็นกรรม 12 ได้แก่ หมวดที่ 1 ว่าโดยกิจ คือ 1. ชนกกรรม กรรมที่เป็นตัวนำไปเกิด กรรมที่ทำหน้าที่ยังวิบากให้เกิดขึ้นในวัฏภูมิ 2. อุปัตถัมภกกรรม กรรมสนับสนุน กรรมมีหน้าที่อุปถัมภ์ค้ำชูกรรมของสัตว์ให้ไปในทางดีและทางไม่ดี 3. อุปปีฬกกรรม กรรมบีบคั้น กรรมมีหน้าที่ในการเบียดเบียนทำร้ายกรรมที่มีสภาพตรงกันข้ามกับตน 4. อุปฆาตกรรม กรรมตัดรอน กรรมที่แรง เรียกอีกอย่างว่า อุปัจเฉทกรรม กรรมนี้จะทำหน้าที่ในการเข้าไปฆ่าตัดรอนกรรมอื่นที่มีสภาพในทางตรงกันข้ามกับตน หมวดที่ 2 ว่าโดยปากทานปริยาย คือ 5. ครุกรรม กรรมหนัก ซึ่งมีอำนาจให้ผลก่อนเป็นลำดับแรก ได้แก่ สมาบัติ 8 หรือ อนันตริยกรรม 6. อาสันนกรรม กรรมที่ทำเวลาใกล้จะตาย 7. อาจิณณกรรม หรือพหุลกรรม เป็นกรรมที่ทำบ่อย ๆ จนเคยชิน 8. กตัตตากรรม กรรมที่สักว่ากระทำ หมวดที่ 3 ว่าโดยปากกาล คือ 9. ทิฏฐธรรมเวทนียกรรม กรรมให้ผลในปัจจุบัน ในชาตินี้ 10. อุปปัชชเวทนียกรรม กรรมให้ผลในชาติหน้า 11. อปราปริยเวทนียกรรม กรรมที่ให้ผลในชาติต่อ ๆ ไป โดยมีการผลดีผลร้ายตามฝักฝ่ายแห่งตน และ 12. อโหสิกรรม กรรมที่สำเร็จเป็นกรรมแล้ว แต่เป็นหมันไปเพราะไม่มีโอกาสให้ผลในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ซึ่งมีความสอดคล้องกับเรื่องกรรมและวิบากของ พระพรหมวชิรปัญญาจารย์ (ทองดี สุรเตโช, ป.ธ. 9, ราชบัณฑิต) ได้ให้ทัศนะไว้ในหนังสือ “พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด” อธิบายว่า กรรม คือ การกระทำ เป็นคำกลาง ๆ ยังไม่บ่งว่าเป็นการกระทำดีหรือชั่ว ถ้าเป็นการกระทำที่ดี กระทำโดยไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลงเป็นเหตุ เรียกว่า กุศลกรรม ถ้าเป็นการกระทำที่ชั่ว กระทำโดยมีความโลภ ความโกรธ ความหลงเป็นเหตุ เรียกว่า อกุศลกรรม กรรมขึ้นอยู่ที่เจตนา ดังคำพระว่าเรากล่าวเจตนาว่าเป็นกรรม หมายความว่า เจตนาเป็นเครื่องบ่งว่าเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่ว และมีความสอดคล้องกับเรื่องกรรมและสังสารวัฏในงานวิจัยของ เทวินทร์ เหล็งศักดิ์ดา ได้วิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์กรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนา” พบว่า กรรม หมายถึง การ กิจ การงานหรือการกระทำที่เกิดขึ้นจากการกระทำตนเอง เกิดขึ้นมาจากโลภะ โทสะ และโมหะ โดยมีเจตนาเป็นตัวหลักในการกระทำซึ่งมีทั้งกรรมดีและกรรมไม่ดี กรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนา มีทั้งกุศลกรรมและอกุศลกรรม มีทั้งกรรมดำและกรรมขาว และในอรรถกถาได้แบ่งออกเป็น 12 อย่าง ได้แก่ ชนกกรรม อุปัตถัมภกกรรม อุปปีฬกกรรม อุปฆาตกรรม ครุกรรม อาจิณณกรรม หรือพหุลกรรม อาสันนกรรม กตัตตากรรม ทิฏฐธรรมเวทนียกรรม อุปัชชเวทนียกรรม อปราปรเวทนียกรรม และอโหสิกรรม กรรมมีบทบาทและหน้าที่ 4 ประการ ได้แก่ มีกรรมเป็นของตน มีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์พี่น้อง และมีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย

จากเอกสารและงานวิจัยที่ยกมาอ้างนี้ ได้ชี้ให้เห็นว่า กรรม หมายถึง การ กิจ การงานหรือการกระทำที่เกิดขึ้นจากการกระทำตนเอง เกิดขึ้นมาจากโลภะ โทสะ และโมหะ แบ่งออกเป็น 12 อย่าง ถ้าเป็นการกระทำที่ดี เรียกว่า กุศลกรรม ถ้าเป็นการกระทำที่ชั่ว เรียกว่า อกุศลกรรม และประโยชน์ของผลการวิจัยนี้ จึงมีทั้งในเชิงปฏิบัติและวิชาการ โดยสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการสอนและการปฏิบัติ

เพื่อให้เกิดความสำรวมระวังในการกระทำของตนเอง รวมถึงการพัฒนาองค์ความรู้ใหม่ในหลักสูตรทางพระพุทธศาสนาอย่างลึกซึ้งในเรื่องของ “กรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2) ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติเพื่อความสิ้นกรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8 เป็นหนทางเดียวที่ทำให้สิ้นกรรม สงเคราะห์เข้าในหลักไตรสิกขา ดังนี้ 1. อธิสีลสิกขา การฝึกในด้านศีล ได้แก่ การปฏิบัติเพื่อความสิ้นกรรมตามหลักสัมมาวาจา คือ ความประพฤติชอบด้วยวาจา การพัฒนาวาจาให้เป็นธรรม เพื่อปลอดภัยจากอกุศลต่าง ๆ พร้อมสำหรับการเจริญวิปัสสนาภาวนาต่อไป, การปฏิบัติเพื่อความสิ้นกรรมตามหลักสัมมากัมมันตะ คือ การเจริญภาวนาโดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของศีล โดยเฉพาะการงดเว้นจากอกุศลกรรมทางกาย ไม่ว่าจะเป็นคิดเรื่องการฆ่า คิดในเรื่องของการลักทรัพย์ คิดในเรื่องของการประพฤติผิดในกาม และ การปฏิบัติเพื่อความสิ้นกรรมตามหลักสัมมาอาชีวะ คือ การกำหนดอย่างจดจ่อและต่อเนื่อง ย่อมทำให้จิตมีความผ่องใส ช่วยให้สติจับอารมณ์ได้ถูกตรงตามความเป็นจริงยิ่งขึ้น เป็นการงดเว้นด้วยการตั้งใจสมาทาน หรือการงดเว้นชั่วครั้งชั่วคราว เรียกว่า ตทังคปหาน ได้แก่ สัมมาอาชีวะที่ประกอบกับมหากุศลจิต ส่วนสัมมาอาชีวะที่ประกอบกับมรรคจิตนั้น เป็นการงดเว้นโดยเด็ดขาด เนื่องจากมรรคจิตได้ทำการประหานอนุสัยกิเลสต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุให้กระทำทุจริตกรรมหมดสิ้นไป เรียกว่า สมุจเฉทปหาน 2. อธิจิตตสิกขา การฝึกจิตให้มั่นคง ได้แก่ การปฏิบัติเพื่อความสิ้นกรรมตามหลักสัมมาวายามะ คือ การประคองจิตใจให้ระลึกรู้อยู่ในปัจจุบัน ไม่ปล่อยใจให้ไหลไปตามอดีต หรืออนาคต, การปฏิบัติเพื่อความสิ้นกรรมตามหลักสัมมาสติ คือ สติปัฏฐาน 4 และ การปฏิบัติเพื่อความสิ้นกรรมตามหลักสัมมาสมาธิ คือ การฝึกพัฒนาในด้านจิตใจ ทำให้จิตเป็นสมาธิซึ่งจะนำไปสู่ปัญญา 3. อธิปัญญาสิกขา การฝึกปัญญา ได้แก่ การปฏิบัติเพื่อความสิ้นกรรมตามหลักสัมมาทิฏฐิ คือ การกำหนดรู้ด้วยปัญญาอันเห็นชอบตามความเป็นจริงตามหลักอริยสัจจ์ 4 คือ รู้ในทุกข์สภาพที่ทนได้ยาก รู้ในสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ รู้ในความแห่งดับทุกข์ และรู้ในข้อปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ และ การปฏิบัติเพื่อความสิ้นกรรมตามหลักสัมมาสังกัปปะ คือ การตั้งเจตนาอย่างถูกต้องก่อนภาวนา เพื่อความรู้แจ้ง เพื่อละกิเลส เพื่อความพ้นทุกข์ คือ ความสิ้นกรรม ซึ่งมีความสอดคล้องกับเรื่องการนำกฎแห่งกรรมมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ของ

วัชระ งามจิตเจริญ ได้ให้ทัศนะไว้ในหนังสือ “พุทธศาสนาเถรวาท” อธิบายว่า กฎแห่งกรรมของพุทธศาสนาเถรวาทสามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ 5 ประการ คือ 1) สอนให้คนทำความดีที่ส่งผลให้เป้นความสุขแก่ตนเองและผู้อื่นกล่าวคือเป็นคำสอนทางด้านจริยธรรมที่ส่งเสริมความสงบสุขในสังคม 2) ทำให้ผู้เชื่อถือและปฏิบัติตามคำสอนมีความมั่นคงทางจิตใจเพราะมีหลักยึดถือในการปฏิบัติตนและดำเนินชีวิต มีความอุ่นใจว่าตนเองดำเนินชีวิตในทางที่ถูกต้องและปลอดภัย 3) สอนให้เราไม่ยึดถือชนชั้นวรรณะ โดยถือเอาความดีความชั่วในการตัดสินคน 4) สอนให้บุคคลมีความพยายามที่จะต่อสู้พัฒนาตนเอง 5) สอนให้คนพึ่งตนเองและรับผิดชอบตนเองเพราะตามทฤษฎีกฎแห่งกรรมชีวิตของทุกคนเป็นไปตามกรรมที่ตนสร้างขึ้นมา เราจะมานั่งรอให้ผู้อื่นมาช่วยตัวเองไม่ได้ ดังนั้น คำสอนเรื่องกฎแห่งกรรมจึง

เป็นคำสอนที่ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน การปฏิบัติตามแนวคำสอนเรื่องนี้ย่อมส่งผลให้ผู้ปฏิบัติมีชีวิตที่ดีงามในชาตินี้และชาติหน้าอย่างแน่นอน และยังมีความสอดคล้องกับเรื่องกฎแห่งกรรมตามหลักพระพุทธศาสนาในงานวิจัยของ พระมหาสุพร รกฺขิตธมฺโม (ปวงกลาง) ได้วิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์ความเชื่อกฎแห่งกรรมตามหลักพระพุทธศาสนา” พบว่า กรรม คือ การกระทำที่ประกอบด้วยเจตนา ที่ทำให้เกิดผลของการกระทำนั้นคือคำว่า “กฎแห่งกรรม” จึงเป็นคำกลาง ๆ ที่ไม่ดีหรือชั่วในตัวเองกรรมบางอย่างให้ผลในปัจจุบัน บางอย่างรอให้ผลเมื่อมีเหตุปัจจัยที่เพียงพอ ในทางพระพุทธศาสนาสามารถสงบและระงับได้โดยการฝึกฝนอบรมในแนวทางไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิและปัญญา มนุษย์ทุกคนจึงควรตระหนักรู้และขวนขวายหมั่นทำความดีทั้งในที่แจ้งและที่ลับ เป็นผู้ละอายชั่วเกรงกลัวต่อบาป ให้ตั้งกุศลจิตในกรรมดีอยู่เป็นนิจ กรรมจึงเป็นประดุจเงาติดตามตัวบุคคล อย่างไม่มีที่สิ้นสุดเพราะกรรมนั้นล้วนส่งเป็นวิบากอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา ส่วนกฎแห่งกรรมตามหลักพระพุทธสาสนาเถรวาท เป็นกระบวนการของการดำเนินชีวิต มีความคิดดี ปรารถนาดีก็เกิดความถูกต้องตามไปด้วย อันเป็นเหตุให้วิถีชีวิตดำเนินไปตามทางสายกลางหรืออริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นทางดับทุกข์

จากเอกสารและงานวิจัยที่ยกมาอ้างนี้ ได้ชี้ให้เห็นว่า การปฏิบัติเพื่อความสิ้นกรรม คือ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นหนทางเดียวที่ทำให้สิ้นกรรม สงเคราะห์เข้าในหลักไตรสิกขา คือ 1. อธิสีลสิกขา การฝึกในด้านศีล ได้แก่ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และ สัมมาอาชีวะ 2. อธิจิตตสิกขา การฝึกจิตให้มั่นคง ได้แก่ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และ สัมมาสมาธิ 3. อธิปัญญาสิกขา การฝึกปัญญา ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ และสัมมาสังกัปปะ ในส่วนประโยชน์ของผลการวิจัยนี้ จึงมีทั้งในเชิงปฏิบัติและวิชาการ โดยสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการสอนและการปฏิบัติเพื่อความสิ้นกรรมตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8 เพื่อให้เกิดความสำรวมระวังในการกระทำของตนเอง รวมถึงการพัฒนาองค์ความรู้ใหม่ในหลักสูตรทางพระพุทธศาสนาอย่างลึกซึ้งในเรื่องของ “การปฏิบัติเพื่อความสิ้นกรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท” อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

การปฏิบัติเพื่อความสิ้นกรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8 เพื่อความสิ้นกรรม สงเคราะห์เข้าในหลักไตรสิกขา ดังนี้ 1) อธิสีลสิกขา การฝึกในด้านศีล ได้แก่ สัมมาวาจา คือ ไม่พูดโกหก ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดหยาบคาย สัมมากัมมันตะ คือ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ และ สัมมาอาชีวะ คือ ไม่ประกอบอาชีพที่ผิดศีลธรรม 2) อธิจิตตสิกขา การฝึกจิตให้มั่นคง ได้แก่ สัมมาวายามะ คือ เพียรละอกุศล เพียรทำกุศลให้เจริญ สัมมาสติ คือ มีสติพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม และ สัมมาสมาธิ การเจริญฌานให้จิตสงบ และ 3) อธิปัญญาสิกขา การฝึกปัญญา เพื่อรู้เห็นตามความเป็นจริง ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ คือ การกำหนดรู้ในอริยสัจจ์ 4 และ สัมมาสังกัปปะ คือ ดำริเพื่อออกจากกาม ไม่พยาบาท ไม่เบียดเบียน

บทสรุป

การปฏิบัติเพื่อความสิ้นกรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8 สงเคราะห์เข้าในหลักไตรสิกขา ได้แก่ 1) อธิสีลสิกขา การฝึกในด้านศีล วินัยทางกาย และวาจา เพื่อปรับพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่ดีงาม ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ประกอบด้วยองค์มรรค 3 ประการ คือ สัมมาวาจา เจตนาพูดดี มีศีล ไม่พูดโกหก ส่อเสียด หยาบคาย หรือเพ้อเจ้อ สัมมากัมมันตะ การกระทำทางกายที่ถูกต้อง เช่น ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม และสัมมาอาชีวะ การประกอบอาชีพสุจริต ไม่เกี่ยวข้องกับการทำร้ายผู้อื่น หรือผิดศีล 2) อธิจิตตสิกขา การฝึกจิต สมาธิ ความตั้งมั่น เพื่อทำจิตใจให้มั่นคง ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญา ประกอบด้วย องค์มรรค 3 ประการ คือ สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ พยายามละอกุศล ส่งเสริมกุศลให้เจริญ สัมมาสติ ความระลึกรู้เท่าทันในกาย เวทนา จิต และธรรม (สติปัฏฐาน 4) และ สัมมาสมาธิ ความตั้งมั่นแห่งจิตในอารมณ์เดียว (การเจริญฌาน) และ 3) อธิปัญญาสิกขา การฝึกปัญญา ความเข้าใจที่ถูกต้อง เพื่อให้รู้เห็นตามความเป็นจริง นำไปสู่การหลุดพ้นจากทุกข์ ประกอบด้วย องค์มรรค 2 ประการ คือ สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ เช่น รู้เข้าใจในอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค และ สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ คือ ดำริออกจากกาม ดำริไม่พยาบาท ไม่เบียดเบียน การตั้งเจตนาอย่างถูกต้องก่อนภาวนา “ความคิดบริสุทธิ์” ไม่ใช่เพื่อฤทธิ์ แต่เพื่อความรู้แจ้ง เพื่อละกิเลส และ เพื่อความพ้นทุกข์ ตัวอย่าง เจตนาในการภาวนาเพื่อออกจากความยึดติดในโลก เช่น เมื่อมีอาการพอง–ยุบ ปรากฏกอยู่ที่ท้อง ดำริยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ กำหนดรู้อาการพอง–ยุบนั้น ให้ประจักษ์แก่จิต เพื่อความสิ้นกรรม

ข้อเสนอแนะ

1) ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. มหาวิทยาลัยสงฆ์ควรกำหนดให้ การปฏิบัติเพื่อความสิ้นกรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นแนวทางแห่งการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อความพ้นจากทุกข์

2. มหาวิทยาลัยสงฆ์ควรกำหนดให้ การปฏิบัติเพื่อความสิ้นกรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในสังคมทุกระดับ

3. มหาวิทยาลัยสงฆ์ควรกำหนดให้ การปฏิบัติเพื่อความสิ้นกรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท เสนอสภาวิชาการและสภามหาวิทยาลัย เพื่อนำไปบรรจุในแผนกลยุทธ์ หรือแผนปฏิบัติการประจำปี โดยให้รายงานความก้าวหน้าเป็นระยะ ๆ

2) ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยในชุดรูปแบบอื่น ๆ เกี่ยวกับ การปฏิบัติเพื่อความสิ้นกรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

2. ควรมีการวิจัยกับผู้ที่ยังขาดความรู้เกี่ยวกับ การปฏิบัติเพื่อความสิ้นกรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

3. ควรมีการวิจัยในเชิงปริมาณเกี่ยวกับ การปฏิบัติเพื่อความสิ้นกรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

เอกสารอ้างอิง

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎกำ 2500**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2535.

_____. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2539.

_____. **อรรถกถาภาษาไทย.ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2553.

_____. **ปกรณวิเสสภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาปกรณวิเสโส**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาณ. 2539.

ญาณวดี พงศากลวัชร. “วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของสังสารวัฏในพระพุทธศาสนาเถรวาท. **วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา**. ปีที่ 14 ฉบับที่ 1 (มกราคม–มิถุนายน 2566): 147.

เทวินทร์ เหล็งศักดิ์ดา. “ศึกษาวิเคราะห์กรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระไตรปิฎกศึกษา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2561.

พระพรหมวชิรปัญญาจารย์ (ทองดี สุรเตโช, ป.ธ. 9, ราชบัณฑิต). **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม. 2553.

พระมหาชินวัฒน์ จกฺกวโร. **พระอภิธรรม เจตสิกปรมัตถ์**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอบุ๊ค ดิสทริบิวชั่น จำกัด. 2556.

พระมหาสุพร รกฺขิตธมฺโม (ปวงกลาง). “ศึกษาวิเคราะห์ความเชื่อกฎแห่งกรรมตามหลักพระพุทธศาสนา”. **สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2557.

วัชระ งามจิตรเจริญ. **พุทธศาสนาเถรวาท**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. 2561.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 31. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด. 2561.