

ปฏิรูปด้านคุณธรรม
ด้วยการ

คิดดี ทำดี

ตามพระราชดำรัสของ
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

เขียนโดย พระสมณทศพรคุณวิมล
นายแพทย์เอกชัย จุละจารีตต์

ปฏิรูปด้านคุณธรรมด้วยการคิดดีทำดี ตามพระราชดำริสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

เอกชัย จุละจาริตต์

ปฏิรูปด้านคุณธรรมด้วยการคิดดีทำดี

ตามพระราชดำริสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพฯ : สามลดา

2557

81 หน้า

1. ความดี. 2. คุณธรรม. I. ชื่อเรื่อง

ISBN 978-616-374-147-9

ไม่สงวนลิขสิทธิ์ทุกรูปแบบ

หนังสือเล่มนี้และเล่มอื่นของผู้เขียนมีจำหน่ายเพียงแห่งเดียวที่แผนกขายหนังสือ
ของมูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย ๒๔๑ ถนนพระสุเมรุ เยื้องพระอุโบสถวัดบวร
นิเวศวิหาร บางลำพู กทม. ๑๐๒๐๐ เปิดจำหน่ายทุกวัน โทร. ๐๒ ๒๔๑ ๑๐๘๕,
๐๒ ๖๒๙ ๔๐๑๖. หากต้องการซื้อจำนวนมากในราคาทุน กรุณาติดต่อผู้เขียน
โดยตรงที่โทร. ๐๒ ๒๔๑ ๐๘๓๗

พิมพ์ครั้งที่ ๑ จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม สิงหาคม ๒๕๕๗

จัดพิมพ์โดยนายเอกชัย จุละจาริตต์

ออกแบบปกโดยโรงพิมพ์หอรัตนชัยการพิมพ์ โทร. ๐๒ ๒๑๕ ๙๖๘๑-๔

พิมพ์ที่หจก.สามลดา โทร. ๐๘ ๖๘๙๕ ๒๓๐๐, ๐๒ ๔๖๒ ๐๓๐๓

กรุณาดูข้อมูลเพิ่มเติมเรื่องคิดดีทำดีและอริยสัจ ๔

ได้ที่ www.thai60.com

คำนำ

ในช่วงเวลา ๑๐ ปีที่ผ่านมาแล้วนั้น มีคนไทยเป็นจำนวนมาก (หมายรวมถึงนักการเมืองและข้าราชการด้วย) คิดชั่วทำชั่วกันอย่างรุนแรงและกว้างขวางเพราะขาดคุณธรรมเป็นอย่างมาก.

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมีพระราชดำรัสเรื่อง “คิดดีทำดี” ในวันที่ ๔ ธ.ค. ๒๕๔๖ ซึ่งเป็นเรื่องที่มีคุณค่าอย่างสูงส่งทางด้านจิตใจเป็นอย่างยิ่ง. คิดดีทำดีเป็นหัวใจของภาคปฏิบัติในด้านคุณธรรมกล่าวคือ คนที่คิดดีทำดีย่อมไม่คิดชั่วไม่ทำชั่ว. การคิดดีทำดีจึงเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการแก้ปัญหาด้านคุณธรรมที่ตกต่ำอยู่ในขณะนี้.

วิธีฝึกคิดดีทำดีในชีวิตประจำวันนั้น มีเนื้อหาน้อยและง่ายมาก. ถ้าคนไทยส่วนมากนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันจนมีนิสัย ย่อมไม่คิดชั่วไม่ทำชั่ว ซึ่งจะเป็นผลให้จิตใจบริสุทธิ์ เป็นคนที่ประเสริฐ รู้รักสามัคคี ยังความเจริญ มั่นคง และผาสุกให้แก่ตนเองและประเทศชาติ. ในแนวพุทธศาสตร์ขณะคิดดีทำดี จิตใจย่อมบริสุทธิ์ และเป็นผลให้เข้าถึงความดับทุกข์ในชาตินี้ได้อีกด้วย.

การปฏิรูปประเทศไทยในครั้งนี้ จึงเป็นโอกาสทองของคนไทยที่จะร่วมมือร่วมใจกันป้องกันและกำจัดปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการคิดชั่วทำชั่วให้ลดลงหรือหมดไป โดยการปิดช่องว่างต่าง ๆ ด้วยการปรับปรุงกฎหมาย กฎ ข้อบังคับ ระเบียบปฏิบัติ และระบบงานต่าง ๆ ให้รัดกุมมากยิ่งขึ้น.

การปฏิรูปในด้านต่าง ๆ เป็นเรื่องที่ดีมาก น่าชื่นชม และขอ

โมทนาด้วย แต่ถ้าไม่มีการปฏิรูปด้านคุณธรรมให้แก่คนไทยอย่างรีบด่วน
จริงจัง และต่อเนื่อง ปัญหาต่าง ๆ ที่เคยเกิดขึ้นจากการคิดชั่วทำชั่วก็อาจ
กลับคืนมาอีก.

ถ้าผู้บริหารในระดับต่าง ๆ ไม่มีความรู้และความสามารถในการ
การมีสติคิดดีทำดีตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ก็ยอมไม่เห็นคุณค่าของการปฏิรูปด้านคุณธรรม ซึ่งเป็นเรื่องที่น่า
เสียดายอย่างยิ่ง.

หนังสือเล่มนี้นำเสนอเรื่องของการปฏิรูปด้านคุณธรรมเป็น ๒
ตอน คือ ตอนที่ ๑. เป็นเรื่องปฏิรูปด้านคุณธรรมด้วยการคิดดีทำดี
ตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ซึ่งเป็นภาคทฤษฎี
ปฏิบัติ และประเมินผลอย่างง่าย ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการจัดฝึกอบรม.
ตอนที่ ๒. เป็นแนวคิดในการผลิตและเผยแพร่สื่อรณรงค์เรื่องคิดดีทำดี
ตอนละ ๑ นาที (spot) ซึ่งเป็นตัวอย่างของการเผยแพร่ความรู้เรื่องคิดดีทำดี.

เมื่อท่านมีความรู้และความสามารถในการคิดดีทำดีได้ตาม
สมควรแล้ว ก็ขอได้โปรดช่วยกันเร่งรัดให้มีการปฏิรูปด้านคุณธรรม รวมทั้ง
เผยแพร่ความรู้เรื่องคิดดีทำดีให้แก่คนไทยและมวลมนุษยชาติ เพื่อให้
เป็นประโยชน์อย่างกว้างขวางสืบต่อไป.

ขอขอบคุณคุณคุณนิภา จุละจาริตต์ที่ได้กรุณาตรวจเนื้อหาและ
ภาษาของหนังสือเล่มนี้

เอกชัย จุละจาริตต์

๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๗

สารบัญ

คำนำ	๓
ตอนที่ ๑. ปฏิรูปด้านคุณธรรมด้วยการคิดดีทำดีตามพระราช ดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว	๗
ความหมายของคำว่า ปฏิรูปด้านคุณธรรม	๙
ต้องปฏิรูปทั้ง ๒ ด้านควบคู่กันไปจึงจะได้รับผลสำเร็จ	๑๐
การจะปฏิรูปด้านคุณธรรมได้สำเร็จต้องมีความรู้พื้นฐาน ๔ เรื่อง	๑๑
๑. ปัญหาด้านคุณธรรมของคนไทย(ทุกข์)	๑๒
๒. สาเหตุของปัญหาด้านคุณธรรม(สมุทัย)	๑๕
๓. เป้าหมายของการปฏิรูปด้านคุณธรรม(นิโรธ)	๒๒
๔. วิธีป้องกันและกำจัดปัญหา(มรรค)	๒๗
หลักคุณธรรมตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว	๒๘
หลักคุณธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน	๓๑
ขั้นตอนในการทำให้เกิดความรู้และความสามารถด้าน คุณธรรม	๓๓
แนวคิดวิธีเผยแพร่พระราชดำรัสเรื่องคิดดีทำดี	๓๖
สรุปตอนที่ ๑	๔๑
ตอนที่ ๒. เป็นแนวคิดในการผลิตและเผยแพร่สื่อรณรงค์เรื่อง คิดดีทำดี ตอนละ ๑ นาที (spot)	๔๓

ควรปฏิรูปด้านคุณธรรมและจริยธรรมด้วย

ปัญหาเลวร้ายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในประเทศไทยอย่างรุนแรง ต่อเนื่อง และกว้างขวางนั้น เกิดขึ้นจากการทำชั่วของคนไทยเป็นจำนวนมาก.

การทำชั่วมีสาเหตุมาจากการคิดชั่ว และในทางตรงกันข้าม การทำดีมีสาเหตุมาจากการคิดดี. คนเราจะทำดีหรือทำชั่วก็เพราะความคิด. ดังนั้น ความคิดจึงเป็นหัวหน้าของการกระทำทั้งปวง.

การจะปฏิรูปประเทศไทยได้อย่างสมบูรณ์แบบและยั่งยืนนั้น จำเป็นต้องจัดให้มีการปฏิรูปด้านคุณธรรมและจริยธรรมอย่างรีบด่วน โดยการฝึกฝนให้คนไทยส่วนมากสามารถมีสติ “คิดดีทำดี” เพื่อจะป้องกันหรือกำจัดการ “คิดชั่วทำชั่ว” ของตนเองให้ลดลงหรือหมดไป.

การปล่อยให้คนไทยจำนวนมากยังคิดชั่วทำชั่วต่อไปเรื่อย ๆ ปัญหาเลวร้ายต่าง ๆ ก็ย่อมจะเกิดขึ้นเช่นเดิมหรือมากขึ้น.

ขอความกรุณาให้ท่านผู้อ่านได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงในเนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ และสนับสนุนให้มีการปฏิรูปคุณธรรมและจริยธรรมของคนไทยส่วนมากให้สามารถมีสติคิดดีทำดีตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวด้วย.

ตอนที่ ๑

ปฏิรูปด้านคุณธรรมด้วยการ คิดดีทำดีตามพระราชดำรัสของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

ความตกต่ำทางคุณธรรมและจริยธรรมของคนไทยในอดีต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วง ๑๐ ปีหลังนี้ มีความตกต่ำมากจนถึงขั้นมีการฆ่า ทำร้ายร่างกาย จิตใจ ทำลายทรัพย์สิน ความรัก ความสามัคคีคือ สังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ ความเจริญ ความมั่นคง และความผาสุกของคนไทยอย่างรุนแรงจนกลายเป็นปัญหาของประเทศในด้านคุณธรรม และจริยธรรมที่ต้องแก้ไขอย่างจริงจัง รีบด่วน และต่อเนื่อง. เพื่อให้ บทความกระชับขึ้น ต่อจากนี้ไปคำว่า “คุณธรรม” หมายรวมถึง “จริยธรรม” ด้วย.

การจะแก้ปัญหาด้านคุณธรรมของคนไทยที่ตกต่ำมากให้ กลับคืนมาดังเดิมหรือสูงขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพได้นั้น เราจำเป็นต้องป้องกันและกำจัดสาเหตุของปัญหา. สาเหตุของปัญหาด้านคุณธรรมที่คนทั่วไปสามารถรู้เห็นได้อย่างชัดเจนตามความเป็นจริง คือ การคิดชั่วทำชั่ว.

การคิดชั่วทำชั่วเกิดขึ้นจากการขาดความรู้และความสามารถ ด้านคุณธรรมในการควบคุมความคิดของตนเองให้ไม่คิดชั่วไม่ทำชั่ว.

การจะทำให้คนไทยส่วนมากไม่คิดชั่วไม่ทำชั่วได้อย่างต่อเนื่อง นั้น จำเป็นต้องทำให้คนไทยส่วนมากมีข้อมูลความรู้และความสามารถ ด้านคุณธรรมหรือคิดดีทำดีอยู่ในความจำเป็นจำนวนมากพอที่จะนำมาใช้

ในการดูแลความคิดของตนเองให้คิดดีทำได้อย่างต่อเนื่อง เพื่อป้องกันและกำจัดการคิดชั่วทำชั่วได้อย่างต่อเนื่อง.

วิธีใส่ข้อมูลด้านคุณธรรมหรือคิดดีทำดีเข้าไปในความจำของสมองคนไทยตามภูมิปัญญาไทยอย่างต่อเนื่องนั้น เรามีวิธีการที่ง่ายและตรงไปตรงมา แต่การจะปฏิรูปด้านคุณธรรมให้กับคนไทยส่วนมากนั้น เป็นเรื่องใหญ่และยากมาก จึงจำเป็นต้องมีผู้บริหารประเทศที่มีความจริงใจและจริงจังในเรื่องนี้ และเรื่องยากที่สุด คือ ต้องเป็นผู้บริหารประเทศที่มีคุณธรรม มีอำนาจ และบารมี ทำตนให้เป็นตัวอย่าง พร้อมทั้งสนับสนุนการปฏิรูปด้านคุณธรรมอย่างจริงจัง และต่อเนื่อง. การที่ระบுவายากมากก็เพราะในชีวิตของผู้เขียนยังไม่เคยมีผู้บริหารประเทศที่มีคุณธรรมและสนับสนุนให้คนไทยส่วนใหญ่มีคุณธรรมอย่างจริงจังแม้แต่คนเดียว.

เราจะต้องพยายามช่วยกันทำให้คนไทยรู้เห็นคุณค่าของการมีคุณธรรมจนถึงขั้นมีศรัทธาที่จะศึกษาคุณธรรมและฝึกฝนตนเองให้มีคุณธรรมโดยการพยายามมีสติไม่คิดชั่วไม่ทำชั่วและมีสติคิดดีทำดีตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว หรือคิดแต่กุศลตามหลักธรรมของพระพุทธเจ้าอย่างต่อเนื่องชั่วชีวิต.

คนที่มีสติคิดดีทำดีอย่างต่อเนื่อง จิตใจยอมบวรวิสุทธิ ไม่เป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นจากการคิดชั่วทำชั่วได้อย่างต่อเนื่อง และได้รับผลดี คือ มีความเจริญ มั่นคง และผาสุก ตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวอย่างต่อเนื่อง.

ถ้าคนไทยส่วนมากคิดดีทำดีจนเป็นนิสัย ประเทศไทยก็จะได้รับ

ผลดีอย่างต่อเนื่องเช่นเดียวกัน และทำให้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการคิดชั่วทำชั่วลดลงหรือหมดไปตามสัดส่วนด้วย.

หนังสือเล่มนี้นำเสนอวิธีการง่าย ๆ ในการแก้ปัญหาด้านคุณธรรมอย่างแจ่มชัด ตรงประเด็น เปิดเผย ตามรูปแบบของภูมิปัญญาไทย และไม่สงวนลิขสิทธิ์ทุกรูปแบบ.

เพื่อให้เกิดความมั่นใจว่า เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้เป็นแนวทางหนึ่งที่จะเพิ่มข้อมูลความรู้และความสามารถด้านคุณธรรมในความจำให้แก่คนไทย รวมทั้งเป็นเนื้อหาหนึ่งที่ดี ถูกต้อง ง่าย เปิดเผย เป็นประโยชน์จริง จึงขอให้ท่านผู้อ่านได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงของเนื้อหาในทุกชั้นตอนด้วยตนเองโดยไม่ต้องหลงเชื่อผู้เขียนแต่ประการใด.

ขออภัยที่ใช้คำว่า “คิดชั่วทำชั่ว” เพราะเป็นคำที่ตรงกันข้ามกับคำว่า “คิดดีทำดี”. คำว่า “ชั่ว” เป็นคำดั้งเดิม ชัดเจน หนักแน่น โดยไม่มีเจตนาที่จาบจ้วงกลุ่มหรือบุคคลใด ๆ แต่มุ่งหวังที่จะให้ความรู้แก่คนไทยทุกคนเพื่อใช้ในการป้องกันและกำจัดการคิดชั่วทำชั่วของตนเอง ณ ปัจจุบันขณะเป็นหลักสำคัญ. สำหรับท่านที่ไม่ชอบคำนี้ หรือถ้าจะใช้บทความนี้เผยแพร่ผ่านสื่อต่าง ๆ กรุณาปรับเปลี่ยนเป็นคำว่า “คิดไม่ดีทำไม่ดี”.

ความหมายของคำว่า ปฏิรูปด้านคุณธรรม

ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานฯ ได้ให้ความหมายของคำว่า ปฏิรูป คือ การปรับปรุงให้สมควร.

ในที่นี้ การปฏิรูปด้านคุณธรรมของคนไทยหมายถึงการปรับปรุงคนไทยส่วนมากให้มีความรู้และความสามารถด้านคุณธรรมเพียงพอที่จะพยายามมีสติคิดดีทำดีอย่างต่อเนื่อง เพื่อป้องกันและกำจัดการคิดชั่วทำชั่ว ซึ่งจะเป็นผลให้คนไทยและชาติบ้านเมืองมีความเจริญ มั่นคง และผาสุก ตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว.

เพื่อให้ง่ายต่อการนำเสนอ ผู้เขียนแบ่งการปฏิรูปออกเป็น ๒ ด้าน ดังนี้ :-

๑. ปฏิรูปด้านคุณธรรม คือ การปรับปรุงจิตใจของคนไทยให้มีความรู้และความสามารถในการทำกิจต่าง ๆ รวมทั้งดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีคุณธรรม โดยการมีสติไม่คิดชั่วไม่ทำชั่วทั้งปวง มุ่งมั่น(พยายาม) ในการมีสติคิดดีทำดี เพื่อทำจิตใจของตนเองให้บริสุทธิ์และไม่เป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นจากการคิดชั่วทำชั่วได้อย่างต่อเนื่องชั่วชีวิต.

๒. ปฏิรูปด้านอื่น ๆ คือ การปฏิรูปด้านต่าง ๆ ที่ไม่ใช่ด้านคุณธรรม.

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้เป็นเรื่องของ การปฏิรูปด้านคุณธรรมเพื่อปรับปรุงจิตใจของคนไทยส่วนมากให้มีศีล มีธรรม มีค่านิยมและจิตสำนึกที่จะคิดดีและทำดีด้วยกาย วาจา ใจ อย่างต่อเนื่องชั่วชีวิต.

ต้องปฏิรูปทั้ง ๒ ด้านควบคู่กันไปจึงจะได้รับผลสำเร็จ

การปฏิรูปด้านคุณธรรมและด้านอื่น ๆ ต้องทำควบคู่กันไปอย่างจริงจังและเข้มข้น เพื่อจะทำให้คนไทยส่วนมากมีและใช้ความรู้คู่คุณธรรมจนเป็นนิสัย ซึ่งจะเป็นผลให้สามารถปฏิบัติงานและดำเนิน

ชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีคุณค่า เปิดเผย บริสุทธิ์ ยุติธรรม ประรองดองด้วยความเมตตา(รักที่บริสุทธิ์) กรุณา และสามัคคี.

การปฏิรูปด้านอื่น ๆ เพียงด้านเดียวโดยไม่ปฏิรูปด้านคุณธรรมก็อาจจะได้รับผลดีเพียงแค่ชั่วคราว ไม่ยั่งยืน และอาจจะกลับมาเกิดปัญหาด้านคุณธรรมที่รุนแรงและกว้างขวางเช่นเดิมอีกก็ได้.

การจะปฏิรูปด้านคุณธรรมได้สำเร็จ ต้องมีความรู้พื้นฐาน ๔ เรื่อง

การจะปฏิรูปด้านคุณธรรมและอื่น ๆ ให้สำเร็จและยั่งยืนตามหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนนั้น จำเป็นจะต้องมีความรู้และความสามารถขั้นพื้นฐานในด้านคุณธรรม ๔ เรื่องง่าย ๆ คือ

๑. ปัญหาด้านคุณธรรม(ทุกข์).
๒. สาเหตุของปัญหาด้านคุณธรรม(สมุทัย).
๓. เป้าหมายของการปฏิรูปด้านคุณธรรม(นิโรธ).
๔. วิธีป้องกันและกำจัดปัญหาด้านคุณธรรม(มรรค).

การมีความรู้ด้านคุณธรรมทั้ง ๔ เรื่องอย่างถูกต้อง ครบถ้วนตามความเป็นจริง และสามารถมีสติในการใช้ข้อมูลความรู้และความสามารถด้านคุณธรรมในความจำควบคุมจิตใจของตนเองให้คิดดี ทำดีในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง ย่อมได้รับผลดี คือ สามารถป้องกันและกำจัดการคิดชั่วทำชั่วและทุกข์จากการคิดชั่วทำชั่วอย่างต่อเนื่อง.

หนังสือเล่มนี้อธิบายทั้ง ๔ เรื่อง(อริยสัจ ๔)อย่างย่อและง่าย ๆ ซึ่งผู้เขียนมั่นใจว่า ถ้าผู้อ่านเข้าใจในเนื้อหาและนำเอาข้อปฏิบัติต่าง ๆ

ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง ครบถ้วน ก็จะได้รับผลดีในทันทีที่ลงมือปฏิบัติ คือ เป็นคนที่คิดดีทำดี มีจิตใจบริสุทธิ์ สงบ และเป็นบุคคลที่ประเสริฐ ที่พ้นจากการคิดชั่วทำชั่ว เข้าถึงความดับทุกข์หรือมีความผาสุกอย่างแท้จริงในชาตินี้.

คนที่คิดดีทำดีไม่ว่าจะเป็นคนชาติไหนและนับถือศาสนาใดก็ตาม ย่อมจะได้รับผลดีเหมือนกันหมด เพราะสมองที่ทำหน้าที่ในด้านจิตใจหรือจิตใจของมนุษย์เป็นเช่นนั้นเอง.

เพื่อให้ข้อความกระชับขึ้น ต่อจากนี้ไป คำว่า “คนไทย” ในที่นี้หมายถึงคนที่มีสัญชาติไทยทุกคน รวมทั้งผู้บริหารทุกระดับ นักการเมืองข้าราชการ และนักปลุกระดมมวลชนด้วย.

๑. ปัญหาด้านคุณธรรม(ทุกข์)

ก่อนจะปฏิรูปหรือแก้ปัญหอะไรก็ตาม เราจำเป็นต้องรู้ว่าปัญหาต่าง ๆ ในด้านคุณธรรมของคนไทยว่ามีอะไรบ้าง ? เพื่อที่จะได้ดำเนินการในด้านการป้องกันปัญหา และถ้ามีปัญหาเกิดขึ้นมาเมื่อใดก็จะสามารถรู้ทันและกำจัดปัญหาต่าง ๆ ให้ลดลงหรือหมดไปได้อย่างตรงประเด็น.

ปัญหาต่าง ๆ ด้านคุณธรรมของคนไทยและของคนทั้งโลกนั้น เหมือนกันหมด คือ ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการตั้งใจคิดชั่วทำชั่ว หรือก่อให้เกิดการเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น และทำให้เป็นทุกข์ในรูปแบบต่าง ๆ จากการคิดชั่วทำชั่ว.

คนที่ตั้งใจทำชั่วมาก ก็ย่อมเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่นมาก. คนที่ตั้งใจทำชั่วมากและต่อเนื่อง ก็ย่อมเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น

มากและต่อเนื่องตามสัดส่วนด้วย. ในขณะที่คิดชั่วทำชั่วจะทำให้เป็นทุกข์หรือมีความทุกข์ในรูปแบบต่าง ๆ.

คนที่ตั้งใจคิดทำชั่วอย่างรุนแรงจนทำความเสียหายต่อชาติบ้านเมืองอย่างรุนแรงและต่อเนื่องส่วนมากเกิดขึ้นจากนักการเมืองและข้าราชการประจำที่อยู่ใต้อำนาจของผลประโยชน์จนถึงขั้นตั้งใจคิดชั่วทำชั่วในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อผลประโยชน์ของตนเอง ญาติ หมู่คณะพรรค จึงทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ที่รุนแรงและในวงกว้าง เช่น นักการเมืองและข้าราชการไม่มีความรับผิดชอบหรือละเว้นการปฏิบัติหน้าที่, เล่นพรรคเล่นพวก, แต่งตั้งบุคคลที่ไม่สมควรจะได้รับการแต่งตั้งเพื่อปูทางไปสู่การหาผลประโยชน์, กำหนดนโยบาย จัดสร้าง จัดซื้อและขายที่เอื้อประโยชน์ตนและพวกพ้อง, กอบโกยผลประโยชน์มากมายจากทรัพยากรของชาติ, ซื้อและจ้างคนในวงการต่าง ๆ มาร่วมกลุ่มของตนเพื่อร่วมกันคิดและทำชั่ว, โกงกอบ เบียดเบียน หลอกหลวง โกงคนจน, คำมนุษย์, ให้ผลประโยชน์และตอบแทนแก่คนที่รับใช้ตนในรูปแบบต่าง ๆ, ตั้งบ่อนและปล่อยให้มีการเล่นการพนันกันเป็นจำนวนมาก, ปล่อยให้มีการชน คำ ขาย และติดสารเสพติดกันอย่างมากมาย, คำขายสื่อลามก, มีมิชฉอาชีพ, ผู้มีอิทธิพล, ให้สินบน, โกงกินหรือคอร์รัปชันกันอย่างกว้างขวาง และบางแห่งทำกันอย่างเป็นระบบจนเป็นเหมือนเรื่องปรกติ, หนีภาษีและโกงภาษีต่าง ๆ กันอย่างมากมาย, มีการนุกนุกและทำลายทรัพยากรของชาติอย่างมหาศาล, ปลูกกระดมมวลงชนให้คิดชั่วทำชั่วผ่านสื่อต่าง ๆ ทั่วประเทศ, สร้างความขัดแย้ง, แบ่งข้างคนไทยจนถึงขั้นเกิดการแตกแยกอย่างรุนแรงเป็นวงกว้าง, สะสมอาวุธ

สงครามและใช้อาวุธสงคราม, ม้าปืน, ก่อการร้าย, ล้างฆ่า, ฆ่าและทำร้ายคนบริสุทธิ์เป็นจำนวนมาก, ตีตบและอินเทอร์เน็ต, คุณภาพด้านการศึกษาและคุณธรรมลดลง, นักบวชผิดศีล, สอนศาสนาผิด ๆ และปลุกกระตมศิษย์ให้ใช้ความรุนแรง, ทำลายสุขภาพกายและใจ ชีวิตทรัพย์สิน เศรษฐกิจ สังคม ศาสนา วัฒนธรรม ประเทศชาติอย่างรุนแรง เป็นต้น. การทำชั่วในรูปแบบต่าง ๆ ดังได้กล่าวแล้ว ย่อมทำให้คนไทยส่วนมากเป็นทุกข์.

มีคนไทยจำนวนมากไม่น้อยเลยที่เป็นคนคิดชั่วทำชั่วเป็นประจำจนเป็นนิสัย จึงเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความเสื่อมโทรมด้านคุณธรรมอย่างรุนแรง รวดเร็ว และกระจายออกไปทั่วประเทศ.

เราคงต้องยอมรับว่า ถ้าคนไทยจำนวนมากยังขาดความรู้และความสามารถด้านคุณธรรม ก็ย่อมทำให้ไม่สามารถรู้เท่าทันคนที่คิดชั่วทำชั่ว จึงอาจจะหลงเชื่อและเลือกตัวแทนที่คิดชั่วทำชั่วให้ไปทำหน้าที่แทนตนเองในสภา. ถ้าสภามีตัวแทนที่มีนิสัยคิดชั่วทำชั่วเป็นประจำ ย่อมมีโอกาสมากที่จะคิดชั่วอย่างรุนแรงได้บ่อยครั้งในขณะประชุมสภา. การคิดชั่วอย่างรุนแรงย่อมเป็นสาเหตุให้เกิดการทำชั่วหรือเกิดปัญหาต่าง ๆ ด้านคุณธรรมอย่างรุนแรงทั้งในและนอกสภา จนอาจก่อให้เกิดความเสียหายอย่างมากมายต่อชาติบ้านเมือง.

ถ้าผู้บริหารระดับประเทศตั้งใจคิดชั่วทำชั่วเป็นประจำ ย่อมเปิดโอกาสให้มีการทำชั่วแผ่กระจายไปทั่วประเทศ และถ้าผู้บริหารในหน่วยงานใดก็ตามที่ตั้งใจคิดชั่วทำชั่ว ย่อมเปิดโอกาสให้มีการทำชั่วแผ่กระจายไปในหน่วยงานนั้น ๆ.

ถ้าเราสามารถทำให้ผู้บริหารทุกระดับและคนไทยส่วนมากมีความรู้และความสามารถด้านคุณธรรมในการป้องกันและกำจัดการคิดชั่วทำชั่วของตนเองและหรือผู้อื่นได้มากเท่าใด ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดจากการตั้งใจคิดชั่วทำชั่วย่อมจะลดลงหรือหมดไปตามสัดส่วนด้วย.

การยอมรับว่า ความชั่วเป็นเรื่องธรรมดาที่ย่อมเท่ากับการสนับสนุนให้ตนเองและหรือผู้อื่นให้คิดชั่วทำชั่วไปด้วย. ครั้นคิดชั่วทำชั่วซ้ำแล้วซ้ำอีก ข้อมูลชั่วในความจำก็จะเพิ่มมากขึ้นและครอบงำจิตใจให้คิดชั่วทำชั่วมากขึ้น จึงอาจเป็นสาเหตุให้เกิดการทำลายตนเอง หมู่คณะ เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม ประเทศชาติ และทำให้คนไทยส่วนมากต้องเป็นทุกข์ไปด้วย.

สรุป: ปัญหาด้านคุณธรรมของคนไทยจำนวนมาก คือ การตั้งใจทำชั่วในรูปแบบต่าง ๆ.

๒. สาเหตุของปัญหาด้านคุณธรรม(สมุทัย)

การจะแก้สาเหตุของปัญหาด้านคุณธรรมได้นั้น เราจำเป็นต้องรู้ว่า สาเหตุของปัญหาต่าง ๆ ในด้านคุณธรรมนั้น ว่ามีอะไรบ้าง และหัวหน้าของสาเหตุคืออะไร เพื่อที่เราจะได้ดำเนินการในด้านการป้องกันและกำจัดหัวหน้าของสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ลดลงหรือหมดไปได้อย่างตรงประเด็นและต่อเนื่อง.

คนไทยส่วนมากรู้จักสาเหตุของปัญหาด้านคุณธรรมมาตั้งแต่เป็นเด็กแล้วกล่าวคือ **ปัญหาด้านคุณธรรมมีสาเหตุหลักมาจากรากเหง้าของความชั่ว(กิเลส) ๓ ตัว คือ โลก โภคะ หลง** แต่ก็นำ

เสียชีวิตมากที่สุดคนไทยมากกว่าร้อยละ ๙๐ รู้จักโลก โกรธ หลง เพียงแค่จำชื่อได้เท่านั้นเอง จึงทำให้คนไทยส่วนมากตกอยู่ใต้อำนาจของความชั่ว คือ โลก โกรธ หลง จึงเป็นสาเหตุให้เกิดการคิดชั่วทำชั่วด้วยอำนาจของโลก โกรธ หลง โดยไม่รู้ตัวว่า ตนกำลังเป็นคนชั่วจากการคิดชั่วทำชั่ว.

คิดชั่วทำชั่วเกิดขึ้นจากข้อมูลชั่วที่มีอยู่ในความจำ

ข้อมูลชั่ว(กิเลส)ที่มีอยู่ในความจำของสมอง คือ **ข้อมูลโลก โกรธ หลง** ซึ่งเกิดขึ้นจากการที่สมองได้จำความคิดและการกระทำต่าง ๆ ทางกาย วาจา ใจ ที่ชั่วไว้เป็นจำนวนมาก.

คนที่คิดชั่วทำชั่วอย่างรุนแรงมานานมากเท่าไร ข้อมูลชั่วในความจำย่อมมีมาก รุนแรง และฝังแน่นอยู่ในความจำมากขึ้นตามสัดส่วนด้วย. ครั้นตั้งใจคิดชั่วก็จะมีโอกาสที่จะทำชั่วอย่างรุนแรงได้โดยง่าย และถ้าตั้งใจคิดชั่วและทำชั่วอย่างรุนแรงเป็นประจำก็จะกลายเป็นคนที่มีนิสัยชั่วที่คอยสร้างปัญหาและความทุกข์ให้กับตนเอง สังคม ประเทศชาติอย่างรุนแรง และต่อเนื่องด้วย.

การเข้าใจความหมายของโลก โกรธ หลง ซึ่งเป็นสาเหตุ(สมุทัย)ของความชั่วอย่างถูกต้อง ย่อมทำให้สามารถป้องกันและกำจัดรากเหง้าของความชั่ว คือ โลก โกรธ หลง ได้อย่างตรงประเด็น.

โลกคืออะไร ?

คนไทยส่วนมากมักเข้าใจว่า โลก คือ อียาก ซึ่งเป็นความหมาย

ที่ใช้กันทั่วไปในยุคปัจจุบัน. ความหมายของคำว่า โลก ในวิชาอริยสัจ ๔ คือ **คิดโลก**หรือคิดอยากอย่างรุนแรงหรือสุดโต่งจนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น.

ธรรมชาติของสมองในขณะที่สมองคิดอยาก ก็เกิดอยากหรือความอยากขึ้นมา. อยากกับไม่อยากเป็นของคู่กัน เช่น ขณะอยากมีสุขภาพดี ก็ยอมไม่อยากเจ็บป่วย, ขณะอยากไปทำงานให้ทันเวลา ก็ยอมไม่อยากไปทำงานสาย เป็นต้น.

การคิดอยากหรือคิดไม่อยากที่พอเหมาะพอควร คือ ไม่ถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น เป็นความพอเพียง พอเหมาะ พอควร หรือเป็นทางสายกลาง เป็นเรื่องที่ดี มีประโยชน์ เป็นไปเพื่อความเจริญมั่นคง ผาสุก เพื่อความอยู่รอดปลอดภัยของชีวิตและทรัพย์สินของตนเองผู้อื่น สังคม และประเทศชาติ จึงเป็นการ**คิดดีหรือคิดกุศล** และไม่ใช้โลกในอริยสัจ ๔.

การคิดอยากหรือคิดไม่อยากที่มากเกินไปหรือน้อยมากเกินไปจนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่นเป็นการคิดแบบสุดโต่ง ไม่ใช่ความ พอเหมาะ พอควร พอเพียง หรือไม่ใช่ทางสายกลาง เป็นการคิดชั่วหรือโลกในอริยสัจ ๔ จึงเป็นสาเหตุให้เกิดการทำชั่ว เช่น คิดอยากมากที่จะรวยหรือคิดไม่อยากมากที่จะจน จนเป็นสาเหตุให้ต้องทำการโกงกิน, คิดอยากมากที่จะได้แนวร่วมในการคิดชั่วทำชั่วหรือคิดไม่อยากมากที่จะได้คนที่ไม่เป็นแนวร่วม จนเป็นสาเหตุให้ต้องทำการแต่งตั้งคนของตนที่เป็นคนคิดชั่วทำชั่วเข้าไปครองตำแหน่งบริหารต่าง ๆ, คิดอยากมากที่จะได้ตำแหน่งสูงและเงินดีหรือคิดไม่อยากมากที่จะได้

ตำแหน่งต่ำ จนเป็นสาเหตุให้ต้องทำชั่วเพื่อหาเงินมาซื้อตำแหน่ง, คิดอยากมากที่จะชนะหรือคิดไม่อยากมากที่จะแพ้ จนเป็นสาเหตุให้ต้องทำร้ายหรือสั่งให้ทำร้ายผู้อื่น, คิดอยากมากที่จะได้เป็นผู้แทนหรือคิดไม่อยากมากที่จะแพ้เลือกตั้ง จนเป็นสาเหตุให้ต้องทำการโกงเลือกตั้งหรือว่าร้ายผู้อื่น, คิดอยากมากที่จะได้เงินหรือคิดไม่อยากมากที่จะเสียโอกาสในการได้รับเงิน จนเป็นสาเหตุให้ต้องขายเสียง เป็นต้น. จากตัวอย่างทั้งหมด จะเห็นว่า การคิดโลภเป็นการคิดชั่วที่เป็นสาเหตุให้เกิดการทำชั่วและเป็นทุกข์จากการคิดชั่วทำชั่วด้วย.

คนที่คิดโลภจนถึงขั้นลงมือทำ ความเสียหายให้กับตนเองและหรือผู้อื่นเป็นคนคิดชั่วทำชั่ว และถ้าคิดชั่วทำชั่วต่อสังคมหรือต่อประเทศชาติย่อมเป็นคนชั่วซ้ำมาก.

สรุป: โลกในอริยสัจ ๔ คือ คิดโลภ. การคิดโลภ คือ การคิดอยากหรือคิดไม่อยากที่มากเกินไป จนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น จึงเป็นการคิดชั่วและเป็นสาเหตุ(สมุทัย)ให้เกิดการทำชั่วและเป็นทุกข์จากการคิดชั่วทำชั่ว.

โกรธคืออะไร ?

ขณะที่คิดโลภแล้วไม่ได้มาหรือไม่เป็นไปตามที่คิดโลภก็มักจะคิดโกรธหรือคิดประทุษร้ายหรือคิดเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น ซึ่งเป็นการคิดชั่วหรือคิดโกรธ เช่น การคิดขัดเคืองใจ คิดแค้นเคือง หรือการคิดพยาบาท เป็นต้น. การคิดโกรธเป็นการคิดชั่วที่เป็นสาเหตุของการทำชั่วและเป็นทุกข์จากการคิดชั่วทำชั่ว.

คนที่คิดโกรธอย่างรุนแรงและต่อเนืองจนทำร้ายตนเองและหรือผู้อื่น สังคมหรือประเทศชาติอย่างรุนแรงและต่อเนืองย่อมเป็นคนที่มินิสัยชั่วช้ามาก.

สรุป: โกรธในอริยสัจ ๔ คือ คิดโกรธ. การคิดโกรธ คือ การคิดประทุษร้ายตนเองและหรือผู้อื่นเมื่อไม่ได้มาหรือไม่เป็นตามที่คิดโลก. การคิดโกรธจึงเป็นสาเหตุ(สมุทัย)ให้เกิดการทำชั่วและเป็นทุกข์จากการคิดชั่วทำชั่ว.

หลงคืออะไร ?

หลงในความหมายทั่วไป คือ หมกมุ่น มัวเมา คลั่งไคล้ สำคัญผิด เช่น หลงในรสอาหาร คือ หมกมุ่นอยู่กับเรื่องการเสพอาหารที่มีรสอร่อย, หลงในการเล่นเกมส์ คือ มัวเมาอยู่กับการเล่นเกม, หลงเชื่อคนอื่น คือ สำคัญผิดว่าเป็นเรื่องจริงจึงหลงเชื่ออย่างมกมาย เป็นต้น.

หลงตามความหมายในอริยสัจ ๔ คือ การไม่มีวิชาหรือการ **ไม่มีความรู้**ในด้านคุณธรรม ๔ เรื่อง(ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค)อย่างถูกต้องและครบถ้วนอยู่ในความจำ และการ**ไม่มีความสามารถ**ในการพยายามมีสติควบคุมจิตใจของตนเองให้คิดดีทำดีอย่างต่อเนื่อง.

คนที่มีความหลง(อวิชา)ครอบงำจิตใจ คือ คนที่ไม่มีความรู้และความสามารถในการพยายามมีสติควบคุมความคิดของตนเองให้คิดดีอย่างต่อเนื่อง จึงเกิดการคิดโลกและโกรธหรือคิดชั่ว.

ถ้าจะป้องกันและกำจัดสาเหตุของปัญหาด้านคุณธรรมให้หมดไป ก็ต้องกำจัดความหลงให้หมดไปเป็นอันดับแรก. ใน

ทำนองเดียวกันถ้าจะปฏิรูปเรื่องใดก็ตามให้สำเร็จและยั่งยืน ต้องกำจัดหลงหรืออวิชชาในเรื่องนั้น ๆ ให้หมดไปเช่นกัน.

ในด้านคุณธรรม คนที่กำจัดความหลงได้หมดหรือมีวิชาแล้ว แต่ตกอยู่ในความประมาท คือ ไม่ศึกษาและปฏิบัติตนตามหลักคุณธรรมในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่องก็จะพบว่า ไม่นานนักความรู้และความสามารถด้านคุณธรรมย่อมลดลงอย่างรวดเร็วหรือหมดไปและกลับมาคิดชั่วทำชั่วได้อีก.

การจะป้องกันไม่ให้เกิดความหลงกลับมาอีก จำเป็นต้องมีความเพียรในการศึกษา ทบทวน และปฏิบัติตนตามหลักคุณธรรมอย่างถูกต้องครบถ้วน และต่อเนื่องชั่วชีวิต เพื่อให้มีความรู้และความสามารถในการมีสติคิดดีทำดีได้อย่างต่อเนื่องชั่วชีวิต.

โลก(คิดโลก) โกรธ(คิดโกรธ) หลง(อวิชชา) จึงเป็นสาเหตุ(สมุทัย)ของปัญหาต่าง ๆ ในด้านคุณธรรมที่คนไทยส่วนใหญ่ควรพยายามป้องกันและกำจัดให้หมดไปอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวันชั่วชีวิต.

สรุป: หลงในอริยสัจ ๔ หรืออวิชชา คือ การไม่มีข้อมูลความรู้และความสามารถด้านคุณธรรมอยู่ในความจำเพียงพอที่จะมีสติควบคุมความคิดของตนเองให้คิดดีอย่างต่อเนื่อง จึงเกิดการคิดโลกและคิดโกรธ.

สรุปรวม: สาเหตุของปัญหาด้านคุณธรรม คือ โลก โกรธ หลง โดยมีหลงหรือความหลงเป็นหัวหน้า.

ความเชื่อมโยงระหว่างโลก โกรธ หลง ตัณหา อุปาทาน

การจะป้องกันและกำจัดรากเหง้าของความชั่วอย่างตรงประเด็นได้นั้น เราจำเป็นต้องรู้จักความเชื่อมโยงของโลก โกรธ หลง.

โลก คือ คิดโลก. เพราะคิดโลกจึงเกิดความโลภ. โกรธ คือ คิดโกรธ. เพราะคิดโกรธจึงเกิดความโกรธ. หลง คือ การไม่มีความรู้และไม่มีความสามารถในด้านคุณธรรมอย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่อง จึงทำให้เกิดการคิดโลกและคิดโกรธ.

คนที่คิดโลกแล้วไม่สมปรารถนาจึงเกิดการคิดโกรธ เช่น บางคนคิดปรารถนาดีต่อชาติบ้านเมืองมากเกินไปจนกลายเป็นคิดโลก ครั้นไม่ได้มาหรือไม่เป็นไปตามที่ตนคิดโลก จึงเกิดการคิดโกรธเพราะธรรมชาติของสมองมนุษย์หรือจิตใจของมนุษย์เป็นเช่นนั้นเอง.

ถ้าจะไม่ให้เกิดการคิดโกรธก็อย่าคิดโลก. ถ้าจะไม่ให้เกิดการคิดโลกก็ต้องกำจัดความหลงให้หมดไป. ถ้าจะกำจัดความหลงให้หมดไปและป้องกันไม่ให้ความหลงกลับคืนมาอย่างต่อเนื่อง ก็ควรศึกษาเนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ พร้อมทั้งตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงด้วยตนเอง.

ครั้นตรวจสอบและพิสูจน์ได้ว่าเป็นความจริง ก็ควรตั้งใจนำเอาไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่องจนเป็นนิสัย เพื่อป้องกันและกำจัดโลก โกรธ หลง ให้หมดไปอย่างต่อเนื่องชั่วชีวิต.

คนที่คิดโลกหรือคิดโกรธซ้ำแล้วซ้ำอีก ก็จะทำให้เกิดความโลภหรือความโกรธที่รุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ จนถึงขั้น**คิดทะยานอยาก(คิดตัณหา)** หรือมี**ตัณหา**ที่จะให้ได้มาหรือเป็นไปตามที่ตนคิดโลกหรือคิดโกรธ.

ถ้ายังคิดโลก คิดโกรธ หรือคิดค้นหาในเรื่องเดิมซ้ำแล้วซ้ำอีก ก็จะเกิดการคิดซ้ำอย่างต่อเนื่องหรือ*คิดยึดมั่นถือมั่น(คิดอุปาทาน)*หรือมีอุปาทานที่จะให้ได้มาหรือเป็นไปตามที่ตนคิดโลก คิดโกรธ หรือคิดค้นหานั่นเอง.

คนที่*คิดค้นหา*หรือ*คิดอุปาทาน*ในเรื่องใดก็ตาม ก็มักจะมิใช่ข้อมูล*คิดซ้ำ*ทำซ้ำอย่างรุนแรงที่ฝังแน่นอยู่ในความจำของสมอง ซึ่งบางคนก็ไม่สามารถปรับเปลี่ยนการคิดซ้ำทำซ้ำมาเป็นคิดดีทำได้.

การจะปรับเปลี่ยนคนที่มี*ค้นหา*และ*อุปาทาน*มาเป็นคนคิดดี ทำดีจำเป็นต้องใช้ความพยายามและใช้เวลานานขึ้นตามเหตุปัจจัยของแต่ละบุคคล.

โลก โกรธ ค้นหา อุปาทาน ล้วนเป็นเรื่องของการคิดซ้ำหรือคิดอกุศลทั้งนั้น.

ค้นหา คือ โลกหรือโกรธที่รุนแรงมาก. *อุปาทาน* คือ โลก โกรธ หรือ*ค้นหา*ที่ต่อเนื่อง.

เนื่องจากต้องการให้หนังสือเล่มนี้มีเนื้อหาที่สั้นและง่าย จึงใช้คำว่า โลกและโกรธเป็นหลัก.

๓. เป้าหมายของการปฏิรูปด้านคุณธรรม(นิโรธ)

การมีหลง(อวิชชา)ครอบงำจิตใจ จึงเกิดการคิดโลกและคิดโกรธ(คิดซ้ำ) และการ*คิดซ้ำ*นี้เองเป็นเหตุให้เกิดการ*ทำซ้ำ* เมื่อรวมทั้ง ๒ คำเข้าด้วยกันก็คือ *คิดซ้ำทำซ้ำ*.

การ*คิดซ้ำทำซ้ำ*เป็นสาเหตุของปัญหาด้านคุณธรรมของคน

ไทยโดยตรง ซึ่งเป็นปัญหาที่รุนแรงมากและแผ่กระจายไปทั่วประเทศ.

เนื่องจากหลงเป็นหัวหน้าของการคิดชั่วทำชั่ว. ดังนั้น การจะเข้าถึงเป้าหมายของการปฏิรูปด้านคุณธรรมอย่างรวดเร็ว ต้องเริ่มด้วยการรีบกำจัดหลงให้ลดลงหรือหมดไปอย่างรวดเร็ว. เมื่อหลงลดลงหรือหมดไปมาก การคิดชั่วทำชั่วและปัญหาด้านคุณธรรมก็จะลดลงหรือหมดไปมากตามสัดส่วนด้วย และแทนที่ด้วยการคิดดีทำดีมากขึ้น.

เป้าหมายของการปฏิรูปด้านคุณธรรม คือ ทำให้คนไทยส่วนมากคิดดีทำดีหรือคิดแต่กุศลอย่างต่อเนื่อง.

เป้าหมายสูงสุดตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว คือ คิดดีทำดี

ในชีวิตประจำวัน ขณะที่ตั้งใจอย่างจริงจังที่จะคิดดีทำดี ย่อมไม่คิดชั่วไม่ทำชั่ว จึงเป็นผลให้จิตใจบริสุทธิ์ ไม่ทุกข์จากความชั่วทั้งปวง และไม่สร้างปัญหาทางด้านคุณธรรมให้กับตนเองและหรือผู้อื่น แต่จะสร้างประโยชน์ให้กับตนเองและหรือผู้อื่น.

คนที่คิดดีทำดีอย่างต่อเนื่องย่อมเป็นคนนิสัยดี มีจิตใจบริสุทธิ์ เป็นบุคคลที่ประเสริฐ มุ่งมั่นทำแต่ความดีให้กับตนเองและหรือผู้อื่น และสามารถเข้าถึงความสุขสงบอย่างแท้จริงอย่างต่อเนื่อง.

ความสุขสงบอย่างแท้จริงเป็นความสุขสงบที่ลึกซึ้งหรือในระดับของความคิด ซึ่งเกิดขึ้นในขณะที่คิดดีนั่นเอง.

คนไทยส่วนมากไม่ว่าจะนับถือศาสนาใดก็ตาม ถ้าคิดดีทำดีเป็นประจำหรือทำจนเป็นนิสัย ก็ย่อมสามารถป้องกันและกำจัดการคิด

ชั่วทำชั่วได้ตามกำลังความรู้และความสามารถของแต่ละบุคคลในขณะนั้น และผลที่เกิดขึ้น คือ ปัญหาต่าง ๆ ในด้านคุณธรรมของคนไทยก็จะลดลงไปตามสัดส่วน จึงทำให้เกิดความเจริญ มั่นคง ผาสุกในชีวิตของตนเอง สังคม และประเทศชาติมากขึ้น ตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว.

สรุป: เป้าหมายสูงสุดตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว คือ คนไทยส่วนมากคิดดีทำดีอย่างต่อเนื่องและตลอดไป เช่นเดียวกับพระองค์ท่าน.

เป้าหมายสูงสุดของพระพุทธเจ้า คือ เข้าถึงความดับทุกข์(นิโรธ)

ความดับทุกข์(นิโรธ)ในอริยสัจ ๔ เป็นเป้าหมายสูงสุดของการดำเนินชีวิตตามหลักธรรมในอริยสัจ ๔ และความดับทุกข์ที่สมบูรณ์แบบที่สุด คือ การเข้าถึงความดับทุกข์ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่องชั่วชีวิต.

ความดับทุกข์ในอริยสัจ ๔ เป็นภาวะของจิตใจที่บริสุทธิ์ ซึ่งเกิดขึ้นในขณะที่ไม่คิดชั่วไม่ทำชั่ว หรือในขณะที่คิดดีทำดี หรือในขณะที่คิดแต่กุศล ซึ่งตรงกับหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนพระอรหันต์ที่เรียกว่าโอวาทปาฏิโมกข์ คือ ให้ละชั่ว มุ่งทำแต่ความดี และทำจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ เพื่อเข้าถึงความดับทุกข์หรือนิโรธในอริยสัจ ๔.

การจะทำจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ เป็นคนไทยที่ประเสริฐ และเข้าถึงความดับทุกข์ได้นั้น จำเป็นต้องพยายามมีสติคิดดีหรือคิดแต่

กุศลอย่างต่อเนื่องชั่วชีวิต เพื่อป้องกันและกำจัดโลก โกรธ หลง อย่าง ต่อเนื่อง.

ขณะที่คิดดีหรือคิดแต่กุศลอยู่นั้น จิตใจย่อมบริสุทธิ์ จึงเป็น เหตุให้เกิดการทำดีหรือทำแต่กุศล และเข้าถึงความดับทุกข์ในอริยสัจ ๔ (นิโรธ).

ทุกข์ในอริยสัจ ๔ มี ๓ กลุ่มและแต่ละกลุ่มมีหลายรูปแบบ ของทุกข์ ดังตัวอย่างต่อไปนี้ :-

กลุ่มที่ ๑ .ทุกข์ภายในจิตใจ คือ ความไม่สบายภายในจิตใจที่ มากเกินไปจนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น ซึ่งเกิดขึ้นในขณะที่ กำลังคิดอกุศล(คิดโลภหรือคิดโกรธ).

ทุกข์ภายในจิตใจมีหลายรูปแบบ เช่น ทุกข์ในรูปแบบของ ความกังวล เครียด ห้วนไหว กลัว พรั่นพริ้ง กลุ่มใจ ชุนมัว เศร้าหมอง ซึมเศร้า สับสน ห่อเหี่ยว ท้อแท้ เบื่อหน่าย น้อยใจ เสียใจ อิจฉา ริษยา ขัดเคือง โกรธ แค้นเคือง พยาบาท เป็นต้น.

กลุ่มที่ ๒. ทุกข์ที่แสดงออกมภายนอก คือ ความทุกข์ภายใน จิตใจที่เพิ่มมากขึ้นจนต้องแสดงออกมภายนอก โดยการแสดงออกมา ทางคำพูดและการกระทำในรูปแบบต่าง ๆ ตามธรรมชาติของสมอง.

ทุกข์ที่แสดงออกมภายนอกมีหลายรูปแบบ เช่น ทุกข์ในรูปแบบ ของการกระสับกระส่าย ร้องไห้ คร่ำครวญ รำพึงรำพัน พูดเพ้อเจ้อ สับสน คุदन หนัสนิวคิ้วขมวด กลัว ตัวสั่น เศร้าสร้อย ก้าวร้าว ทำลาย สิ่งของ ช้อโกง โกงกิน กินตามน้ำ ทำลายชื่อเสียงของผู้อื่น แย่งชิง ตำแหน่ง แย่งชิงทรัพย์สิน ทำร้ายร่างกายและจิตใจของตนเองและหรือ

ผู้อื่น เยินยอ ประจบประแจง สอพลอ โโกหก ให้สินบน พุดชู้ ช่มชู้ จาบจ้วง ทำชู้ต่าง ๆ นานา ปลุกระดมให้คนคิดชู้ พุดชู้ ทำชู้ เป็นต้น.

กลุ่มที่ ๓. ทุกข์กายอันเนื่องมาจากทุกข์ใจ คือ ทุกข์ทางกายที่เกิดขึ้นจากทุกข์ทางจิตใจ เพราะธรรมชาติของสมองนั้น ในขณะที่สมองคิดเรื่องที่เป็นทุกข์ใจมาก ก็จะส่งผลให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานผิดปกติ จึงอาจทำให้เกิดทุกข์กายในรูปแบบต่าง ๆ ที่รุนแรงหรือเป็นโรคเรื้อรัง ทั้งแบบติดเชื้อมและไม่ติดเชื้อมก็ได้.

ทุกข์กายอันเนื่องมาจากทุกข์ใจมีหลายรูปแบบ เช่น ทุกข์ในรูปแบบของอาการมีนงง ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร อาหารไม่ย่อย ขาดอาหาร ปวดท้อง ภาวะอาหารอึกเสบ เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ท้องอืด ท้องผูก ถ้าไส้ใหญ่อึกเสบ ถ่ายบ่อย เป็นเบาหวานรุนแรงขึ้น ร่างกายผ่ายผอม นอนไม่หลับ หมดแรงแปดเมื่อย กล้ามเนื้ออึกเสบ ข้ออึกเสบ ภูมิต้านทานลดลง เป็นมะเร็งติดเชื้อมต่าง ๆ หายป่วยช้า เป็นภูมิแพ้ ร่างกายอ่อนแอ ผมร่ว่ง ใจสันหายใจไม่เต็มอ้อม วิงเวียน หน้ามืด เป็นลม เจ็บที่หัวใจ หัวใจเต้นผิดปกติ หัววะ ไชมันในเลือดสูง เจ็บอก หลอดเลือดไปเลี้ยงหัวใจตีบตัน ความดันโลหิตสูง เส้นเลือดในสมองตีบตันหรือแตก อัมพาต สมองเสื่อมปวดประจำเดือน ประจำเดือนผิดปกติ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ เป็นต้น.

ขณะที่ไม่คิดอกุศล จิตใจย่อมนบริสุทธิ์และเข้าถึงความดับทุกข์ในอริยสัจ ๔ ทันทีหรือ ณ ปัจจุบันขณะโดยไม่ต้องรอชาติหน้า ยกเว้นคนที่เป็นทุกข์มากจนเกิดการเจ็บป่วยทางกาย ย่อม

ต้องใช้เวลาในการรักษาโรคทางกายต่อไป.

ถ้าชาติหน้ามีจริง คนที่คิดดีทำดีหรือคิดแต่กุศลและมีจิตใจบริสุทธิ์อย่างต่อเนื่อง เมื่อตายไปแล้ว วิญญาณย่อมไปสู่สุคติในโลกสวรรค์ ถ้าไม่มีชาติหน้าก็ไม่เป็นไร เพราะยอมได้ประโยชน์อย่างมากมาย ณ ปัจจุบันขณะในชาตินี้อยู่แล้ว.

พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายในสมัยพุทธกาลต่างก็เข้าถึงความดับทุกข์(นิโรธหรือนิพพาน) ณ ปัจจุบันขณะในชาติปัจจุบันของแต่ละท่านทั้งสิ้น.

การจะพ้นทุกข์ในแบบต่าง ๆ ได้เร็วหรือช้า มากหรือน้อย และต่อเนื่องเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับความรู้และความสามารถทางด้านคุณธรรม(วิชา)ของแต่ละบุคคล.

เป้าหมายของทั้ง ๒ พระองค์ท่านจะลงเอยที่ทรงให้คิดดีทำดีหรือคิดแต่กุศล ซึ่งเป็นผลให้จิตใจบริสุทธิ์ และมีความผาสุกอย่างแท้จริง หรือมีสันติสุขจากการเข้าถึงความดับทุกข์ในอริยสัจ ๔ ณ ปัจจุบันขณะของชาตินี้.

สรุป: เป้าหมายสูงสุดตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน คือ เข้าถึงความดับทุกข์ในอริยสัจ ๔ ได้อย่างต่อเนื่อง ณ ปัจจุบันขณะในชาตินี้ เช่นเดียวกับพระพุทธเจ้า.

๘. วิธีป้องกันและกำจัดปัญหา(บรรด)

การจะป้องกันและกำจัดปัญหาต่าง ๆ ด้านคุณธรรมให้หมดไปได้ นั้น จำเป็นต้องรู้จักวิธีการฝึกฝนตนเองให้คิดดีเพื่อจะได้ทำดี

(คิดดีทำดี)อย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน.

หนังสือเล่มนี้แนะนำวิธีฝึกควบคุมความคิดของตนเองให้เป็นไปตามหลักคุณธรรมตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และของพระพุทธเจ้า.

ทั้ง ๒ หลักคุณธรรมดังกล่าวแล้วนั้น มีความหมายเหมือนกัน และมีเพียงไม่กี่คำ ทุกคนสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้โดยง่าย และได้รับผลในทันทีที่ลงมือปฏิบัติ.

คนที่มีความรู้และความสามารถในการคิดดีทำดีได้ตามสมควรแล้ว ก็ควรช่วยกันเผยแพร่เรื่องคิดดีทำดีให้ออกไปในวงกว้างตามกำลังความรู้และความสามารถของแต่ละบุคคล.

หลักคุณธรรมตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในเรื่องคิดดีทำดีนั้น เป็นหลักคุณธรรมที่ง่ายมาก สั้นมาก ซึ่งเป็นเรื่องที่ตรงประเด็นเปิดเผย ให้ผลดีในทันทีที่ลงมือปฏิบัติ คนทั่วไปสามารถตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงได้ด้วยตนเอง จึงเป็นเรื่องที่มีคุณค่ามหาศาลต่อคนไทยที่กำลังมีปัญหาทางด้านคุณธรรม และต่อมวลมนุษยชาติไม่ว่าจะนับถือศาสนาใด.

ในวันที่ ๔ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๖ เป็นวันที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระราชดำรัสเรื่องคิดดีทำดีแก่ผู้บริหารระดับสูงและบุคคลในคณะต่าง ๆ ที่เข้าเฝ้า ณ ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดา พระราชวังดุสิต และแก่พสกนิกรทั้งประเทศ.



ภาพจากสำนักพระราชวัง

ตอนหนึ่งในพระราชดำรัสมีใจความว่า “...เราเชื่อคนเดียว เชื่อแม่คนเดียว...ตอนนี้ท่านก็อยู่ที่นี้ (พร้อมกับทรงชี้พระกรขวา ขึ้นไปทางพระเศียรของพระองค์ท่าน*) ท่านก็ตกเดือนอยู่ ให้คิด ดีทำดี ถูกต้อง ให้โอวาทกับตัวเอง เพราะไม่มีใครให้โอวาท แล้ว ก็สบายใจ ก็เข้าใจว่า ท่านทั้งหลายคงได้ยืนยันว่า พระบรมราชชนนี ให้โอวาทลูก”.

การที่มีพระราชดำรัสเรื่องคิดดีทำดีเช่นนี้ เป็นเครื่องแสดงให้เห็นถึงพระคุณธรรมของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีในเรื่องนี้ และเป็นพระคุณธรรมที่ตรัสสอนพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว.

ถึงแม้พระคุณธรรมตามพระราชดำรัสจะสั้นมากแต่ก็มีความหมายมากและตรงประเด็นที่สุดสำหรับการละความชั่ว มุ่งทำแต่ความดี และทำจิตใจของตนให้บริสุทธิ์.

คิดดีทำดีเป็นพระมรดกด้านคุณธรรมที่สมเด็จพระศรีนคริน

ทราบบรมราชชนนีพระราชทานให้แก่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระราชทานให้พลกนิกรทั่วประเทศเพื่อนำไปใช้เป็นหลักกรรมในการปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิต.

ในวันที่ ๓๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๖ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระราชทานพรปีใหม่แก่พลกนิกรทั่วประเทศโดยทรงมีพระราชดำรัสณาก่อน ซึ่งมีใจความว่า “...ในปีใหม่นี้ ทุกคนจึงชอบที่จะตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท. ไม่ว่าจะคิด จะทำสิ่งใด ก็ขอให้คิดให้ถี่ ให้อรอบคอบ ทำให้ดี ให้ถูกต้อง. ผลของการคิดดีทำดี ทำถูกต้องนั้น จะได้ส่งเสริมให้แต่ละคน ตลอดจนประเทศไทยดำเนินก้าวหน้าต่อไปด้วยความมั่นคงสวัสดิ”.

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระราชทาน ส.ค.ส. ประจำปี พ.ศ. ๒๕๔๗ เป็นรูปแผนที่ประเทศไทยและมีข้อความว่า “**สามัคคีเป็นพลังค้ำจุนแผ่นดินไทย**” ซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญมาก ๆ ในขณะนั้นปัจจุบัน และอนาคต.

เมื่อรวมเอาเนื้อหาที่ทรงมีพระราชดำรัสในมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา พระราชทานพรปีใหม่ และ ส.ค.ส. ๒๕๔๗ ที่พระราชทานเข้าด้วยกัน จึงสรุปได้ว่า พระองค์ท่านทรงเตือนว่า อย่าตั้งอยู่ในความประมาท ทรงให้มีสติคิดดีทำดี และทรงเน้นให้พลกนิกรมีความสามัคคีเพื่อแก้ปัญหาและอันตรายต่าง ๆ ที่กำลังเกิดขึ้นรอบด้านอีกด้วย.

คิดดีทำดีประกอบขึ้นด้วยคำ ๒ คำ คือ คิดดี ทำดี. คนที่ตั้งใจคิดดี(มีความเมตตา)ย่อมไม่คิดชั่ว จึงไม่คิดโลภและไม่คิดโกรธ จิตใจจึงบริสุทธิ์ และเป็นเหตุให้ตั้งใจทำดี(มีความกรุณา)ด้วยความบริสุทธิ์

ใจ ย่อมเป็นประโยชน์ต่อตนเองและหรือผู้อื่น และมีความสุข.

ดังนั้น คนไทยทุกคนไม่ควรตั้งอยู่ในความประมาทอีกต่อไป พึงคิดดีทำดี เพื่อความปรองดอง รู้รักสามัคคี และช่วยกันเผยแผ่ให้คนไทยส่วนมากคิดดีทำดี เพื่อค้ำจุนชาติบ้านเมืองให้อยู่รอด ปลอดภัย มีความเจริญ มั่นคง และมีความสุขตามพระราชดำริส ซึ่งเป็นการดับทุกข์ จากปัญหาต่าง ๆ ทางคุณธรรมเพื่อคืนความสุขให้แก่คนไทยส่วนมาก นั้นเอง.

ปัญหาต่าง ๆ ด้านคุณธรรมมีความรุนแรงมากและทั่วประเทศ เกิดขึ้นจากการที่คนไทยเป็นจำนวนมากและผู้บริหารในระดับต่าง ๆ ตกอยู่ในความประมาทมานานแล้ว จึงขาดความรู้และความสามารถ ด้านคุณธรรมอย่างต่อเนื่องและสะสมข้อมูลการคิดชั่วทำชั่วไว้มาก จนทำให้เกิดความเสียหายอย่างรุนแรงแก่คนไทย สังคม วัฒนธรรม และประเทศชาติ.

สรุป: หลักธรรมตามพระราชดำริสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว สำหรับการปฏิรูปด้านคุณธรรมของคนไทยนั้นง่ายนิดเดียว คือ **“คิดดี ทำดี”**.

หลักคุณธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน

โอวาทปาฏิโมกข์ คือ หลักคุณธรรมง่าย ๆ ซึ่งเป็นหัวใจของ ภาคปฏิบัติและประเณินผลที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนพระอรหันต์ทั้งหลาย ในวันมาฆบูชา.

พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ว่า “ให้ละชั่ว มุ่งทำแต่ความดี และทำ

จิตใจของตนให้บริสุทธิ์” ซึ่งมีเพียง ๑ ประโยค เมื่อย่อลงมาแล้วเหลือเพียง ๑ วลี คือ “คิดแต่กุศล”.

คนที่คิดดีหรือคิดแต่กุศลย่อมไม่คิดชั่ว คือ ไม่คิดเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น จึงเป็นการทำให้จิตใจของตนบริสุทธิ์และพ้นทุกข์จากการคิดชั่วทำชั่ว.

ทั้ง ๒ หลักคุณธรรมมีหลักปฏิบัติไปในทางเดียวกัน จึงเป็นเรื่องง่ายที่จะเผยแผ่ให้คนไทยทุกคนได้นำไปฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างกว้างขวาง จนเป็นวัฒนธรรมที่ดั่งามและเป็นคุณสมบัติของคนไทยที่ประเสริฐ.

ผู้ที่ปฏิบัติตนตามหลักคุณธรรมทั้ง ๒ นั้น ไม่ว่าจะคนชาติไหน และนับถือศาสนาใดก็ตาม จะได้รับผลดีในทันทีที่ถึงมือปฏิบัติเหมือนกันหมด คือ ทำให้จิตใจของตนบริสุทธิ์ เป็นบุคคลที่ประเสริฐในชาติและศาสนานั้น ๆ และพ้นทุกข์จากการคิดชั่วทำชั่ว มีความปรองดอง รู้รักสามัคคี มีความเมตตา กรุณา และมีความผาสุก.

คนที่เคยเป็นทุกข์จากการคิดชั่วทำชั่วของตนเองและหรือของผู้อื่นรวมทั้งคนที่เคยคิดชั่วทำชั่วมาก่อน เมื่อเปลี่ยนพฤติกรรมมาเป็นคนที่มัสติคิตดีทำดี มีจิตใจบริสุทธิ์ ย่อมทำให้ทุกข์ลดลงหรือหมดไปและมีสันติสุขทันที ซึ่งเท่ากับได้รับความผาสุกกลับคืนมา เป็นความผาสุกที่แท้จริง ยั่งยืน ซึ่งเกิดขึ้นจากการมีและการใช้สติปัญญาด้านคุณธรรมของตนเองโดยไม่ต้องมีอาามิสหรือไม่ต้องมีเครื่องล่อใจ.

ทั้ง ๒ หลักคุณธรรมนั้น ทรงไม่สงวนลิขสิทธิ์แต่ประการใด ทุกชาติและศาสนาก็นำไปใช้ได้.

ศาสนาใดที่ใช้หลักธรรมในแนวทางเช่นนี้อยู่แล้ว ก็ควรช่วยกัน กระตุ้นและเร่งรัดให้มีการนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่องจน เป็นนิสัย เพื่อช่วยกันเสริมพลังในการป้องกันและกำจัดปัญหาด้าน คุณธรรมให้เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ต่อเนื่อง และในวงกว้างมากยิ่งขึ้น.

สรุป: หลักธรรมของพระพุทธเจ้าที่เหมาะสมสำหรับการปฏิรูปด้าน คุณธรรมนั้น ง่ายนิดเดียว คือ “คิดแต่กุศล”.

ขั้นตอนในการทำให้เกิดความรู้และความสามารถด้านคุณธรรม

ขั้นตอนในการทำให้เกิดความรู้และความสามารถด้านคุณธรรมมี ๓ ขั้นตอน ดังนี้ :-

ขั้นตอนที่ ๑. ภาคทฤษฎี คือ ต้องมีความรู้พื้นฐานด้าน คุณธรรม ซึ่งมีเพียง ๔ เรื่อง(อริยสัจ ๔) ซึ่งเป็นหลักการสากลที่สั้น ง่าย มาก และได้กล่าวถึงหมดแล้ว. ท่านที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้มาตั้งแต่ต้น จนถึงขั้นตอนนี้ด้วยความเข้าใจก็ถือว่า ท่านได้ผ่านขั้นตอนที่ ๑ ไป แล้ว.

ขั้นตอนที่ ๒. ภาคปฏิบัติ คือ นำเอาความรู้ในขั้นตอนที่ ๑ มาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน. วิธีปฏิบัตินั้นง่ายมาก เริ่มต้นด้วยการตั้งใจ หรือมีสติสั่งตนเองเป็นประจำว่า “เราจะพยายามมีสติคิดดีทำดีหรือ คิดแต่กุศลอย่างต่อเนื่องชั่วชีวิต”.

เมื่อเราสั่งตนเองเป็นประจำ สมองก็จะจดจำคำสั่งและทำตาม คำสั่ง แต่เนื่องจากสมองได้สะสมข้อมูลคิดชั่วทำชั่วไว้ในความจำมา ตั้งแต่เกิดไว้เป็นจำนวนมาก จึงทำให้ข้อมูลคิดชั่วทำชั่วมีโอกาสครอบงำ

ความคิดให้คิดชั่วทำชั่วอย่างที่เคยคิดและทำมาก่อน.

ดังนั้น เราจึงจำเป็นต้องมีความพยายามอย่างจริงจังในการฝึกฝนตนเองให้คิดดีทำดีหรือคิดแต่กุศลอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน จนเป็นนิสัย และจะต้องทำเช่นนี้ไปตลอดอายุขัย.

ขณะที่ทำกิจหรือดำเนินชีวิตประจำวันอยู่นั้น ให้พยายามมีสติรู้ทันความคิดที่กำลังเกิดขึ้น ณ ปัจจุบันขณะอยู่เสมอ เมื่อเรามีสติรู้ทันว่า เรากำลังคิดชั่ว ก็ให้ตั้งใจหยุดคิดชั่วทันที ไม่ปล่อยให้โอกาสให้สมองคิดชั่วแม้แต่วินาทีเดียว เพราะถ้าปล่อยให้คิดชั่วต่อไป ความชั่วก็จะต่อยอดอย่างรวดเร็วและจำเรื่องชั่วไว้ได้นานอีกด้วย.

ครั้งสามารถหยุดยั้งการคิดชั่วได้แล้ว ให้มีสติตักเตือนตนเองว่า อย่าคิดเช่นนี้อีกต่อไป และกลับมามีสติอยู่กับกิจที่กำลังทำอยู่ต่อไป. การมีสติตักเตือนตนเองเช่นนี้ จะทำให้สมองจำการตักเตือนไว้ได้และคอยควบคุมความคิดไม่ให้คิดชั่วทำชั่วอีก.

การมีสติสั่งและตักเตือนตนเองให้คิดดีทำดีเป็นประจำไม่นานนักข้อมูลคิดดีทำดีในสมองก็จะเพิ่มมากขึ้น ความสามารถในการมีสติคิดดีทำดีย่อมมากขึ้นตามสัดส่วนด้วย.

ในการฝึกควบคุมความคิดเราควรเข้าใจธรรมชาติของสมอง กล่าวคือ สมองมักจะมีการคิดเรื่องต่าง ๆ แวบขึ้นมาเองเป็นประจำ ซึ่งเป็นเรื่องที่มีอยู่แล้วในความจำในขณะนั้น และอาจเป็นเรื่องดี ชั่ว หรือไม่ดีไม่ชั่วก็ได้.

ขณะที่ทำกิจอะไรอยู่ก็ตาม เมื่อมีสติรู้ทันความคิดว่า กำลังมีความคิดใหม่แวบขึ้นมาและเป็นเรื่องที่ไม่เกี่ยวข้องกับกิจที่กำลังทำอยู่

ก็ให้รีบมีสติหยุดคิดทันที และกลับมามีสติอยู่กับการทำกิจที่กำลังทำอยู่ต่อไป.

ถ้าความคิดที่แวบขึ้นมาเป็นเรื่องสำคัญ มีคุณค่า หรือรีบด่วน ก็ควรใช้เวลาในการมีสติคิดต่อไป เพื่อให้เกิดประโยชน์.

ธรรมชาติของสมองย่อมมีการคิดฟุ้งซ่านเกิดขึ้นอยู่เสมอ เมื่อใดที่มีสติรู้ทันความคิดว่า กำลังคิดฟุ้งซ่านอยู่ ก็ให้รีบมีสติหยุดคิดฟุ้งซ่านทันที และรีบกลับมามีสติในการทำกิจที่กำลังทำอยู่ต่อไป.

บางครั้งความคิดฟุ้งซ่านอาจเป็นเรื่องที่สำคัญ มีคุณค่า หรือรีบด่วน ก็ควรใช้เวลาในการมีสติคิดอย่างจริงจังต่อไป เพื่อให้เกิดประโยชน์.

ขั้นตอนที่ ๓. ภาคประเมินผล คือ การประเมินผลเป็นประจำว่า ตนยังคิดชั่วทำชั่วรุนแรง บ่อยครั้ง ต่อเนื่องมากหรือน้อยเพียงใด หรือประเมินผลว่า คิดดีทำดีหรือคิดแต่กุศลได้ต่อเนื่องเพียงใด.

คิดชั่วหรือคิดอกุศล คือ คิดโลภและคิดโกรธ. เนื่องจากโลภและโกรธเป็นเรื่องของความคิด ซึ่งไม่มีใครสามารถรู้เห็นความคิดของเรา. ดังนั้น เราจึงจำเป็นต้องประเมินผลด้วยตนเอง.

เมื่อประเมินผลแล้วพบว่า ตนยังคิดชั่วทำชั่ว หรือคิดโลภ คิดโกรธ และยังมีความหลงเหลืออยู่เป็นจำนวนมาก ก็ต้องมีสติตกเตือนหรือเร่งรัดตนเองว่า ให้พยายามตั้งใจ(มีสติ)ศึกษาและปฏิบัติตนตามหลักคุณธรรมในชีวิตประจำวันให้ต่อเนื่องมากยิ่งขึ้นหรือคิดดีทำดีหรือคิดแต่กุศลอย่างต่อเนื่อง เพื่อป้องกันและกำจัดการคิดชั่วทำชั่วให้หมดไปเร็วขึ้น.

ถ้าประเมินผลว่า การคิดชั่วทำชั่วของตนได้ลดลงหรือหมดไป ตามสมควรแล้ว ก็ให้พยายามศึกษาและปฏิบัติตนตามหลักคุณธรรมต่อไปอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ความรู้และความสามารถทางคุณธรรมยังคงมีอยู่เช่นเดิมหรือเพิ่มมากขึ้น.

ในกรณีที่มีการคิดชั่วทำชั่วจนถึงขั้นเป็นทุกข์หรือมีปัญหาด้านคุณธรรมในรูปแบบต่าง ๆ ที่บุคคลรอบด้านรู้เห็นได้ ก็ย่อมสามารถประเมินได้ด้วยบุคคลรอบด้าน. การประเมินผลด้านคุณธรรมในองค์กร จึงควรประเมินด้วยตนเองและบุคคลรอบด้านด้วย.

สรุป: ขั้นตอนในการทำให้เกิดความรู้และความสามารถด้านคุณธรรมมี ๓ ขั้นตอน ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการป้องกันและกำจัดการคิดชั่วทำชั่วของคนไทยส่วนมากให้ลดลงหรือหมดไปตามสมควรกับเหตุปัจจัย.

แนวคิดวิธีเผยแพร่พระราชดำรัสเรื่องคิดดีทำดี

การจะทำให้คนไทยมีความรู้และความสามารถในการคิดดีทำดีตามพระราชดำรัสได้นั้น ต้องมีวิธีการในการใส่ข้อมูลคิดดีทำดีเข้าไปในความจำของคนไทยส่วนมาก ซึ่งมีหลายวิธี.

ภาคเอกชนในประเทศไทยมีนักโฆษณาและประชาสัมพันธ์ที่เก่งมาก ถ้าได้ร่วมงานกับบุคคลที่มีความรู้และความสามารถด้านคุณธรรม ก็จะสามารถสนับสนุนงานด้านคุณธรรมตามนโยบายของผู้บริหารประเทศได้เป็นอย่างดี อีกทั้งรัฐบาลควรมีกำลังคนและงบประมาณสนับสนุนด้วย.

ผู้เขียนได้พยายามเสนอข้อมูลคิดดีทำดีมาตั้งแต่ต้นปี พ.ศ.

๒๕๔๗ โดยการพิมพ์ แจกจ่าย จำหน่ายหนังสือและซีดีที่เกี่ยวข้องใน
 ราคาถูก และได้ขยายความเรื่องคิดดีทำดีและคิดแต่กุศลออกมาหลาย
 เล่ม เพื่อป้องกันและแก้ปัญหาด้านคุณธรรม เช่น ๑. วิธีฝึกคิดดีทำ
 ดีเพื่อสนองพระราชดำริสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพร้อมซีดี
 (แนะนำให้อ่านเรื่องนี้เพราะเป็นเล่มหลัก). ๒. Spot เรื่องคิดดีทำดีพร้อม
 ซีดี. ๓. ความฉลาดทางอารมณ์แนวภูมิปัญญาไทย(สำหรับวงการศึกษา
 และจิตวิทยา). ๔. อ้อ! พุทธแท้เป็นเช่นนี้เอง เพื่อแก้วิกฤตทางคุณธรรม
 พร้อมซีดี(สำหรับชาวไทยพุทธ). ๕. หยุดทำร้ายประเทศไทยและ
 แก้ปัญหาต่าง ๆ ทางคุณธรรมด้วยการคิดดีทำดี(เพื่อเสนอวิธีหยุดทำ
 ร้ายประเทศไทย). ขณะนี้หยุดการจำหน่ายหนังสือเหล่านี้หมดแล้ว แต่
 ยังคงมีอยู่ที่ผู้เขียนและมีอยู่ในเว็บไซต์ของผู้เขียน. ท่านที่สนใจศึกษา
 เรื่องคิดดีทำดีเพิ่มเติมในรูปแบบของ ebooks, mp3, พระราชดำรัส
 เรื่องคิดดีทำดีในรูปแบบของวิดีโอและอื่น ๆ ได้ที่ www.thai60.com

บางท่านอาจสงสัยว่า ผู้เขียนดำเนินการในเรื่องคิดดีทำดีมา
 ตั้งนานแล้ว แต่ทำไมยังไม่ประสบความสำเร็จ ? ผู้เขียนขอตอบได้
 ทันทีเลยว่า เรื่องของคุณธรรมเป็นเรื่องที่สวนทางกับความคิดของคน
 ไทยส่วนมาก การจะปฏิรูปด้านคุณธรรมให้สำเร็จได้ด้วยดีนั้น จำเป็น
 อย่างยิ่งที่ต้องอาศัยผู้บริหารที่มีคุณธรรมจริง มีอำนาจหรือบารมีใน
 การขับเคลื่อนการปฏิรูปด้านคุณธรรมอย่างจริงจัง มีการประเมินผล
 งานที่ให้คุณและโทษแก่ข้าราชการที่รับผิดชอบด้านการเผยแพร่คุณธรรม
 ในระดับต่าง ๆ ให้มีการนิเทศงาน ตรวจราชการ ติดตาม ประมวลผล
 ทั้งประเทศอย่างเป็นระบบ ต่อเนื่องและตลอดไปด้วย.

เพื่อเป็นแนวคิดและเป็นตัวอย่างในการเผยแพร่ความรู้ด้านคุณธรรม สำหรับนำไปฝึกปฏิบัติและประเมินผลด้วยตนเองในชีวิตประจำวันอย่างง่าย ๆ สำหรับคนทั่วไป ผู้เขียนจึงได้นำเอาบทความและสื่อรณรงค์ (spot) ที่ได้บันทึกไว้ในแผ่นซีดีตอนละ ๑ นาทีเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๗ มาใส่ไว้ในหนังสือเล่มนี้ด้วย.

ผู้เขียนคิดว่า พระราชดำรัสเรื่องคิดดีทำดีเป็นเรื่องที่จะสามารถเผยแพร่ออกไปได้โดยง่ายเพราะคนไทยส่วนมากยอมรับได้ดีมาก. จึงขอเสนอให้ผู้รับผิดชอบงานปฏิรูปด้านคุณธรรมพิจารณานำแนวคิดนี้เป็นแนวทางหนึ่งของการจัดทำสื่อต่าง ๆ ด้านคุณธรรมและเผยแพร่ออกไปในรูปแบบต่าง ๆ ด้วย.

การเผยแพร่สื่อรณรงค์แบบต่าง ๆ ตอนละ ๑ นาทีสามารถเผยแพร่ออกไปโดยมีค่าใช้จ่ายน้อยมากหรือขอให้ภาคเอกชนช่วยก็ได้ แต่ก็ควรพิจารณาปรับปรุงเนื้อหาให้เหมาะกับการปฏิรูปในช่วงนี้ และควรผลิตสื่อในด้านคุณธรรมให้หลากหลายออกมาอย่างรีบด่วน ต่อเนื่องและตลอดไปด้วย.

ควรขอความร่วมมือหรือสั่งให้หน่วยงานต่าง ๆ ที่ทำหน้าที่ด้านสื่อต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ทุกระบบและวิทยุกระจายเสียงทุกแห่ง กลุ่มที่ดำเนินงานด้านเสียงตามสายหรือหอกระจายเสียงของหมู่บ้าน ในชุมชน ในโรงเรียน หน่วยงานราชการ สิ่งตีพิมพ์ และสังคมออนไลน์ต่าง ๆ ได้มีส่วนร่วมในการเสนอเรื่องคิดดีทำดีหรือความรู้ด้านคุณธรรมต่าง ๆ พร้อมทั้งนำฝึกปฏิบัติ และประเมินผลในชีวิตประจำวัน เพื่อช่วยให้อัตราความรู้ด้านคุณธรรมในความจำของคนไทยเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็ว

ทันเวลา จนสามารถมีสติคิดดีทำดีกันได้อย่างกว้างขวาง รวดเร็ว และ
ยังช่วยป้องกันไม่ให้เกิดปฏิกิริยาตอบโต้ให้คิดชั่วทำชั่วเช่นเดิมอีกต่อไป.

เนื้อหาในสื่อหรือในการเรียนและสอนควรเป็นเนื้อหาที่ตรง
ประเด็น เป็นความจริงที่คนทั่วไปสามารถตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริง
ได้ด้วยตนเอง โดยมุ่งหวังให้ผู้ศึกษาและปฏิบัติตามเกิดความรู้อะ
ความสามารถทางคุณธรรม(สติปัญญาทางคุณธรรม)เพื่อกำจัดปัญหา
จากการคิดชั่วทำชั่วและเข้าถึงความดับทุกข์จากการคิดชั่วทำชั่วได้
ในทันทีที่ลงมือปฏิบัติ ณ ปัจจุบันขณะของชาตินี้.

เนื้อหาที่เป็นความจริงย่อมมีเนื้อหาที่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน
หมด ทั้งนี้ ก็เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการแบ่งกลุ่ม แบ่งสาย สร้างความ
ขัดแย้ง แยกแยะ มอมเมา และไม่มุ่งหวังผลประโยชน์ใด ๆ.

เรื่องคิดดีทำดีหรือคิดแต่กุศลเป็นเรื่องจิตวิทยาและจิตเวชที่ใช้
ในการส่งเสริม ป้องกัน รักษา และฟื้นฟูสุขภาพจิตตามแบบภูมิปัญญา
ไทยที่ง่าย เราสามารถผนวกเข้าไปในระบบของการสาธารณสุขมูลฐาน
ของกระทรวงสาธารณสุขได้เป็นอย่างดีและเป็นช่องทางหนึ่งที่สามารถ
ถ่ายทอดเรื่องคิดดีทำดีไปยังประชาชนในชนบทได้อย่างทั่วถึง. ถ้า
ตั้งใจดำเนินการอย่างจริงจังแล้วได้รับผลดี ก็อาจเป็นรูปแบบให้
องค์การอนามัยโลกและองค์การสหประชาชาตินำไปเป็นตัวอย่างได้อีก
ด้วย.

การสาธารณสุขมูลฐานของประเทศไทยดำเนินการมานานกว่า
๒๕ ปีแล้ว ได้ทำอย่างเป็นระบบตามมาตรฐานขององค์การอนามัยโลก.
การจะเสริมความรู้เรื่องคิดดีทำดีเข้าไปด้วยก็คงจะเป็นเรื่องสั้น ๆ และ

ง่ายมาก เพราะส่วนลึกของคนไทยมีเรื่องเหล่านี้เป็นพื้นฐานของจิตใจอยู่แล้ว.

กระทรวงสาธารณสุขมีชมรมคุณธรรมและจริยธรรมมานานกว่า ๓๐ ปีแล้ว และขณะนี้มีสถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุขรับผิดชอบ มีเครือข่ายชมรมจริยธรรม ๘๘๖ แห่งกระจายอยู่ทั่วประเทศ และมีสมาชิกเป็นจำนวนมากที่พร้อมจะเป็นวิทยากรและสนับสนุนงานสาธารณสุขมูลฐานได้โดยง่ายในรูปแบบของจิตอาสา.

ควรกำหนดนโยบายและสนับสนุนให้ภาครัฐและเอกชนได้รับการอบรมให้คิดดีทำดีด้วยกลวิธีต่าง ๆ อย่างรีบด่วน และให้มีการประเมินผลด้านคุณธรรมเป็นช่วง ๆ อย่างต่อเนื่องและตลอดไป.

กระทรวงและองค์กรต่าง ๆ ที่ทำหน้าที่ในการพัฒนาคุณธรรมของคนไทยก็ควรถูกกระตุ้นให้เกิดการตื่นตัวและรีบดำเนินการอย่างรวดเร็ว จริงจัง และครอบคลุมทั่วทั้งประเทศ เพราะถ้าปล่อยให้ดำเนินการแบบเดิมก็จะเกิดปัญหาอย่างเดิมอีก.

กระทรวงศึกษาธิการมีบทบาทสูงสุดในการใส่ข้อมูลวิชาการและคุณธรรมให้แก่คนไทยโดยตรง. ในช่วงของการปฏิรูปด้านการศึกษานี้เป็นโอกาสดีที่จะปรับปรุงครูอาจารย์ทุกคนซึ่งเป็นแม่พิมพ์ของชาติให้มีความรู้และความสามารถในด้านวิชาการและคุณธรรม. สำหรับด้านคุณธรรมนั้น มีหลักปฏิบัติที่สั้นและง่ายมาก คือ “ให้มีสติคิดดีทำดีอย่างต่อเนื่อง” เพื่อให้เกิดการละชั่ว มุ่งทำแต่ความดี มีจิตใจที่บริสุทธิ์ และเป็นครูอาจารย์ที่ประเสริฐอย่างแท้จริง รวมทั้งสามารถถ่ายทอดวิชาการและฝึกการคิดดีทำดีให้แก่ศิษย์ทุกวัน เพื่อปรับปรุงศิษย์ให้เป็น

คนไทยที่เก่งและดีด้วย.

ผู้บริหารทุกระดับต้องเก่งและดีด้วย. ดี คือ เป็นบุคคลที่มีความรู้และความสามารถด้านคุณธรรมเพียงพอที่จะดูแลความคิดของตนเองให้คิดดีทำดีอย่างต่อเนื่องและสามารถนำพาให้บุคลากรที่อยู่ในความรับผิดชอบคิดดีทำได้ด้วย.

ในช่วงนี้ผู้นำที่ไม่ดีก็ควรถูกพิจารณาปรับเปลี่ยนเพื่อให้คนที่เก่งและดีได้ปฏิบัติทุกด้านอย่างรวดเร็วและทันเวลา. สำหรับการปฏิบัติด้านคุณธรรมยิ่งช้าเท่าไร โอกาสที่คนไทยจะถูกครอบงำให้คิดชั่วทำชั่วยิ่งมากขึ้นเท่านั้น และถ้าคนส่วนมากยังคิดชั่วทำชั่ว ก็จะทำให้เกิดการล้มเหลวในการปฏิบัติทุกด้าน.

สรุปตอนที่ ๑

การปฏิบัติด้านคุณธรรมและจริยธรรมมีหลักการและวิธีการที่ง่ายมาก กล่าวคือ **ปัญหา(ทุกข์)**ที่เกิดขึ้นในชาติบ้านเมือง คือ มีการทำชั่วและเป็นทุกข์ในรูปแบบต่าง ๆ อย่างรุนแรงและกว้างขวาง **มีสาเหตุ(สมุทัย)**มาจากคนไทยส่วนมากขาดความรู้และความสามารถด้านคุณธรรม(หลง) และคิดชั่ว(โลภและโกรธ).

เป้าหมาย(นิโรธ)ของการปฏิบัติด้านคุณธรรม คือ ให้คนไทยส่วนมากสามารถป้องกันและกำจัดการคิดชั่วทำชั่วให้ลดลงหรือหมดไป การจะทำเช่นนี้ได้นั้นต้องมี**ข้อปฏิบัติ(มรรค)**ที่ง่ายนิดเดียว คือ ให้พยายามมีสติคิดดีทำดีหรือคิดแต่กุศลอย่างต่อเนื่องชั่วชีวิต.

คนไทยทุกคนโดยเฉพาะอย่างยิ่งนักการเมืองและข้าราชการ

ทุกคน ควรได้รับการฝึกอบรมเป็นประจำ เพื่อให้สามารถมีสติคิดดีทำดี จนเป็นนิสัย พร้อมทั้งมีหน้าที่ช่วยกันป้องกันและกำจัดคนที่คิดชั่วทำชั่วให้ลดลงหรือหมดไปอย่างจริงจัง เร่งด่วน ต่อเนื่อง และตลอดไปโดย กระบวนการยุติธรรม.

นักการเมืองควรเจริญรอยตามเบื้องพระยุคลบาท

....พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงเป็นตัวอย่างของนักบริหารที่ ประเสริฐสุดของประเทศไทย ทรงเป็นตัวอย่างการใช้พระคุณธรรมใน การปกครองแผ่นดิน.

นักการเมืองทุกคน ผู้บริหารทุกระดับ ผู้นำชุมชน และผู้นำศาสนา ต่าง ๆ ควรปฏิบัติงานและดำเนินชีวิตตามรูปแบบของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ด้วยการฝึกฝนตนเองให้มีสติในการคิดดี พูดดี ทำดี อย่างรอบคอบและถูกต้องทั้งในด้านความรู้และคุณธรรม ด้วยความ เมตตา มุ่งดี มุ่งเจริญต่อกัน เกื้อกูลกัน ประสานงาน ประสานประโยชน์ สุจริต อยู่ในกฎ กติกา ระเบียบ มีความเที่ยงตรง มั่นคง อยู่ในเหตุใน ผล เป็นต้น.

ดังนั้น การจะเจริญรอยตามเบื้องพระยุคลบาทได้ดีนั้น จึง จำเป็นต้องพยายามฝึกมีสติคิดดีทำดีกันชั่วชีวิต และหยุดยั้งการคิดไม่ดีทำไม่ดีโดยเด็ดขาด.....

ตอนที่ ๒

แนวคิดในการผลิตและเผยแพร่สื่อรณรงค์

เรื่อง คัดดีทำดี ตอนละ ๑ นาที (spot)

จัดทำเมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๗

ปรับปรุงครั้งที่ ๑ เมื่อ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๗

ไม่สงวนลิขสิทธิ์ทุกรูปแบบ

เพื่อให้มีการผลิตสื่อรณรงค์เรื่องคัดดีทำดีเป็นไปอย่างกว้างขวาง รวดเร็ว และมีประสิทธิภาพ ผู้ที่ทำหน้าที่ผลิตสื่อและเผยแพร่สื่อต่าง ๆ เช่น ผู้เขียนบทความ ผู้ประกาศของสถานีวิทยุโทรทัศน์ วิทยุกระจายเสียง หอกระจายข่าว ผู้จัดทำรายการ พิธีกร ผู้นำในชุมชน ผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับ ชุมชน แพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยา บุคลากรสาธารณสุข ครูอาจารย์ ผู้ที่ผลิตสื่อ ชมรมต่าง ๆ ทางด้านคุณธรรมและจริยธรรม อาจพิจารณา ใช้บทความสื่อรณรงค์เรื่องคัดดีทำดีในหนังสือเล่มนี้ และในหนังสือ ของผู้เขียนอีกหลายเล่มที่เกี่ยวข้องกับเรื่องคัดดีทำดีและอริยสัจ ๔ มา ใช้เป็นแนวทางในการผลิตสื่อทางด้านคุณธรรมในรูปแบบต่าง ๆ ด้วย ตนเอง เพื่อให้เหมาะกับความต้องการของทุกฝ่าย.

ในการผลิตและเผยแพร่สื่อต่าง ๆ ควรมีใจความสั้น ง่าย เป็น ข้อเท็จจริงที่ทำให้เกิดปัญญา โดยใช้ลูกเล่น ภาษาและสำเนียงของ ท้องถิ่น. ในการนำเสนอควรมีการเกริ่นนำก่อนการนำเสนอเนื้อหาหลัก.

เมื่อนำเสนอเนื้อหาหลักจบลงก็ควรมีการสรุปประเด็นหรือ ขยายความ เพื่อชี้ให้เห็นประโยชน์ สร้างศรัทธา และเน้นให้มีความ

เพียรในการฝึกฝนตนเองให้มีสติคิดดีทำดีในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่องชั่วชีวิต.

กรุณาเปิดซีดีฟังและอ่านบทความไปด้วยจะช่วยให้เข้าใจเนื้อหา
ได้ดีขึ้น ถ้าไม่มีซีดีกรุณาฟังหรือดาวน์โหลดได้ที่ www.thai60.com

บทความที่เป็นเนื้อหาของซีดีในหนังสือเล่มนี้ มีดังต่อไปนี้ :-

ตอนที่ ๑ การสนองพระราชดำรัสเรื่องคิดดีทำดี และรู้จักสามัคคี

.....พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระราชดำรัสเรื่องคิดดีทำดี เมื่อวันที่ ๔ และ ๓๑ ธันวาคม พ.ศ .๒๕๔๖.

เราควรแสดงความเคารพ เทิดทูน และจงรักภักดีต่อพระองค์ท่าน ด้วยการฝึกควบคุมจิตใจของตนเอง ให้คิดดีทำดี อันจะเป็นผลให้เกิดความเจริญ ความมั่นคง ความสุขสงบ ความรัก และความสามัคคีของคนในชาติตามพระราชดำรัส.

การจะคิดดีทำดีได้นั้น ต้องมีความรู้และความสามารถในการควบคุมความคิดของตนเองให้คิดดีทำดี จึงขอถือโอกาสนี้เรียนเชิญท่านผู้ฟังทุก ๆ ท่าน ได้โปรดศึกษาเรื่องคิดดีทำดี และวิธีฝึกมีสติควบคุมความคิด ให้คิดดี พูดดี ทำดี และรู้จักสามัคคีจนเป็นนิสัย และขอได้โปรดติดตามตอนต่อไป ด้วย เพื่อจะได้สนองพระราชดำรัสอย่างตรงประเด็น.....

(“.....” คือ เกริ่นนำและปิดท้ายด้วยการสรุปหรือขยายความโดยผู้นำเสนอ)

ตอนที่ ๒ ความคิดเป็นหัวหน้าใหญ่ของชีวิต

.....เรามาศึกษาและฝึกคิดดีทำดี เพื่อที่จะสนองพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวกันนะครับ.

ชีวิตของเราประกอบด้วยกายกับใจ คำพูดและการกระทำต่าง ๆ นั้น เกิดจากใจของเราเอง. เราจึงมีใจเป็นหัวหน้าในการพูดและการกระทำต่าง ๆ.

เมื่อใจคิดชั่ว หรือคิดอกุศล หรือคิดเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น จึงเป็นสาเหตุให้เกิดการพูดชั่ว ทำชั่ว ขณะเดียวกันจิตใจก็จะสกรปรกชุ่มมัว และเป็นทุกข์จากการคิดชั่วไปด้วย.

ดังนั้น ต่อจากนี้ไปเราจะพยายามฝึกมีสติหยุดการคิดชั่ว เราจะมีสติควบคุมความคิดให้คิดดีหรือคิดแต่กุศล เพื่อที่จะได้พูดดีและทำดีได้อย่างต่อเนื่อง. ขอเชิญท่านผู้ฟังได้โปรดติดตามตอนต่อ ๆ ไปด้วย.....

ตอนที่ ๓ ถ้าคุมความคิดให้คิดดีได้ ก็จะสามารถพูดดี และทำดีได้

.....เรามาศึกษาและฝึกคิดดีทำดี เพื่อที่จะสนองพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวกันนะครับ.

ท่านผู้ฟังครับ ชีวิตของเราประกอบด้วยกายกับใจ คำพูดและการกระทำต่าง ๆ นั้น เกิดจากใจของเราเอง. เราจึงมีใจเป็นหัวหน้าในการพูดและการกระทำต่าง ๆ.

ดังนั้น ต่อจากนี้ไปเราจะพยายามฝึกมีสติคิดดีหรือคิดแต่กุศล เพื่อที่จะได้พูดดีและทำดีด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์อย่างต่อเนื่อง.

ครั้นเมื่อสติไปคิดไม่ได้และเมื่อมีสติรู้เท่าทัน ก็ให้ตั้งสติหยุดความคิดที่ไม่ดีนั้น ๆ ทันที ในวินาทีนั้นเลย อย่าปล่อยให้คิดต่อไปพร้อมกับตักเตือนตนเองว่า เราจะไม่คิดเช่นนี้ตลอดไป. ทั้งนี้ เพื่อสร้างนิสัยคิดดีทำดีนั่นเอง.....

ตอนที่ ๔ การคิดดีทำดี ทำได้โดยไม่ต้องรอวัน เวลา และสถานที่

.....การจะสนองพระราชดำรัสเรื่องคิดดีทำดีนั้น จำเป็นจะต้องมีความรู้เรื่องของการบริหารความคิด และมีความสามารถในการบริหารความคิดด้วย .

ในชีวิตประจำวัน ทุกท่านมีสิทธิ์ที่จะฝึกหยุดการคิดชั่ว เพื่อหยุดการพูดชั่วและทำชั่ว คงมุ่งแต่คิดดี เพื่อจะพูดดี ทำดี และทำจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ ซึ่งเป็นการสนองพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวอย่างตรงประเด็น..

การพยายามมีสติหยุดคิดชั่ว และมุ่งแต่คิดดีดังกล่าวแล้วนั้น ไม่ต้องรอเวลา ไม่ต้องรอสถานที่ ไม่ต้องรอครู อาจารย์ ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด. ทุกท่านสามารถฝึกคิดดีทำดีได้ในชีวิตประจำวัน.

หลักการสำคัญ คือ ต้องมีความเพียรฝึกฝนตนเองให้คิดดีทำดีในชีวิตประจำวันจนเป็นนิสัย.....

ตอนที่ ๕ จะคิดดีทำดีได้ ต้องฝึกคิดดีเป็นประจำ

.....เรามาศึกษาและฝึกคิดดีทำดี เพื่อที่จะสนองพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวกันนะครับ.

ท่านผู้ฟังครับ ชีวิตของเราประกอบด้วยกายกับใจ. เรามีใจเป็นนาย และกายเป็นบ่าว. พุดและการกระทำต่าง ๆ นั้น เกิดจากใจของเรานี่เอง. การจะดูแลใจของเราให้คิดดีทำดี และรู้จักสามัคคี เพื่อสนองพระราชดำริสันั้น เราต้องสามารถบริหารความคิดของตนเองให้คิดดี และให้คิดดีจนถึงขั้นลงมือทำความดีด้วย.

การจะคิดดีทำดีได้อย่างต่อเนื่องนั้น ต้องมีความรู้และความสามารถในการหยุดความคิดที่ไม่ดี และควบคุมความคิด ให้คิดดีจนถึงขั้นสามารถทำดีด้วยกาย วาจา ใจ และรู้จักสามัคคีได้อย่างต่อเนื่อง.

ดังนั้น จึงขอถือโอกาสนี้เชิญท่านผู้ฟังได้โปรดติดตามตอนต่อไป เพื่อสนองพระราชดำริสัร่วมกัน.....

ตอนที่ ๖ การรู้จักสามัคคีเกิดจากการคิดดีทำดี

.....ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับสังคมในช่วงนี้นั้น มีสาเหตุจากการคิดไม่ดีอย่างรุนแรง จึงเกิดการพุดไม่ดี ทำไม่ดี รวมทั้งทำลายความรักและความสามัคคีของคนในชาติอย่างรุนแรงด้วย.

ชาติบ้านเมืองจะมีความสุขสงบ มั่นคง และก้าวหน้าต่อไปได้ด้วยดีนั้น ก็ต่อเมื่อคนในชาติมีสติในการคิดดี พุดดี ทำดี และรู้จักสามัคคี.

วิธีฝึกคิดดีทำดีอย่างง่าย ๆ ก็คือ ให้ตั้งใจแน่วว่า ต่อจากนี้ไปเราจะพยายามมีสติคิดดีทำดีอย่างต่อเนื่อง. ครันรู้ตัวว่าคิดไม่ดี หรือคิดเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่นขึ้นมาเมื่อไร ก็ให้มีสติหยุดการคิดไม่ดีนั้น ๆ ทันที พร้อมกับตักเตือนตนเองว่า อย่าคิดเช่นนั้นอีก. เมื่อทำ

เช่นนี้เป็นประจำ ไม่นานนัก ท่านก็จะเป็นคนที่คิดดีทำดีมากขึ้น.....

ตอนที่ ๗ ความสุขสงบเกิดจากการคิดดีทำดี

.....เรามาศึกษาและฝึกคิดดีทำดี เพื่อที่จะสนองพระราชดำริส
ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวท่านนั้นครับ.

ท่านผู้ฟังครับ ชีวิตของเราประกอบด้วยกายกับใจ คำพูดและ
การกระทำต่าง ๆ นั้น เกิดจากใจของเราเอง. เราจึงมีใจเป็นหัวหน้า
ในการพูดและการกระทำต่าง ๆ.

เมื่อใจคิดดีหรือคิดแต่กุศล หรือไม่คิดเบียดเบียนตนเองและ
หรือผู้อื่น จึงเป็นสาเหตุให้เกิดการพูดดี ทำดี ขณะเดียวกันจิตใจก็จะ
บริสุทธิ์ และมีความสุขสงบไปด้วย.

ดังนั้น ต่อจากนี้ไปเราจะพยายามฝึกมีสติคิดดีหรือคิดแต่กุศล
เพื่อจะได้พูดดีทำดี และจิตใจบริสุทธิ์อย่างต่อเนื่อง. เมื่อรู้ตัวว่า กำลัง
เผลอสติคิดอกุศลอยู่ ก็ให้มีสติหยุดคิดอกุศลทันที ให้ท่านฝึกเช่นนี้จน
เป็นนิสัยนะครับ.....

ตอนที่ ๘ จิตใจจะบริสุทธิ์ได้ ก็เพราะคิดดีทำดี

.....คนเราจะดีหรือชั่วก็เพราะความคิดในขณะนั้น ๆ เช่น
ในขณะที่คิดดี ย่อมพูดดี ทำดี มีความสุขสงบ และจิตใจมีความ
บริสุทธิ์.

ในทางตรงกันข้าม ในขณะที่คิดไม่ดีอยู่นั้น ย่อมพูดไม่ดี ทำไม่
ดี และจิตใจมีความสกปรก ชุมนมัว เป็นทุกข์ เพราะธรรมชาติของมนุษย์

เป็นเช่นนั้นเอง.

วิธีฝึกสอนของพระราชดำรัสในเรื่องคิดดีทำดีนั้นง่ายนิดเดียว คือ ต้องตั้งใจหรือตั้งใจสั่งตนเองว่า ต่อจากนี้ไป เราจะสอนพระราชดำรัสเรื่องคิดดีทำดี และรู้จักสามัคคี ด้วยการมีสติไม่คิดเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น. เราจะมีสติ คิดดี หรือคิดแล้วก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและหรือผู้อื่น เพื่อที่จะพูดดี ทำดี มีความสุขสงบ และมีจิตใจที่บริสุทธิ์อย่างต่อเนื่อง.....

ตอนที่ ๙ คุณความดีเกิดจากการคิดดีทำดี

.....การโกหก บั่นน้ำเป็นตัว ว่าร้ายผู้อื่น การขโมย การทำร้ายผู้อื่นในรูปแบบต่าง ๆ ที่เกิดในสังคมปัจจุบันที่ความรุนแรงมากขึ้นนั้นก็เพราะคนไม่ดีเหล่านั้น ขาดความรู้และความสามารถทางคุณธรรมจริยธรรม ในการมีสติควบคุมจิตใจของตนเองให้คิดดี พูดดี ทำดีนั่นเอง.

การละชั่ว มุ่งทำความดี และทำจิตใจของตนให้บริสุทธิ์หรือใสสะอาดนั้น ต้องควบคุมที่ความคิดของตนเอง เพราะคนอื่นจะมาควบคุมความคิดของเราไม่ได้.

ดังนั้น การจะละชั่ว มุ่งทำความดี และทำจิตใจของตนเองให้บริสุทธิ์ได้นั้น ท่านต้องตั้งเจตนาว่า ต่อจากนี้ไป เราจะ คิดดี เพื่อที่จะพูดดี และทำดีกันชั่วชีวิต. เมื่อท่านคิดดีเป็นประจำ ไม่นานนัก ท่านก็จะเป็นคนที่คิดดีทำดี ตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวนั่นเอง.....

ตอนที่ ๑๐ บุคคลที่ประเสริฐเกิดจากการคิดดีทำดี

.....คนเราเกิดมาต้องมีความอยากและไม่อยากในเรื่องต่าง ๆ อยู่เสมอ เพราะเป็นสัญชาตญาณเพื่อความอยู่รอดปลอดภัยของชีวิต.

ความอยากและไม่อยากเป็นของคู่กัน และเกิดขึ้นจากความคิด
นี่เอง.

การคิดอยากหรือไม่อยากด้วยความพอเหมาะพอควร คือ อย่านำให้ถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่นนั้น เป็นทางสายกลาง หรือการมีความพอเพียงนั่นเอง.

บุคคลที่ประเสริฐหรือมีคุณธรรม คือ คนที่คิดดีทำดี หรือเป็นคนไม่คิดเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น จึงมีจิตใจที่บริสุทธิ์หรือใสสะอาด และมีความสุขสงบ.

การสนองพระราชดำริเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงนั้น ต้องเริ่มต้นด้วยการฝึกควบคุมความคิดของตนเอง โดยการมีสติไม่คิดเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่นนั่นเอง เมื่อท่านฝึกเป็นประจำ ไม่นานนัก ก็จะถูกกลายเป็นนิสัยที่ดีสืบต่อไป.....

ตอนที่ ๑๑ วิธีฝึกบริหารความคิดให้คิดดีทำดี

.....การมีความรู้ด้านคุณธรรมและจริยธรรมแล้วไม่รู้จักวิธีบริหารความคิด ก็จะไม่สามารถควบคุมความคิดให้คิดดีทำดีตามพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว.

ดังนั้น ท่านจึงจำเป็นต้องรู้จักวิธีบริหารความคิดอย่างง่าย ๆ ก็คือ การพยายามฝึกหยุดการคิดไม่ดี และควบคุมความคิดของตนเอง

ให้คิดดีทำดี ตามพระราชดำรินั่นเอง.

ครั้นรู้ตัวว่าคิดไม่ดี หรือคิดเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่นขึ้นมาเมื่อไร ก็ให้มีสติหยุดการคิดไม่ดีนั้น ๆ ทันทที พร้อมกับตักเตือนตนเองว่าอย่าคิดเช่นนั้นอีก. เมื่อทำเช่นนี้เป็นประจำ ไม่นานนัก ท่านก็จะเป็นคนที่คิดดีทำดี หรือรู้จักมีความพอเพียงมากขึ้น คงมุ่งทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและหรือผู้อื่นจนเป็นนิสัย.....

ตอนที่ ๑๒ เศรษฐกิจพอเพียง คือ ทางสายกลาง

.....ความพอเพียงเป็นเรื่องของการปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง. หลักการสำคัญทางสายกลางหรือความพอเพียง คือ การไม่เบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น.

คนปรกติย่อมมีความอยากด้วยกันทั้งนั้น และความอยากก็เกิดจากความคิดนี้เอง.

การอยากมีทรัพย์สิน อยากมีชื่อเสียง อยากมีเกียรติยศเป็นเรื่องดี แต่อย่าอยากมากเกินไปจนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น. การอยากมากเกินไปเช่นนี้ ไม่ใช่ทางสายกลาง ไม่ใช่ความพอเพียง และเป็นการคิดอกุศล.

ดังนั้น ต่อจากนี้ไปเราจะพยายามมีสติคอยหยุดการคิดไม่ดี และควบคุมความคิด ให้คิดดี เพื่อที่จะพูดดี ทำดี รู้รักสามัคคี มีความเมตตา มุ่งดี มุ่งเจริญต่อกัน จนเป็นนิสัยที่ดีสืบต่อไป.....

ตอนที่ ๑๓ เศรษฐกิจพอเพียง เป็นวิถีชีวิตที่ไม่เบียดเบียนตนเองและ

หรือผู้อื่น.

....ความพอเพียงของแต่ละบุคคลนั้น จะเกิดขึ้นได้ก็เพราะความคิดของบุคคลนั้น ๆ.

เศรษฐกิจพอเพียงจะเกิดขึ้นได้ ก็เพราะรู้จักความพอเพียง. ความพอเพียงจะเกิดขึ้นได้ ก็ต้องรู้เรื่องของทางสายกลาง. ทางสายกลางหรือความพอเพียง คือ การปฏิบัติงาน และการดำเนินชีวิตโดยการไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น.

การทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและผู้อื่นมากจนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ก็คือการไม่มีความพอเพียงนั่นเอง.

การฝึกมีสติบริหารความคิด ให้คิดดีทำดี ตามพระราชดำรัส ก็จะทำให้สามารถควบคุมความคิดของตนเองให้คิดอยากในระดับที่มีความพอเพียงนั่นเอง ซึ่งจะเป็นผลให้มนุษย์ สัตว์ และสิ่งแวดล้อมสามารถอยู่ร่วมกันได้เป็นอย่างดี.....

ตอนที่ ๑๔ เศรษฐกิจพอเพียงเป็นความอยู่รอดปลอดภัย

....ความพอเพียงตามพระราชดำรัสนั้น เป็นหลักคุณธรรมอันสูงส่ง ที่ทุกชาติและศาสนาสามารถนำไปใช้ได้ เพื่อความอยู่รอดปลอดภัยของมนุษย์ สัตว์ สิ่งแวดล้อม และการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ.

ในปัจจุบัน มีคนเป็นจำนวนมากที่ขาดหลักการทางด้านคุณธรรมในการดำเนินชีวิต จึงคิดไม่ดี ทำไม่ดี ด้วยการเบียดเบียนตนเอง ผู้อื่น สัตว์ และสิ่งแวดล้อมจนเกินความพอเหมาะพอควร.

การจะแก้ปัญหาต่าง ๆ นั้น ควรเริ่มที่ตนเองก่อน คือ การ

พยายามมีสติหยุดยั้งการคิดไม่ดี และควบคุมความคิดให้คิดดี เพื่อที่จะพูดดี และทำดี จนเป็นนิสัย. เมื่อฝึกเช่นนี้เป็นประจำ ไม่นานนัก ท่านก็จะเป็นบุคคลที่สามารถปฏิบัติงาน และดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง หรือด้วยความพอเพียงนั่นเอง.....

ตอนที่ ๑๕ ความฉลาดทางอารมณ์ เกิดจากการคิดดีทำดี

....ขณะที่คิดเรื่องที่ดี ๆ อารมณ์ก็จะดี. ขณะที่คิดเรื่องที่เป็นทุกข์ ก็จะมีอารมณ์ทุกข์. ขณะที่คิดเรื่องที่เป็นสุข ก็จะมีอารมณ์สุข. ขณะที่คิดเรื่องที่สูง ก็จะมีอารมณ์สูง และขณะที่คิดด้วยความโกรธ ก็จะมีอารมณ์โกรธไปด้วย.

จะสังเกตเห็นว่า อารมณ์หรือภาวะของจิตใจในรูปแบบต่าง ๆ นั้น เกิดจากความคิดนี้เอง. ดังนั้น ความคิดจึงมีอิทธิพลต่ออารมณ์ และการกระทำต่าง ๆ ทางกาย วาจา และใจโดยตรง และการจะควบคุมอารมณ์ได้ดีนั้น ก็ต้องอาศัยการควบคุมที่ความคิด.

การจะควบคุมความคิดเพื่อให้เป็นคนมีอารมณ์ดี มีจิตใจบริสุทธิ์ ไม่ทุกข์ หรือเป็นคนมีความฉลาดทางอารมณ์นั้นเป็นเรื่องง่าย ใกล้ตัวคือ ต้องมีความเพียรในการมีสติฝึกควบคุมความคิดให้คิดดีทำดีตามพระราชดำรัสในชีวิตรประจำวันนั่นเอง.....

ตอนที่ ๑๖ คิดดีทำดี ทำให้ลดกังวล และคลายเครียด

....คนที่มีความกังวล คือ คนที่คิดวนไปวนมาอยู่กับเรื่องที่ตนเป็นห่วงหรือเรื่องที่ไม่สบายใจ. ครั้นคิดวนไปวนมานาน ๆ เข้า ก็จะมี

กลายเป็นความเครียด และอาจต่อต้านด้วยความเบื่อหน่าย ท้อแท้ ซึมเศร้า โกรธเคือง พยาบาท เกิดการเจ็บป่วยทางกาย รวมทั้งการสร้างปัญหาให้กับตนเองและหรือผู้อื่น.

ถ้าเราสามารถมีสติควบคุมความคิดของตนเอง ไม่ให้คิดกังวลได้ ให้คิดดีทำดีได้ตามสมควร อาการต่าง ๆ ก็จะลดลงหรือหมดไป.

ความรู้และความสามารถในการควบคุมความคิดเกิดขึ้นได้โดยง่าย เมื่อท่านศึกษาและฝึกควบคุมความคิดอย่างตรงประเด็น. จึงขอถือโอกาสนี้เรียนเชิญท่านผู้ฟังได้โปรดติดตามเพื่อมาหาความรู้และฝึกควบคุมความคิดของตนเองด้วยวิธีการที่ง่าย ๆ

ตอนที่ ๑๗ การจะคิดดีทำดี ได้นั้น ต้องพึ่งตนเอง

.....การจะพูดดี ทำดี ด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์นั้น ต้องพึ่งความรู้และความสามารถในการควบคุมความคิดของตนเอง เนื่องจากไม่มีใครมารู้เห็นความคิดและควบคุมความคิดของเราได้. เราจึงจำเป็นต้องรู้เห็นความคิดและควบคุมความคิดของตนเอง.

ดังนั้น การจะละชั่ว มุ่งทำดี และทำจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ได้นั้น ท่านต้องฝึกฝนตนเอง โดยการตั้งเจตนาว่า ต่อจากนี้ไป เราจะคิดดีเพื่อที่จะพูดดี ทำดีกันชั่วชีวิต. เมื่อท่านคิดดีเป็นประจำ ไม่นานนัก ท่านก็จะเป็นคนที่คิดดีทำดี ตามพระราชดำรัส. เมื่อท่านมีสติรู้ว่กำลังคิดไม่ดีขึ้นมาเมื่อไร ก็ให้มีสติหยุดการคิดไม่ดีนั้น ๆ ทันที พร้อมกับตักเตือนตนเองว่า อย่าคิดเช่นนั้นอีก.

เมื่อฝึกเป็นประจำ ไม่นานนัก ท่านก็จะเป็นบุคคลที่คิดดีทำดี

จนเป็นนิสัยที่ติดสืบทอดไป.....

ตอนที่ ๑๘ วิธีสั่งจิตให้คิดดีทำดีนั้น ง่ายนิดเดียว

.....เรามาศึกษาและฝึกคิดดีทำดี เพื่อสนองพระราชดำริสของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ กันนะครับ.

วิธีฝึกดูแลจิตใจของตนเองให้คิดดีทำดีนั้น ง่ายนิดเดียว โดยทำ ดังนี้ คือ ให้สั่งตนเองว่า ต่อจากนี้ไป เราจะพยายามมีสติคิดดี คือ เรา ละเว้นการคิดไม่ดี หรือเราจะไม่คิดเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น เราจะคิดดีหรือคิดทำประโยชน์ให้กับตนเองและหรือผู้อื่น เพื่อที่เราจะได้ พุทธิ ทำดี ได้อย่างต่อเนื่อง.

จากนั้น พอรู้ตัวว่า เผลอสติไปคิดไม่ดีขึ้นมาเมื่อไร ก็ให้มีสติ หยุดการคิดไม่ดีนั้น ๆ ทันที พร้อมกับตักเตือนตนเองว่า อย่าคิดเช่นนั้น อีก เพราะเรากำลังฝึกสนองพระราชดำริอยู่. เมื่อทำเช่นนี้เป็นประจำ ไม่นานนัก ท่านก็จะเป็นคนที่คิดดีและทำดีด้วยกาย วาจา ใจ รวมทั้งมีความสุขใจอย่างแท้จริง.....

ตอนที่ ๑๙ การฝึกคิดดีทำดีเป็นการฝึกเพื่อพัฒนาจิตใจโดยตรง

.....ความคิดมีอำนาจมาก มนุษย์ทุกคนจะดีหรือชั่ว จะสุขหรือทุกข์ก็เพราะความคิด. พระราชดำริสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ เรื่องคิดดีทำดี จึงเป็นพระราชดำริสที่ตรงประเด็นสำหรับการทำให้มนุษย์ สามารถพัฒนาจิตใจให้เป็นบุคคลที่ประเสริฐ มีจิตใจบริสุทธิ์.

เพื่อสนองพระราชดำริส จึงขอเรียนเชิญทุกท่าน ได้โปรดมีสติ

คิดดีทำดีชั่วชีวิต.

เมื่อใดผลของสติไปคิดไม่ดีขึ้นมาเมื่อไร ก็ให้มีสติหยุดการคิดไม่ดีนั้น ๆ ทันที พร้อมกับตักเตือนตนเองว่า อย่าคิดเช่นนั้นอีก เรากำลังฝึกสอนของพระราชดำรัสอยู่. เมื่อทำเช่นนี้เป็นประจำ ไม่นานนัก ท่านก็จะเป็นคนที่คิดดีและทำดีด้วยกาย วาจา ใจ และรู้จักสามัคคี ตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวนั่นเอง.....

ตอนที่ ๒๐ ความพอเพียงเป็นทางสายกลาง

....การยืดยาวนานเกินไป เป็นการเบียดเบียนตนเอง และถ้ายืดยาวน้อยเกินไป คือ เอาแต่นั่งกับนอน ก็เป็นการเบียดเบียนตนเอง และไม่ใช้ทางสายกลาง.

การนั่ง การนอน การเดิน การออกกำลังกาย และการทำงาน มากหรือน้อยเกินไปจนถึงขั้นเบียดเบียนตนเอง ก็ถือว่าไม่ใช่ทางสายกลางและเป็นความไม่พอเพียง.

การทำกิจต่าง ๆ ที่พอเหมาะพอควร รวมทั้งความคิดอยากและไม่อยาก ที่ไม่มากเกินไป หรือน้อยเกินไป หรือไม่เบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น ก็ได้ชื่อว่า เป็นการดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง คือ มีความพอเพียงนั่นเอง.

การคิดดีทำดีมากเกินไป จนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น เป็นการคิดไม่ดี ทำไม่ดี เพราะไม่ใช่ทางสายกลาง และเกินความพอเพียง.

ความพอเพียงหรือทางสายกลางเกิดจากการมีสติคิดดีทำดี

นั่นเอง

ตอนที่ ๒๑ ความเจริญ ความมั่นคง และความผาสุกเกิดจากการคิดดี
ทำดี

.....ความเจริญ ความมั่นคง และความผาสุกของแต่ละบุคคล
ตลอดจนประเทศชาตินั้น เกิดจากคนในชาติ คิดดีทำดี นี่เป็นพระราช
ดำรัสโดยสรุป ก่อนจะพระราชทานพรในวันขึ้นปีใหม่ของพ.ศ. ๒๕๔๗.

จึงขอถือโอกาสนี้เรียนเชิญท่านผู้ฟังทุกท่าน มาช่วยกันสร้าง
ความเจริญ ความมั่นคง และความผาสุก ให้กับตนเอง และประเทศชาติ
ด้วยการฝึกมีสติควบคุมจิตใจของตนเองให้คิดดีทำดีกันชั่วชีวิต.

ความคิดเป็นหัวหน้าใหญ่ของการกระทำต่าง ๆ ทางกายและ
ใจ หรือความคิดเป็นหัวหน้าของการปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิต.
ดังนั้น ต่อจากนี้ไป เราจะพยายามมีสติควบคุมความคิดของเราให้คิดดี
อย่างต่อเนื่อง เพื่อจะได้พูดดี ทำดี และรู้จักสามัคคี ตามพระราชดำรัส
กันชั่วชีวิต.....

ตอนที่ ๒๒ ผู้บริหารที่ดี ต้องคิดดีทำดี

.....ถ้าผู้บริหารระดับสูงของประเทศ มีความรู้และความสามารถ
ในการควบคุมความคิดให้คิดดีทำดีตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ก็จะเป็นผลให้การบริหารบ้านเมืองเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ มีคุณค่า บริสุทธิ์ ใสสะอาด โปร่งใส ยุติธรรม และเป็นไปเพื่อประโยชน์ต่อประชาชนทั้งประเทศ.

การจะให้ผู้บริหารระดับสูงสนใจในเรื่องนี้ ต้องอาศัยการเรียกร้องจากประชาชนจำนวนมาก และประชาชนจำนวนมากจะเรียกร้องก็ต่อเมื่อเห็นประโยชน์. การจะเห็นประโยชน์ก็ต่อเมื่อได้ศึกษาและฝึกควบคุมความคิดจนเห็นประโยชน์ที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง. ดังนั้น การเริ่มต้นที่ดีที่สุด คือ ขอให้ทุกท่านได้โปรดพยายามฝึกคิดอย่างรอบคอบและถูกต้อง หรือฝึกคิดดี เพื่อจะได้พูดดี ทำดี และรู้จักสามัคคีด้วยความบริสุทธิ์ใจ ชั่วชีวิต.....

ตอนที่ ๒๓ เราควรปฏิบัติบูชาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวด้วยการคิดดีทำดี

.....การปฏิบัติบูชาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวด้วยการคิดดีพูดดี ทำดี และรู้จักสามัคคีนั้น ไม่จำเป็นต้องรอวัน เวลา สถานที่ และไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ เลย.

หลักการสำคัญ คือ การพยายามฝึกมีสติดูแลความคิดของตนเองในชีวิตประจำวัน ให้คิดดี ด้วยความรอบคอบและถูกต้อง เพื่อสามารถดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง หรือเป็นไปตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง.

ผลที่ได้รับคือ ท่านที่ฝึกบริหารความคิดเป็นประจำ จะสามารถดำเนินชีวิตด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์ เกิดความเห็นที่ถูกต้อง จึงเกิดการคิดพูด ทำ ด้วยความเมตตา มุ่งดี มุ่งเจริญต่อกัน เกื้อกูลกัน ประสานประโยชน์ มีความสุจริต อยู่ในกฎ กติกา ระเบียบ อันจะก่อให้เกิดความเจริญ ความมั่นคง และความผาสุกของตนเองและประเทศชาติ.....

ตอนที่ ๒๔ ความเกลียดชัง และการแตกแยกเกิดจากความคิดไม่ดี

.....ความอยากเกิดจากความคิด การคิดด้วยความอยากซ้ำแล้วซ้ำอีก จะต่อยอดความอยากให้มากขึ้น จนกลายเป็นความอยากอย่างรุนแรง หรือเป็นความโลภ.

การมีความอยากอย่างรุนแรงจะบีบคั้นจิตใจอย่างรุนแรงให้ต้องคิด พุด และทำด้วยความรุนแรง เพื่อให้ได้มาตามความคิดของตน. ครั้นไม่ได้มาตามความคิดของตนก็จะเกิดความเกลียดชัง ความโกรธ หรือแค้นเคือง จึงเป็นผลให้เกิดการแตกแยก. ถ้ายังไม่สามารถหยุดยั้งความคิดเช่นนี้ ความรุนแรงทางคำพุด และการกระทำก็จะรุนแรงมากขึ้นเรื่อย จนในที่สุด อาจถึงขั้นทำลายชีวิตกันและกันได้ ซึ่งทั้งหมดนี้เกิดจากการขาดสติในการควบคุมความคิดของตนเอง.

ความเกลียดชัง และการแตกแยกจะหมดไปในทันทีที่คิดดีทำดีตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว.....

ตอนที่ ๒๕ ความโกรธ ความแค้นเคือง และความพยายามเกิดจากความคิดไม่ดี

.....เมื่อเรารักใคร่ก็ตาม เราก็มักจะคิดดี พุดดี ทำดีให้กับคนนั้น ๆ ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะเราคิดดีนั่นเอง.

เมื่อคนที่เรารัก พุด และทำ ไม่เป็นไปตามที่เราคิดเอาไว้ ก็จะทำให้เราคิดไม่พอใจและเป็นทุกข์. ยิ่งคนที่เรารัก พุดและทำในสิ่งที่เราไม่อยากจะพุด ไม่อยากจะทำบ่อยครั้งเข้า ก็จะกระตุ้นให้เราคิดไม่

พอใจมากขึ้น และเป็นทุกข์มากขึ้นตามลำดับ.

ถ้าเราควบคุมความคิดไม่ได้ ยังคิดไม่พอใจซ้ำแล้วซ้ำอีก ความไม่พอใจก็จะมากขึ้น จนถึงขั้นเป็นความขัดเคือง หรืออาจรุนแรงถึงขั้นเป็นความโกรธ ความแค้นเคือง และความพยาบาทได้.

ทุกขณะที่คิดโกรธ คิดแค้นเคือง คิดพยาบาท จิตใจก็จะสกปรก ชุณมัว เศร้าหมอง และเป็นทุกข์มาก ซึ่งทั้งหมดนี้เกิดจากความคิดของเราเอง.....

ตอนที่ ๒๖ อย่าปล่อยให้คิดไม่ดีจนเป็นนิสัย

.....การขาดสติในการควบคุมความคิดของตนเอง จึงทำให้ผลอสติไปคิดฟุ้งซ่าน หรือไปตั้งใจคิดไม่ดี หรือคิดอกุศล เช่น ไปคิดโกรธบ้าง คิดแค้นเคืองบ้าง คิดพยาบาทบ้าง. การผลอสติไปคิดหรือไปตั้งใจคิดไม่ดีเช่นนี้เป็นประจำ สมองก็จะสะสมข้อมูลความคิดที่ไม่ดี ดังกล่าวไว้ในหน่วยความจำของสมอง จึงเป็นผลให้การคิดไม่ดีในครั้งต่อ ๆ ไปรุนแรงมากขึ้นตามลำดับ.

เมื่อคิดเช่นนั้นบ่อยครั้งเข้า ข้อมูลการคิดไม่ดีในสมองก็จะมีเป็นจำนวนมาก เป็นผลให้กลายเป็นคนที่ชอบคิดไม่ดี จิตใจสกปรก ชุณมัว เจ้าอารมณ์ ไม่มีความฉลาดทางอารมณ์ และกลายเป็นคนมีพฤติกรรมไม่ดีหรือนิสัยไม่ดีไปด้วย.

วิธีป้องกันและแก้ไข คือ ให้พยายามมีสติคิดดีทำดีตามพระราชดำรัส อย่างต่อเนื่อง.....

ตอนที่ ๒๗ วิธีกำจัดความโกรธ และความพยาบาทนั้นง่ายนิดเดียว

.....ความขัดเคือง ความโกรธ ความแค้นเคือง และความพยาบาทนั้น เกิดจากความคิดของตนเอง ซึ่งเป็นต้นเหตุของการพูดไม่ดีและทำไม่ดีในรูปแบบต่าง ๆ.

วิธีกำจัดความไม่ดีทั้งหลายทั้งปวงนั้น ต้องกำจัดที่สาเหตุ กล่าวคือ ต้องพยายามฝึกมีสติควบคุมความคิดให้คิดดี โดยการตั้งเจตนาว่า ต่อจากนี้ไป เราจะพยายามมีสติคิดดี หรือคิดแต่กุศล คือ คิดเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและหรือผู้อื่น เราจะละเว้นการคิดไม่ดี คือ เราจะไม่คิดเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น.

ดังนั้น ในวินาทีที่เรารู้ทันความคิดว่า กำลังคิดอกุศลหรือกำลังคิดโกรธ ก็ให้รีบหยุดความคิดนั้น ๆ ทันที เพราะถ้าปล่อยให้คิดต่อไป ความโกรธก็จะต่อเติมอย่างรวดเร็ว และเป็นนิสัยไม่ดีได้โดยง่าย เพราะธรรมชาติของสมองมนุษย์เป็นเช่นนั้นเอง.....

ตอนที่ ๒๘ การคิดไม่ดี เพราะไม่รู้จักริธีฝึกหยุดความคิดและควบคุมความคิด

.....ถึงแม้เราจะเห็นคุณค่าของการคิดดี แต่ถ้าเราไม่สามารถหยุดความคิดและควบคุมความคิดให้คิดดี การคิดดี ก็จะไม่เกิดขึ้น.

เหตุการณ์ต่าง ๆ ในอดีตที่สร้างความแตกแยกขึ้นในสังคมไทย อย่างรุนแรงจนถึงขั้นวิกฤตนั้น เกิดจากผู้นำในสังคมบางคนคิดไม่ดี พูดไม่ดีและทำไม่ดี โดยการพยายามชักชวนให้ประชาชนคิดไม่ดีหรือคิดอกุศลต่อกันและกันอย่างรุนแรง จึงก่อให้เกิดความแตกแยกและ

ก่อให้เกิดความเสียหายต่อชาติบ้านเมืองมาหลายครั้งแล้ว.

เพราะคิดไม่ดีอย่างรุนแรงนี่เอง จึงเป็นผลให้พูดไม่ดีและทำไม่ดีอย่างรุนแรง ทั้งนี้ ก็เพื่อให้ฝ่ายที่คิดไม่เหมือนตน หันมาคิด พูด และทำตามความคิดของตนนั่นเอง.

การคิดไม่ดีหรือคิดอกุศลต่อกันอย่างรุนแรงเช่นนี้ ก็เพราะไม่รู้จักรั้วรียุทธความคิดและควบคุมความคิดของตนนั่นเอง.....

ตอนที่ ๒๙ การจะสนองพระราชดำรัสเรื่องคิดดีทำดีนั้น ต้องฝึกดูแลความคิดของตนเอง

.....ในเรื่องของความคิดนั้น ไม่มีใครรู้เห็นความคิดของเรา ว่าเรากำลังคิดดีหรือกำลังคิดไม่ดี. คนที่รู้เห็นความคิดของเราว่า เรากำลังคิดดี หรือคิดไม่ดีอยู่นั้น คือ ตัวของเราเอง.

เราไม่สามารถขอซื้อหรือขอสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้มาดูแลความคิดของเราให้คิดดี. ดังนั้น เราจึงต้องพยายามฝึกมีสติดูแลความคิดของตนเองให้คิดดีหรือคิดแต่กุศลอย่างต่อเนื่อง..

การจะสนองพระราชดำรัสในเรื่องคิดดีทำดีได้นั้น ทุกคนจำเป็นต้องฝึกหยุดความคิด และควบคุมความคิดของตนเองจนคล่องแคล่วหรือชำนาญ เพื่อที่จะได้ดูแลความคิดของตนเองให้คิดดีหรือคิดแต่กุศลได้อย่างต่อเนื่อง. โดยการฝึกหยุดความคิดและควบคุมความคิดในชีวิตประจำวันจนเป็นนิสัย.....

ตอนที่ ๓๐ การฝึกคิดดีทำดี ต้องฝึกดูแลความคิดจนเป็นนิสัย

.....วิธีฝึกดูแลความคิดหรือการฝึกบริหารความคิดในชีวิตประจำวัน นั้น เป็นเรื่องง่าย ๆ ใกล้เคียง เป็นภูมิปัญญาไทยที่สืบทอดกันมานานแล้ว.

ความยากของการฝึกดูแลความคิด ก็คือการขาดความเพียรในการฝึกฝนตนเอง ให้คิดดีทำดี ในชีวิตประจำวันนี้เอง ทั้ง ๆ ที่เป็นเรื่องที่เป็นประโยชน์อย่างมากมาย.

ท่านควรฝึกดูแลความคิดในชีวิตประจำวัน โดยไม่ต้องรอรวันเวลา และสถานที่ ขอเพียงให้ท่านเข้าใจวิธีฝึกเท่านั้นเอง.

หลักการในการฝึกดูแลจิตใจ คือ ต้องฝึกหยุดความคิด และฝึกควบคุมความคิดของตนเองในชีวิตประจำวัน.

การฝึกหยุดความคิดก็เพื่อให้มีความชำนาญในการหยุดการคิดที่ไม่ดีได้อย่างรวดเร็ว และการฝึกควบคุมความคิด ก็คือการฝึกควบคุมความคิดให้คิดดี เพื่อที่จะได้หยุดดี และทำดีจนเป็นนิสัยที่ดีนั่นเอง.....

ตอนที่ ๓๑ วิธีฝึกหยุดความคิดให้หยุดคิดนั้นเป็นเรื่องง่าย ๆ

.....วิธีฝึกหยุดความคิดที่เป็นภูมิปัญญาไทยนั้น ง่ายต่อการฝึกปฏิบัติ ซึ่งเป็นหลักการเดียวกันกับการฝึกสมาธินั่นเอง .

วิธีฝึกหยุดความคิดมีหลายแบบ ขอเริ่มต้นด้วยแบบง่าย ๆ ก่อน คือ ให้ตั้งเจตนาว่า เราจะไม่คิดอะไรเพื่อฝึกหยุดการคิด พร้อมกับตั้งใจหรือมีสติอยู่กับความว่างประมาณ ๑ นาที สำหรับการฝึกในเบื้องต้น.

ท่านควรฝึกในขณะหลับตาและลืมตา แต่ต้องอยู่ในที่ปลอดภัย เพราะเรากำลังฝึกหยุดความคิด. ท่านจะสังเกตว่า ขณะที่ฝึกอยู่นั้น จะมีความคิดแวบขึ้นมา เรื่องนั้นบ้าง เรื่องนี้บ้าง ก็ถือว่า เป็นเรื่อง

ปรกติ ข้อสำคัญคือ เราจะไม่คิดปรุงแต่งต่อเติม.

ถ้าผลของสติไปคิดปรุงแต่งเรื่องใดก็ตาม เราเรียกว่าฟุ้งซ่าน พอรู้ตัว ก็ให้หยุดคิดทันที ท่านควรฝึกเช่นนี้วันละหลายครั้ง จนกลายเป็นผู้เชี่ยวชาญ.....

ตอนที่ ๓๒ ความปรารถนาดีที่มากเกินไปเป็นความโลภ

.....การคิดอยากที่จะให้ผู้บริหารมีความซื่อสัตย์สุจริต ไม่อยากให้มีการคอร์รัปชัน ความอยากและไม่อยากเช่นนี้เป็นความปรารถนาดี จึงจัดว่าเป็นกุศล.

แต่การมีความปรารถนาดีต่อชาติบ้านเมืองอย่างรุนแรง จนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่นนั้น เป็นความโลภ จัดว่าเป็นอกุศล.

ความอยากหรือไม่อยากที่น้อยเกินไปนั้น ทำให้ไม่เกิดความเจริญและไม่เกิดความมั่นคง อีกทั้งยังเป็นการเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่นได้อีกด้วย จึงจัดว่าเป็นอกุศล.

ความอยากหรือไม่อยากที่พอเหมาะพอควร คือไม่มาก หรือไม่น้อยเกินไป หรือเป็นทางสายกลาง หรือเป็นความพอเพียงนั้น จัดว่าเป็นกุศล.

ความโลภจะหมดไปได้ ก็เพราะการมีสติคิดดีทำดีอย่างต่อเนื่อง จนเป็นนิสัยนั่นเอง.....

ตอนที่ ๓๓ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเป็นต้นแบบของการคิดดีทำดี

.....พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงเป็นต้นแบบของการคิดดี ทำดี. พระองค์ท่านทรงมีพระปฐมบรมราชโองการ ว่า “เราจะครองแผ่นดินโดยธรรม เพื่อประโยชน์สุขแห่งมหาชนชาวสยาม” ซึ่งแสดงว่า พระองค์ทรงมีพระคุณธรรมอันสูงส่ง และทรงมีความเพียรอย่างแรงกล้าในการทรงงานหนักมาโดยตลอด ทั้งนี้ ก็เพื่อความเจริญ ความมั่นคง และความผาสุกของพสกนิกรและประเทศชาติ.

พระองค์จึงเป็นที่พึ่งอันเกษม ทรงให้ความร่มเย็นแก่คนทุกเชื้อชาติ ศาสนา และทุกพื้นที่อย่างเท่าเทียมกัน.

พระเมตตาธิคุณและพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ท่าน จึงตราตรึงอยู่ในจิตใจของพสกนิกรอย่างไม่รู้ลืม.

พสกนิกรและผู้บริหารชาติบ้านเมืองทุกท่าน ควรอย่างยิ่งที่จะเจริญรอยตามเบื้องพระยุคลบาทด้วยการคิดดีทำดีอย่างต่อเนื่อง จนเป็นอุดมการณ์ของชีวิต.....

ตอนที่ ๓๔ การถวายพระราชกุศลที่ดีที่สุด คือ การคิดดีทำดี

.....พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงเป็นต้นแบบของการคิดดี ทำดี และทรงมีพระมหากรุณาธิคุณอันสูงส่งต่อปวงชนชาวไทยอันหาประมาณมิได้.

เราจึงควรถวายพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ด้วยการสนองพระราชดำรัสเรื่องคิดดีทำดี โดยไม่ต้องรอวัน เวลา ไม่ต้องรอสถานที่ ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ และไม่ต้องรอครู อาจารย์ เพราะเป็นเรื่องของการมีสติดูแลความคิดของตนเองให้คิดดี เพื่อจะทำ

ดีด้วยกาย วาจา ใจ กันชั่วชีวิต.

ประโยชน์ที่ได้รับ คือ แต่ละบุคคลที่คิดดีทำดีนั้น จะมีความเจริญ ความมั่นคง และมีความสุข. ถ้าคนส่วนมากและผู้บริหารชาติบ้านเมืองมีสติคิดดีทำดี ประเทศชาติย่อมมีความสุข ความมั่นคง และมีความสุข ซึ่งเป็นการถวายพระราชกุศลอย่างลึกซึ้งที่สุดนั่นเอง

ตอนที่ ๓๕ ความสุขที่แท้จริงเกิดจากการคิดดีทำดี

.....การอยากมีความสุขเป็นเรื่องปรกติ และการอยากมีความสุขนั้น เกิดจากความคิดของตนเอง.

การไม่คิดอยากมีความสุขเลยก็ไม่ได้ เพราะจะไม่มีแรงขับเคลื่อนชีวิต จึงอาจทำให้จิตใจห่อเหี่ยว ท้อแท้ เบื่อหน่าย และอาจกลายเป็นโรคซึมเศร้า ซึ่งเป็นการเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่นก็ได้ จัดว่าเป็นอกุศล.

การคิดอยากมีความสุขที่มากเกินไปหรืออย่างรุนแรงจนถึงขั้นคิดเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น จัดว่าเป็นอกุศล.

ความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขที่ในขณะที่นั้น จิตใจมีภาวะที่บริสุทธิ์ ซึ่งเกิดจากการคิดดีทำดี หรือเกิดการคิดแต่กุศล. ดังนั้น ต่อจากนี้ไปเราจะคิดดีทำดี หรือคิดอย่างพอเพียงชั่วชีวิต.....

ตอนที่ ๓๖ ความสุขของครอบครัวและองค์กรเกิดจากการคิดดีทำดี

.....ถ้าคนในครอบครัวใดก็ตาม ที่คิดดีทำดีต่อกันและกัน ผลที่

เกิดขึ้นก็คือ คนในครอบครัวนั้น ก็จะมีความสุขอย่างแท้จริง.

ถ้าคนในองค์กรใดก็ตาม ที่คิดดีต่อกันและกัน ผลที่เกิดขึ้นคือ คนในองค์กรนั้น ก็จะมีความสุขอย่างแท้จริง.

ถ้าผู้บริหารชาติบ้านเมืองและผู้นำในสังคม คิดดีทำดีต่อชาติบ้านเมือง ด้วยความบริสุทธิ์ใจ ประชาชนก็จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ถึงแม้จะมีความแตกต่างกันทางศาสนาและวัฒนธรรมท้องถิ่นก็ตาม.

ความสุขที่แท้จริงจะเกิดขึ้นได้อย่างกว้างขวางเมื่อผู้บริหารชาติบ้านเมืองและผู้นำในสังคมคิดดีทำดี และสนับสนุนให้ทุกคนในชาติคิดดีทำดี จนเป็นพื้นฐานทางจิตใจที่ดีของคนในชาติสืบต่อไป.....

ตอนที่ ๓๗ ความสุขมวลรวม เกิดจากการคิดดีทำดี

.....การละชั่ว มุ่งทำแต่ความดี และทำจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ได้นั้น ย่อมเป็นผลให้พ้นจากความทุกข์ที่เกิดจากการคิดอกุศล และเข้าถึงความสุขสงบในจิตใจหรือความสุขที่แท้จริงของชีวิต.

การจะละชั่ว มุ่งทำแต่ความดี และทำจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ รวมทั้งมีความสุขสงบได้นั้น เกิดขึ้นจากการมีสติคิดดีทำดีในชีวิตประจำวันนั่นเอง.

ถ้าประชาชน ผู้นำในสังคม และผู้บริหารชาติบ้านเมืองส่วนมาก สามารถมีสติคิดดีทำดี หรือคิดแต่กุศล ย่อมมีความพอเพียงและสามารถดำเนินชีวิตตามทางสายกลางได้ โดยการไม่เบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น พร้อมทั้งมุ่งทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและหรือผู้อื่น ก็จะเป็นผลให้ความสุขมวลรวมเกิดขึ้นตามความคาดหวังนั่นเอง.....

ตอนที่ ๓๘ ความสุขของชาวโลกเกิดจากการคิดดีทำดี

....พระราชดำรัสเรื่องคิดดีทำดีนั้นเป็นหลักคุณธรรมที่ประเสริฐ เพราะทำให้ผู้ศึกษาและนำไปฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวันนั้น สามารถพัฒนาจิตใจของตนเองให้เป็นบุคคลที่ประเสริฐได้.

พระราชดำรัสเรื่องคิดดีทำดีนั้น ทรงไม่สงวนลิขสิทธิ์. ดังนั้น ทุกชาติ ทุกศาสนา สามารถนำไปเผยแพร่ได้.

ชาวโลกจะมีความเจริญ มั่นคง และสันติสุข ถ้าชาวโลกรวมทั้ง ผู้บริหารของชาติและผู้นำศาสนาต่าง ๆ มุ่งคิดดีทำดีต่อกันและกัน ปัญหาที่เกิดจากการเบียดเบียนกันทั้งภายในชาติ ระหว่างชาติ และ ระหว่างศาสนาก็จะลดลง จึงจะเป็นผลให้ชาวโลกมีสันติมากขึ้น. ดังนั้น ท่านผู้ใดที่มีความรู้และความสามารถในการถ่ายทอดเรื่องคิดดี ทำดีให้กับนานาชาติ ก็ขอได้โปรดช่วยกันดำเนินการต่อไปด้วย

ตอนที่ ๓๙ ความสมานฉันท์เกิดจากการคิดดีทำดี

....การขัดแย้งไม่ว่าเป็นเรื่องของส่วนบุคคลหรือหมู่คณะล้วน เป็นการขัดแย้งจากความคิดทั้งสิ้น. การคิดปรุงแต่งในเรื่องที่ขัดแย้ง บ่อยครั้ง ความคิดขัดแย้งก็จะถูกจดจำมากขึ้นเรื่อย ๆ ขณะเดียวกัน ความรุนแรงของความคิดขัดแย้งก็จะมากขึ้นด้วย.

ขณะที่คิดขัดแย้งอย่างรุนแรงอยู่นั้น ความบีบคั้นทางจิตใจ หรือความทุกข์ของผู้ที่คิดก็จะรุนแรงตามไปด้วย จึงเป็นผลให้ต้อง ระบายความบีบคั้นทางจิตใจหรือความทุกข์ออกมาภายนอกด้วยการ แสดงออกทางคำพูดและการกระทำต่าง ๆ ที่เป็นการเบียดเบียนตนเอง

และหรือผู้อื่น.

ความคิดขัดแย้ง ณ ปัจจุบันขณะจะหมดไปในทันทีที่ผู้นั้นสามารถมีสติหยุดการคิดขัดแย้ง และกลับมามีสติคิดดีทำดี ตามพระราชดำรัส ขณะเดียวกันความสมานฉันท์ก็จะเกิดขึ้นทันที.....

ตอนที่ ๔๐ เป็นนักการเมืองต้องคิดดีทำดี

.....นักการเมืองเป็นผู้แทนของประชาชนที่ได้รับความไว้วางใจให้เข้ามาช่วยกันบริหารงานของชาติบ้านเมือง ตามบทบาทของแต่ละบุคคล เพื่อให้ประชาชนและประเทศชาติมีความเจริญ ความมั่นคง และมีความผาสุก.

เนื่องจากนักการเมืองเป็นผู้นำของสังคมในแต่ละท้องถิ่น. ดังนั้นนักการเมืองทุกคน จึงต้องมีความรับผิดชอบในเรื่องนี้เป็นเรื่องแรก คือการพยายามฝึกฝนตนเอง ให้มีสติคิดดีทำดีตามพระราชดำรัสอย่างจริงจังและต่อเนื่อง. ทั้งนี้ ก็เพื่อพัฒนาจิตใจของตนเองให้สามารถทำหน้าที่ของนักการเมืองได้อย่างรอบคอบ ถูกต้อง ดีงาม ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต และด้วยความซื่อสัตย์ สุจริต สมกับที่เป็นผู้แทนอันทรงเกียรติของประชาชน เพื่อให้เกิดความเจริญ ความมั่นคง ความผาสุกของประชาชน และประเทศชาติสืบต่อไป.....

ตอนที่ ๔๑ นักการเมืองควรเจริญรอยตามเบื้องพระยุคลบาท

.....พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงเป็นตัวอย่างของนักบริหารที่ประเสริฐสุดของประเทศไทย ทรงเป็นตัวอย่างการใช้พระคุณธรรมใน

การปกครองแผ่นดิน.

นักการเมืองทุกคน ผู้บริหารทุกระดับ ผู้นำชุมชน และผู้นำศาสนาต่าง ๆ ควรปฏิบัติงานและดำเนินชีวิตตามรูปแบบของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ด้วยการฝึกฝนตนเองให้มีสติในการคิดดี พูดดี ทำดีอย่างรอบคอบและถูกต้องทั้งในด้านความรู้และคุณธรรม ด้วยความเมตตา มุ่งดี มุ่งเจริญต่อกัน เกื้อกูลกัน ประสานงาน ประสานประโยชน์ สุจริต อยู่ในกฎ กติกา ระเบียบ มีความเที่ยงตรง มั่นคง อยู่ในเหตุในผล เป็นต้น.

ดังนั้น การจะเจริญรอยตามเบื้องพระยุคลบาทได้ดีนั้น จึงจำเป็นต้องพยายามฝึกมีสติคิดดีทำดีกันชั่วชีวิต และหยุดยั้งการคิดไม่ดี ทำไม่ดีโดยเด็ดขาด.....

ตอนที่ ๔๒ การจะเลือกผู้แทนที่ดีนั้น ผู้เลือกต้องคิดดีทำดีเสียก่อน

.....การจะเลือกผู้ที่มีคุณธรรมจริยธรรมเข้าสู่สภานั้น เป็นเรื่องยาก เพราะไม่มีใครรู้เห็นความคิดของผู้สมัครรับเลือกตั้งว่า เป็นบุคคลที่คิดดีทำดีหรือไม่.

ขณะเดียวกัน ถ้าผู้ไปลงคะแนนเสียงเอง ยังขาดความรู้และความสามารถในการคิดดีทำดี อาจจะไม่ลงคะแนนเสียงโดยแลกเปลี่ยนกับสิ่งตอบแทน อันจะเป็นผลให้ได้คนไม่ดีเข้าสู่สภา.

ผู้ที่เป็นผู้เลือกตั้งหรือผู้ไปลงคะแนนเสียง ก็ควรมีความรู้และความสามารถในการดูแลจิตใจของตนเองให้คิดดีทำดีในชีวิตประจำวันได้ตามสมควร จึงจะสามารถตัดสินใจเลือกคนที่คิดดีทำดีเข้าสู่สภาได้

ถูกต้องมากขึ้น.

ดังนั้น การจะพัฒนาการเมืองนั้น ต้องพัฒนานักการเมืองและประชาชนให้คิดดีทำดีควบคู่กันไปด้วย จึงจะทำสำเร็จ.....

ตอนที่ ๔๓ รัฐบาลมีคุณธรรม เกิดจากการคิดดีทำดีของผู้บริหาร

.....รัฐบาลประกอบด้วยนายกรัฐมนตรี และคณะรัฐมนตรีผู้มีอำนาจในการบริหารราชการให้เป็นไปตามนโยบายที่กำหนดไว้ โดยมีที่ปรึกษาและคณะทำงานมาช่วยงานเป็นจำนวนมาก.

บุคคลในคณะรัฐบาลล้วนแล้วแต่มีความรู้และความสามารถสูง. ถ้าบุคคลเหล่านี้คิดไม่ดี ก็มักจะพูดไม่ดี และทำไม่ดี หรือทำทุจริตได้โดยง่าย แล้วยังทำได้มาก แนบเนียน และยากต่อการตรวจสอบหรือสกัดกั้น.

ดังนั้น ผู้บริหารระดับสูงเช่นนี้ ควรได้รับการฝึกฝนให้คิดดีทำดีในชีวิตประจำวันเป็นเรื่องแรก ขณะเดียวกันก็ควรทบทวนในเรื่องการคิดดีทำดีเป็นระยะ ๆ เพื่อจะทำให้มีความรู้และความสามารถในการบริหารความคิดของตนเองให้คิดดีทำดีได้มากขึ้น จนเป็นนิสัยที่ติดสืบท่อไป.....

**ในแผ่นซีดีมีสื่อรณรงค์ตอนที่ ๑ ถึงตอนที่ ๔๓ เท่านั้น
ตั้งแต่ตอนที่ ๔๔ เป็นต้นไป กรุณาให้เสียงโดยตนเอง**

ตอนที่ ๔๔ การยอมรับกันและกัน เกิดจากการคิดดีทำดี

.....ความคิดของแต่ละบุคคลนั้น ไม่เหมือนกัน เนื่องจากข้อมูลที่จดจำไว้ในสมองของแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน และวิถีคิดก็ไม่เหมือนกัน

ด้วย เพราะธรรมชาติของสมองเป็นเช่นนั้นเอง. ดังนั้น จึงไม่มีผู้ใดในโลกนี้ที่คิดเหมือนกันทุกขั้นตอน.

ประเทศไทยมีประชากรที่หลากหลายในเชื้อชาติ ศาสนา วัฒนธรรม ประเพณี และวิถีชีวิตก็แตกต่างกันไปในแต่ละสังคมและท้องถิ่น. ดังนั้น ความคิดของคนไทยจึงมีความแตกต่างกันไปตามเหตุปัจจัยต่าง ๆ ดังกล่าวแล้ว.

การยอมรับในความคิดเห็นและความเชื่อของกันและกัน ไม่ไปคิดบีบบังคับความคิดเห็นของผู้อื่นจนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น ก็จะทำให้อยู่ร่วมกันได้อย่างสันติ. ดังนั้น สันติจะเกิดขึ้นได้ก็เพราะ การมีสติคิดดีทำดีต่อกันและกัน ตามพระราชดำรัสนั่นเอง.....

ตอนที่ ๔๕ รอยยิ้มต้อนรับนักท่องเที่ยว เกิดจากการคิดดีทำดี

.....ส่วนหนึ่งของนักท่องเที่ยวที่รักเมืองไทยเพราะประทับใจในความเมตตา กรุณาปราณี มีรอยยิ้ม มีความเอื้ออาทร มีความเป็นมิตร และให้เกียรติแก่นักท่องเที่ยว. ที่เป็นเช่นนี้ได้เพราะคนไทยมีพื้นฐานของการคิดดี พูดดี ทำดีอยู่แล้ว.

เพื่อความเจริญ ความมั่นคงของการท่องเที่ยวซึ่งเป็นรายได้หลักของประเทศ และความอยู่ดีมีสุขของทุกคนในชาติ. เราจึงควรคิดดีทำดีกับนักท่องเที่ยวที่ดี เพื่อสร้างความประทับใจแก่ผู้มาเยือนด้วยความบริสุทธิ์ใจ ซึ่งจะเป็นผลให้นักท่องเที่ยวบอกต่อ หรือชักชวนให้ผู้อื่นมาเที่ยว หรือกลับมาเที่ยวอีก .

การจะสร้างความประทับใจอย่างยั่งยืนนั้น ทุกคนควรคิดดีทำ

ดีกับนักท่องเที่ยงที่ดี ต้อนรับนักท่องเที่ยงที่ดีด้วยความบริสุทธิ์ เพื่อ
สนับสนุนการท่องเที่ยวและนำรายได้เข้าสู่ประเทศอย่างยั่งยืนสืบต่อไป
.....

ตอนที่ ๔๖ เราต้องปราบคอร์รัปชันของตนเองด้วย

.....ผู้ที่ได้รับเงินเดือนจากภาษีของคนในชาติ มักจะลืมนึกไป
ว่า ตนมีหน้าที่ทำประโยชน์ให้กับคนทั้งชาติ.

คนที่หลีกเลี่ยงภาษี หนีภาษี หรือเสียภาษีไม่เต็มตามจำนวน
ก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่คอร์รัปชันเช่นกัน.

การมาทำงานสาย กลับก่อนเวลา ใช้เวลาดูงานไปคิดฟุ้งซ่าน
ทำกิจส่วนตัว ซึ่เกี่ยจ และการใช้ทรัพยากรของรัฐเพื่อประโยชน์ส่วนตน
ก็เป็นการคอร์รัปชันเช่นกัน.

ดังนั้น ทุกคนควรเริ่มต้นด้วยการพยายามฝึกมีสติคิดดีทำดี.
เมื่อใดที่รู้ตัวว่า กำลังคิดไม่ดี ก็ให้รีบมีสติหยุดการคิดไม่ดีทันที ใน
วินาทีนั้นเลย. การฝึกเป็นประจำจะช่วยป้องกันและกำจัดการคิดไม่ดี
ทำไม่ดี ซึ่งเป็นผลให้เกิดการละชั่ว มุ่งทำแต่ความดี และทำจิตใจของ
ตนให้บริสุทธิ์นั่นเอง.....

ตอนที่ ๔๗ การขโมย ขโมย ปล้นจี้ และคอร์รัปชันจะลดลง เพราะ
การคิดดีทำดี

.....ปัญหาของการขโมย ขโมย ปล้นจี้ เป็นเรื่องของการคิดไม่
ดี ทำไม่ดีอย่างรุนแรงของใจผู้ร้ายทั่วไป.

สำหรับการโกงกินหรือการคอร์รัปชันเวลา และทรัพย์สินของ
รัฐนั้น เป็นการโกงกินชาติบ้านเมืองหรือคนทั้งชาติ เป็นการกระทำที่
เลวร้ายยิ่งกว่ามหาโจร.

การคิดไม่ดีจึงเป็นหัวหน้าใหญ่ของคำพูดและการกระทำที่ชั่ว
ร้าย. คนคิดไม่ดีจึงมีจิตใจที่สกปรก ชุมนมัว และเป็นทุกข์โดยไม่รู้ตัว.

การจะลดหรือกำจัดความชั่วร้ายหรือการจะปราบคอร์รัปชัน
ให้หมดไปได้นั้น ผู้บริหารบ้านเมืองทุกคนต้องพยายามฝึกมีสติบริหาร
ความคิดของตนเองให้คิดดีทำดี และส่งเสริมให้ทุกคนในชาติบ้านเมือง
คิดดีทำดีในชีวิตประจำวันกันชั่วชีวิต และทำจนกลายเป็นวัฒนธรรม
ไทยที่ดีและยั่งยืนสืบต่อไป.....

ตอนที่ ๔๘ ชาติบ้านเมืองจะสงบก็เพราะคิดดีทำดี

.....ความปรารถนาดีต่อชาติบ้านเมืองเป็นเรื่องที่ดีงาม. ความ
ปรารถนาดีเกิดจากการคิดดีทำดี.

การควบคุมความคิดของตนเองไม่ได้ ปล่อยให้คิดปรารถนาดี
ซ้ำแล้ว ซ้ำอีก ก็เกิดการต่อยอดของความคิด จนกลายเป็นความ
ปรารถนาดีอย่างรุนแรง ถึงขั้นคิดเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น จิตใจ
ของผู้นั้นก็เร่าร้อนที่จะพูดและทำตามที่ตนคิด.

ความปรารถนาดีที่รุนแรงเช่นนี้เป็นการคิดไม่ดีหรือเป็นความ
โลก จึงอาจก่อให้เกิดความไม่สงบขึ้นในจิตใจได้.

การใช้ความรู้ การใช้กระบวนการทางยุทธธรรม ร่วมกับการใช้
คุณธรรมในการแก้ปัญหา ก็จะทำให้การแก้ปัญหาเป็นไปด้วยความสงบ

บริสุทธิ์ โปร่งใส ใสสะอาด ยุติธรรม มีคุณค่า และไม่ก่อให้เกิดการ
แตกแยกความสามัคคีของคนในชาติ.....

ตอนที่ ๔๙ เราควรแก้ปัญหาความไม่ดีที่ตนเองเป็นอันดับแรก

.....ทุกวันนี้มีคนจำนวนหนึ่งที่ชอบแก้ปัญหาก็ผู้อื่น โดยพยายาม
ให้ผู้อื่นคิด พูดและทำตามที่ตนคิด และมักจะคิดไม่ดีทำไม่ดีเมื่อไม่เป็นไป
ตามที่ตนคิด.

การแก้ปัญหานั้นทุกเรื่องนั้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องส่วนตัวและเรื่อง
ของชาติบ้านเมือง ทุกคนควรมีสติใช้ความรู้คู่คุณธรรมอย่างรอบคอบ
และถูกต้องทั้งด้านวิชาการและด้านคุณธรรม และอาศัยกระบวนการ
ทางยุติธรรมในการแก้ปัญหา.

การแก้ปัญหาย่างรุนแรงจนถึงขั้นทำร้ายตนเองและหรือผู้อื่น
ด้วยคำพูดและการกระทำนั้น มีสาเหตุจากการคิดไม่ดี ทำไม่ดีของ
ตนเอง.

ดังนั้น เมื่อมีปัญหาอะไรเกิดขึ้นก็ตาม สิ่งแรกที่ต้องทำก็คือ
ต้องตั้งเจตนาว่า เราจะคิดดีทำดีอย่างรอบคอบ ด้วยการใช้ความรู้คู่
คุณธรรม เพื่อแก้ปัญหานี้ด้วยความจริงใจและบริสุทธิ์ใจ.....

ตอนที่ ๕๐ การศึกษาเล่าเรียน และการปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพ
เพราะคิดดีทำดี

.....การเผลอสติไปคิดฟุ้งซ่าน รวมทั้งไปคิดและไปทำเรื่องอื่น
ในขณะที่ศึกษาเล่าเรียนและขณะปฏิบัติงานอยู่นั้น ย่อมทำให้การศึกษา

เล่าเรียนและการปฏิบัติงานขาดประสิทธิภาพ ไม่มีคุณค่าและเสียเวลา เป็นการเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น ซึ่งมีสาเหตุจากการคิดไม่ดีทำไม่ดี จัดว่าเป็นอกุศล.

การมีสติมุ่งมั่นหรือพยายามมีสติอยู่กับกิจที่ทำอยู่ ไม่คิดฟุ้งซ่าน ใช้เวลาอย่างมีคุณค่ากับกิจที่ทำอยู่ จัดว่าเป็นกุศล เพราะเกิดจากการคิดดีทำดี.

ในชีวิตประจำวัน การมีสติคิดดีทำดี ตามพระราชดำรัส จะทำให้การศึกษาหาความรู้ การปฏิบัติงาน และการดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ มีคุณค่า บริสุทธิ์ ยุติธรรม เป็นประโยชน์ต่อตนเองและหรือผู้อื่นตามเหตุปัจจัยในขณะนั้น ๆ รวมทั้งเป็นการพัฒนาคุณธรรมไปด้วย.....

ตอนที่ ๕๑ ถึงชีวิตจะมีปัญหาอย่างไร จิตใจก็บริสุทธิ์ได้

.....คนเราเกิดมาต้องพบกับปัญหารอบด้าน เช่น ต้องเป็นทุกข์ทำงานหนัก เสียเกียรติ พ้นจากตำแหน่ง สูญเสีย ยากจน ต้องแก่ เจ็บป่วย พิกار พลัดพราก ต้องตาย เป็นต้น.

ในชีวิตประจำวัน ทุกวินาทีที่คิดดีทำดีตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จิตใจก็จะบริสุทธิ์ เป็นบุคคลที่ประเสริฐ เป็นผลให้เกิดการละชั่ว มุ่งทำแต่ความดี ไม่มีความทุกข์จากการคิดอกุศล และมีความสุขสงบ.

ดังนั้น ถึงจะมีปัญหาต่าง ๆ อย่างหนักหนาสาหัสเพียงใดก็ตาม ทุกคนก็มีสิทธิ์คิดดีทำดี มีจิตใจที่บริสุทธิ์ ไม่มีความทุกข์จากการ

คิดไม่ได้ได้ทุกคน.

วิธีการฝึกคิดดีทำดีนั้น เป็นเรื่องใกล้ตัว ได้รับผลทันทีที่คิดดีทำดี ไม่ว่าจะนับถือศาสนาและมีเชื้อชาติใดก็ตาม.....

ตอนที่ ๕๒ ความผิดพลาดต่าง ๆ เกิดจากการขาดความรู้และความสามารถ

.....การทำกิจต่าง ๆ ย่อมเกิดความผิดพลาดขึ้นได้เสมอ ถ้าขณะนั้นยังมีความรู้และความสามารถไม่เพียงพอในการทำกิจนั้น ๆ.

การจะย้อนกลับไปแก้ความผิดพลาดในอดีตนั้น ทำไม่ได้ เพราะเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ผ่านพ้นไปเรียบร้อยแล้ว และก็สมควรไปเอามาคิดจนกลายเป็นความทุกข์ ณ ปัจจุบันขณะอีก. ความผิดพลาดในอดีตนั้น เป็นของมีค่า เพราะเป็นบทเรียนที่ทำให้เราไม่ผิดพลาดขึ้นอีก.

ความสำคัญของการครองชีวิตที่ดีงามหรือชีวิตที่ประเสริฐนั้น อยู่ที่การศึกษาหาความรู้ไว้เสมอ ซึ่งหมายรวมทั้งความรู้ด้านคุณธรรมด้วย และพยายามมีสติใช้ความรู้คู่คุณธรรมในการคิดอย่างรอบคอบ และถูกต้อง เพื่อจะได้ป้องกันไม่ให้เกิดความผิดพลาดขึ้นมาอีก. ขณะเดียวกัน ก็จะทำให้เกิดความเจริญ มั่นคง และผาสุกตามเหตุปัจจัยในขณะนั้นด้วย.....

ตอนที่ ๕๓ การฝึกคิดดีทำดีจะทำให้ความรู้และความสามารถทางคุณธรรมสูงขึ้น

.....ปัจจุบันพบว่า มีคนเป็นจำนวนมาก รวมทั้งผู้นำในสังคม

และนักการเมือง ต่างก็พากันเรียกร้องให้ผู้บริหารประเทศและคณะมีคุณธรรมในการบริหารงานด้วยความโปร่งใส ซื่อสัตย์ สุจริต บริสุทธิ์ ใสสะอาด และยุติธรรม ไม่หาผลประโยชน์เพื่อตนเองและคณะ ซึ่งเป็นเรื่องที่ดีงาม เป็นความปรารถนาดีต่อชาติบ้านเมือง และเป็นกุศลด้วย.

ขณะเดียวกันทุกคนก็ควรที่จะเร่งรัดในการพัฒนาคุณธรรมให้กับตนเอง ครอบครัว องค์กร และสังคม โดยการฝึกคิดดีทำดีในชีวิตประจำวันอย่างจริงจัง เพื่อเพิ่มพูนความรู้และความสามารถทางคุณธรรมให้มากขึ้นด้วย ซึ่งเป็นการเจริญรอยตามเบื้องพระยุคลบาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว.

ครั้นฝึกคิดดีทำดีได้ตามสมควรแล้ว ก็ควรช่วยกันเผยแพร่เรื่องคิดดีทำดีให้เป็นวิถีชีวิตของคนไทยสืบต่อไป.....

ตอนที่ ๕๔ การพัฒนาคน ต้องพัฒนาที่ความคิด

.....ความคิดเป็นหัวหน้าใหญ่ของจิตใจและการกระทำต่าง ๆ. เพราะขณะที่คิดดี จิตใจ อารมณ์ คำพูด และการกระทำก็จะดีไปด้วย. ขณะที่คิดไม่ดี จิตใจ อารมณ์ คำพูด และการกระทำก็จะไม่ดีไปด้วย.

การจะพัฒนาคนให้เป็นคนดีได้นั้น จำเป็นต้องมีความรู้เรื่องของการคิด ว่าการคิดดี คืออะไร ? การคิดไม่ดีคืออะไร ? รวมทั้งต้องฝึกมีสติในการคิดอย่างรอบคอบและถูกต้อง จนสามารถมีสติหยุดยั้ง การคิดไม่ดี และมุ่งคิดดี เพื่อจะได้พูดดี ทำดี รู้รักสามัคคี มีจิตใจที่บริสุทธิ์.

ขอให้กำลังใจว่า วิธีฝึกคิดดีทำดีนั้นเป็นเรื่องง่าย ๆ ใกล้เคียงกับทุก

คนและทุกศาสนาเอาไปใช้ได้โดยไม่สงวนลิขสิทธิ์.....

ตอนที่ ๕๕ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ต้องพัฒนาที่ความคิด

.....คนไทยทุกคนเป็นทรัพยากรที่มีค่าที่สุดของประเทศไทย.

เรื่องแรกของการพัฒนาทรัพยากรของชาติ คือ ต้องพัฒนาทรัพยากรมนุษย์หรือพัฒนาคนไทยนั่นเอง.

ความสำเร็จของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ คือ การพัฒนาวิคิด ให้มีความรู้และความสามารถในการมีสติคิดดีทำดีได้อย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน.

ดังนั้น ผู้บริหารชาติบ้านเมือง ผู้นำในสังคม และผู้นำในศาสนา ควรสนองพระราชดำรัสเรื่องคิดดีทำดี ด้วยการลงมือศึกษา และฝึกมีสติบริหารความคิดของตนเองในชีวิตประจำวันให้คิดดีทำดีอย่างจริงจัง และต่อเนื่องจนเป็นนิสัย เพื่อทำให้มีแรงศรัทธาในการพัฒนาคนไทยให้คิดดีทำดีอย่างยั่งยืน.....

ตอนที่ ๕๖ ข้อมูลคิดดีทำดีในความจำจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์

....ข้อมูลในความจำมีอิทธิพลต่อความคิดมาก คนที่มีข้อมูลคิดดีทำดีอยู่ในความจำเป็นจำนวนมาก ย่อมคิดดี พุดดี ทำดี และมีจิตใจที่บริสุทธิ์จนเป็นนิสัย.

ในทางตรงกันข้าม คนที่มีข้อมูลคิดไม่ดี ทำไม่ดีอยู่ในความจำเป็นจำนวนมาก ย่อมคิดไม่ดี พุดไม่ดี ทำไม่ดี และจิตใจสกปรกขุ่นมัวหรือเป็นผู้ไม่มีความฉลาดทางอารมณ์จนเป็นนิสัย.

วิธีปรับเปลี่ยนข้อมูลนั้นง่ายนิดเดียว คือ ต้องเรียนรู้เรื่องคิดดี ทำดี และฝึกมีสติคิดดีทำดีในชีวิตประจำวันจนเป็นนิสัย. เมื่อฝึกไปนาน ๆ เข้า ข้อมูลด้านคิดดีทำดีก็จะเพิ่ม และข้อมูลเรื่องคิดไม่ดี ทำไม่ดีก็จะลดลงหรือหมดไป จึงเป็นผลให้พฤติกรรมเปลี่ยนไปด้วย คือ กลายเป็นคนดีมีคุณธรรมหรือมีความฉลาดทางอารมณ์แนวภูมิปัญญาไทยนั่นเอง.....

ตอนที่ ๕๗ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และสังคมอย่างยั่งยืนต้องพัฒนาคนให้คิดดีทำดี

.....การจะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และสังคมอย่างยั่งยืนนั้น จะต้องพัฒนาข้อมูลของคนในชาติให้มีข้อมูลความรู้และความสามารถในการคิดดีทำดีอยู่ในความจำ เพื่อจะได้คิดดีทำดีในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ.

การคิดดีทำดีเป็นมรดกอันล้ำค่าที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระราชทานให้ปวงชนชาวไทยและผู้บริหารระดับสูงมาหลายครั้งแล้ว จึงถึงเวลาแล้วที่ทุกคนควรศึกษาและฝึกมีสติคิดดีทำดี เพื่อใช้มรดกอันมีค่าชิ้นนี้ ให้เกิดประโยชน์ ณ ปัจจุบันขณะ.....

ตอนที่ ๕๘ การรับประทานอาหารมากเกินไปและผัดสัดส่วน ไม่ใช่ว่าทางสายกลาง

.....สุขภาพจะดีได้เพราะสารเคมีต่าง ๆ ในร่างกายมีความพอเพียง คือไม่มากเกินไป แล้วก็ไม่น้อยเกินไป.

คนที่มือน้ำตาลและไขมันในเลือดพอเพียง คือ คนที่มีระดับน้ำตาลและไขมันในเลือดที่เป็นปกติ.

การรับประทานอาหารมากหรือน้อยเกินไปก็จะทำให้สารเคมีในร่างกายมากหรือน้อยเกินไป ทำให้เสียสุขภาพ และเป็นการเบียดเบียนตนเอง. ขณะเดียวกัน การรับประทานอาหารไม่ถูกต้องตามสัดส่วน ก็ทำให้สุขภาพไม่ดี ความต้านทานลดลงและเกิดการเจ็บป่วยได้เช่นกัน.

ดังนั้น การมีสติคอยคิดพิจารณาในขณะที่รับประทานอาหาร ให้มีจำนวนอาหารและส่วนประกอบที่พอเพียง คือ ไม่มากหรือไม่น้อยเกินไป เป็นทางสายกลางของการดำเนินชีวิต.

การจะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และสังคมอย่างยั่งยืนนั้น รัฐบาลและองค์กรต่าง ๆ ต้องส่งเสริมให้คนไทยส่วนมาก รวมทั้งผู้บริหาร ผู้นำในสังคม ให้ได้ฝึกมีสติคิดดีทำดีในชีวิตประจำวันจนเป็นนิสัย....

มีข้อมูลพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เรื่องคิดดีทำดีที่ได้บันทึกไว้เป็นวิดีโอคลิปและมีข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเรื่องคิดดีและอริยสัจ ๔ อยู่ที่ www.thai60.com

หนังสือเล่มนี้และเล่มอื่นของผู้เขียนมีจำหน่ายเพียงแห่งเดียวที่แผนกขายหนังสือของมูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย ๒๔๑ ถนนพระสุเมรุ เยื้องพระอุโบสถวัดบวรนิเวศวิหาร บางลำพู กทม. ๑๐๒๐๐ เปิดจำหน่ายทุกวัน โทร. ๐๒ ๒๔๑ ๑๐๘๕, ๐๒ ๖๒๙ ๔๐๑๖. หากต้องการซื้อจำนวนมากในราคาทุน กรุณาติดต่อผู้เขียนโดยตรงที่โทร. ๐๒ ๒๔๑ ๐๘๓๗

ประวัติผู้เขียน



นายเอกชัย จุละจาริตต์

เกิด พ.ศ. ๒๔๘๑

จบชั้นเตรียมอุดมที่โรงเรียนเซนต์คาเบรียล กทม.

จบอุดมศึกษาที่คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัย
แพทยศาสตร์

เคยรับราชการในสังกัดกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

ผ่านการฝึกอบรมหลักสูตรระยะยาวด้านศัลยกรรม

เคยทำงานด้านศัลยกรรม เวชกรรมฟื้นฟู และบริหาร

สนใจศึกษาและฝึกปฏิบัติธรรมมาประมาณ ๓๐ ปี

ปัจจุบันเป็นข้าราชการบำนาญ ทำหน้าที่ศึกษา ฝึกปฏิบัติ และเผยแผ่
ธรรมะจากประสบการณ์อย่างง่าย ๆ.

(ปกหลัง)

การจะปฏิรูปหรือปรับปรุงประเทศไทยให้มีความเจริญ มั่นคง และ ฝาสุกอย่างยั่งยืนได้นั้น จำเป็นต้องปฏิรูปหลายด้านไปพร้อม ๆ กัน.

การปฏิรูปด้านคุณธรรมมีความสำคัญต่อการปฏิรูปมาก ๆ เพราะ ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้น ส่วนมากมีสาเหตุมาจากการขาดคุณธรรมของคนไทย (หมายรวมถึงนักการเมืองและข้าราชการ)เป็นจำนวนมากจนถึงขั้น “คิดชั่วทำชั่ว” อย่างรุนแรง แม้กระจายไปทั่วประเทศ และก่อให้เกิดความเสียหายต่อชาติ บ้านเมืองเป็นอย่างมาก.

การจะป้องกันและกำจัดการคิดชั่วทำชั่วให้ลดลงหรือหมดไปได้อย่าง ตรงประเด็นได้นั้น ต้องปรับปรุงวิถีคิดของคนไทยให้เป็นการ “คิดดีทำดี” ตามพระราชดำริสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว.

หนังสือเล่มนี้นำเสนอวิธีพื้นบ้านที่ง่ายมากสำหรับใช้ในการปรับปรุง จิตใจของคนไทยให้ “คิดดีทำดี” เพื่อจะได้ “ไม่คิดชั่วไม่ทำชั่ว” ซึ่งจะเป็นผลให้ จิตใจบริสุทธิ์ อยู่ร่วมกันด้วยความเมตตา กรุณา รู้รักสามัคคี มีความเจริญ มั่นคง ฝาสุก และช่วยให้การปฏิรูปทุกด้านประสบความสำเร็จอย่างยั่งยืน.

หมายเหตุ : ท่านที่เคยอ่านหนังสือของผู้เขียนเล่มใดเล่มหนึ่ง ก็ไม่ จำเป็นต้องอ่านหนังสือเล่มนี้อีก. หนังสือของผู้เขียนทุกเล่มดาวน์โหลดได้ฟรีที่

www.thai60.com