

คิดดีทำดี

มรดกพระราชทาน

ใน

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหา
ภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร

เพื่อความเจริญ มั่นคง ผาสุก
ของชาวไทยและชาวโลก

โดย

นายแพทย์เอกชัย จุละจาริตต์

คิดดีทำดี

มรดกพระราชทาน

ใน

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหา
ภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร

เพื่อความเจริญ มั่นคง ผาสุก
ของชาวไทยและชาวโลก

โดย

นายแพทย์เอกชัย จุละจาริตต์

คิดดีทำดี มรดกพระราชทาน ใน

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร
เพื่อความเจริญ มั่นคง ผาสุก ของชาวไทยและชาวโลก.

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

เอกชัย จุละจาริตต์.

คิดดีทำดี มรดกพระราชทาน ใน พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
บรมนาถบพิตร.-- กรุงเทพฯ : รุ่งแสงการพิมพ์, 2561.

48 หน้า.

1. ภูมิพลอดุลยเดช, พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหา, 2470 - 2559. I. ชื่อเรื่อง.
923.1593

ISBN 978-616-468-327-3

พิมพ์ครั้งที่ ๑ จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม พฤษภาคม ๒๕๖๑.

จัดพิมพ์โดย นายแพทย์เอกชัย จุละจาริตต์.

๑๑๑ ซอยวัดอัมพวัน ถนนพระราม ๕ ต.ถนนนครไชยศรี

เขตดุสิต กทม.๑๐๓๐๐ โทร. ๐ ๒๒๔๑ ๐๘๓๗

ดำเนินการพิมพ์โดย หอรัตนชัยการพิมพ์ โทร. ๐ ๒๓๒๑ ๑๒๑๘, ๐๘ ๐๒๐๑ ๒๒๗๗

horatanachai@gmail.com

พิมพ์ที่ รุ่งแสงการพิมพ์ ๓๗๒-๓๗๘ ซ.เจริญนคร ๔๖ แขวงบางลำพูล่าง

เขตคลองสาน กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐

ขอหนังสือเล่มนี้ได้ฟรี หรือซื้อได้ในราคาทุนที่ ๐๒ ๒๔๑ ๐๘๓๗

ค่าพิมพ์ครั้งที่ ๑ เล่มละประมาณ ๑๐.๕๐ บาท หรือสั่งพิมพ์โดยตรงที่หอรัตนชัยการพิมพ์

ไม่สงวนลิขสิทธิ์ทุกรูปแบบ.

กรุณาดูข้อมูลเพิ่มเติมเรื่องคิดดีทำดี

ได้ที่ www.thai60.com

คำนำ

คิดดีทำดี เป็นมรดกทางคุณธรรมที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร พระราชทานแก่ชาวไทยและชาวโลก เพื่อความเจริญ มั่นคง ผาสุก ของชาวไทยและชาวโลก.

ปัจจุบัน วิกฤตทางคุณธรรมเกิดขึ้นทั่วประเทศไทยและทั่วโลก. มีการเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่นในวงกว้างและมีความรุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ จนถึงขั้นใช้อาวุธสงครามทำลายล้างกันและกัน ซึ่งเป็นปัญหาทางด้านคุณธรรม และทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ทางด้านสุขภาพใจและกายด้วย โดยมีสาเหตุมาจากการคิดชั่วทำชั่วของคนเป็นจำนวนมาก.

ถ้าชาวไทยและชาวโลกส่วนมากคิดดี ทำดี ก็จะทำให้การคิดชั่วทำชั่ว ลดลง ย่อมเป็นผลให้ปัญหาต่าง ๆ ทางด้านคุณธรรมและสุขภาพลดลงหรือหมดไปตามสัดส่วนด้วย จิตใจก็จะบริสุทธิ์ ประเสริฐ มีความเจริญ มั่นคง ผาสุก รวมทั้งสามารถอยู่ร่วมกันด้วยความเมตตา กรุณา รัก ปราบปรามดี เอื้ออาทร ปรงดอง และสามัคคี.

มรดกทางด้านคุณธรรมในเรื่องคิดดีทำดี มีประโยชน์อย่างมหาศาล ควรได้รับการเผยแพร่แก่ชาวไทย ชาวโลก และองค์การสหประชาชาติ เพื่อประโยชน์สุขของชาวไทยและชาวโลกอย่างทั่วถึง.

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้มี ๒ ส่วน ส่วนที่เหมาะสมสำหรับคนทั่วไปจะสั้นและง่ายมาก. ส่วนเนื้อหาที่เหมาะสมสำหรับท่านที่ต้องการศึกษาอย่างละเอียด ผู้ให้คำปรึกษา และวิทยากร จะมีเนื้อหาที่ละเอียดมากขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการจัดทำสื่อการสอน สอน ฝึกอบรม และเผยแพร่.

สารบัญ

คำนำ	๓
คิดดีทำดี เป็นมรดกพระราชทาน	๗
ทรงเป็นตัวอย่างของการคิดดีทำดี	๘
ความเป็นมาของพระราชดำรัสเรื่องคิดดีทำดี	๑๑
พระราชดำรัสเรื่องคิดดีทำดี	๑๒
เรื่องคิดดีทำดีเป็นเรื่องที่ไม่ทรงสงวนลิขสิทธิ์	๑๓
พระราชดำรัสเรื่องคิดดีทำดีก่อนพระราชทานพรปีใหม่	๑๔
ปัญหาต่าง ๆ ทางด้านคุณธรรมและสุขภาพ	๑๖
๑. ปัญหาทางด้านคุณธรรม	๑๗
๒. ปัญหาทางด้านสุขภาพ	๑๙
สาเหตุของปัญหาทางด้านคุณธรรม	๒๒
ประโยชน์ของการแก้ปัญหาทางด้านคุณธรรม	๒๕
วิธีฝึกแก้ปัญหาทางด้านคุณธรรม	๒๘
ประเมินผลของการแก้ปัญหาทางด้านคุณธรรม	๔๐
คุณค่าแห่งมรดกพระราชทาน “คิดดีทำดี”	๔๒
สรุป	๔๔

**คิดดีทำดี เป็นมรดกพระราชทาน
ใน
พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
บรมนาถบพิตร
เพื่อความเจริญ มั่นคง ผาสุก ของชาวไทยและชาวโลก**

วันศุกร์ที่ ๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๓ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร ทรงมีพระปฐมบรมราชโองการในพระราชพิธีบรมราชาภิเษกว่า “เราจะครองแผ่นดินโดยธรรม เพื่อประโยชน์สุขแห่งมหาชนชาวสยาม”



วันศุกร์ที่ ๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๓ พระราชพิธีบรมราชาภิเษก.

พระปฐมบรมราชโองการดังกล่าวเป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่าพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร ทรงมีพระราชประสงค์ที่จะทรงปกครองประเทศโดยพระราชคุณธรรมเป็นหลัก

เพื่อประโยชน์และความผาสุกของชาวไทย และทรงทำเช่นนั้นมาตลอด โดยไม่ทรงหวังสิ่งตอบแทนแต่ประการใด.

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร ทรงมุ่งมั่น**คิดดี ทำดี** อย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลาที่ทรงครองราชย์. พระองค์ทรงมีพระราชกรณียกิจมากกว่า ๔,๐๐๐ โครงการ เพื่อประโยชน์และความผาสุกของชาวไทย ซึ่งเป็นผลให้ชาวไทยและประเทศชาติมีความเจริญ มั่นคง และผาสุกตามที่ทรงปรารถนา ทั้งโดยตรงและโดยอ้อม.

การที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร มีพระปฐมบรมราชโองการดังกล่าวแล้วก็เพราะ**ทรงคิดตาม** หลักการของพระราชคุณธรรมในพระราชหฤทัยของพระองค์ กล่าวคือ **ทรงคิดดีหรือคิดแต่กุศล** จึงเป็นผลให้พระองค์**ทรงทำดีหรือทำแต่กุศล**(ทางกาย วาจา ใจ)ตามที่**ทรงคิดดี**.

ทรงเป็นตัวอย่างของการคิดดีทำดี.

พระราชกรณียกิจและพระราชกิจวัตรต่าง ๆ เพื่อประโยชน์และความผาสุกของชาวไทยและประเทศชาติของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร เป็นตัวอย่างของการที่**ทรงคิดดี ทำดี**.

พระองค์ทรงมีพระราชหฤทัยบริสุทธิ์และประเสริฐอย่างต่อเนื่อง เพราะทรงมีคุณธรรมเรื่อง**คิดดีทำดี**อยู่ในพระราชหฤทัย จึงทรงมุ่งมั่น

คิดดีและทำดีทางกาย วาจา ใจ และทรงไม่คิดชั่วและไม่ทำชั่วทางกาย วาจา ใจ อย่างต่อเนื่อง

พระองค์ทรงเป็นนักวิชาการที่ประเสริฐสุด เพราะทรงคิดดี ทำดี จึงทรงมีความเพียรอย่างยิ่งยวดในการศึกษา ค้นคว้า วิจัยอย่างละเอียด รอบคอบ ถูกต้อง จริงจัง และต่อเนื่องในเรื่องของปัญหา การแก้ปัญหา ต่าง ๆ ของชาวไทยและประเทศชาติ.

ด้วยพระปรีชาสามารถทางด้านวิชาการทางโลกและทาง คุณธรรมของพระองค์ จึงทำให้เกิดความสำเร็จในด้านการป้องกันและ การแก้ปัญหาต่าง ๆ ของชาวไทยและประเทศชาติอย่างมากมาจน ประมาณค่ามิได้ อีกทั้งยังทรงเป็นนักเผยแผ่วิชาการทางโลกและทาง คุณธรรมจากประสบการณ์ตรงเพื่อประโยชน์และความสุขของชาวไทย และชาวโลก.

พระองค์ทรงเป็นผู้เผยแผ่คุณธรรมอย่างต่อเนื่อง เนื้อหาใน พระบรมราชโองการ พระบรมราโชวาท และพระราชดำรัสต่าง ๆ ล้วนมี เรื่องคุณธรรมอยู่ด้วยเสมอ เพราะทรงเห็นความสำคัญของการใช้คุณธรรม หรือการคิดดีทำดี ควบคู่กับวิชาการทางโลกในการดำเนินชีวิตประจำวัน.

คิดดีทำดีเป็นวิชาการทางด้านคุณธรรมเพื่อการพัฒนาจิตใจของ มนุษย์ให้มีจิตใจบริสุทธิ์และเป็นบุคคลที่ประเสริฐเช่นเดียวกับพระองค์. พระองค์ทรงเผยแผ่คุณธรรมเรื่องคิดดีทำดี โดยไม่ทรงสงวนลิขสิทธิ์แต่ ประการใด เพื่อให้ชาวไทยและชาวโลกได้นำไปเป็นข้อปฏิบัติในชีวิต ประจำวัน.

พระองค์ทรงเป็นผู้มีพระวิริยะในการทรงงานอย่างจริงจัง แม้แต่ในช่วงที่พระองค์ทรงมีพระชนมายุมากแล้วและบางช่วงก็ทรงพระประชวรหนักแต่ก็ยังทรงงานอย่างต่อเนื่อง.

พระองค์ทรงเป็นผู้มีมหาเมตตาและกรุณาธิคุณอย่างเหลือล้น พระราชทานความรักที่บริสุทธิ์ ทรงมีพระราชหฤทัยระลึกถึง ห่วงใย ประเทศชาติและชาวไทยอย่างถ้วนทั่ว ไม่ว่าจะยาก ดี มี จน หรือนับถือศาสนาใดก็ตาม ด้วยเหตุนี้เองจึงทรงทุ่มเทพระสติปัญญา พระวรกาย และทรงเหน็ดเหนื่อยในการฝ่าฟันอุปสรรคที่มีมากเพื่อแก้ปัญหาต่าง ๆ ของชาวไทยและประเทศชาติอย่างต่อเนื่องมาโดยตลอด.

พระองค์ทรงเป็นผู้รับผิดชอบในหน้าที่ของพระมหากษัตริย์ อย่างยิ่งยวด ทรงเป็นผู้ให้ และทรงสละความสุขสบาย เวลา รวมทั้งทรัพย์สินส่วนพระองค์ให้แก่ชาวไทยและประเทศชาติด้วยพระราชหฤทัยที่บริสุทธิ์.

ชาวไทยและชาวโลกควรดำเนินชีวิตด้วยการคิดดีทำดี ตามพระองค์ดังตัวอย่างต่าง ๆ ที่กล่าวแล้วโดยย่อ เพื่อความเจริญ มั่นคง ผาสุก ของชาวไทยและชาวโลกอย่างถ้วนทั่ว.

เมื่อสรุปเนื้อหาเรื่องพระคุณธรรมของพระองค์ก็ตรงกับคำว่า คิดดีทำดี. ดังนั้น คิดดีทำดี จึงเป็นหลักของคุณธรรมซึ่งมีข้อปฏิบัติที่สั้นและง่ายมากสำหรับนำไปเป็นข้อปฏิบัติในชีวิตประจำวัน.

คำว่า คิดดีทำดี เป็นคำย่อ เพื่อให้สามารถเข้าใจได้โดยง่าย จึงอาจเลือกใช้คำหรือข้อความที่เหมาะสม เช่น คิดดีทำดีด้วยกาย วาจา ใจ

หรือคิดดี พูดดี ทำดี และอาจย่อลงเหลือเพียงคำเดียวคือคิดดีก็ได้ เพราะคนที่คิดดีย่อมทำดี.

ความเป็นมาของพระราชดำรัสเรื่องคิดดีทำดี.

เนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษาเมื่อวันที่ ๔ ธันวาคม พ.ศ.

๒๕๔๖ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร พระราชทานพระราชวโรกาสให้บุคคลคณะต่าง ๆ เข้าเฝ้าฯ ณ ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดา พระราชวังดุสิต ซึ่งประกอบด้วยข้าราชการพลเรือน ทหาร ตำรวจ นิสิต นักศึกษา พ่อค้า ผู้แทนมูลนิธิ สมาคม และประชาชนจำนวน ๖๓๖ คณะ รวม ๒๒,๒๙๔ คน.



วันที่ ๔ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๖ เป็นวันที่ทรงมีพระราชดำรัสเรื่องคิดดีทำดี แก่ผู้บริหารระดับสูงและบุคคลในคณะต่าง ๆ ที่เข้าเฝ้าฯ ณ ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดา พระราชวังดุสิต (ภาพจากสำนักพระราชวัง).

ในวันสำคัญดังกล่าว ทรงมีพระราชดำรัสเรื่อง “คิดดีทำดี” เพื่อให้ผู้บริหารทุกระดับ ปวงชนชาวไทยทุกหมู่เหล่าในทุกศาสนาได้มีความรู้ความเข้าใจ และจดจำในเรื่องนี้ไว้ได้โดยง่าย เพื่อนำไปเป็นข้อปฏิบัติในชีวิตประจำวันเช่นเดียวกับพระองค์.

ถ้าชาวไทยส่วนใหญ่คิดดี ทำดี ชาวไทยส่วนใหญ่ก็ย่อมจะมีจิตใจบริสุทธิ์และประเสริฐ ซึ่งจะเป็นผลให้ชาวไทยและประเทศชาติมีความเจริญ มั่นคง และผาสุก. ถ้าชาวโลกส่วนใหญ่คิดดี ทำดี ชาวโลกส่วนใหญ่ก็ย่อมจะได้รับผลดีเช่นเดียวกัน.

พระราชดำรัสเรื่องคิดดีทำดี.

เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องคิดดีทำดี ตามพระราชดำรัสในวันที่ ๔ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๖ ตอนหนึ่งมีใจความว่า “...เราเชื่อคนเดียว เชื่อแม่คนเดียว....ตอนนี้ท่านก็อยู่ที่นี้ (พร้อมกับทรงใช้พระกรขวาชี้ไปที่เหนือพระเศียรของพระองค์*) ท่านก็ตกเดือนอยู่ให้คิดดี ทำดี ถูกต้อง ให้โอวาทกับตัวเอง เพราะไม่มีใครให้โอวาทแล้วก็สบายใจ ก็เข้าใจว่า ท่านทั้งหลายคงได้ยินว่า พระบรมราชชนนีให้โอวาทลูก”. เครื่องหมาย * = ข้อความของผู้เขียนเพื่อขยายความ.

พระราชดำรัสเรื่องคิดดีทำดีเป็นเครื่องแสดงให้เห็นถึงพระราชคุณธรรมของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีและเป็นพระราชคุณธรรมที่ได้ตรัสสอนพระองค์. พระองค์ทรงให้โอวาทพระองค์เอง เพราะไม่มีใครให้โอวาท ชาวไทยทุกคนก็ควรให้โอวาทตนเองเป็นประจำเช่นเดียวกับพระองค์.

ถึงแม้มรดกทางคุณธรรมของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีจะสั้นมากและมีเพียงแค่ ๒ คำ แต่ก็มีคุณค่าและประโยชน์อย่างมหาศาลสำหรับใช้ในการป้องกันและแก้ปัญหาต่าง ๆ ทางด้านคุณธรรมและสุขภาพได้อย่างตรงประเด็น ซึ่งเป็นผลให้เกิดการละความชั่วและมุ่งทำแต่ความดีให้แก่ตนเองและหรือผู้อื่นด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์ เป็นบุคคลที่ประเสริฐ และมีสุขภาพดีด้วย.

เรื่องคิดดีทำดีเป็นเรื่องที่ไม่ทรงสงวนลิขสิทธิ์.

ในตอนท้ายของพระราชดำรัสเรื่องคิดดีทำดี ในวันที่ ๔ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๖ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร ทรงมีพระราชดำรัสว่า “....คนที่ฟัง เขาคิด ก็คิดว่า พระเจ้าอยู่หัวพูดดี เอาไปใช้ ไม่สงวนลิขสิทธิ์”. ซึ่งหมายถึงใครก็ได้ในโลกนี้ที่ฟัง ศึกษา พิจารณาเรื่องคิดดีทำดี แล้วคิดว่าเป็นพระราชดำรัสที่ดี ก็ให้เอาไปใช้เป็นข้อปฏิบัติได้เลยโดยไม่ทรงสงวนลิขสิทธิ์.

การตอบแทนพระมหากษัตริย์คุณ การถวายสักการะ และการถวายพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร ที่ควรปฏิบัติอย่างตรงประเด็นและต่อเนื่อง คือ ให้มีเจตนา มีความเพียรในการตั้งใจ(มีสติ)คิดดี ทำดี อย่างต่อเนื่อง เพื่อทำให้ตนเอง ผู้อื่น ครอบครัว สังคม ชาวไทย ประเทศชาติ ชาวโลกมีความเจริญ มั่นคง และผาสุก รวมทั้งเผยแพร่เรื่องคิดดีทำดี ให้แก่ชาวไทย และชาวโลกตามกำลังความรู้และความสามารถของแต่ละบุคคล.

คิตติทำดี จึงเป็นหลักคุณธรรมซึ่งมีข้อปฏิบัติที่ชาวไทย และชาวโลกพึงมี พึงปฏิบัติ พึงได้รับประโยชน์โดยถ้วนทั่ว และ ไม่ใช่เรื่องเฉพาะตนหรือของคนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง. ในด้านสุขภาพ คิตติทำดี ยังเป็นข้อปฏิบัติในชีวิตประจำวันเพื่อการส่งเสริม ป้องกัน รักษา และฟื้นฟูสุขภาพจิตและกายอย่างครบวงจรอีกด้วย.

ต่อจากนี้ไปขอความที่ว่า ความเจริญ มั่นคง และผาสุกนั้น หมายถึงความเจริญ มั่นคง และผาสุกทางใจและทางกาย รวมทั้งทาง ธรรมและทางโลกด้วย.

พระราชดำรัสเรื่องคิตติทำดีก่อนพระราชทานพรปีใหม่.

ในวันที่ ๓๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๖ พระบาทสมเด็จพระ ประมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร พระราชทานพรปีใหม่แก่ พสกนิกรทั่วประเทศโดยทรงมีพระราชดำรัสนำมาก่อน ซึ่งมีใจความ ว่า -



เมื่อวันที่ ๓๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๖ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร พระราชทานพรปีใหม่ผ่านทางโทรทัศน์ (ภาพจากสำนักพระราชวัง).

“....ในปีใหม่นี้ ทุกคนจึงชอบที่จะตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท. ไม่ว่าจะทำผิด จะทำอะไร ก็ขอให้คิดให้ดี ให้รอบคอบ ทำให้ดี ให้ถูกต้อง. ผลของการคิดดี ทำดี ทำถูกต้องนั้น จะได้ส่งเสริมให้แต่ละคน ตลอดจนประเทศชาติดำเนินก้าวหน้าต่อไปด้วยความมั่นคงสวัสดิ์”.



ส.ค.ส. ๒๕๔๗ ที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร
พระราชทานแก่ชาวไทย.

เรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการคิดดีทำดี ที่ได้กล่าวถึงแล้วนั้นมี ๓ เรื่อง คือ ๑. พระราชดำรัสในมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษาเมื่อวันที่ ๔ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๖. ๒. พระราชดำรัสก่อนพระราชทานพรปีใหม่ผ่านทางโทรทัศน์ เมื่อวันที่ ๓๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๖. ๓. เนื้อหาที่พระราชทานพรทาง ส.ค.ส. ๒๕๔๗. เมื่อนำเอาเนื้อหาของทั้ง ๓ เรื่องมารวมเข้าด้วยกันก็พอจะสรุปได้ว่า **พระองค์ทรงเตือนชาวไทยว่า อย่าได้ตั้งตนอยู่ในความประมาท ทรงให้คิดดี ทำดี ด้วยความรอบคอบ ถูกต้องตามหลักวิชาการทั้งทางคุณธรรมและทางโลก และทรงเน้นให้พสกนิกรมีความสามัคคี ร่วมกันป้องกันปัญหา และแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่กำลังเกิดขึ้นรอบด้าน เพื่อให้เกิดความเจริญ มั่นคง และผาสุกของตนเอง ชาวไทย และประเทศชาติ.**

หลังจากวันที่ ๔ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๖ เป็นต้นมา พระราชดำรัสในวาระสำคัญต่าง ๆ จะมีคำว่า คิดดี ทำดี แทรกอยู่เสมอทั้งโดยตรงและอ้อม.

ปัญหาต่าง ๆ ทางด้านคุณธรรมและสุขภาพ.

ปัญหาต่าง ๆ จากการคิดชั่ว ทำชั่ว แบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ ปัญหาทางด้านคุณธรรม และปัญหาทางด้านสุขภาพ แต่เนื่องจากปัญหาทางด้านคุณธรรมเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ทางด้านสุขภาพโดยตรง ดังนั้น จึงเน้นในเรื่องของปัญหาทางด้านคุณธรรมเป็นหลัก ซึ่งครอบคลุมถึงปัญหาทางด้านสุขภาพด้วย โดยมีรายละเอียดดังนี้ :-

๑. ปัญหาทางด้านคุณธรรม เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับชาวไทย และชาวโลกทั้งในอดีตและปัจจุบัน ซึ่งเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจากการคิดชั่ว ทำชั่ว.

ขณะที่คิดชั่ว ทำชั่ว ย่อมทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ทางด้าน คุณธรรมจากการเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น. การคิดชั่วทำชั่วอย่าง รุนแรงย่อมทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ทางด้านคุณธรรมอย่างรุนแรงตาม สัดส่วนและตามเหตุปัจจัยในขณะนั้นด้วย.

ปัญหาต่าง ๆ ทางด้านคุณธรรมที่เกิดจากการคิดชั่วทำชั่ว มี หลายรูปแบบ เช่น

การใช้วาจาที่หยาบคาย ดูถูกเหยียดหยาม ด่าทอ ถากถาง ส่อ เสียด ช่มชู้ โกงหนาก หลอกหลวง ต้มตุ๋น ใส่ร้ายป้ายสี ปลุกกระดมให้คิดชั่วและ ทำชั่ว

ทำผิดกฎหมาย เสพของมีนเมา ขับรถด้วยความประมาทก่อ อุบัติเหตุ เสพและค้ายาเสพติด ประพฤติผิดทางกาม

เอาเปรียบผู้อื่น ลักขโมย ขี้โกง จี้ปล้น

เกียจคร้าน ทำงานแบบเช้าชามเย็นชาม โกงกินเวลาของตนเอง ผู้อื่น และของประเทศชาติ

ไม่พัฒนาสติปัญญาของตนเองจนสร้างความเสียหายหรือเสีย โอกาสให้กับตนเองและหรือผู้อื่น

ไม่ยุติธรรม ไม่ทำหน้าที่ตามที่ตนรับผิดชอบ โกงกินหรือทุจริต คอร์รัปชัน หาผลประโยชน์ในทางที่ผิดเพื่อตนเองและหรือพวกพ้องของตน

ทำลายสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติ คำนุश्य ทำร้ายหรือฆ่าตนเองและหรือผู้อื่น ทำสงคราม ทุกข์กายและใจในรูปแบบต่าง ๆ เป็นต้น.

ประเทศไทยมีนักโทษที่ต้องคุมขังเป็นจำนวนมากจนล้นคุก ทั้ง ๆ ที่มีการปล่อยตัวออกมาก่อนเวลาที่จะพ้นโทษเป็นจำนวนมาก และยังมีอีกไม่น้อยเลยที่ถูกคุมประพฤติ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าประเทศไทยมีวิกฤตทางด้านคุณธรรมอย่างรุนแรงและต่อเนื่องมานานแล้ว. หลายประเทศก็ล้วนมีปัญหาทางด้านคุณธรรมที่ไม่ต่างไปจากประเทศไทยมากนัก.

ชาวไทยส่วนใหญ่ซึ่งหมายรวมถึงผู้นำ นักการเมือง ผู้บริหาร และข้าราชการในระดับต่าง ๆ รวมทั้งนักบวชเป็นจำนวนมากที่ยังขาดความรู้และความสามารถในการคิดดีทำดี จึงไม่มีแนวคิดที่จะแก้ปัญหาทางด้านคุณธรรมของชาวไทยที่ตกต่ำมากจนถึงขั้นวิกฤตจากการคิดชั่วทำชั่ว.

การหลอกลวงผู้อื่นโดยแกล้งแสดงออกมาว่า ตนเป็นคนคิดดี พูดดี ทำดี และมีจิตใจดี ก็ได้ชื่อว่าเป็นคนคิดชั่ว พูดชั่ว และทำชั่ว ด้วยกาย วาจา ใจ คนจำพวกนี้มีมากมายและมักจะสร้างปัญหาต่าง ๆ ทางด้านคุณธรรมให้แก่ตนเองและหรือผู้อื่น อีกทั้งบางคนก็สร้างปัญหาต่าง ๆ ที่รุนแรงให้แก่สังคม ประเทศชาติ สิ่งแวดล้อม และธรรมชาติ.

บางคนคิดชั่วทำชั่ว เป็นประจำ จนเป็นคนนิสัยชั่ว บางคนก็มีนิสัยชั่วมากจนถึงขั้นลงมือทำร้ายตนเอง ผู้อื่น สังคม ประเทศชาติ สิ่งแวดล้อม และธรรมชาติ รวมทั้งถ่ายทอดการคิดชั่วทำชั่วให้กับผู้ร่วมงาน ผู้ใต้บังคับบัญชา และคนทั่วไป โดยไม่มีความละอายแก่ใจ.

ปัญหาต่าง ๆ ทางด้านคุณธรรมของชาวไทยและชาวโลกนั้น ล้วนเกิดขึ้นจากการคิดชั่วทำชั่ว จึงเป็นผลให้เกิดการเบียดเบียนตนเอง และหรือผู้อื่น รวมทั้งทำให้เกิดทุกข์ทางใจและกายของชาวไทยและชาวโลกมาโดยตลอด.

๒. ปัญหาทางด้านสุขภาพ เป็นปัญหาของชาวไทยและชาวโลก ซึ่งเกิดขึ้นต่อจากปัญหาต่าง ๆ ทางด้านคุณธรรมหรือจากการคิดชั่วทำชั่ว เพราะการคิดชั่วทำชั่วทำให้เกิดการเบียดเบียนตนเอง จึงทำให้ตนเองเป็นทุกข์ใจและหรือทุกข์กาย และเมื่อมีการเบียดเบียนผู้อื่นก็จะทำให้ผู้อื่นเป็นทุกข์ใจและหรือทุกข์กายเช่นกัน.

การคิดชั่วทำชั่วเป็นผลให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพใจและกาย หรือทำให้เกิดทุกข์ใจและกายในรูปแบบต่าง ๆ. ขณะที่คิดชั่ว ทำชั่ว อย่างรุนแรงทุกข์ใจและกายก็จะรุนแรงตามสัดส่วนและตามเหตุปัจจัยในขณะนั้นด้วย. ทุกข์ที่เกิดจากการคิดชั่วทำชั่ว มี ๓ รูปแบบ ได้แก่ :-

ทุกข์แบบที่ ๑. ทุกข์ภายในจิตใจ เป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ในขณะที่คิดชั่ว ทำชั่ว ซึ่งเป็นการเจ็บป่วยทางใจที่มีหลายรูปแบบ เช่น ทุกข์ภายในจิตใจในรูปแบบของความกังวล เครียด หวั่นไหว กลัว พรั่นพรึง กลุ้มใจ ขุ่นมัว เศร้าหมอง ซึมเศร้า สับสน ห่อเหี่ยว ท้อแท้ เบื่อหน่าย น้อยใจ เสียใจ อิจฉา ริษยา ขัดเคือง คิดปองร้าย โกรธ แค้นเคือง พยาบาท รวมทั้งความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น ไม่ชอบใจ ไม่ถูกใจ ไม่พอใจในเรื่องต่าง ๆ ที่มากเกินไป เป็นต้น.

ทุกข์แบบที่ ๒. ทุกข์ที่แสดงออกมาภายนอก เป็นทุกข์

ภายในจิตใจที่แสดงออกมาภายนอกทางคำพูดและการกระทำต่าง ๆ ในขณะที่ยึดชั่วทำชั่ว และมักจะเกิดขึ้นต่อจากทุกข์แบบที่ ๑ ที่รุนแรง ซึ่งเป็นการเจ็บป่วยทางใจที่มีหลายรูปแบบ เช่น ทุกข์ที่แสดงออกมาภายนอกในรูปแบบของกระสับกระส่าย ร้องไห้ คร่ำครวญ รำพึงรำพัน พูดเพ้อเจ้อ สับสน ดุดัน หน้านิ่วคิ้วขมวด ตัวสั่น เสร้าสรว้อย ก้าวร้าว ทำลายสิ่งของ ฉ้อโกง โกงกิน กินตามน้ำ ทำลายชื่อเสียงของผู้อื่น แย่งชิงตำแหน่ง แย่งชิงทรัพย์สิน ทำร้ายร่างกายและจิตใจของผู้อื่น เยินยอม ประจบประแจง สอพลอ โทกให้สินบน ส่งส่วย พูดชั่ว ข่มขู่ จาบจ้วง ทำชั่วต่าง ๆ ปลูกกระดมให้คนคิดชั่ว พูดชั่ว ทำชั่ว ทำร้ายตนเองและหรือผู้อื่น ทำลายสังคม และความมั่นคงของประเทศชาติในรูปแบบต่าง ๆ เป็นต้น.

ทุกข์ที่แสดงออกมาภายนอกในรูปแบบต่าง ๆ มักเป็นไปเพื่อลดความบีบคั้นหรือลดทุกข์ภายในจิตใจ โดยการระบายทุกข์ออกมาภายนอก เช่น ขณะคิดอยากมากที่จะได้เลื่อนตำแหน่งจึงเกิดการบีบคั้นทางจิตใจ(เป็นทุกข์)มาก จนต้องคิดซื้อตำแหน่งซึ่งเป็นการคิดชั่ว และลงท้ายต้องทำชั่วโดยการซื้อตำแหน่ง ครั้นได้เลื่อนตำแหน่งแล้วทุกข์จากความอยากมากก็จะหมดไป เป็นต้น.

ทุกข์แบบที่ ๓. ทุกข์ที่แสดงออกมาทางกาย เป็นทุกข์ใน

รูปแบบของการเจ็บป่วยต่าง ๆ ทางกายที่เกิดจากการคิดชั่วทำชั่ว ซึ่งมักจะเกิดขึ้นต่อจากทุกข์แบบที่ ๑ และ ๒ ที่รุนแรง จนถึงขั้นเกิดการ

เจ็บป่วยทางกายในรูปแบบต่าง ๆ เช่น เกิดอาการมึนงง ปวดศีรษะ
อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน อาหารไม่ย่อย ขาดอาหาร ปวดท้อง
กระเพาะอาหารอักเสบ เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ท้องอืด ท้องผูก
ลำไส้ใหญ่อักเสบ ถ่ายบ่อย เป็นเบาหวานรุนแรงขึ้น ร่างกายผ่ายผอม
นอนไม่หลับ หดแรงแรง ปวดเมื่อย กล้ามเนื้ออักเสบ ข้ออักเสบ ภูมิคุ้มกัน
ลดลง เป็นมะเร็ง ติดเชื้อต่าง ๆ หายป่วยช้า เป็นโรคมะเร็ง ร่างกายอ่อนแอ
ผอมร่วง ใจสั่น หายใจไม่เต็มอิ่ม วิงเวียน หน้ามืด เป็นลม เจ็บที่หัวใจ
หัวใจเต้นผิดปกติ หว่น ไข้นในเลือดสูง เจ็บอก หลอดเลือดไปเลี้ยงหัวใจตีบตัน
ความดันโลหิตสูง เส้นเลือดในสมองตีบตันหรือแตก อัมพาต สมองเสื่อม
ปวดประจำเดือน ประจำเดือนผิดปกติ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ เป็นต้น.

ทุกข์ทั้ง ๓ แบบที่เป็นอย่างรุนแรงจนมีอาการป่วยทางใจ(จิต)ก็
ควรได้รับการดูแลจากจิตแพทย์ และถ้ามีอาการแสดงซึ่งการเจ็บป่วย
ทางกายก็ควรได้รับการดูแลจากแพทย์ทางกายด้วย.

ขณะที่คิดดีทำดี ทุกข์ทั้ง ๓ แบบอาจจะลดลงหรือหมดไป แต่
บางรูปแบบของทุกข์อาจจะยังคงอยู่ต่อไปก็ได้ เช่น แผลในกระเพาะ
อาหารเรื้อรัง เส้นเลือดไปเลี้ยงหัวใจตีบตัน มะเร็ง เป็นต้น ซึ่งจำเป็นต้อง
ได้รับการรักษาอย่างถูกต้องต่อไป.

ในขณะที่คิดชั่ว ทำชั่ว ทุกข์ทั้ง ๓ แบบมักจะซ้ำเติมหรือต่อเติมกัน
และกัน จึงทำให้การคิดชั่วทำชั่วและทุกข์ทั้ง ๓ แบบมีความรุนแรงมาก
ขึ้น. ส่วนมากของทุกข์จะลดลงหรือหมดไปในขณะที่คิดดีทำดี แต่ส่วน
น้อยอาจคงอยู่หรือเป็นมากขึ้นก็ได้ตามเหตุปัจจัยต่าง ๆ ในขณะนั้น ซึ่ง
ผลของการรักษาโรคต่าง ๆ ทางกายก็เช่นเดียวกัน.

ชาวไทยรวมทั้งผู้บริหารประเทศชาติส่วนมากรัก เคารพ เทิดทูน พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร ไว้เหนือเกล้าฯ แต่ก็มักไม่คิดที่จะนำเอาพระราชดำรัสเรื่องคิดดีทำดี ซึ่งเป็นมรดกทางคุณธรรมที่ประเสริฐสุดและล้ำค่ายิ่งไปเป็นข้อปฏิบัติในชีวิตประจำวัน จึงไม่ได้รับประโยชน์จากการคิดดีทำดี ไม่มีประสบการณ์ ไม่รู้จักคุณค่า ไม่มีความศรัทธา ไม่มีแนวคิดที่จะมีนโยบาย ไม่มีแผนงาน ไม่มีโครงการ ไม่มีการจัดทำหลักสูตร ไม่มีการจัดฝึกอบรม และไม่มีการเผยแพร่ให้คนไทยและชาวโลกได้รู้จักการคิดดีทำดี กันอย่างทั่วถึง ถึงแม้มีการดำเนินการอยู่บ้างก็ตาม แต่ก็ยังน้อยมาก ๆ เมื่อคิดเป็นร้อยละของประชากรไทยและประชากรโลก.

ชาวไทยทุกคนควรมีความรู้และความสามารถในการคิดดีทำดีตามพระราชดำรัส โดยการดำเนินการของผู้รับผิดชอบทางด้านคุณธรรมของภาครัฐ ศาสนา และเอกชน เพื่อการป้องกัน และกำจัดปัญหาต่าง ๆ ทางด้านคุณธรรมของชาวไทยให้ลดลงหรือหมดไปได้อย่างจริงจังและต่อเนื่อง.

สาเหตุของปัญหาทางด้านคุณธรรม.

สาเหตุของปัญหาต่าง ๆ ทางด้านคุณธรรมนั้นสั้นและง่ายมาก คือ “การไม่มีความรู้และความสามารถในการเรื่องคิดดีทำดี จึงเป็นสาเหตุให้ไม่สามารถมีสติควบคุมความคิดของตนเองให้คิดดี ทำดีได้อย่างต่อเนื่อง เป็นผลให้เกิดการคิดชั่ว ทำชั่ว รวมทั้งสร้างปัญหาต่าง ๆ ทางคุณธรรมและสุขภาพให้แก่ตนเองและหรือผู้อื่น”.

ท่านที่ต้องการรู้ในรายละเอียด ผู้ให้คำปรึกษา และวิทยากร
 กรุณาศึกษาเพิ่มเติม ดังต่อไปนี้ :-

การเข้าใจสาเหตุและผลของการคิดชั่วทำชั่ว และคิดดีทำดี
 อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง จะทำให้ท่านผู้อ่านเข้าใจสาเหตุของ
 ปัญหาต่าง ๆ ทางด้านคุณธรรมได้โดยง่าย ลึกซึ้ง และตรงประเด็น รวม
 ทั้งยังสามารถนำเอาข้อปฏิบัติในเรื่องคิดดีทำดี ไปปฏิบัติในชีวิตประจำ
 วันและเผยแพร่ได้โดยง่าย ด้วยความมั่นใจ อีกทั้งจะได้รับประโยชน์ทันที
 ในทุกวินาทีที่ปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง.

ชีวิตของมนุษย์ประกอบด้วยกาย(ร่างกาย)กับใจ(จิตใจ) และเรื่อง
 ของจิตใจเป็นสิ่งที่เกิดจากการทำงานตามธรรมชาติของสมองนั่นเอง.
 คนทั่วไปรู้ว่าใจเป็นนายและกายเป็นบ่าว และเมื่อพิจารณาอย่าง
 ละเอียดจะพบว่า ความคิดเป็นนายของใจและกาย เพราะขณะที่คิดดี
 การกระทำทางกาย วาจา และใจก็จะดีด้วย และขณะที่คิดชั่ว การกระทำ
 ทางกาย วาจา และใจก็จะชั่วด้วย.

สมองเป็นศูนย์รวมของการควบคุมการทำงานของร่างกาย
 รวมทั้งความคิดด้วย. การที่สมองจะควบคุมความคิดของตนเองให้คิดดี
 ทำดี ได้นั้น สมองจะต้องมีและใช้ข้อมูลความรู้และความสามารถในการ
 มีสติควบคุมตนเองให้คิดดี ทำดี.

การไม่มีข้อมูลความรู้และความสามารถในการมีสติควบคุม
 ความคิดของตนเองให้คิดดี ทำดี จึงเป็นสาเหตุให้เกิดการคิดชั่ว ทำชั่ว
 รวมทั้งยังสร้างปัญหาต่าง ๆ ทางด้านคุณธรรมและสุขภาพให้แก่ตนเอง
 และหรือผู้อื่นได้อีกด้วย.

การศึกษาเรื่องคิดดีทำดี และปฏิบัติตนตามข้อปฏิบัติในชีวิตประจำวันด้วยการมีสติคิดดี ทำดี ก็จะทำให้มีความรู้และความสามารถในการมีสติควบคุมความคิดของตนเองให้คิดดี ทำดี ได้มากขึ้น.

ปัจจุบันคนส่วนมากไม่สนใจการพัฒนาคุณธรรม ย่อมเป็นผลให้ไม่มีความรู้และความสามารถในการมีสติควบคุมความคิดของตนเองให้คิดดี ทำดี จึงเป็นสาเหตุให้เกิดการคิดชั่ว ทำชั่วอย่างรุนแรงและในวงกว้าง.

การปล่อยยให้คิดชั่ว ทำชั่ว เป็นประจำก็จะเป็นสาเหตุให้ เป็นคนที่มีนิสัยชั่ว และมีคนเป็นจำนวนมากมายในโลกนี้ที่หลงเชื่อ คำพูดของคนที่มีนิสัยชั่ว เพราะคนที่หลงเชื่อผู้อื่นมักจะไม่มีความรู้และความสามารถในการควบคุมความคิดของตนเองให้คิดดี ทำดี อย่างต่อเนื่อง ทั้งๆ ที่ส่วนมากก็รู้ว่า อะไรคือความดี และอะไรคือความชั่ว รวมทั้งไม่รู้จักรับผิดชอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงด้วยตนเองว่า คำพูดและข้อมูลต่างๆ ที่ได้รับทราบมาเป็นความจริงหรือความเท็จ.

คนที่เคยมีนิสัยดีจำนวนไม่น้อยเลยที่ไปคบหาหรือร่วมงานกับคนชั่ว เลยหลงเชื่อคนชั่วจนกลายเป็นคนชั่วเช่นกัน และเมื่อคิดชั่ว ทำชั่วเป็นประจำจนเป็นนิสัย ก็จะเป็นเรื่องยากที่จะกลับตัวมาเป็นคนดี.

ปัญหาต่าง ๆ ทางด้านคุณธรรมของชาวไทยเกิดขึ้นอย่างรุนแรงไปทั่วประเทศจนถึงขั้นวิกฤตทางคุณธรรม ล้วนมีสาเหตุให้เกิดการคิดชั่ว ทำชั่ว ซึ่งเป็นผลของการบริหารงานทางด้านคุณธรรมที่ผิดพลาดมากในระดับชาติมานานแล้ว.

ผู้บริหารระดับสูงจำนวนไม่น้อยเลยที่ยังขาดคุณธรรม จนถึงขั้นคิดชั่ว ทำชั่ว และสนับสนุน ชักจูง หรือกำกับให้คนอื่น คิดชั่ว ทำชั่ว อีกด้วย จึงเป็นสาเหตุให้ไม่มีแนวคิดที่จะป้องกันและ กำจัดสาเหตุของปัญหาต่างๆ ทางด้านคุณธรรมให้แก่ชาวไทย อย่างจริงจังและต่อเนื่อง จึงเป็นผลให้ชาวไทยจำนวนมากขาด คุณธรรม และคิดชั่ว ทำชั่ว จนเป็นนิสัย.

การที่ชาวไทยและชาวโลกส่วนมากไม่มีความรู้และความ สามารถในการมีสติควบคุมความคิดของตนเองให้คิดดี ทำดี จึงเป็น สาเหตุให้มีการคิดชั่ว ทำชั่ว และเป็นผลให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ทางด้าน คุณธรรมและสุขภาพไปทั่วโลก ขณะเดียวกันความเจริญ มั่งคั่ง และ ความสะดวกสบายของชาวไทยและชาวโลกก็ย่อมจะลดลงตามสัดส่วนด้วย.

ประโยชน์ของการแก้ปัญหาด้านคุณธรรม.

ขณะที่สมองคิดดี คือ ขณะที่สมองคิดเรื่องที่เป็นประโยชน์ต่อ ตนเองและหรือผู้อื่น รวมทั้งไม่คิดเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น ย่อม เป็นผลให้เกิดการทำดีทางกาย วาจา ใจ แก่ตนเองและหรือผู้อื่นตามที่ ตนคิดดี รวมทั้งไม่สร้างปัญหาต่าง ๆ ทางด้านคุณธรรมและสุขภาพให้ แก่ตนเองและหรือผู้อื่นจากการคิดชั่วทำชั่ว.

คนที่มีสติคิดดี ทำดี หรือมีคุณธรรมย่อมตั้งใจทำกิจต่าง ๆ ได้อย่างละเอียด รอบคอบ ถูกต้องทั้งด้านวิชาการทางโลกและ คุณธรรม โดยไม่เสียเวลาไปกับการคิดฟุ้งซ่าน คิดเรื่องอื่น และคิด ชั่ว จึงสามารถทำกิจต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีคุณค่า บริสุทธิ์ และยุติธรรม.

ทุกคนสามารถนำเอาเรื่องคิดดีทำดีไปเป็นข้อปฏิบัติในชีวิตประจำวันและนำไปประยุกต์ใช้กับกิจที่ทำอยู่ เช่น นักเรียนและนักศึกษาที่คิดดี ทำดี ก็จะได้รับผลดี คือ มีผลการเรียนและการศึกษาดี มีระเบียบวินัย มีความเมตตา กรุณา รู้รักสามัคคี มีสุขภาพดี มีจิตใจบริสุทธิ์ และเป็นบุคคลที่ประเสริฐตามเหตุปัจจัยต่าง ๆ ในขณะนั้น. ผู้บริหารประเทศ ข้าราชการ นักการเมือง สื่อมวลชน ครู อาจารย์ นักบวช รวมทั้งคนทั่วไปที่คิดดี ทำดี ก็จะได้รับประโยชน์ต่าง ๆ และเป็นบุคคลที่ประเสริฐได้เช่นกัน.

ทุกขณะที่คิดดี ทำดี จิตใจย่อมบริสุทธิ์เพราะไม่เบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่นแม้แต่ในความคิด จึงทำให้ตนเองและหรือผู้อื่นไม่ทุกข์จากการคิดชั่ว ทำชั่ว และเข้าถึงภาวะของการเป็นบุคคลที่ประเสริฐ เช่นเดียวกับพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความเจริญ มั่นคง และผาสุก ตามพระราชดำรัส.

บุคคลที่สามารถคิดดี ทำดี ได้นานเท่าใดย่อมมีจิตใจที่บริสุทธิ์และเป็นบุคคลที่ประเสริฐได้นานเท่านั้น ถ้าทำได้อย่างต่อเนื่องก็จะเป็นบุคคลที่ประเสริฐอย่างต่อเนื่อง. ในทุกขณะที่คิดชั่ว ทำชั่ว จิตใจก็จะไม่บริสุทธิ์และกลายเป็นคนชั่วทันที ถ้าหากคิดชั่วอย่างต่อเนื่องก็จะเป็นคนชั่วอย่างต่อเนื่อง.

ประโยชน์ที่ได้รับจากการคิดดีทำดี ไม่เกี่ยวข้องกับอดีตและอนาคตเพราะเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นในขณะที่คิดดี ทำดี หรือ ณ ปัจจุบัน

ขณะ แต่ก็ต้องยอมรับว่าประโยชน์ที่จะได้รับจากการคิดดีทำดี ยังต้องขึ้นอยู่กับ**เหตุปัจจัย**ต่าง ๆ ในขณะนั้นด้วย เพราะธรรมชาติของทุกเรื่องและทุกอย่างล้วนเปลี่ยนแปลงไปตาม**เหตุปัจจัย**ต่าง ๆ ทั้งสิ้น เช่น คนที่คิดดีทำดี มีจิตใจที่บริสุทธิ์ ก็ยังคงพลัดพราก ไม่สมปรารถนา แก่ เจ็บป่วย พิการตายไปตามธรรมชาติและตามเหตุปัจจัยต่าง ๆ. คนที่คิดชั่ว ทำชั่ว ก็ย่อมได้รับผลร้าย แต่ก็ขึ้นกับ**เหตุปัจจัย**ต่าง ๆ ในขณะนั้นเช่นกัน เช่น บางคนคิดชั่วทำชั่วจนถึงขั้นทำผิดกฎหมายอย่างร้ายแรงแต่ไม่ต้องถูกจำคุก เพราะร่ำรวย ใช้เงินก้อนใหญ่เพื่อการลี้ภัย มีคนที่คิดชั่วทำชั่วคอยช่วยเหลือสามารถหลบหนีไปอยู่ต่างประเทศ เป็นต้น.

ถ้าชาวไทยและชาวโลกส่วนมากได้รับการฝึกฝนให้คิดดี ทำดี มาตั้งแต่ยังเป็นเด็กและนำมาเป็นข้อปฏิบัติในชีวิตประจำวันเป็นประจำ ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดจากการคิดชั่วทำชั่วย่อมจะลดลง และจะได้รับประโยชน์จากการคิดดีทำดีมากขึ้น.

ประเทศไทยมีรายได้หลักมาจากการท่องเที่ยวของชาวต่างชาติ และมีชาวไทยจำนวนมากที่ได้รับผลประโยชน์โดยตรงและอ้อม. ถ้าชาวไทยให้การต้อนรับและบริการนักท่องเที่ยวด้วยการมีคุณธรรมหรือคิดดีทำดี ก็ย่อมจะทำให้นักท่องเที่ยวได้รับบริการที่ดี มีความอบอุ่น ปลอดภัย มั่นใจ สนุก สะดวก สบาย มีความสุข รักคนไทย และกลับมาเที่ยวอีก ซึ่งเป็นผลให้เกิดความเจริญ มั่นคง ผาสุก ในด้านการท่องเที่ยวและวงการที่เกี่ยวข้อง.

ความสำเร็จในเรื่องต่าง ๆ ของมนุษย์นั้น เกิดจากการมี

และใช้ความรู้และความสามารถทางโลก(วิชาการทางโลก)และทางคุณธรรมควบคู่กันไป. การใช้วิชาการทางโลกอย่างเดียว ก็อาจทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ทางด้านคุณธรรม และการใช้วิชาการทางด้านคุณธรรมอย่างเดียว ก็อาจทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ทางโลกได้. ดังนั้น ทุกคนจึงจำเป็นต้องพัฒนาความรู้และความสามารถทางโลกและทางคุณธรรมควบคู่กันไปตลอดชีวิต.

วิธีฝึกแก้ปัญหาทางด้านคุณธรรม.

ความคิดเป็นหัวหน้าของการกระทำต่าง ๆ ทางกาย วาจา ใจ การจะควบคุมกาย วาจา ใจ ไม่ให้สร้างปัญหาต่าง ๆ ทางด้านคุณธรรม ได้อย่างตรงประเด็นนั้น ต้องมีสติควบคุมที่ความคิดของตนเองในชีวิตประจำวันเพื่อให้สามารถคิดดี ทำดี ได้อย่างต่อเนื่องจนเป็นนิสัย.

วิธีฝึกควบคุมความคิดเพื่อแก้ปัญหาต่าง ๆ ทางด้านคุณธรรมนั้น มีเนื้อหาที่สั้นและง่ายมาก คือ “ให้พยายามตั้งใจ (มีสติ)รู้หรือรู้เห็นความคิดและควบคุมความคิดของตนเองให้คิดดี ทำดี อย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวันชั่วชีวิต. เมื่อใดที่มีสติรู้ว่าตนกำลังคิดชั่วก็ให้รีบหยุดคิดชั่วทันที เพื่อทำจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ อย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นนิสัย”.

วิธีฝึกแก้ปัญหาต่าง ๆ ทางด้านคุณธรรมอย่างย่อที่สุดก็คือ “ให้พยายามฝึกมีสติคิดดี ทำดี อย่างต่อเนื่องจนเป็นนิสัย”.

ท่านที่ต้องการรู้ในรายละเอียด ผู้ให้คำปรึกษา และวิทยากร ภาวนาศึกษาเพิ่มเติม ดังต่อไปนี้ :-

เพื่อให้เกิดความมั่นใจในการนำเอาเรื่องคิดดีทำดี ไปเป็นข้อปฏิบัติในชีวิตประจำวันและเพื่อการเผยแผ่ด้วย จึงควรมีความรู้อย่างง่าย ๆ ในเรื่องของความคิด จิตใจ สมอง และวิธีฝึกควบคุมความคิดของตนเองให้คิดดี ทำดี อย่างต่อเนื่อง.

ความคิดที่เกี่ยวข้องกับคุณธรรมมี ๒ แบบที่ควรรู้ คือ แบบคิดฟุ้งซ่าน และ แบบตั้งใจคิด

แบบที่ ๑. คิดฟุ้งซ่าน เป็นความคิดที่เกิดขึ้นจากการคิดปรุงแต่งขึ้นมาเองตามธรรมชาติของสมองโดยไม่ได้ตั้งใจคิดและไม่มีการใช้สติปัญญาในการควบคุมความคิด จึงอาจคิดฟุ้งซ่าน ดีหรือชั่วก็ได้ตามเหตุปัจจัยต่าง ๆ ในขณะนั้น.

ส่วนใหญ่ของความคิดฟุ้งซ่านที่เกิดขึ้นมักจะเป็นความคิดที่ไม่ดี สาระไม่เป็นระบบ เป็นเรื่องสั้น ไม่มีคุณค่า ทำให้เสียโอกาส ทำให้เสียเวลาในการคิดเรื่องที่เป็นประโยชน์.

คนที่มีนิสัยคิดชั่วหรือมีข้อมูลชั่วอยู่ในความจำเป็นจำนวนมาก ก็มักจะคิดฟุ้งซ่านเรื่องชั่วหรือคิดฟุ้งซ่านชั่ว. คนที่มีนิสัยคิดดีหรือมีข้อมูลดีอยู่ในความจำเป็นจำนวนมาก ก็มักจะคิดฟุ้งซ่านเรื่องดีหรือคิดฟุ้งซ่านดี. ข้อมูลดีและชั่วในความจำรวมทั้งเหตุปัจจัยต่าง ๆ ในขณะนั้นทำให้เกิดการคิดฟุ้งซ่านดีและชั่ว.

ขณะที่โลกและโกรธ ความคิดฟุ้งซ่านชั่วก็จะเกิดขึ้นบ่อยครั้งมากยิ่งขึ้น โลกมากและโกรธมาก ความคิดฟุ้งซ่านชั่วก็จะบ่อยขึ้นและรุนแรงมากขึ้น. ถ้าโลกมากจนถึงขั้นลุ่มหลงและโกรธมากจนถึงขั้นแค้นเคืองหรือ

พยายาม คิดฟุ้งซ่านชั่วก็จะรุนแรงและต่อเนื่องมากขึ้นตามสัดส่วน และเหตุปัจจัยต่าง ๆ ด้วย เพราะธรรมชาติของสมองเป็นเช่นนั้นเอง.

ความคิดฟุ้งซ่านเกิดขึ้นจากการทำงานของสมองที่ปกติและ บางเรื่องของความคิดฟุ้งซ่านก็เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต เพราะ การคิดฟุ้งซ่านจะกระตุ้นให้มีการตั้งใจคิดเรื่องต่าง ๆ ซึ่งอาจจะเกี่ยวข้องกับ กิจที่กำลังทำอยู่หรือเรื่องอื่น ๆ ตามเหตุปัจจัยในขณะนั้น. เราไม่ควร ปลดปล่อยให้คิดฟุ้งซ่านมากหรือน้อยเกินไปจนเกิดความเสียหายหรือเกิดการ เบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น.

การปลดปล่อยให้คิดฟุ้งซ่านมากเกินไปก็อาจจะทำให้เกิดความคิด ฟุ้งซ่านที่รุนแรงและต่อเนื่องมากเกินไป สมองย่อมไม่ได้พัก สมองจึงล้า และเมื่อสมองล้ามากและนาน สติย่อมอ่อนกำลังลงมากด้วย เป็นผลให้ ไม่สามารถมีสติควบคุมความคิดและการกระทำของตนเองได้ เช่น คิด ฟุ้งซ่านเรื่องอกหักอย่างรุนแรง จึงเกิดการคิดฟุ้งซ่านแบบโกรธ แค้นเคือง พยายาม ทำให้นอนไม่หลับ พักผ่อนไม่พอ เป็นทุกข์ เมื่อสมองอ่อนล้า มากจนควบคุมความคิดของตนเองไม่ได้ จึงอาจลงมือฆ่าผู้อื่นและหรือ ตนเอง ซึ่งเป็นปัญหาทั้งทางด้านคุณธรรมและสุขภาพ เป็นต้น.

ถ้าการคิดฟุ้งซ่านน้อยเกินไปก็จะกลายเป็นคนที่คิดปรุงแต่งน้อย เกินไป จึงอาจเป็นคนเชื่องช้า เชื่องซึม ไม่ปรับตัว ไม่สนใจ ไม่เอาไหน ไม่กระตือรือร้น และไม่ตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม เช่น ขณะที่สมองล้า มาก ขณะที่ยานอนหลับออกฤทธิ์ ขณะที่ป่วยโรคต่าง ๆ ทางสมอง เป็นต้น.

ธรรมชาติของสมองเมื่อตั้งใจทำกิจเรื่องใดเรื่องหนึ่งนานเกินไป

สมองก็จะล้ามากจนหยุดคิดเรื่องนั้น แล้วไปคิดฟุ้งซ่านแทนเป็นการชั่วคราว. การคิดฟุ้งซ่านอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน ๆ จนพักผ่อนไม่เพียงพอ ก็อาจทำให้สมองล้ามากจนควบคุมความคิดของตนเองไม่ได้ จึงคิด พุด และทำแบบคนขาดสติก็ได้.

ขณะที่มีปัญหาทางกรงานหรือชีวิตอย่างรุนแรงก็มักจะมีการคิดฟุ้งซ่านมากและต่อเนื่อง จึงเป็นผลให้สมองล้ามาก. ยิ่งสมองล้ามากขึ้นเท่าใด ก็ยิ่งเกิดการคิดฟุ้งซ่านมากขึ้นตามสัดส่วน ครั้นสมองล้ามากจนควบคุมความคิดของตนเองไม่ได้ก็อาจเกิดอาการทางจิต แพทย์อาจให้ยากล่อมอารมณ์เพื่อควบคุมความคิด ทำให้ลดการคิดฟุ้งซ่านในเวลากลางวัน และให้นอนหลับในเวลากลางคืนเพื่อหยุดความคิด ทำให้สมองได้พัก. ทุกคนควรฝึกหยุดและควบคุมความคิดของตนเองให้เชี่ยวชาญ เพื่อจะได้เอามาใช้หยุดและควบคุมความคิดตามที่ต้องการได้ทุกเมื่อ.

การตั้งใจมีสติในการทำกิจต่าง ๆ อย่างจริงจังและต่อเนื่องเป็นเวลานานมากเกินไปโดยไม่พักสมองเลยหรือไม่ให้คิดเรื่องอื่นใดเลยเป็นความสุดโต่งที่อาจทำให้เกิดความเครียดและสมองล้ามากจนควบคุมความคิดของตนเองไม่ได้ จึงเป็นผลให้เกิดอาการทางจิตได้เช่นกัน.

ในยามปรกติหรือไม่รีบด่วน ควรใช้สมองตามแบบทางสายกลาง คือ เมื่อสมองล้าก็ควรให้สมองได้พักจากการทำกิจที่กำลังทำอยู่เป็นช่วง ๆ เพื่อจะได้ไม่เบียดเบียนตนเองและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ.

ความคิดฟุ้งซ่านมีทั้งข้อดีและเสีย แต่ส่วนมากมักเป็นข้อเสีย. การแบ่งสติส่วนใหญ่ไปใช้ในการดูแลความคิดของตนเองไม่ให้คิดฟุ้งซ่านเลยนั้น ย่อมทำให้เหลือสมองสำหรับการทำกิจต่าง ๆ น้อยลง จึงอาจเป็น

ผลเสียก็ได้. ดังนั้น เราจึงควรแบ่งสติบางส่วนหรือตามความเหมาะสม กับเหตุการณ์เพื่อใช้ในการดูแลความคิดของตนเองไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน. ใน ขณะที่พบกับปัญหาที่รุนแรงมากก็ควรแบ่งสติมาดูแลความคิดของตนเองให้ มากขึ้นตามสัดส่วนด้วย ทั้งนี้ ก็เพื่อป้องกันและหยุดการคิดฟุ้งซ่านรวม ทั้งการตั้งใจคิดชั่วได้อย่างรวดเร็วและเด็ดขาด.

ขณะที่มีสติรู้ว่าตนกำลังคิดฟุ้งซ่าน ความคิดฟุ้งซ่านก็จะหมดไป ทันที เพราะสมองถูกใช้ไปกับการมีสติรู้เห็นความคิดและควบคุมความ คิด จึงทำให้ไม่เหลือสมองไปคิดฟุ้งซ่าน.

ขณะที่ตั้งใจหยุดคิดฟุ้งซ่านมากขึ้นเท่าใด ก็จะสามารถหยุดการ คิดฟุ้งซ่านได้มากขึ้นตามสัดส่วนและเหตุปัจจัยต่าง ๆ ซึ่งเป็นการทำงาน ตามปกติของสมอง แต่ก็มักจะมีสติรู้และจำได้ว่า ความคิดฟุ้งซ่านที่เพิ่ง หยุดไปแล้วนั้น มีเนื้อหาที่เป็นประโยชน์หรือไม่ ถ้ามีประโยชน์ก็ควรเอา มาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อไป. ในคนทั่วไปจะพบว่า นานๆ ครั้งก็จะมี ความคิดฟุ้งซ่านมีเนื้อหาที่เป็นประโยชน์ในด้านวิชาการและการงาน. ดังนั้น ทุกคนควรพยายามป้องกันการคิดฟุ้งซ่านไว้ก่อน ซึ่งไม่มีทาง ป้องกันได้ตลอดเวลา เพราะเป็นธรรมชาติของสมอง.

การพยายามมีสติอยู่กับกิจต่าง ๆ ที่กำลังทำอยู่เสมอจะช่วยลด และป้องกันการคิดฟุ้งซ่าน ณ ปัจจุบันขณะ จึงทำให้สามารถลดและ ป้องกันการคิดฟุ้งซ่านชั่ว การตั้งใจคิดชั่ว การเสียเวลาไปกับการคิด ฟุ้งซ่าน และการเกิดนิสัยคิดฟุ้งซ่าน.

ในคนที่ใช้จินตนาการมาก เช่น นักเขียนหนังสือและบทละคร

ผู้กำกับ คนที่ทำงานด้านศิลปกรรม นักประติมากรรม นักออกแบบ นักแสดง ตลก เป็นต้น มักจะได้ประโยชน์จากการคิดฟุ้งซ่านหรือคิดปรุงแต่ง มากกว่าคนทั่วไป และจะได้รับประโยชน์มากหรือน้อยเพียงใดนั้น ก็ขึ้นอยู่กับข้อมูลความรู้และความสามารถที่มีอยู่ในสมองของแต่ละบุคคล และเหตุปัจจัยต่าง ๆ ด้วย.

ในแต่ละวันความคิดฟุ้งซ่านจะเกิดขึ้นมากมาย ส่วนน้อยมาก ๆ ของความคิดฟุ้งซ่านเป็นเรื่องที่เป็นประโยชน์ในทางวิชาการ เช่น ในช่วงที่กำลังเขียนเรื่องนี้ สมองย่อมจดจำเรื่องที่คิดและเขียน ในขณะที่เริ่มต้นนอน สมองที่ได้พักเต็มที่แล้วก็必将มีความปลอดโปร่งและพร้อมที่จะคิดต่อ จึงคิดปรุงแต่งต่อเติมขึ้นมาเองหรือคิดฟุ้งซ่านในเรื่องที่กำลังเขียนพบว่าบางครั้งก็เป็นข้อมูลที่มีประโยชน์และถูกนำมาใช้ประกอบการเขียน เป็นต้น.

คนทั่วไปย่อมมีความคิดฟุ้งซ่านเกิดขึ้นเป็นประจำ ซึ่งเป็นการเริ่มต้นคิดเรื่องต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดการทำกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เป็นไปได้ด้วยดี เช่น ขณะที่กำลังจะไปนอน เกิดมีการคิดฟุ้งซ่านขึ้นมาว่า ลืมใส่กลอนประตู จึงตั้งใจคิดเรื่องไปใส่กลอนประตูและไปใส่กลอนประตู เป็นต้น ความคิดฟุ้งซ่านเช่นนี้เป็นเรื่องดีและเป็นประโยชน์ ซึ่งเกิดจากการทำงานของสมองที่ปรกติ แต่ถ้าฟุ้งซ่านในทำนองนี้มากเกินไปก็ไม่ดีหรือน้อยเกินไปก็ไม่ดี ควรเป็นทางสายกลางหรือตามความเหมาะสมกับเหตุการณ์

ความฝันก็เป็นความคิดฟุ้งซ่านชนิดหนึ่งที่สมองคิดปรุงแต่งขึ้น

มาเองเป็นแบบมโนภาพ มักเกิดขึ้นในช่วงเวลาที่ยังไม่หลับสนิท หรือ ตอนใกล้จะหลับและใกล้จะตื่น หรือในขณะที่สติอ่อนกำลังลงจนไม่สามารถมีสติควบคุมความคิดของตนเองได้ สมองจึงคิดปรุงแต่งเป็นมโนภาพในเรื่องต่าง ๆ ขึ้นมาเอง ซึ่งมักจะไม่มีสาระ ไม่มีเหตุผล เพราะเป็นการทำงานของสมองบางส่วนเท่านั้น.

การฝันและเป็นไปตามที่ฝันไม่ใช่เรื่องแปลกอะไรเลย เพราะตลอดชีวิตมีการคิดฟุ้งซ่านไม่รู้วาก็ล้านครั้ง ย่อมมีการถูกบ้างเป็นครั้งคราวเหมือนการถูกลอตเตอรี่รางวัลต่าง ๆ. คนที่ซื้อลอตเตอรี่บ่อยครั้ง และเป็นจำนวนมากก็มีโอกาสถูกลอตเตอรี่มากขึ้น เช่นเดียวกับคนที่คิดฟุ้งซ่านหรือฝันบ่อยมากก็อาจจะมีเหตุการณ์ที่เหมือนกับความคิดฟุ้งซ่านและความฝันมากขึ้น.

การเผลอสติไปคิดฟุ้งซ่านชั่วเป็นเรื่องปกติของคนทั่วไป ซึ่งไม่ใช่การคิดชั่วด้วยความตั้งใจ เพราะธรรมชาติของสมองในคนทั่วไปย่อมต้องมีข้อมูลชั่วอยู่ในสมองไม่มากก็น้อย จึงมีโอกาสดูจะคิดฟุ้งซ่านชั่วตามข้อมูลชั่วที่มีอยู่ในสมอง และตามเหตุปัจจัยต่าง ๆ ในขณะนั้น เช่น ขณะที่อยู่ในบ่อน เทียวกลางคืน และดื่มสุรา ย่อมจะทำให้มีโอกาสคิดฟุ้งซ่านชั่วและตั้งใจคิดชั่วมากขึ้น เป็นต้น.

การคิดฟุ้งซ่านและการฝันเป็นเรื่องปกติ แต่ก็ควรควบคุมไว้ อย่าให้มากเกินไปหรือน้อยไปจนก่อให้เกิดการเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น คือ ให้เป็นทางสายกลางนั่นเอง.

คนที่เริ่มต้นฝึกป้องกันและหยุดการคิดฟุ้งซ่านควรใช้เวลากับ

การฝึกแบบเข้มข้นแต่ง่าย เพื่อให้เกิดความคุ้นเคย. ควรฝึกในท่านั่งหรือนอนก็ได้ ถ้าฝึกในท่านอนก็มักจะผ่อนคลายหลับไปได้โดยง่าย.

เริ่มต้นด้วยการหลับตาแล้วตั้งใจ(มีสติ)หยุดคิดในทุกเรื่อง หรือทำจิตใจให้ว่างจากการคิด หรือกำหนดให้มีความว่างอยู่เบื้องหน้าของผู้ฝึกก็ได้ พร้อมกับตั้งใจมีสติคอยสังเกตว่า กำลังมีความคิดฟุ้งซ่านหรือยัง.

ขณะที่ฝึกอยู่นั้น เมื่อเวลาผ่านไประยะหนึ่ง สติในการควบคุมความคิดก็จะลดลงจากความล้าของสมอง สมองก็จะไม่สามารถมีสติควบคุมความคิดอย่างต่อเนื่อง จึงผ่อนคลายไปคิดฟุ้งซ่าน.

ในทันทีที่มีสติกลับคืนมาก็จะมีสติรู้ทันว่า กำลังมีการคิดฟุ้งซ่านอยู่ ความคิดฟุ้งซ่านก็จะหยุดไปเอง และให้กลับไปมีสติอยู่กับการฝึกที่กำลังทำอยู่เช่นเดิม ซึ่งเหมือนกับการฝึกสมาธินั่นเอง. วิธีนี้เหมาะสำหรับการฝึกอบรมเป็นหมู่คณะและฝึกด้วยตนเองในชีวิตประจำวัน.

ถึงแม้ผู้เขียนได้เคยฝึกหยุดความคิดหรือฝึกสมาธิตั้งแต่เด็ก แต่ทุกวันนี้ก็ยังคงฝึกหยุดความคิดเช่นเดิม และคงจะต้องฝึกไปตลอดชีวิตเพื่อเพิ่มหรือคงไว้ซึ่งความรู้และความสามารถในการหยุดความคิด.

บางครั้งความคิดฟุ้งซ่านหยุดแล้ว แต่กลับเอาเรื่องที่คิดฟุ้งซ่านชนิดที่ไม่มีสาระมาตั้งใจ(มีสติ)คิดต่อไปอีก ก็ให้เร่งสติหยุดคิดอย่างเด็ดขาดเพื่อไม่ให้เคยตัว.

ในยามปกติไม่จำเป็นต้องตั้งใจมากหรือเครียดอยู่กับการป้องกันการคิดฟุ้งซ่าน เพราะเมื่อมีสติรู้ตัวว่ามีการคิดฟุ้งซ่านความคิดฟุ้งซ่านก็จะหยุดไปเอง. ขณะที่ทำกิจต่าง ๆ อยู่ ก็ควรพยายามมีสติอยู่

กับกิจที่กำลังทำอยู่อย่างต่อเนื่อง เพื่อจะได้ทำกิจนั้น ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ มีคุณค่า บริสุทธิ์ และควรพักเป็นช่วง ๆ เพื่อป้องกันสมองล้าแล้วผลอสติไปคิดฟุ้งซ่าน คิดชั่ว หรือไปตั้งใจคิดเรื่องอื่น ๆ.

ขณะที่ทำกิจสำคัญอย่างรีบด่วนและอันตราย เช่น ในขณะที่ขับรถด้วยความเร็วสูง เป็นต้น ต้องพยายามมีสติในการขับรถอย่างต่อเนื่อง และหยุดพักเป็นช่วง ๆ เพื่อป้องกันไม่ให้สมองล้าจนทำให้การตัดสินใจช้าลง ผิดพลาด ผลอสติไปคิดฟุ้งซ่าน และเกิดการหลับใน.

แบบที่ ๒. ตั้งใจคิด เป็นความคิดที่เกิดขึ้นในขณะที่ตั้งใจคิด โดยการมีสติควบคุมความคิดของตนเองให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ จึงอาจเป็นการคิดดี คิดชั่ว ตามที่ตั้งใจคิดก็ได้.

การตั้งใจคิดดีย่อมทำให้เกิดการคิดดี พุทธดี ทำดี ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อตนเองและหรือผู้อื่น. การตั้งใจคิดชั่วย่อมทำให้เกิดการคิดชั่ว พุทธชั่ว ทำชั่ว ซึ่งเป็นโทษ เพราะก่อให้เกิดการเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น และเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ทางด้านคุณธรรมและสุขภาพ.

ความคิดทั้ง ๒ แบบมีความเชื่อมโยงกันและกัน คนที่คิดฟุ้งซ่านช่วยย้อมมีโอกาสที่จะตั้งใจคิดชั่ว และคนที่ตั้งใจคิดชั่วก็ย้อมมีโอกาสที่จะผลอสติไปคิดฟุ้งซ่านชั่วได้โดยง่าย เพราะเป็นไปตามธรรมชาติของสมองและเหตุปัจจัยต่าง ๆ ในขณะนั้น.

คนที่มีนิสัยชอบคิดชั่วอาจจะตั้งใจคิดชั่วขึ้นมาได้ทันที คนที่มีนิสัยชอบคิดดีอาจจะตั้งใจคิดดีขึ้นมาได้ทันที โดยไม่ต้องรอให้มีการคิดฟุ้งซ่านเสียก่อนก็ได้.

เพื่อป้องกันและหยุดการคิดชั่ว ทำชั่ว ในชีวิตประจำวัน จึงจำเป็นต้องพยายาม “ฝึกมีสติไม่คิดฟุ้งซ่านและไม่คิดชั่ว ไม่ทำชั่ว หรือให้ฝึกมีสติคิดดี ทำดี อย่างต่อเนื่องจนเป็นนิสัย”. ในทางปฏิบัตินั้นง่ายมาก คือ “ให้คิดดี ทำดี อย่างต่อเนื่อง”.

บางครั้งมีความทุกข์อย่างรุนแรงจากการตั้งใจคิดชั่วจนไม่สามารถควบคุมความคิดของตนเองให้หยุดคิดชั่ว ก็ให้พยายามเร่งความตั้งใจหรือสติเพื่อหยุดการคิดชั่วให้มากขึ้น แต่ถ้ายังไม่สามารถหยุดคิดชั่วได้ ก็อาจใช้วิธีเร่งสติในการทำกิจที่กำลังทำอยู่ให้มากขึ้นเพื่อไม่เปิดโอกาสให้สมองไปคิดชั่ว หรือเบี่ยงเบนความคิดโดยการไปตั้งใจทำกิจต่าง ๆ เพื่อใช้สมองไปคิดเรื่องอื่น ๆ นั้นเอง.

เมื่อหยุดการตั้งใจคิดชั่วได้แล้วก็ให้รีบกลับมาตั้งใจมีสติอยู่กับกิจที่กำลังทำอยู่ พร้อมกับสั่งหรือเตือนตนเองว่า จะพยายามไม่ตั้งใจคิดชั่วอีก และการทำเช่นนี้เป็นประจำจะทำให้เป็นคนที่มีนิสัยไม่คิดชั่ว.

เวลานอนเป็นเวลาของการพักผ่อนร่างกายเพื่อการสร้างและซ่อมร่างกาย ไม่ใช่เวลาของการคิดหรือการทำกิจต่าง ๆ. การฝึกหยุดคิดทุกเรื่องเมื่อถึงเวลานอนเป็นประจำจะทำให้สามารถลดหรือหยุดการคิดฟุ้งซ่านและการตั้งใจคิดทุกเรื่อง จึงเป็นการป้องกันและกำจัดปัญหาต่าง ๆ ทางด้านคุณธรรมและด้านสุขภาพ ทำให้จิตใจบริสุทธิ์ ไม่ทุกข์และไม่สุข ผ่อนคลาย หลับสบาย มีสุขภาพกายและใจที่ดี.

การตั้งใจคิดดี ทำดี เป็นเรื่องที่ดีมากแต่ต้องไม่มากหรือน้อยเกินไป คือ เป็นการคิดดี ทำดี แบบทางสายกลาง. การตั้งใจคิดดี ทำดี มากเกินไปหรือน้อยเกินไปจนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่นหรือ

ทำให้ตนเองและผู้อื่นเป็นทุกข์ ก็จัดว่าเป็นการคิดชั่ว ทำชั่ว และไม่ใช้ทางสายกลาง.

การฝึกมีสติอยู่กับลมหายใจ คำบริกรรม บทสวดต่าง ๆ สิ่งทีตนเคารพ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อย่างต่อเนื่อง เพื่อหยุดคิดเรื่องต่าง ๆ ก็เป็นการป้องกันและหยุดการคิดทุกแบบและทุกเรื่องได้เช่นกัน.

ขณะที่หยุดคิดจิตใจก็จะตั้งอยู่กับความว่างหรือไม่คิดเรื่องทั้งปวงรวมทั้งไม่คิดเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น จิตใจจึงบริสุทธิ์ ประเสริฐ และไม่ทุกข์กายและทุกข์ใจจากการคิดชั่วทำชั่ว แต่ประการใด.

เพื่อให้ข้อความกระชับ ต่อจากนี้ไปคำว่า คิดชั่ว หมายถึงถึงความคิดฟุ้งซ่านที่ไม่มีประโยชน์ ความคิดฟุ้งซ่านชั่ว และการตั้งใจคิดชั่ว.

การตั้งใจคิดชั่วในเรื่องใดก็ตาม ล้วนเป็นความชั่วทางจิตใจโดยตรง และมักเป็นผลให้เกิดการทำชั่วด้วยการตั้งใจเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น ทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ทางด้านคุณธรรมและสุขภาพแก่ตนเองและหรือผู้อื่นจากการตั้งใจคิดชั่วทำชั่ว.

การตั้งใจคิดชั่ว ทำชั่ว โดยการชักจูงหรือปลุกเร้าคนอื่นคิดชั่ว ทำชั่ว ย่อมได้ชื่อว่าเป็นคนที่ชั่วมากนั่นเอง เพราะเป็นการตั้งใจทำร้ายตนเองและหรือผู้อื่นอย่างจริงจัง จึงอาจสร้างความเสียหายอย่างมากมายแก่ตนเอง ผู้อื่น สังคม ประเทศชาติ และชาวโลก ซึ่งควรได้รับการลงโทษทางกฎหมาย.

การพัฒนาจิตใจทางด้านคุณธรรมของมนุษย์นั้น มีหลักการที่ง่ายนิดเดียวกล่าวคือ ให้ฝึกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของการคิดชั่ว ทำชั่ว

มาเป็นการคิดดี ทำดี ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง. บุคคลที่สามารถคิดดี ทำดี ได้อย่างต่อเนื่องจนเป็นนิสัยย่อมเป็นบุคคลที่ได้รับผลดีมากที่สุดจากการคิดดีทำดี.

หลักการสำคัญในการป้องกันและหยุดการคิดชั่ว ทำชั่ว และเพื่อการทำกิจต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ คือ พอมีสติรู้ตัวว่า มีการคิดฟุ้งซ่าน หรือตั้งใจคิดชั่ว หรือตั้งใจคิดเรื่องใดก็ตามที่ไม่เกี่ยวกับกิจที่กำลังทำอยู่ ก็ให้ตั้งใจ(มีสติ)รีบหยุดคิดทันที และอย่าได้คิดต่อไปอีกแม้แต่วินาทีเดียว เพื่อฝึกความเด็ดขาดในการมีสติหยุดคิด ก็จะสามารถป้องกันและหยุดการคิดชั่ว ทำชั่ว ได้ อย่างตรงประเด็น ขณะเดียวกันก็ให้พยายามตั้งใจคิดดี ทำดี อย่างต่อเนื่องจนเป็นนิสัย.

การแก้ปัญหาวิกฤตทางคุณธรรมของประเทศไทยควรได้รับการแก้ไขมานานแล้ว การปฏิวัติที่ผ่านมาหลายครั้งก็มักเป็นเรื่องของการแก้ปัญหาทางรูปธรรม ทั้ง ๆ ที่สาเหตุที่แท้จริงของปัญหาต่าง ๆ ทางรูปธรรมล้วนมีสาเหตุมาจากการขาดคุณธรรมจนถึงขั้นคิดชั่ว ทำชั่ว อย่างรุนแรงและเป็นวงกว้างมาก.

ในอนาคตก็อาจจะต้องมีการปฏิวัติกันใหม่อีก เพราะคณะปฏิวัติและรัฐบาลในสมัยต่าง ๆ ยังไม่ได้แก้ปัญหาทางคุณธรรมอย่างตรงประเด็น จริงจัง และต่อเนื่อง. ถึงเวลาแล้วหรือยังที่จะมีเรื่องของคุณธรรมอยู่ในรัฐธรรมนูญและมีกฎหมายรองรับอย่างเป็นรูปธรรม เพื่อให้ชาวไทยส่วนใหญ่คิดดีทำดี และเผยแพร่เรื่องคิดดีทำดี ให้เป็นประโยชน์ต่อชาวโลก.

การแก้ปัญหาต่าง ๆ ทางด้านคุณธรรมและสุขภาพด้วยการฝึกคิดดี ทำดี ในชีวิตประจำวันสามารถทำได้โดยง่าย ไม่ต้องรอเวลา ไม่ต้องมีสถานที่ ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย ไม่ต้องมีครูหรืออาจารย์คอยควบคุมแต่ประการใด.

ประเมนผลของการแก้ปัญหาทางด้านคุณธรรม.

คนที่ฝึกใหม่ย่อมไม่คุ้นกับการควบคุมความคิดของตนเองให้คิดดี ทำดี ได้อย่างต่อเนื่อง จึงทำจิตใจให้บริสุทธิ์ได้เป็นช่วง ๆ ซึ่งก็ถือว่าเป็นเรื่องที่ดีสำหรับการเริ่มต้น. ถ้ายังมีการคิดชั่ว ทำชั่ว อยู่อีกก็ให้พยายามเร่งความเพียรในการควบคุมความคิดของตนเองให้คิดดี ทำดี อย่างต่อเนื่องมากยิ่งขึ้น.

คนที่เริ่มฝึกใหม่ควรตั้งใจประเมนผลการแก้ปัญหาต่าง ๆ ทางด้านคุณธรรมและสุขภาพของตนเองวันละ ๓ - ๔ ครั้ง โดยการประเมนว่า ตนสามารถทำจิตใจให้บริสุทธิ์ได้อย่างต่อเนื่องมากหรือน้อยเพียงใด.

ในชีวิตประจำวันควรประเมนผลของความสามารถในการคิดดี ทำดี ในแต่ละวัน อย่างน้อยวันละ ๑ ครั้งในช่วงก่อนนอน.

ในยามที่คิดชั่วมากจนมีอาการต่าง ๆ ของความไม่สบายใจ หรือไม่สบายกายอย่างรุนแรงในรูปแบบต่าง ๆ ควรประเมนผลทุกชั่วโมงหรือบ่อย ๆ และคอยเตือนตนเองไว้เรื่อย ๆ ว่า อย่าคิดชั่ว.

ความสำเร็จของการคิดดีทำดีขึ้นอยู่กับความรู้และความ

สามารถในการคิดดีทำได้ ความศรัทธา และความเพียรอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งเหตุปัจจัยต่าง ๆ ของแต่ละบุคคล. ความล้มเหลวของการฝึกคิดดีทำดี มักเกิดจากการขาดความรู้และความสามารถในการคิดดีทำได้ ขาดศรัทธา ขาดความเพียรในการศึกษาและปฏิบัติตนตามข้อปฏิบัติในชีวิตประจำวัน รวมทั้งอาจมีนิสัยคิดชั่วทำชั่ว ที่ฝังแน่นอยู่ในความจำเป็นจำนวนมากก็ได้.

บางครั้งเมื่อพบปัญหาที่รุนแรงก็อาจพ่ายแพ้ถึงขั้นตั้งใจคิดชั่ว ทำชั่ว ซึ่งเป็นเรื่องปรกติสำหรับคนที่ยังไม่เก่งพอ แต่ทุกคนก็ควรมีศรัทธาและความเพียรที่จะตั้งใจควบคุมความคิดของตนเองให้คิดดีทำดีอย่างต่อเนื่อง.

การประเมินผลของการคิดชั่ว ทำชั่ว ของชาวไทยนั้นง่ายนิดเดียว คือ ให้อูที่การเพิ่มขึ้นหรือลดลงของจำนวนคดีและจำนวนคนที่ถูกพิพากษาให้จำคุกในแต่ละปี รวมทั้งเปิดเผยสถิติของคดีอย่างละเอียด เพื่อให้สังคมและทั่วโลกได้รับทราบ รวมทั้งกระตุ้นให้สังคม ผู้บริหารระดับชาติ และผู้ที่รับผิดชอบทางด้านคุณธรรมทั้งหลายได้ลงมือแก้ปัญหาต่าง ๆ ทางด้านคุณธรรมให้ลดลงอย่างตรงประเด็น จริงจัง รวดเร็ว และต่อเนื่อง.

การประเมินผลในระดับชาติอาจจะเกิดขึ้นได้ ถ้ารัฐบาลเห็นความสำคัญและมีนโยบายในการเผยแพร่เรื่องคิดดี ทำดี แต่ถ้ารัฐบาลยังไม่ดำเนินการอย่างจริงจัง องค์กรทางด้านคุณธรรม บุคคลที่คิดดี ทำดี รวมทั้งผู้นำของศาสนาต่าง ๆ ควรผนึกกำลังกันทำหน้าที่แทนรัฐบาล เพราะถ้าปล่อยให้ชาวไทยมีการคิดชั่ว ทำชั่ว กันอย่างรุนแรงและในวงกว้างมากขึ้น ก็ย่อมจะเกิดความเสียหายต่อชาวไทยและประเทศชาติเหมือนในอดีต.

การประเมินผลในระดับโลกก็อาจเกิดขึ้นได้เช่นกัน ถ้าหากองค์การสหประชาชาติมีนโยบายดังกล่าวแล้ว. ถ้าคนไทยและหรือรัฐบาลไทยไม่ส่งเรื่องคดีดีทำให้แก่ประเทศต่าง ๆ และองค์การสหประชาชาติให้ได้รับรู้ถึงประโยชน์อย่างมหาศาลของการคดีดีที่ชาวโลกก็จะเสียโอกาสที่จะได้รับประโยชน์อย่างมหาศาลจากการคดีดีทำดี และจะถูกเบียดเบียนมากขึ้นจากคนที่คิดชั่ว ทำชั่ว.

คุณค่าแห่งมรดกพระราชทาน “คดีดีทำดี”

คดีดีทำดี เป็นมรดกทางคุณธรรมที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร พระราชทานให้แก่ชาวไทยและชาวโลก. ถึงแม้พระองค์จะเสด็จสวรรคตไปแล้วก็ตาม แต่มรดกทางคุณธรรมที่พระราชทานนี้ไม่มีวันหมดไปจากชาวโลก ถ้ายังมีคนนำเอาเรื่องคดีดีทำดี ไปเป็นข้อปฏิบัติในชีวิตประจำวัน.

คดีดีทำดีควรเป็นหลักคุณธรรมและเป็นข้อปฏิบัติที่ประเสริฐของชาวไทยและชาวโลกไม่ว่าจะนับถือหรือไม่นับถือศาสนาใดก็ตาม เพราะเป็นความรู้ทางคุณธรรมที่สั้น ง่าย เปิดเผย สามารถตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงได้ด้วยตนเองและหรือสาธารณชนว่าเป็นประโยชน์ต่อมวลมนุษยชาติอย่างมหาศาล รวมทั้งเป็นคุณสมบัติของมนุษย์ที่มีจิตใจบริสุทธิ์และประเสริฐ.

ชาวไทยและชาวโลกทุกคนมีสิทธิ์และหน้าที่อย่างเท่าเทียมกันที่จะคดีดี ทำดี เพื่อทำจิตใจของตนให้บริสุทธิ์และเป็นบุคคลที่ประเสริฐ ซึ่ง

จะเป็นผลให้ตนเองและหรือผู้อื่นมีความเจริญ มั่นคง ผาสุก และมีสุขภาพดี ณ ปัจจุบันขณะ.

คิดดีทำดีเป็นคุณธรรมที่สำคัญมากต่อการพัฒนาคุณธรรมของมวลมนุษยชาติ จึงเป็นเรื่องที่มีคุณค่าอย่างมหาศาลจนประมาณมิได้.

เอกสารนี้เป็นเพียงแนวคิดของผู้เขียนเพื่อจุดประกายให้เห็นคุณค่าของมรดกทางคุณธรรมเรื่องคิดดีทำดีที่ได้รับพระราชทาน ซึ่งผู้เขียนไม่สงวนลิขสิทธิ์ทุกรูปแบบ และควรปรับปรุงหรือจัดทำขึ้นมาใหม่ก็ได้ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อชาวไทยและชาวโลก.

ในพ.ศ. ๒๕๖๑ ผู้เขียนมีอายุ ๘๐ ปี จึงอาจเกิดการเจ็บป่วย พิการ หรือตายได้ทุกเมื่อ และก็ใกล้เวลาที่จะหมดความสามารถในการเผยแพร่เรื่องนี้ต่อไป. รัฐบาล หน่วยงานที่รับผิดชอบด้านคุณธรรม และท่านที่เห็นความสำคัญของมรดกทางคุณธรรมที่พระราชทานแก่เรา ได้โปรดร่วมกันทำแผนงาน โครงการ จัดทำเนื้อหาเรื่องคิดดีทำดี ให้เหมาะกับกลุ่มเป้าหมาย รวมทั้งจัดตั้งศูนย์เผยแพร่มรดกทางคุณธรรมเรื่องคิดดีทำดี ในระดับนานาชาติขึ้นในประเทศไทย มีบุคลากรและงบประมาณในการเผยแพร่ให้แก่ชาวไทย ชาวโลก และองค์การสหประชาชาติในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อช่วยให้ชาวไทยและชาวโลกคิดดี ทำดี กันอย่างทั่วถึง.

เนื่องจากหนังสือและสื่อต่าง ๆ ของผู้เขียนไม่สงวนลิขสิทธิ์ทุกรูปแบบ จึงขอความกรุณาท่านที่เห็นประโยชน์ได้กรุณาดำเนินการ

ในการปรับปรุง แก้ไข ต่อเติม จัดทำ จำหน่าย และเผยแพร่ ในรูปแบบต่าง ๆ ได้โดยไม่จำเป็นต้องใส่ชื่อผู้เขียน.

ท่านที่ประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้เพื่อจำหน่ายหรือแจกจ่าย กรุณาติดต่อที่หอรัตนชัยการพิมพ์ซึ่งพิมพ์หนังสือเล่มนี้เพื่อประหยัดค่าใช้จ่าย หรือพิมพ์ที่ใดก็ได้โดยไม่ต้องแจ้งให้ผู้เขียนทราบ.

สรุป

คิดดีทำดี เป็นมรดกทางคุณธรรมที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร พระราชทานแก่ชาวไทยและชาวโลก เพื่อความเจริญ มั่นคง และผาสุก.

คิดดีทำดี เป็นหลักคุณธรรมที่เป็นข้อเท็จจริงหรือเป็นวิชาการทางด้านจิตใจของมนุษย์ ที่ชาวไทยและชาวโลกสามารถนำไปเป็นข้อปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้โดยง่าย โดยการตั้งใจ(มีสติ)รู้เห็นหรือรู้ทันความคิดและควบคุมความคิดของตนเองให้คิดดีทำดีอย่างต่อเนื่องจนเป็นนิสัย.

ปัญหาต่าง ๆ ทางด้านคุณธรรมและสุขภาพของชาวไทยและชาวโลกเกิดขึ้นอย่างรุนแรงและในวงกว้างมากขึ้น เป็นผลให้ชาวไทยและชาวโลกจำนวนมากต้องทุกข์ใจและกายในรูปแบบต่าง ๆ มากขึ้น.

ปัญหาต่าง ๆ ทางด้านคุณธรรมล้วนมีสาเหตุมาจากการคิดชั่ว ทำชั่ว ซึ่งเป็นผลให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ทางด้านสุขภาพด้วย และลงเอยด้วยความทุกข์กายและหรือทุกข์ใจในรูปแบบต่าง ๆ.

ปัญหาต่าง ๆ ทางด้านคุณธรรมและสุขภาพจะลดลงหรือหมดไป ในทุกขณะที่คิดดีทำดี จึงเป็นผลให้ไม่เกิดการคิดชั่ว ไม่ทำชั่ว ไม่เบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติ ไม่ทุกข์ใจและหรือทุกข์กาย มีสุขภาพดี และมุ่งทำแต่ความดีให้แก่ตนเอง และหรือผู้อื่นรวมทั้งสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติ ด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์และประเสริฐ.

ถ้าชาวไทยและชาวโลกส่วนใหญ่คิดดี ทำดี ย่อมจะเป็นผลให้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดจากการคิดชั่ว ทำชั่ว ลดลงหรือหมดไป ขณะเดียวกันก็จะทำให้มีความเจริญ มั่นคง ผาสุก และมีสุขภาพดีตามสัดส่วนและเหตุปัจจัยต่าง ๆ ในขณะนั้น ซึ่งเป็นเรื่อง que ทุกคนสามารถประเมินผลได้ อย่างเป็นรูปธรรม.

วิธีฝึกคิดดี ทำดี นั้นง่ายนิดเดียว คือ ให้พยายามตั้งใจมีสติควบคุมความคิดของตนเองให้คิดดี ทำดี อย่างต่อเนื่อง เมื่อใดที่รู้ว่าตนกำลังมีการคิดชั่ว ทำชั่ว ก็ให้รีบหยุดการคิดชั่ว ทำชั่ว ทันทีและอย่างเด็ดขาด.

เมื่อท่านผู้อ่านได้นำเอาหลักคุณธรรมเรื่องคิดดีทำดี ไปเป็นข้อปฏิบัติในชีวิตประจำวันและได้รับผลดีตามสมควรแล้ว ก็ขอได้โปรดช่วยกันเผยแผ่มรดกทางคุณธรรมที่ได้รับพระราชทานนี้ให้แก่ชาวไทยและชาวโลกในรูปแบบต่าง ๆ ตามกำลังความรู้และความสามารถของแต่ละท่านสืบต่อไปด้วย.

บุคคลที่มีบทบาทมากที่สุดในการแก้ปัญหาทางด้านคุณธรรมของชาวไทยและชาวโลกก็คือ บรรดาผู้บริหารระดับสูงของประเทศและ

ของโลกที่มีความรู้และความสามารถในการคิดดีทำดี. ดังนั้น ทุกคนควร
 ช่วยกันทำให้ผู้บริหารระดับสูงทั้งหลายมีความรู้และความสามารถในการ
 คิดดีทำดี จนเกิดความศรัทธาและความเฟียรที่จะเผยแพร่เรื่องคิดดี
 ทำดี อย่างจริงจังและต่อเนื่อง.

ขอขอบใจ ขอขอบคุณ และกราบขอบพระคุณทุกท่านที่กรุณา
 ศึกษา ปฏิบัติ และเผยแพร่เรื่องคิดดีทำดี ฯ มา ณ โอกาสนี้.

วิดีโอคลิปบางตอนที่เกี่ยวข้องกับพระราชดำรัสเรื่อง คิดดีทำดี ที่ผู้เขียนนำเสนอไว้ใน Youtube.

กรุณาเปิดชมวิดีโอคลิปได้โดยการเปิดหน้าต่าง Youtube แล้วใส่ข้อความลงในช่องค้นหาของ Youtube ว่า “พระราชดำรัส เรื่อง คิดดีทำดี ตอนที่” ก็จะเข้าถึงคลิปทั้ง ๗ ตอน และอาจนำมาเป็นคลิปประกอบการนำเสนอ.

๑. พระราชดำรัส เรื่อง คิดดีทำดี ตอนที่ ๑/๗ พระราชทาน พระบรมราโชวาท เรื่องคิดดีทำดี.
๒. พระราชดำรัส เรื่อง คิดดีทำดี ตอนที่ ๒/๗ พระราชทาน พระบรมราโชวาทจนพระสุรเสียงแหบ.
๓. พระราชดำรัส เรื่อง คิดดีทำดี ตอนที่ ๓/๗ ทรงไม่สงวนลิขสิทธิ์.
๔. พระราชดำรัส เรื่อง คิดดีทำดี ตอนที่ ๔/๗ ทรงเน้นให้คิดดี พูดดี ทำดี.
๕. พระราชดำรัส เรื่อง คิดดีทำดี ตอนที่ ๕/๗ ในพระราชพิธีฉลองสิริราชสมบัติครบ ๖๐ ปี.
๖. พระราชดำรัส เรื่อง คิดดีทำดี ตอนที่ ๖/๗ ต่อจากตอนที่ ๕/๗.
๗. พระราชดำรัส เรื่อง คิดดีทำดี ตอนที่ ๗/๗ ในวันขึ้นปีใหม่ พ.ศ. ๒๕๕๒.

ท่านที่ต้องการจะศึกษาเรื่องคติทำดี ในรูปแบบของสื่อต่างๆ,

กรุณาศึกษาเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ของผู้เขียนคือที่ www.thai60.com หรือค้นหาโดยการพิมพ์ชื่อและนามสกุลของผู้เขียนก็ได้.

หากท่านเห็นว่าข้อมูลใดในเว็บไซต์ของผู้เขียนเป็นประโยชน์ ก็ขอได้โปรดส่งไปเก็บไว้ที่เว็บไซต์ของท่านด้วย ก่อนที่จะสูญไปพร้อมกับชีวิตของผู้เขียน.

ต้อง"คิดดีทำดี"ทั้งชีวิต
เพื่อพิชิต"คิด-ทำ"ชั่วพาดำ
"มรดกพระราชทาน" ๓ ทรงทำ
เป็นเครื่องนำลูกไทยใช้ฝึกตน
"มรดกคุณธรรม"เลิศล้ำค่า
คือทรัพย์สินแห่งปัญญาหมาผล
โลกจะสุขสันต์ทุกขทั่วทุกคน
เมื่อฝึกฝนจนชนะละสิ่งทรา

ประพันธ์โดย ผศ.พิศศรี กมลเวช

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร ทรงได้รับมรดกทางคุณธรรมในเรื่องคิดดีทำดี จากการตรัสสอนของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี. พระองค์ทรงนำเอาเรื่องคิดดีทำดีมาเป็นข้อปฏิบัติตลอดเวลา รวมทั้งทรงเผยแพร่เรื่องคิดดีทำดีแทรกไว้ในเนื้อหาของพระราชดำรัสต่าง ๆ อยู่เสมอ. คิดดีทำดีจึงเป็นมรดกทางคุณธรรมที่พระองค์พระราชทานแก่ชาวไทย ชาวโลก และทรงไม่สงวนลิขสิทธิ์.

คิดดีทำดี เป็นหลักปฏิบัติที่สั้นและง่ายมาก เพียงแค่ตั้งใจคิดดีทำดี ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่องเท่านั้นเอง. ในขณะที่คิดดี ทำดี อยู่เนื่อก็จะเข้าถึงเป้าหมายสูงสุดทางคุณธรรมแล้ว คือ ไม่คิดชั่ว ไม่ทำชั่ว หรือไม่เบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่นรวมทั้งสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติ จิตใจจึงมีความบริสุทธิ์ เป็นบุคคลที่ประเสริฐ มีความเจริญ มั่นคง ผาสุก อยู่ร่วมกันด้วยความเมตตา กรุณา รัก ปราบปรามดี เอื้ออาทร และสามัคคี. ถ้าชาวไทยและชาวโลกนำเอาหลักคุณธรรมนี้ไปเป็นข้อปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ก็ย่อมจะได้รับผลดีเช่นเดียวกัน.

ขอเชิญทุกท่านศึกษามรดกพระราชทานเรื่องคิดดีทำดี และนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เมื่อได้รับประโยชน์ตามสมควรแล้วก็กรุณาช่วยกันเผยแพร่ให้ชาวไทยและชาวโลกด้วย เพื่อที่จะได้รับประโยชน์กันอย่างทั่วถึง



9 786164 683273