



วิธีบริหาร
ความคิดให้

คิดคิดคิด ทำทำทำ

เพื่อสนองพระราชดำริ

เขียนจากประสบการณ์ตรงโดย
นายแพทย์เอกชัย จุละจาริตต์

วิธีบริหารความดีให้
คิดดี ทำดี
เพื่อสนองพระราชดำรัส

เอกชัย จุลจาริตต์

คิดดี ทำดี

เอกชัย จุละจาริตต์

ISBN: 974 - 96633 -19 - 9

เอกชัย จุละจาริตต์

คิดดี ทำดี,

กรุงเทพฯ ; บริษัท เฟื่องฟ้า พรินติ้ง จำกัด, 2547

๑๔๔ หน้า.

1. วิธีบริหารความคิด. I. ชื่อเรื่อง

ISBN: 974 - 9633 - 19 - 9

ไม่สงวนลิขสิทธิ์ทุกรูปแบบ

หนังสือเล่มนี้มีจำหน่ายตามร้านขายหนังสือทั่วไปและสั่งซื้อได้ที่ผู้จัดจำหน่าย.

จัดจำหน่ายและขายตรงโดย บริษัท เคล็ดไทย จำกัด ๑๑๗ - ๑๑๙ ถนนเฟื่องนคร

ตรงข้ามวัดราชบพิธ กทม. ๑๐๒๐๐. โทร. ๐๒ ๒๒๕ ๙๕๓๖ - ๙

<http://www.kledthai.com> และทางอีเมลที่ kledthai@kledthai.com

พิมพ์ครั้งที่ ๑ จำนวนพิมพ์ ๕,๐๐๐ เล่ม มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๗

พิมพ์ครั้งที่ ๒ จำนวนพิมพ์ ๕,๐๐๐ เล่ม พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๗ (ปรับปรุงครั้งที่ ๑)

จัดพิมพ์โดย: นายเอกชัย จุละจาริตต์

พิมพ์ที่ : บริษัท เฟื่องฟ้า พรินติ้ง จำกัด โทร. ๐๒ ๘๙๕ ๒๓๐๐ - ๙.

Dhammaintrend ร่วมเผยแพร่และแบ่งปันเป็นธรรมทาน

หนังสือและข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับเรื่องคิดดีทำดีได้ที่ <http://www.thai60.com>

คำนำ

เมื่อวันที่ ๔ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๖ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระราชดำรัสแก่ผู้บริหารระดับสูงและบุคคลคณะต่าง ๆ ที่เข้าเฝ้าทูลละอองธุลี พระบาท ณ ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดา พระราชวังดุสิต ในเรื่องต่าง ๆ สำหรับ เรื่องของคุณธรรมนั้น ทรงให้ “คิดดีทำดี”.

ผู้เขียนมีความประทับใจในพระราชดำรัสเรื่องคิดดีทำดีเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นคุณธรรมที่ง่าย สั้น ตรงประเด็น ที่คนทั่วไปไม่ว่าจะนับถือศาสนาใด ก็สามารถเข้าใจ จดจำ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้โดยง่าย.

วันที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๖ ซึ่งเป็นวันมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา. พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระราชดำรัสแก่บุคคลสำคัญของประเทศที่เข้าเฝ้าทูลละอองธุลีพระบาทเพื่อถวายพระพรชัยมงคล ณ พระที่นั่งอมรินทรวินิจฉัย พระบรมมหาราชวัง ซึ่งเมื่อสรุปแล้วคือ ทรงให้ “คิดดีทำดี” เพื่อทำให้เกิดความเจริญ ความผาสุก และความมั่นคงของประเทศชาติ.

หลังจากผู้เขียนได้ฟังพระราชดำรัสเสร็จแล้ว ก็รีบลงมือเขียนหนังสือเรื่องคิดดีทำดีทันที และเร่งรัดตนเองให้เขียนจบอย่างรวดเร็วที่สุด เพราะถือว่าเป็นเรื่องที่มีประโยชน์อย่างมาก ๆ ต่อประชาชน ต่อชาติบ้านเมือง ต่อทุกศาสนา ต่อคนในโลกนี้ และต่อสันติภาพของโลกด้วย.

วันที่ ๓๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๖ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระราชทานพรปีใหม่ และ ส.ค.ส. ๒๕๔๗ แต่พสกนิกร. ทรงมีพระราชดำรัส

ผ่านทางสื่อมวลชนเรื่องคิดดีทำดีแล้วจึงทรงพระราชทานพรปีใหม่. ทรงมีพระราชดำรัสว่า “อย่าประมาท” และทรงให้ “คิดดีทำดี”. ใน ส.ค.ส. ๒๕๔๗ นั้น ทรงพิมพ์ข้อความว่า “สามัคคีเป็นพลังค้ำจุนแผ่นดินไทย”.

เมื่อรวบรวมพระราชดำรัสทั้ง ๓ ครั้งไว้ด้วยกันแล้ว จะเห็นว่า พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระราชประสงค์ที่จะให้ผู้บริหารและพลกนิกรไม่ตกอยู่ในความประมาท คือ ให้ศึกษาเรื่องคิดดีทำดี พร้อมทั้งฝึกฝนตนเองให้คิดดีทำดีอย่างรอบคอบ ถูกต้องตามหลักวิชาและคุณธรรม ด้วยการมีความเพียร มีความหนักแน่น มีความซื่อสัตย์สุจริต พร้อมทั้งมีความสามัคคีเพื่อรวมพลังของการคิดดีทำดีดังกล่าวแล้ว มาใช้ในการค้ำจุนตนเอง ประชาชน และประเทศชาติ(แผ่นดินไทย)ให้มีความเจริญ มีความผาสุก และมีความมั่นคง.

ในยุคปัจจุบันนี้ ประเทศไทยมีความเจริญทางวัตถุมากขึ้นอย่างรวดเร็ว แต่ในเรื่องของคุณธรรมนั้น กลับลดลงอย่างรวดเร็วจนน่าวิตก. ประชาชนและสื่อมวลชนต่างก็ช่วยกันส่งเสียงเตือนรัฐบาล เพื่อให้แก้ปัญหาเรื่องนี้กันอย่างจริงจัง และรัฐบาลก็กำลังแก้ปัญหาเรื่องนี้อยู่แล้ว.

วิถีชีวิตของคนไทยเปลี่ยนไปมาก อีกทั้งศาสนา ประเพณี และวัฒนธรรมที่ดีงามก็พลอยเสื่อมถอยลงไปด้วย ความเอื้ออารีที่มีต่อครอบครัว เพื่อนบ้าน ผู้มาเยือน และผู้ร่วมเดินทาง ก็ลดลงอย่างเห็นได้ชัด.

ความเมตตา กรุณา และรอยยิ้มของชาวสยามก็ลดลง ขณะเดียวกัน ความเห็นแก่ตัว การเอาวัดเอาเปรียบในรูปแบบต่าง ๆ ก็มากขึ้น เป็นผลให้คนทำผิดกฎหมายมีจำนวนมากมาย จนถึงขั้นล้นที่คุมขัง.

ถ้าปล่อยให้คุณธรรมลดลงเรื่อย ๆ อีกไม่นานนัก ประเทศไทยอาจเข้าถึงภาวะวิกฤติทางคุณธรรม. เมื่อถึงภาวะเช่นนั้นแล้ว จะแก้ไขได้ยาก.

การสร้างความสำเร็จทางเศรษฐกิจนั้นเป็นเรื่องที่ทำได้ง่ายกว่าการสร้างความสำเร็จทางคุณธรรม. ดังจะเห็นได้จากภาวะเศรษฐกิจของประเทศไทยที่ฟื้นตัวแล้ว แต่ภาวะคุณธรรมกลับทรุดลงเรื่อย ๆ.

ถ้าประเทศไทยมีผู้บริหารและประชาชนส่วนใหญ่เป็นคนคิดดีทำดี หรือมีและใช้ความรู้คู่คุณธรรมในการปฏิบัติงานและดำเนินชีวิต ชานบ้านเมืองย่อมมีคุณธรรม มีความผาสุก และมีความมั่นคง.

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงเตือนว่า อย่าประมาท ให้คิดดีทำดีอย่างรอบคอบ ถูกต้องตามหลักวิชาการและคุณธรรม ก็เพื่อสร้างความสำเร็จทางวัตถุและคุณธรรมควบคู่กันไป.

วัตถุประสงค์ของการเสนอเรื่องคิดดีทำดีมี ๓ ประการ ดังนี้ :-

๑. เพื่อให้ท่านผู้อ่านได้มีความรู้และความสามารถในการคิดดีทำดีในชีวิตประจำวัน ด้วยวิธีการง่าย ๆ. เมื่อใดที่ท่านสามารถคิดดีทำดีได้ตามสมควร แล้วช่วยกันเผยแพร่ตามกำลังความสามารถ ก็จะได้ชื่อว่า ท่านกำลังเป็นผู้ที่เจริญรอยตามเบื้องพระยุคลบาท.

๒. เพื่อเชิญชวนผู้บริหารในวงการบริหาร เอกชน ศาสนา การศึกษา ครูอาจารย์ ประชาชน มาเห็นคุณค่าและประโยชน์ของการคิดดีทำดี จนเกิดการตื่นตัวที่จะตอบสนองพระราชดำรัสอย่างรวดเร็ว จริงจัง และต่อเนื่อง.

๓. เพื่อเสนอทางเลือกของวิธีฝึกคิดดีทำดี สำหรับเป็นแนวทางในการเริ่มต้นพัฒนาผู้มีฝึกคิดดีทำดีที่ง่าย กระชับ สั้น ถูกต้องตามพระราชประสงค์ และเหมาะที่จะให้คนทั่วไปสามารถศึกษาและฝึกคิดดีทำดีใน

ชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งเป็นแนวทางในการพัฒนาสื่อการสอนต่าง ๆ ในเรื่องนี้ สำหรับเยาวชน คนทั้งชาติ และนานาชาติ.

หนังสือเล่มนี้ยังไม่ใช้วิธีฝึกบริหารความคิดที่เป็นมาตรฐานสากล เพราะเป็นการนำเสนอจากมุมมองแคบ ๆ ของผู้เขียนเท่านั้น.

ขอความกรุณาท่านผู้อ่านอย่าได้หลงเชื่อผู้เขียน แต่ควรตั้งใจอ่านซ้ำ ๆ ทำความเข้าใจทีละขั้นตอน อย่ารีบอ่านแบบหนังสือทั่วไป เพราะเป็นหนังสือวิชาการ ขณะเดียวกัน ขอให้ท่าน**ตรวจสอบเนื้อหาอย่างละเอียด**ด้วยตนเอง ว่า เป็นความจริงหรือไม่ และเมื่ออ่านถึงตอนฝึกบริหารความคิด ก็ขอให้ฝึกบริหารความคิดเพื่อ**พิสูจน์ข้อเท็จจริงด้วยตนเอง**.

เมื่อท่านได้รับประโยชน์จากการคิดดีทำดีในชีวิตประจำวันได้ตามสมควรแล้ว ก็ขอได้โปรดช่วยกันเผยแพร่ประสบการณ์ตรงในเรื่องคิดดีทำดี ของท่านเอง ตามกำลังความรู้ ความสามารถ และเหตุปัจจัยของแต่ละท่าน เพื่อสนองพระราชดำรัส ก็จะเป็นพระคุณยิ่ง.

นายเอกชัย จุละจาริตต์

๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๗

สารบัญ

ความเป็นมาและความสำคัญของเรื่องคิดดีทำดี	๘
ความคิดเป็นหัวหน้าของการกระทำต่าง ๆ ทางกาย วาจา ใจ	๓๗
ความจำมีอิทธิพลต่อการคิดและพฤติกรรม	๔๕
สาเหตุของการคิดไม่ดี ทำไม่ดี และความทุกข์	๕๑
ปัญหาและความทุกข์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการคิดไม่ดีทำไม่ดี	๗๓
ความเจริญ ความผาสุก และความมั่นคงเกิดขึ้นจากการคิดดีทำดี	๘๒
วิธีฝึกควบคุมความคิดให้คิดดีทำดีในชีวิตประจำวัน	๘๘
วิธีฝึกหยุดความคิดเพื่อพักผ่อนและร่างกายในชีวิตประจำวัน	๑๑๕
วิธีฝึกบริหารความคิดในชีวิตประจำวัน	๑๓๑
การประเมินผล	๑๓๖
สรุป	๑๓๗

พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมีพระบรมราโชวาทว่า "...ก่อนที่บุคคลจะพูดจะทำสิ่งใด จำเป็นต้องหยุดคิดเสียก่อนว่า กิจที่จะทำ คำที่จะพูดนั้น ผิดหรือถูก เป็นคุณประโยชน์หรือเป็นโทษเสียหาย เป็นสิ่งที่ควรพูด ควรกระทำ หรือควรงดเว้น. เมื่อคิดพิจารณาได้ดังนี้ ก็จะสามารถยับยั้งคำพูดที่ไม่สมควร หยุดยั้งการกระทำที่ไม่ถูกต้อง พูดและทำแต่สิ่งที่จะสัมฤทธิ์ผล เป็นประโยชน์ และเป็นความเจริญ..."

(พระบรมราโชวาท ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วันที่ ๙ กรกฎาคม ๒๕๔๐).

การตรัสสอนเช่นนี้เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า การกระทำทางกายและวาจา จะเป็นประโยชน์หรือโทษ ดีหรือชั่วนั้น อยู่ที่ความคิดนี้เอง.

ดังนั้น การจะทำสิ่งใดและพูดอะไร จึงควรให้เวลาในการมีสติคิดอย่างละเอียดและรอบคอบหรือพิจารณาด้วยปัญญาเสียก่อน เพื่อหยุดยั้งการกระทำทางกายและวาจาที่ไม่ถูกต้อง ให้เกิดการกระทำที่ถูกต้อง อันจะก่อให้เกิดความสำเร็จ ที่เป็นประโยชน์ และสร้างความเจริญต่าง ๆ.

การมีสติคอยดูแลจิตใจให้คิดดีและให้ทำดี ย่อมทำให้จิตใจมีความบริสุทธิ์ผ่องใส มีการกระทำทางกาย วาจา ใจ ที่ดีงาม หรือเป็นบุคคลที่ประเสริฐ.

พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวจึงเป็นหลักธรรมที่คนไทย ทุกชาติ และทุกศาสนา ควรนำไปใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เพื่อความเจริญ ความผาสุก ความมั่นคงของแต่ละบุคคล ประเทศชาติ และเพื่อสันติภาพของชาวโลก.

คิดดี ทำดี

เพื่อสนองพระราชดำริของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราชทรงเป็นพระมหากษัตริย์ที่สูงส่งด้วยความรู้ ความสามารถ และคุณความดี ทรงเป็นที่เคารพ รัก และเทิดทูนของปวงชนชาวไทย เพราะทรงบำเพ็ญคุณงามความดีให้แก่ประชาชนและประเทศชาติไว้อย่างมากมาย.

พระราชกรณียกิจต่าง ๆ ล้วนเป็นประโยชน์ต่อพสกนิกรและชาติบ้านเมือง เช่น ทรงบำบัดทุกข์ บำรุงสุข แก้ปัญหาการทำมาหากิน แก้ไขวิกฤตการณ์ต่าง ๆ ที่น่าสะพรึงกลัว ต่อสู้กับความยากจนของประชาชนเพื่อให้สามารถพึ่งพาตนเองได้มากขึ้น ทรงช่วยผู้ด้อยโอกาสเป็นจำนวนมากมาให้สามารถดำเนินชีวิตที่ดีขึ้น และสร้างความมั่นคงให้แก่ชาติบ้านเมืองด้วยพระอุตสาหะอันยิ่งยวด.

พระบรมราชาบาท พระราชดำรัส และพระราชนิพนธ์เรื่องต่าง ๆ เป็นเนื้อหาที่ทรงตรัสสอนผู้บริหาร บัณฑิต และประชาชน เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง.

ถึงแม้จะทรงยากลำบาก ตรากตรำ เหน็ดเหนื่อยทั้งพระวรกายและพระทัยจากการที่ทรงปฏิบัติพระราชกรณียกิจมากมายเพียงใดก็ตาม พระองค์

ท่านก็ทรงมีพระอุตสาหะที่จะฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ มาโดยตลอด. ทั้งนี้ ก็เพื่อเอาชนะความไม่รู้(การไม่มีความรู้) ความยากจน และความทุกข์ยากต่าง ๆ ของประชาชน อันจะเป็นผลให้เกิดความเจริญ ความผาสุก และความมั่นคงของประชาชนและประเทศชาติ จึงเป็นพระมหากษัตริย์คุณอย่างมากมายอันหาประมาณมิได้.

พระราชกรณียกิจทั้งหลายทั้งปวงนั้น เกิดขึ้นจากพระสติปัญญาอันเฉียบแหลม มีความกว้างไกลในวิชาการทางโลกและทางคุณธรรม(ความรู้คู่คุณธรรม).

พระราชกรณียกิจต่าง ๆ อย่างมากมายที่ได้เกิดขึ้นและที่ทรงกำลังทำในปัจจุบันขณะของพระองค์ท่านนั้น เป็นเรื่องที่สืบต่อมาจากพระปฐมบรมราชโองการในขณะที่ยังทรงหลั่งน้ำทักษิโณทก เมื่อวันที่ ๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๙๓ ในพระราชพิธีบรมราชาภิเษกเป็นพระมหากษัตริย์ ซึ่งมีใจความว่า **“เราจะปกครองแผ่นดินโดยธรรม เพื่อประโยชน์สุขแห่งมหาชนชาวสยาม”**.

หลังจากมีพระปฐมบรมราชโองการแล้ว พระองค์ท่านทรงมีความเพียรในการใช้ **“ความรู้คู่คุณธรรม”** ปกครองแผ่นดินไทย เพื่อให้เกิดประโยชน์สุขแก่ประชาชนและประเทศชาติมาโดยตลอด.

พระมหากษัตริย์คุณของพระองค์ท่านนั้นมีมากมายเหลือเกิน จนถึงขั้นที่ทรงเสียสละประโยชน์สุขส่วนพระองค์มาปฏิบัติพระราชกรณียกิจที่หนักมาก ๆ ตั้งแต่เมื่อครั้งที่ทรงมีพระปฐมบรมราชโองการมาจนถึงปัจจุบันขณะของพระองค์.

ความเคารพ เทิดทูน ความรัก และความผูกพันของปวงชนชาวไทยที่มีต่อพระองค์ท่านนั้นมากมายและฝังลึกอยู่ในจิตใจจนถือว่า พระองค์ท่านเป็น “พ่อหลวง” หรือพ่อที่ประเสริฐของคนไทยทั้งชาติ.

ความเจริญ ความผาสุก และความมั่นคงอย่างถูกต้อง

ภาวะหนี้สินของประเทศไทยจำนวนมหาศาลเพ่งหมดไป ปัญหาวิกฤตทางด้านเศรษฐกิจก็เพิ่งจบสิ้น และความเจริญทางด้านเศรษฐกิจกำลังเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ แต่ก็ยังมีปัญหาอื่น ๆ อีกมากมายที่ต้องรีบแก้ไขอย่างจริงจัง.

ความเจริญทางด้านเศรษฐกิจหรือทางวัตถุเพียงอย่างเดียวไม่สามารถทำให้ประชาชนมีความเจริญ ความผาสุก และมีความมั่นคงของชีวิตอย่างแท้จริงได้ แต่อาจสร้างปัญหาต่าง ๆ ขึ้นมาอีกมากมาย ซ้ำแล้วซ้ำอีก หรือมีความรุนแรงมากขึ้น.

ถ้าคนส่วนใหญ่ในชาติบ้านเมืองมีคุณธรรมลดลง ความเห็นแก่ตัวก็จะมากขึ้น จึงอาจเกิดผลเสียต่อสังคม วัฒนธรรม ประเพณี วิถีชีวิตที่ดีงาม ศาสนา ธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม.

ความเจริญ ความผาสุก และความมั่นคงของประชาชนและประเทศชาติจะเป็นไปอย่างถูกต้องนั้น ควรเป็นความเจริญทั้งทางวัตถุและทางจิตใจควบคู่กันไป.

ความเจริญทางจิตใจหรือคุณธรรมจะเกิดขึ้นได้ ก็ต่อเมื่อประชาชนส่วนใหญ่ “คิดดีทำดี”.

การจะทำให้เกิดความเจริญทางเศรษฐกิจและคุณธรรมควบคู่กันไป นั้น จำเป็นต้อง “พัฒนาความรู้ต่าง ๆ คู่กับการพัฒนาคุณธรรม” หรือ “พัฒนาความรู้คู่คุณธรรม” หรือ “พัฒนาการคิดดีทำดี” ให้กับคนส่วนใหญ่ จึงจะทำให้เกิดความเจริญ ความผาสุก และความมั่นคงของประชาชนและประเทศชาติ.

ในยุคปัจจุบัน การสร้างคุณธรรมทางวัตถุกลับกลายเป็นเรื่องง่าย แต่การสร้างคุณธรรมทางจิตใจ(ทางคุณธรรม)ให้กับผู้บริหารและประชาชน กลับกลายเป็นเรื่องยากมาก และเป็นเรื่องท้าทายความสามารถของผู้นำใน รัฐบาล ศาสนา และองค์กรต่าง ๆ เป็นอย่างมาก.

คิดดีทำดีเป็นประโยชน์ต่อตนเองและประเทศชาติ

ในปี พ.ศ. ๒๕๔๖ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระราชดำรัสที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของคุณธรรม ซึ่งมีการเผยแพร่ทางสื่อมวลชน ออกไปทั่วประเทศถึง ๓ ครั้งติด ๆ กัน คือในวันที่ ๔, ๕ และ ๓๑ ธันวาคม เพื่อให้ผู้บริหารทุกระดับและคนไทยทั้งชาตินำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีความโดยสรุป คือ ทรงให้ “คิดดีทำดี”.

“คิดดีทำดี” เป็นคุณธรรมของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และเป็นคุณธรรมที่ผู้บริหารทุกระดับ รวมทั้งประชาชนพึงนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและประเทศชาติ.

ผู้ที่ปฏิบัติงานและดำเนินชีวิตด้วยการคิดดีทำดี ย่อมได้รับประโยชน์ คือ มีความเจริญ ผาสุก และมั่นคง ขณะเดียวกัน ผู้ที่เกี่ยวข้อง หน่วยงาน ครอบครัว สังคม สิ่งแวดล้อม ชานบ้านเมือง ก็จะได้รับประโยชน์เช่นกัน.

การคิดดีทำดี จึงเป็นกิจที่ต้งามและประเสริฐของมวลมนุษย์ทุกเผ่าพันธุ์ ทุกลัทธิ ทุกชาติ ทุกศาสนา หรือของชาวโลกทุกคน.

การคิดดีทำดี จึงควรเป็นคุณธรรมของคนทั้งชาติ และของคนทั้งโลกอีกด้วย.

ขอถือโอกาสนี้เรียนเชิญทุกท่านมาช่วยกันศึกษาเรื่องคิดดีทำดี อย่างจริงจัง โดยการทำความเข้าใจ เจตจำ แล้วนำไปทดลองฝึกปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดประสบการณ์ตรง พร้อมทั้งช่วยกันพัฒนาเนื้อหาของเรื่องคิดดีทำดี ให้มีความถูกต้อง ง่าย กระชับ สั้น และตรงประเด็นมากยิ่งขึ้น แล้วช่วยกันเผยแพร่ตามกำลังความรู้และความสามารถของแต่ละท่านด้วย.

ความหมายของการคิดดีทำดี และคิดไม่ดีทำไม่ดี

การคิดดี คือ การคิดทำประโยชน์ให้กับตนเองและหรือผู้อื่น จึงเป็นผลให้เกิดการทำดี.

ขยายความของคำว่าคิดดี: การคิดดีแบ่งออกเป็น ๒ ทาง คือ ทางโลก (ทางวัตถุหรือรูปธรรม) และทางคุณธรรม(จิตใจหรือนามธรรม) ซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องคิดควบคู่กันไป.

การจะคิดดีได้นั้น ต้องมีความเพียรในการใช้ความรู้และความสามารถทั้งทางโลก(วัตถุ) และทางคุณธรรม(จิตใจ) อย่างเต็มกำลัง

ความสามารถ(สติปัญญา) ซึ่งต้องคิดอย่างรอบคอบ ถูกต้อง ซื่อสัตย์ สุจริต
 บริสุทธิ หนักแน่น ตามความรับผิดชอบของแต่ละบุคคล ตามหน้าที่ของตน
 ด้วยความสามัคคี เพื่อก่อให้เกิดความเจริญ ความผาสุก ความมั่นคงของ
 ตนเองและชาติบ้านเมือง(ตีความตามพระราชดำรัสวันที่ ๕ และ ๓๑ ธันวาคม พ.ศ.
 ๒๕๔๖).

การทำดี คือ การกระทำที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและหรือผู้อื่น
 ด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์ผ่องใส ซึ่งเกิดขึ้นจากการคิดดี.

การคิดไม่ดี คือ การคิดเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น จึงเป็นผลให้
 เกิดการทำไม่ดี.

การทำไม่ดี คือ การกระทำที่ก่อให้เกิดการเบียดเบียนตนเองและ
 หรือผู้อื่น ด้วยจิตใจที่ไม่บริสุทธิ์ผ่องใส ซึ่งเกิดขึ้นจากการคิดไม่ดี.

ในที่นี้ “การทำดี” หมายถึงการกระทำทางกาย วาจา และใจที่ดี.

ดังนั้น เมื่อมีการตั้งใจว่า จะคิดดีทำดี ก็จะเป็นผลให้เลิกคิดไม่ดีทำ
 ไม่ดีไปด้วย.

ความสัมพันธ์ระหว่าง “ความรู้คู่คุณธรรม” และ “คิดดีทำดี”

ความรู้ ในที่นี้หมายถึง ความรู้และความสามารถที่เกิดจาก
 การศึกษาเล่าเรียน การปฏิบัติงาน การดำเนินชีวิต เพื่อใช้เป็นข้อมูลสำหรับ
 การเลี้ยงชีพ ความอยู่รอดปลอดภัย และใช้สำหรับหาและดูแลทรัพย์สินด้วย
 ซึ่งเป็นเรื่องทางด้านวัตถุ(รูปธรรม). ความรู้เช่นนี้บางท่านเรียกว่า ความรู้
 ทางโลกหรือสติปัญญาทางโลก.

คุณธรรม ในที่นี้หมายถึง ความรู้และความสามารถที่เกิดจากการศึกษาเรื่องคุณธรรม และฝึกใช้คุณธรรมในชีวิตประจำวัน เพื่อไม่ให้มีการเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น พร้อมทั้งทำประโยชน์ให้กับตนเองและหรือผู้อื่น ทำให้จิตใจมีความบริสุทธิ์ผ่องใส มีความสุขสงบ มีสุขภาพจิตที่ดี สามารถหาและดูแลทรัพย์สินด้วยคุณธรรม ซึ่งเป็นเรื่องทางด้านคุณธรรม (จิตใจ). ความรู้เช่นนี้บางท่านเรียกว่า ความรู้ทางคุณธรรม หรือสติปัญญาทางคุณธรรม.

เพื่อให้บทความกระชับ ต่อจากนี้ไปจะใช้คำย่อว่า “ความรู้” แทน “ความรู้ทางโลก” และ “คุณธรรม” แทน “ความรู้ทางคุณธรรม” ตามความเหมาะสม.

การปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างรอบคอบและถูกต้องนั้น ต้องใช้ “ความรู้คู่คุณธรรม” หรือใช้ความรู้ทางโลกคู่กับความรู้ทางคุณธรรมอย่างต่อเนื่อง.

คิดดีทำดี จึงเป็นเรื่องของการใช้ความรู้คู่คุณธรรมในชีวิตประจำวัน และตามพระราชดำรัสนั้น ต้องเป็นการคิดดีทำดีอย่างรอบคอบและถูกต้องตามหลักวิชาทั้งทางโลกและทางคุณธรรมด้วย.

หนังสือเล่มนี้ จะเน้นเรื่องของการคิดดีทำดี ในด้านคุณธรรมเป็นหลัก. เมื่อความรู้และความสามารถทางคุณธรรมมากพอ ก็จะนำไปสู่การคิดดีทำดีในด้านวิชาการทางโลก หรือเป็นการใช้คุณธรรมนำวิชาการทางโลก.

คนดี คือ คนที่คิดดีทำดี.

คนไม่ดี คือ คนที่คิดไม่ดีทำไม่ดี.

ถ้าคิดดีทำดีชั่วคราว ก็จะเป็นคนดีชั่วคราว และถ้าคิดดีทำดีอย่างต่อเนื่อง ก็จะเป็นคนดีอย่างต่อเนื่อง หรือเป็นบุคคลที่มีจิตใจประเสริฐเป็นที่สุด.

การจะคิดดีทำดีได้นั้น ต้องมีเจตนา มีความตั้งใจ(มีสติ) และมีความเพียรที่จะฝึกฝนตนเองให้คิดดีทำดีในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่องจนเป็นนิสัย.

คนที่คิดไม่ดีแต่แก่งทำเป็นพุดดีและทำดีต่าง ๆ นานา จนดูเหมือนเป็นคนดีนั้น ที่จริงแล้วเป็นการโกหกและหลอกลวง จึงเป็นคนไม่ดี เช่น ในช่วงของการเลือกตั้งตำแหน่งอะไรก็ตาม มักจะมีคนที่คิดไม่ดีแฝงตัวเข้ามาสมัครรับเลือกตั้ง แล้วทำไม่ดีโดยการซื้อคะแนนเสียงในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งก่อให้เกิดความเสียหายต่อชาติบ้านเมือง คนเหล่านี้จึงเป็นคนไม่ดี.

นักต้มตุ๋น นักปั่นราคาที่ดิน นักปั่นหุ้น นักโฆษณาชวนเชื่อ นักปลุกระดมมวลชน เพื่อใช้เป็นเครื่องมือทำมาหากิน สร้างความเดือดร้อนให้กับสังคม ก็คือคนไม่ดีเช่นกัน.

ความเป็นมาในเรื่องของการคิดดีทำดี

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระราชทานพระราชวโรกาสให้บุคคลคณะต่าง ๆ เข้าเฝ้าฯ ณ ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดา พระราชวังดุสิต ซึ่งประกอบด้วยข้าราชการพลเรือน ทหาร ตำรวจ นิสิต นักศึกษา พ่อค้า ผู้แทนมูลนิธิ สมาคม และประชาชนจำนวน ๖๓๖ คณะ รวม ๒๒,๒๙๔ คน เนื่องในวโรกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา เมื่อวันที่ ๔ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๖.

ในวันสำคัญดังกล่าว ทรงมีพระราชดำรัสเรื่อง “คิดดีทำดี” เพื่อให้ผู้บริหารทุกระดับ ปวงชนชาวไทยทุกหมู่เหล่าในทุกศาสนา ได้มีความรู้

ความเข้าใจ และจดจำในเรื่องนี้ไว้ได้โดยง่าย พร้อมทั้งนำไปฝึกคิดดีทำดีในชีวิตประจำวันจนเป็นนิสัย.



วันที่ ๔ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๖ เป็นวันที่ทรงมีพระราชดำรัสเรื่องคิดดีทำดีแต่ผู้บริหารระดับสูงและบุคคลในคณะต่าง ๆ ที่เข้าเฝ้า ณ ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดา พระราชวังดุสิต (ภาพจากสำนักพระราชวัง).

ถ้าผู้บริหารชาติบ้านเมือง ผู้บริหารหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐบาล ภาคเอกชน และประชาชนส่วนใหญ่มีการคิดดีทำดี ย่อมช่วยให้ประชาชนและประเทศชาติมีความเจริญ ผาสุก สงบ และมีความมั่นคงมากขึ้นด้วย.

พระราชดำรัสเรื่องคิดดีทำดี

เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่อง คิดดีทำดี ตามพระราชดำรัสในวันที่ ๔ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๖ ตอนหนึ่งมีใจความว่า “...ถ้าหนังสือพิมพ์...เขาเขียนเขาตำหนิ ก็ฟังเขาว่าเขาตำหนิ ก็ชอบใจเขา แต่ถ้าไม่ถูกต้อง ก็บอกเขาว่า อันนี้มันไม่ถูกต้อง แต่คนที่เดือดร้อนคือพระมหากษัตริย์เดือดร้อนเพราะว่าใครตำหนิไม่ได้...เราเชื่อคนเดียว เชื่อแม่คนเดียว...ตอนนี้ท่านก็อยู่ที่นี้ (พร้อมกับทรงชี้พระกรขวาไปที่พระเศียรของพระองค์ท่าน*) ท่านก็ตักเตือนอยู่ให้คิดดีทำดี ถูกต้อง ให้โอวาทกับตัวเอง เพราะไม่มีใครให้โอวาท แล้วก็สบายใจ ก็เข้าใจว่า ท่านทั้งหลายคงได้ยินว่า พระบรมราชชนนีให้โอวาทลูก”.

การที่มีพระราชดำรัสเรื่องคิดดีทำดีเช่นนี้ เป็นเครื่องแสดงให้เห็นถึงพระคุณธรรมของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ในเรื่องนี้ และเป็นพระคุณธรรมที่ทรงตรัสสอนพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว.

ถึงแม้คุณธรรมที่ตรัสสอนจะสั้นมาก แต่ก็มี ความหมายมาก และตรงประเด็นที่สุด ซึ่งเป็นหัวใจของการละความไม่ดี และมุ่งทำแต่ความดีด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์ผ่องใส

เรื่องคิดดีทำดีเป็นเรื่องที่ทรงไม่สงวนลิขสิทธิ์

คนที่มีจิตใจบริสุทธิ์ผ่องใสทั้งในที่ลับและในที่แจ้งได้นั้น ต้องเป็นคนดีมีคุณธรรม.

ก้นบึ้งของการเป็นคนดีมีคุณธรรมนั้น มาจากการคิดดีทำดีนี้เอง.

การคิดดีทำดี จึงเป็นหลักคุณธรรมของมนุษย์ทั้งโลกที่พึงมี พึงเป็น และพึงได้รับประโยชน์กันโดยถ้วนทั่ว.

พระราชดำรัสเมื่อวันที่ ๔ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๖ เรื่อง “คิดดีทำดี” จึงเป็นเรื่องที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้พระราชทานแนวทางการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันให้กับคนไทยทุกคน คนทุกชาติและทุกศาสนา โดยไม่สงวนลิขสิทธิ์ โดยมีพระราชดำรัสในตอนท้ายว่า “...คนที่พึง **เขาคิด ก็คิดว่า พระเจ้าอยู่หัวพุดดี เอาไปใช้ ไม่สงวนลิขสิทธิ์**”.

การตอบแทนพระมหากรุณาธิคุณและการถวายสักการะแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่พึงปฏิบัติอย่างตรงประเด็นที่สุด โดยไม่ต้องเสียเวลาและเสียค่าใช้จ่ายแต่ประการใด คือ การมีเจตนา มีความตั้งใจ และมีความเพียร ในการฝึกฝนตนเองให้คิดดีทำดี ในชีวิตประจำวันนี้เอง และควรฝึกเช่นนี้ตลอดไปด้วย.

การคิดดีทำดี เป็นคุณธรรมที่เป็นสากล ไม่ใช่เรื่องเฉพาะตนหรือของคนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง. เรื่องคิดดีทำดีเป็นวิชาการด้านจิตใจที่ทันสมัย ทุกคนสามารถตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงได้ด้วยตนเอง.

เรื่องคิดดีทำดีเป็นประสบการณ์ตรงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่ทรงใช้จนได้รับผลดีแล้ว จึงทรงมีพระราชดำรัสเพื่อให้ผู้บริหารและประชาชนนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน.

เรื่องของการคิดดีทำดีและวิธีการในการคิดดีทำดีนั้น เป็นเรื่องที่พระองค์ท่านทรงไม่สงวนลิขสิทธิ์แต่ประการใด และเป็นเรื่องที่ได้รับประโยชน์จากการคิดดีทำดี พึงช่วยกันเผยแพร่ให้กว้างไกลอย่างรวดเร็วด้วย.

ผู้บริหารระดับสูงควรเป็นผู้นำในการคิดดีทำดี

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวจะทรงมีความสุขสวัสดิ์ได้นั้น ก็ต่อเมื่อผู้บริหารทุกระดับและคนในชาติบ้านเมืองส่วนใหญ่เป็นคนคิดดีทำดี เพื่อทำประโยชน์ให้เกิดขึ้นอย่างกว้างขวาง.



วันที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๖ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเสด็จออกมหาสมาคม ณ พระที่นั่งอมรินทรวินิจฉัย พระบรมมหาราชวัง พร้อมด้วยสมเด็จพระนางเจ้า ฯ พระบรมราชินีนาถ พระราชทานพระบรมราชวโรกาสให้พระบรมวงศานุวงศ์ นายกรัฐมนตรี ประธานรัฐสภา และข้าราชการเฝ้า ฯ ถวายพระพรชัยมงคลในการพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา(ภาพจากสำนักพระราชวัง).

พระราชดำรัสที่มีต่อคณะบุคคลต่าง ๆ ณ พระที่นั่งอมรินทรวินิจฉัย พระบรมมหาราชวัง ในวันที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๖ มีความว่า...

“ข้าพเจ้ามีความยินดีชื่นชมยิ่งนัก ที่ท่านทั้งหลายมีไมตรีจิต พรั่งพร้อมกันมาให้พรวันเกิด ขอขอบพระทัย และขอบใจในคำอวยพร อันเปี่ยมไปด้วยความหวังดีโดยประการต่าง ๆ ข้าพเจ้าขอสนองพร และไมตรี ทั้งนี้ ด้วยใจจริงเช่นกัน ความปรารถนาดีที่ได้เกิด ความสุขสวัสดิ์แก่ข้าพเจ้านั้น จะสำเร็จผล เป็นจริงได้ ก็ต่อเมื่อชาติ บ้านเมืองไทยมีความมั่นคง เป็นปกติสุข และสิ่งนี้จะเกิดมิได้ ก็ด้วยผู้ ปฏิบัติบริหารงานของชาติมีความฉลาด มีความสามารถ และมีความ ซื่อสัตย์สุจริตทั้งต่อตน ต่อหน้าที่ และต่อชาติบ้านเมือง ในโอกาสนี้ จึงใคร่ขอให้ทุก ๆ ท่าน ซึ่งล้วนแต่มีตำแหน่งอันสูงอยู่ในแผ่นดิน ได้ ตั้งใจ ตั้งความเพียร ใ้หนักแน่น ในอันที่จะร่วมกันปฏิบัติงานตาม ฐานะและหน้าที่โดยเต็มที่ เต็มกำลังความสามารถและสติปัญญา ด้วยความสุจริต บริสุทธิ์ เพื่อให้ประเทศชาติซึ่งเป็นที่อยู่ที่อาศัยของเรา ดำรงมั่นคงอยู่ด้วยความเจริญผาสุก อันเป็นเป้าหมายสูงสุดที่ทุกคนทุก ฝ่ายมุ่งประสงค์....”.

เนื้อหาของพระราชดำรัสนั้น มีความชัดเจน กระชับสั้น และมุ่งตรงไป ยังท่านที่ดำรงตำแหน่งสูงทุกท่าน. โดยสรุปแล้ว พระองค์ท่านทรงมีพระราช ดำรัสเรื่องคิดดีทำดี และทรงขยายความว่า ให้ผู้บริหารมีความเพียรที่จะใช้ ความรู้หรือใช้สติปัญญาทางโลกและทางคุณธรรมเพื่อให้สามารถปฏิบัติงาน อย่างมีประสิทธิภาพ บริสุทธิ์ มีคุณค่า และมีความยุติธรรม.

การปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพต้องอาศัยความรู้และ ความสามารถทางวิชาการ(สติปัญญาทางโลก)และคุณธรรม(สติปัญญาทาง

ธรรม)ในการคิดอย่างละเอียด(พิจารณา)ควบคู่กันไป. ผลงานที่เกิดขึ้นจากการคิดดีทำดีอย่างรอบคอบและอย่างถูกต้อง ย่อมทำให้ผลงานนั้นมีคุณค่า สุจริต บริสุทธ์ ยุติธรรม ซึ่งจำเป็นต่อองอาศัยความรู้และความสามารถด้านคุณธรรม(สติปัญญาทางคุณธรรม)มาช่วยกลั่นกรองความคิดให้คิดดี คือ คิดอย่างรอบคอบและถูกต้อง. ดังนั้น การคิดดีทำดี โดยการใช้ความรู้คู่คุณธรรม ย่อมก่อให้เกิดความเจริญ ความผาสุก ความมั่นคงของประชาชนและชาติบ้านเมือง.

ถ้าผู้บริหารคิดดีทำดี ผลงานก็ย่อมดีด้วย จะมากหรือน้อยเพียงใดก็แล้วแต่เหตุปัจจัยในขณะนั้น.

ผู้ที่จะสนับสนุนให้มีการคิดดีทำดีเกิดขึ้นในชาติบ้านเมืองได้เป็นอย่างดี คือ ผู้บริหารงานของชาติ ผู้บริหารทุกระดับของภาครัฐบาล เอกชน และผู้บริหารศาสนาต่าง ๆ ด้วย เพราะบุคคลเหล่านี้เป็นผู้นำและตัวจักรสำคัญของชาติบ้านเมือง.

ทรงพระราชทานพรปีใหม่ให้พสกนิกรไม่ประมาท คือ ทรงให้คิดดีทำดี

ในวันที่ ๓๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๖ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระราชทานพรปีใหม่แก่พสกนิกรไทยทั่วประเทศโดยทรงมีพระราชดำรินำมาก่อน ซึ่งมีใจความว่า “...ในปีใหม่นี้ ทุกคนจึงขอที่จะตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท. ไม่ว่าจะคิด จะทำสิ่งใด ก็ขอให้คิดให้ดี ให้รอบคอบ ทำให้ดี ให้ถูกต้อง. ผลของการคิดดีทำดี ทำถูกต้องนั้น จะได้ส่งเสริม

**ให้แต่ละคน ตลอดจนประเทศไทยดำเนินก้าวหน้าต่อไปด้วยความ
มั่นคงสวัสดิ์”.**

เมื่อรวมเอาเนื้อหาที่ทรงมีพระราชดำรัสในมหามงคลเฉลิมพระ
ชนมพรรษา พระราชทานพรปีใหม่ และ ส.ค.ส. ๒๕๔๗ ที่ทรงพระราชทานเข้า
ด้วยกัน จึงสรุปได้ว่า พระองค์ท่านทรงเตือนว่า อย่าตั้งอยู่ในความประมาท
ทรงให้มีสติคิดดีทำดี และทรงเน้นให้พลกนิกรมีความสามัคคี เพื่อแก้ปัญหาและ
อันตรายต่าง ๆ ที่กำลังเกิดขึ้นรอบด้านอีกด้วย.



เมื่อวันที่ ๓๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๖ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระราชทานพร
ปีใหม่ผ่านทางโทรทัศน์ (ภาพจากสำนักพระราชวัง).

ดังนั้น ผู้บริหารทุกระดับ ผู้นำทุกศาสนา และประชาชนทุกคนไม่ควร
ตั้งอยู่ในความประมาทอีกต่อไป พึงคิดดีทำดี และมีความสามัคคีกันในการ
ทำให้คนในชาติบ้านเมืองเป็นคนคิดดีทำดี เพื่อค้ำจุนชาติบ้านเมืองให้อยู่
รอด ปลอดภัย มีความเจริญ ความผาสุก และมีความมั่นคง.

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระวชิราภานุ ส.ค.ส. ประจำปี พ.ศ.
๒๕๔๗ เป็นรูปแผนที่ประเทศไทยและมีข้อความว่า **“สามัคคีเป็นพลังค้ำจุน
แผ่นดินไทย”** ซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญมาก ๆ สำหรับภาวะปัจจุบันนี้.



ภาพ ส.ค.ส. ๒๕๔๗ ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระราชทานให้แก่พลกนิกร ซึ่งเป็น ส.ค.ส.ที่ทรงใช้เครื่องคอมพิวเตอร์วาดและพิมพ์โดยพระองค์เอง เพื่อสื่อประเด็นสำคัญของการป้องกันและกำจัดภัยต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น.

การจะได้ประโยชน์จากพรที่ได้รับต้องอาศัยความเพียร

การรับพรจากผู้ใดก็ตาม จะทำให้รู้สึกสบายใจ เพราะเป็นการรับรู้ความปรารถนาดีของผู้ให้พร.

การจะทำให้พรที่ได้รับมาเป็นจริงขึ้นมาได้นั้น ต้องเพียรฝึกใช้สติปัญญาในการคิดดีทำดีหรือใช้ความรู้คู่คุณธรรมในการทำกิจต่าง ๆ เพื่อให้ได้มาหรือเป็นไปตามพรนั้น ๆ.

ถึงแม้จะได้รับพระราชทานพรจากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมาแล้วก็ตาม แต่ในชีวิตประจำวันไม่มีความเพียรในการฝึกฝนตนเองให้คิดดีทำดีเป็นประจำ ก็จะไม่เป็นไปตามพรที่ได้รับพระราชทาน.

การจะปรับเปลี่ยนนิสัยของตนเองที่คุ้นเคยอยู่กับการคิดไม่ดีทำไม่ดีมาเป็นเวลานานนั้น ต้องใช้ความเพียรมากขึ้นตามสัดส่วนด้วย เพราะต้องฝืนกับความเคยชินที่ฝังรากลึกอยู่ในความจำ.

ความสำเร็จในการฝึกตนเองให้คิดดีทำดีนั้น ต้องอาศัยความเพียร.

การคิดดีทำดีเป็นมรดกคุณธรรม

คุณธรรมเรื่องคิดดีทำดีที่สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีทรงมอบให้พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวนั้น เป็นพระมรดกคุณธรรมที่ล้ำค่าของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและของปวงชนชาวไทย.

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงใช้มรดกคุณธรรมในชีวิตประจำวัน
 นี้เอง จึงเป็นผลให้ทรงเป็นพระมหากษัตริย์ที่ผู้รอบกับความทุกข์ยากของ
 ประชาชนและแก้ปัญหาต่าง ๆ ของชาติบ้านเมืองอย่างต่อเนื่องมาเป็นเวลา
 ยาวนาน.

ผู้ใดก็ตามที่ใช้มรดกคุณธรรมในชีวิตประจำวัน ผู้นั้นย่อมได้รับ
 ผลประโยชน์ทันที. ส่วนผู้ที่ได้รับมรดกคุณธรรมไว้แล้ว แต่ไม่นำไปใช้ใน
 ชีวิตประจำวัน ผู้นั้นย่อมไม่ได้รับผลประโยชน์ และไม่สามรถรักษามรดก
 คุณธรรมเอาไว้ได้ เพราะมรดกชิ้นนี้เป็นมรดกทางจิตใจ จึงจางหายจาก
 ความจำไปได้อย่างรวดเร็ว.

ขอให้กำลังใจว่า มรดกคุณธรรมที่เคยจางหายไปนานแล้ว ครั้นระลึก
 ขึ้นมาได้เมื่อใด แล้วนำมาฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ก็จะได้รับผลทันที มาก
 น้อยเพียงใดก็แล้วแต่ความรู้และความสามารถในการบริหารความคิด
 รวมทั้งเหตุปัจจัยในขณะนั้น ๆ.

**ผู้ใดก็ตาม ตั้งแต่เด็กเล็ก ๆ จนถึงผู้นำศาสนาและผู้นำของ
 ประเทศใดก็ตาม ถ้าเข้าใจเรื่องคิดดีทำดีตามพระราชดำรัส แล้วนำไป
 ฝึกปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน ก็จะได้ชื่อว่า เป็นผู้รับพระราชทานมรดก
 คุณธรรมอันล้ำค่าจากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว.**

คนไทยทุกคนไม่ว่าจะนับถือศาสนาใดก็ตาม ควรใช้มรดกคุณธรรม
 นี้ในชีวิตประจำวันเป็นประจำ เพื่อให้เกิดประโยชน์อย่างจริงจังต่อตนเองและ
 ประเทศชาติ.

ครันมีประสบการณ์ตรงและเห็นคุณค่าของมรดกคุณธรรมชิ้นนี้บ้าง
 แล้ว ก็ขอได้โปรดช่วยกันเผยแพร่เรื่องนี้ออกไปด้วย ย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้ใช้ ผู้

ได้รับประโยชน์ ผู้รักษาและเป็นผู้สืบต่อมรดกคุณธรรม รวมทั้งเป็นผู้ให้มรดกคุณธรรมอันล้ำค่านี้แก่คนในชาติบ้านเมือง และแก่คนในโลกนี้ได้อีกด้วย.

พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในวันที่ ๔, ๕ และ ๓๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๖ เป็นวันพระราชทานมรดกคุณธรรมอันล้ำค่าให้กับผู้บริหารของภาครัฐบาล เอกชน ศาสนา และประชาชนโดยตรงถึง ๓ ครั้ง.

อย่าทอดทิ้งมรดกคุณธรรมอันล้ำค่า

คาดว่า ผู้ที่ได้รับพระราชทานมรดกคุณธรรมอันล้ำค่า นั้น ส่วนใหญ่คงจะเขยชมเพียงไม่กี่วัน หลังจากนั้นก็อาจจะทอดทิ้ง ไม่ไยดี หรือไม่สานต่อ จึงเท่ากับปิดกั้นโอกาสของตนเองที่จะได้ใช้ประโยชน์ ทะนุบำรุง รักษา และแจกจ่ายมรดกคุณธรรมให้กับคนในชาติบ้านเมืองและในโลกนี้ด้วย.

การที่ไม่มีการตั้งเจตนา ไม่มีความตั้งใจ ไม่มีความเพียรในการฝึกฝนตนเองให้คิดดีทำดีในชีวิตประจำวัน ก็เท่ากับเป็นการทอดทิ้งมรดกคุณธรรมอันล้ำค่าไปอย่างรวดเร็ว ซึ่งอาจเกิดขึ้นจากการขาดฐานข้อมูลคิดดีทำดีในหน่วยความจำของสมอง และการขาดประสบการณ์ตรง จึงไม่เห็นคุณค่าและความสำคัญในเรื่องนี้ รวมทั้งอาจขาดวิสัยทัศน์ในการเจริญรอยตามเบื้องพระยุคลบาท จึงต้องทอดทิ้งมรดกคุณธรรมอันล้ำค่าให้สูญสลายไปในช่วงเวลาอันสั้นนิดเดียว.

การทอดทิ้งมรดกคุณธรรมอันล้ำค่า ทั้ง ๆ ที่ได้รับพระราชทานจากพระโอรสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวโดยตรงนั้น เป็นเรื่องน่าเสียดายที่สุด.

เรามาเจริญรอยตามเบื้องพระยุคลบาทด้วยการคิดดีทำดี

โดยหลักการแล้ว การมีเจตนา มีความตั้งใจ(มีสติ) และมีความเพียรที่จะคิดดีทำดี ย่อมทำให้เกิดการคิดดี พูดดี และทำดีอย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยความซื่อสัตย์ สุจริต บริสุทธิ และยุติธรรม จึงทำให้ผลงานที่เกิดขึ้นนั้น มีคุณภาพ มีคุณค่า เต็มตามกำลังความรู้และความสามารถของคนนั้นด้วย.

คนที่คิดดีทำดีเป็นประจำย่อมเกิดนิสัยคิดดีทำดีหรือเป็นคนดีอย่างแท้จริง หรือเป็นคนดีจากก้นบึ้งของจิตใจ.

เมื่อฝึกตนเองให้คิดดีทำดีเป็นประจำ ข้อมูลคิดดีทำดีในความจำก็จะเพิ่มมากขึ้น. เมื่อข้อมูลเรื่องคิดดีทำดีในความจำมีจำนวนมากขึ้น ก็จะทำให้เกิดพฤติกรรมของการคิดดีทำดี และอาจเป็นผู้เชี่ยวชาญในการคิดดีทำดี หรือเป็นบุคคลที่จิตใจมีความบริสุทธิ์ผ่องใส ซึ่งเป็นการดำเนินชีวิตอย่างประเสริฐ.

พระราชดำรัส พระบรมราชาโชวาท และพระราชภารกิจต่าง ๆ ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวก่อให้เกิดประโยชน์อย่างมหาศาลต่อมหาชนชาวสยามมาโดยตลอด ซึ่งเกิดขึ้นได้เพราะทรงคิดดีทำดี.

การฝึกบริหารจิตของตนเองในชีวิตประจำวันด้วยการ “มีเจตนา มีความตั้งใจ(มีสติ) และมีความเพียรที่จะคิดดีทำดี ตลอดไป” ก็ถือว่าเป็นการเจริญรอยตามเบื้องพระยุคลบาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวอย่างตรงประเด็นที่สุด.

คนที่คิดดีทำดีในหน้าที่การงานและการดำเนินชีวิต ก็ถือว่าเป็นคนดีที่กำลังเจริญรอยตามเบื้องพระยุคลบาทอยู่แล้ว.

คนไทยและทุกคนในโลกนี้ ควรคิดดีทำดี

ถ้าคนในชาติบ้านเมืองส่วนใหญ่มีความเพียรในการฝึกฝนตนเองให้มีสติคิดดีทำดีอยู่เสมอ ย่อมทำให้ชาติบ้านเมืองมีความเจริญ ผาสุก และมั่นคงได้เป็นอย่างดี.

ในทางตรงกันข้าม ถ้าคนในชาติบ้านเมืองส่วนใหญ่ยังคิดไม่ดีทำไม่ดีอยู่ ย่อมทำให้ชาติบ้านเมืองไม่เจริญ ไม่ผาสุก และไม่มั่นคง.

การดำเนินชีวิตประจำวันด้วยการมีสติคิดดีทำดี ย่อมทำให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ผู้อื่น ครอบครัว หน่วยงาน สังคม สิ่งแวดล้อม และชาติบ้านเมืองด้วย.

ถ้าคนส่วนใหญ่ในโลกนี้คิดดีทำดีเป็น ย่อมทำให้เกิดความเจริญ ความผาสุก ความมั่นคง และสันติภาพในโลกนี้ได้.

ครูก็ควรคิดดีทำดี

การที่จะทำให้คนเติบโตขึ้นมาพร้อมกับการคิดดีทำดี หรือเป็นคนเก่งดี มีความสุขได้นั้น ต้องอาศัยแม่พิมพ์คุณธรรมทั้งที่บ้าน ที่วัด ที่สอนศาสนา และที่โรงเรียน.

บิดามารดา ผู้ปกครอง ครู อาจารย์ ผู้สอนศาสนา และผู้นำในวงการต่าง ๆ ทั้งภาครัฐบาลและเอกชน คือ ครูหรือแม่พิมพ์ของชาติบ้านเมือง.

ถ้ามีครูที่คิดไม่ดีทำไม่ดี ก็จะไม่สามารถสั่งสอนลูก หลาน นักเรียน นิสิต นักศึกษา ลูกศิษย์ ผู้ใต้บังคับบัญชา และประชาชนให้คิดดีทำดีได้ อีกทั้งยังเป็นแม่พิมพ์ที่ไม่ดีด้วย.

คนในชาติบ้านเมืองเป็นจำนวนไม่น้อยเลยที่คิดไม่ดีทำไม่ดี เพราะมีสาเหตุมาจากแม่พิมพ์ที่ไม่ดี.

ครูที่มีประสบการณ์ตรงของการคิดดีทำดี ย่อมมีศรัทธาอย่างแรงกล้าในการคิดดีทำดี พร้อมทั้งมีสติที่จะไม่เบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น และมุ่งทำประโยชน์ให้กับตนเองและหรือผู้อื่นเต็มกำลังความสามารถ ด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์ผ่องใสอยู่เสมอ.

ถึงแม้ครูจะมีหลักการในเรื่องคิดดีทำดี แต่ถ้าไม่มีประสบการณ์ตรงในภาคฝึกปฏิบัติ ก็จะไม่สามารถสอนวิธีฝึกให้คิดดีทำดีในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ.

ดังนั้น ครูทุกคนควรรีบฝึกคิดดีทำดีในชีวิตประจำวัน เพื่อหาประสบการณ์ตรง ครั้นได้รับผลดีตามสมควรแล้ว ก็รีบถ่ายทอดประสบการณ์ตรงให้กับศิษย์ต่อไป.

การปฏิรูปการศึกษาและการพัฒนางานของทุกวงการนั้น ควรเริ่มต้นที่การปฏิรูปจิตใจของผู้บริหารทุกระดับให้มีคุณธรรมเสียก่อน. ถ้าผู้บริหารส่วนใหญ่มีคุณธรรม การปฏิรูปและการพัฒนางานต่าง ๆ ก็จะเป็นเรื่องที่ยั่งยืน.

คนในทุกศาสนาควรคิดดีทำดี เพื่อเป็นคนดีอย่างแท้จริง

โดยหลักการแล้ว หลักธรรมที่แท้จริงของแต่ละศาสนานั้น มุ่งที่จะให้คนที่นับถือศาสนานั้น ๆ เป็นคนดีมีคุณธรรมด้วยกันทั้งสิ้น.

อาจกล่าวได้ว่า ศาสดาในศาสนาต่าง ๆ ล้วนแต่เป็นสุดยอดคนดีมีคุณธรรม โดยอุทิศตนเพื่อต่อสู้กับความชั่วร้ายต่าง ๆ ที่มนุษย์ถูกเบียดเบียน.

คนที่คิดไม่ดีทำไม่ดี ด้วยการเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่นเป็นคนไม่ดี. ดังนั้น คนที่คิดไม่ดีทำไม่ดี ถึงแม้จะนับถือศาสนาใดก็ตาม ย่อมได้ชื่อว่าเป็นคนไม่ดีในศาสนานั้น ๆ ด้วย และอาจนำความเสื่อมเสียมายังศาสนานั้น ๆ.

คนในศาสนาใดก็ตาม ที่คิดดีทำดี ย่อมมีจิตใจที่บริสุทธิ์ผ่องใส เพราะไม่คิดเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น และยังได้ชื่อว่าเป็นคนดีในศาสนานั้น ๆ รวมทั้งเป็นคนดีของศาสนาอื่น ๆ ที่คิดดีทำดีด้วย เพราะการคิดดีทำดีนั้น เป็นคุณธรรมสากลที่ให้ประโยชน์แก่มนุษย์ทุกชาติและหรือทุกศาสนา.

ถึงแม้จะเป็นคนที่ไม่ใช่ศาสนาหรือเชื่อเรื่องศาสนา แต่ถ้าคิดดีทำดีได้ จิตใจย่อมมีความบริสุทธิ์ผ่องใส และเป็นคนที่แท้จริงได้อีกด้วย.

ถ้าชาติหน้ามีจริงและชาตินี้เป็นคนคิดดีทำดีด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์ผ่องใส ก็จะเป็นผลให้ไปเกิดในภพชาติที่ดีต่อไป.

ถ้าชาติหน้าไม่มีก็ไม่เป็นไร เพราะผู้ที่คิดดีทำดีย่อมมีความเจริญความผาสุก ที่มั่นคง ณ ชาติปัจจุบันนี้ ตามกำลังความรู้และความสามารถของแต่ละท่าน.

ถ้ามีสิ่งศักดิ์สิทธิ์อยู่จริง ผู้ที่คิดดีทำดีย่อมได้รับความรักและรางวัลจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้น

๗.

เรามาช่วยกันส่งเสริมคนดีให้ปกครองชาติบ้านเมืองกันดีกว่า

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมีพระบรมราโชวาทในงานชุมนุมลูกเสือแห่งชาติ ครั้งที่ ๖ ณ ค่ายลูกเสือวชิราวุธ ศรีราชา ชลบุรี เมื่อวันที่ ๑๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๑๒ ในเรื่องของการช่วยกันส่งเสริมให้คนดีมาปกครองชาติบ้านเมืองว่า “...ในชาติบ้านเมืองนั้น มีทั้งคนดีและคนไม่ดี ไม่มีใครจะทำให้คนทุกคนเป็นคนดีได้ทั้งหมด การทำให้ชาติบ้านเมืองมีความปรกติสุขเรียบร้อย จึงมิใช่การทำให้ทุกคนเป็นคนดี หากแต่อยู่ในการส่งเสริมคนดีได้ปกครองชาติบ้านเมือง และควบคุมคนไม่ดี ไม่ให้มีอำนาจ ไม่ก่อความเดือดร้อนวุ่นวายได้...”.

โดยหลักการแล้ว คนที่คิดดีทำดีย่อมอยากส่งเสริมคนที่คิดดีทำดีให้มีโอกาสได้ปกครองชาติบ้านเมือง.

การจะส่งเสริมคนที่คิดดีทำดีดังกล่าวแล้ว ต้องอาศัยเสียงข้างมากที่มาจากคนที่คิดดีทำดี.

การจะส่งเสริมให้คนที่คิดดีทำดี ได้ทำประโยชน์แก่ชาติบ้านเมืองนั้น ต้องฝึกให้คนส่วนใหญ่ในชาติบ้านเมืองเป็นคนที่คิดดีทำดีเสียก่อน.

ในช่วงที่มีการเลือกตั้ง หลายคนบ่นว่า ทำไมประชาชนบางพื้นที่ชอบเลือกผู้แทนที่ไม่ดีมาเข้าสภา. ปัญหาเช่นนี้จะแก้ไขได้โดยตรงประเด็น ก็ต่อเมื่อประชาชนส่วนใหญ่เป็นคนที่คิดดีทำดี เพราะคนที่คิดดีทำดีมักจะมีสติปัญญาในการกลั่นกรองว่า ผู้รับเลือกตั้งคนไหนที่น่าจะเป็นคนที่คิดดีทำดีมากที่สุด.

ทุกคนที่เห็นประโยชน์และได้รับประโยชน์จากการคิดดีทำดีแล้ว ควรใช้ความสามารถในรูปแบบต่าง ๆ ตามที่ตนมีความถนัด เพื่อหยุดยั้งคนที่คิดไม่ดีทำไม่ดี ไม่ให้มีโอกาสในการปกครองชาติบ้านเมืองด้วย.

ท่านที่คิดดีทำดี ควรฝึกกำลังในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อเผยแพร่มรดกคุณธรรมที่ได้รับจากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวให้สามารถนำไปฝึกคิดดีทำดีในชีวิตประจำวันอย่างกว้างขวางทั้งในประเทศ และนานาชาติต่อไป.

การคิดดีทำดีควรเป็นนโยบายระดับชาติได้แล้ว

ในยุคปัจจุบัน ข้อมูลเรื่องคิดไม่ดีทำไม่ดีได้ขยายตัวอย่างรวดเร็วในความจำของคนไทยและคนทั่วโลก ซึ่งเป็นสัญญาณอันตรายที่บ่งบอกว่ากำลังมีการเสื่อมทางคุณธรรมมากขึ้นเรื่อย ๆ.

ผู้บริหารทุกระดับทั้งภาครัฐบาล เอกชน ทุกศาสนา และสื่อมวลชน ควรตื่นตัวที่จะฝึกคิดดีทำดี อย่างจริงจังและสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดประสบการณ์ตรงในเรื่องนี้ แล้วรีบร่วมมือกันถ่ายทอดเรื่องคิดดีทำดีให้กับทุกคนในชาติบ้านเมืองอย่างจริงจังต่อไป.

การจะถ่ายทอดความรู้และความสามารถเรื่องของการคิดดีทำดีให้แก่คนในชาติบ้านเมืองอย่างทั่วถึงนั้น ต้องอาศัยผู้บริหารของภาครัฐบาล เอกชน ศาสนา และสื่อมวลชนร่วมด้วยช่วยกันบริหารจัดการกันอย่างจริงจังและจริงจัง.

อย่างน้อยที่สุด ! ผู้บริหารระดับสูงทั้งภาครัฐบาล เอกชน และศาสนาต่าง ๆ ควรพิจารณาให้มีนโยบาย มีแผนงาน และ โครงการที่ดีทำดีในทุกองค์กร และทุกศาสนา พร้อมทั้งช่วยกัน ติดตาม ประเมินผล เพื่อปรับปรุงให้เกิดการขยายผล อย่าง รวดเร็วและกว้างขวาง.

ผู้บริหารของทุกองค์กรควรมีความจริงใจและจริงจัง(มีความเพียร)ในการฝึกฝนตนเอง ฝึกผู้ใต้บังคับบัญชา และคนในชาติ ให้ตั้งใจ(มีสติ)คิดดีทำดีในชีวิตประจำวันอยู่เสมอ จนเป็นนิสัย เพื่อให้คนในชาติบ้านเมืองมีความเจริญ ผาสุก มั่นคง และชาติบ้านเมืองมีความสงบ อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของการบริหารชาติบ้านเมืองและศาสนา.

เมื่อประชาชนมีความเจริญ ผาสุก มั่นคง และชาติบ้านเมืองมีความสงบ ก็จะผ่อนเบาพระราชกรณียกิจของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในขณะที่พระองค์ท่านทรงมีพระชนมายุสูงขึ้นตามลำดับ.

ไม้แก่ตัดยากแต่ก็ต้องเพิ่มรดตัดชั่วชีวิต

การปล่อยบุคคลใดก็ตาม คิดไม่ดีทำไม่ดีเป็นประจำ ไม่นานนักบุคคลเหล่านั้นก็จะเชี่ยวชาญด้านการคิดไม่ดีทำไม่ดี เช่น ไม่ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน ขี้เกียจ จีบจืด ใจดำ เห็นแก่ตัว หมกมุ่นอยู่กับอบายมุข ทุจริต เอาวัดเอาเปรียบ เป็นต้น.

คนที่เชี่ยวชาญด้านการคิดไม่ดีทำไม่ดีมาเป็นเวลานานแล้วนั้น
 ครั้งจะเปลี่ยนใจมาเป็นคนคิดดีทำดี ก็จำเป็นต้องใช้เวลาและความ
 เพียรมากขึ้นด้วย เพราะข้อมูลคิดไม่ดีทำไม่ดีถูกสะสมไว้ในความ
 จำเป็นจำนวนมาก จึงทำให้การปรับเปลี่ยนข้อมูลทำได้ยากขึ้น.

ยิ่งอายุมากและตำแหน่งสูงมาก ก็ยิ่งยากมาก.

ถึงอย่างไรก็ตาม ในเรื่องของการพัฒนาคุณธรรมนั้น ทุกคน
 ควรพยายามฝึกฝนตนเองให้มีสติคิดดีทำดีตลอดชีวิต โดยไม่ต้องหวังว่า
 เป็นเรื่องยากหรือง่ายแต่ประการใด.

ถ้าจะให้ดี ทุกคนควรฝึกคิดดีทำดีมาตั้งแต่ยังเป็นเด็กเล็ก ๆ
 เช่นเดียวกับพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ที่เดียว เพื่อให้มีข้อมูลคิดดีทำดี
 ฝังแน่นอยู่ในความจำอย่างลึกซึ้ง จนมีนิสัยคิดดีทำดีที่มั่นคง.

หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาทุกระดับ ควรผนวกหลักสูตรคิดดี
 ทำดี ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติอย่างง่าย ๆ ในชีวิตประจำวัน เข้าไปใน
 หลักสูตรปกติ จนทำให้นักเรียน นิสิต นักศึกษามีความเชี่ยวชาญในการคิด
 ดีทำดีในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เป็นหลักสูตรที่ก่อให้เกิดความรู้คู่คุณธรรม.

วิธีอ่านหนังสือเล่มนี้โดยไม่หลงเชื่อ

เพื่อให้เกิดประโยชน์จากการอ่านหนังสือเล่มนี้ ท่านควรอ่านช้า ๆ และ
 ขอได้โปรดทำความเข้าใจในทุกขั้นตอน พร้อมทั้งนำไปฝึกปฏิบัติตนใน
 ชีวิตประจำวันตามขั้นตอนที่นำเสนอโดยไม่ข้ามขั้น เพราะการข้ามขั้นจะทำให้
 การฝึกคิดดีทำดีไม่ได้ผล เกิดความเบื่อหน่าย และเลิกไปในที่สุด.

เนื่องจากเรื่องคิดดีทำดีนั้น เป็นเรื่องง่าย ๆ ที่ทุกท่านสามารถ **ตรวจสอบข้อเท็จจริง** ในทุกขั้นตอนด้วยประสบการณ์ตรงของตนเอง และเมื่อนำไปฝึกคิดดีทำดีในชีวิตประจำวัน ก็จะสามารถ **พิสูจน์ผล** ได้ด้วยตนเองว่าท่านก็สามารถเป็นคนดี มีคุณธรรม มีความเจริญก้าวหน้าด้วยสติปัญญา และมีความสุขจากจิตใจที่มีความบริสุทธิ์ผ่องใสมากขึ้นได้จริง.

ถ้าผลของการฝึกคิดดีทำดี เป็นคุณหรือเป็นประโยชน์จริง ก็จะทำให้เกิดความสุขและความเพียรในการคิดดีทำดีมากยิ่งขึ้น พร้อมทั้งช่วยกันเผยแพร่ตามกำลังความสามารถต่อไป.

สรุป : “คิดดีทำดี” เป็นมรดกคุณธรรมอันล้ำค่าที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระราชทานให้พสกนิกร เพื่อความเจริญ ความสุข และความมั่นคงของประชาชนและประเทศชาติ.

ผู้ที่ได้รับประโยชน์จากมรดกคุณธรรมอันล้ำค่านี้ได้ ก็คือผู้ที่นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน. ประเทศชาติจะมีความเจริญ ความสุข และมีความมั่นคง ถ้าส่วนใหญ่ของผู้บริหารและประชาชนเป็นคนคิดดีทำดีจนเป็นนิสัย.

คิดดีทำดีจึงเป็นคุณธรรมเพื่อสันติภาพของมวลมนุษย์.

ความคิดเป็นหัวหน้าของ การกระทำต่าง ๆ ทางกาย วาจา ใจ

การจะดูแลจิตใจหรือบริหารจิตใจของตนเองให้คิดดีทำดีได้นั้น ต้องมีความรู้เรื่องของจิตใจเสียก่อน จึงจะสามารถบริหารจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ.

เป็นที่ยอมรับในความจริงที่กล่าวกันว่า ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว การกระทำต่าง ๆ สำเร็จได้ด้วยใจ.

การรู้ว่าใจ หรือจิต หรือจิตใจเป็นนาย กายหรือร่างกายเป็นบ่าว เพียงแค่นี้ นั้น ยังไม่เพียงพอสำหรับการบริหารจิตใจ จำเป็นต้องรู้ว่าองค์ประกอบของจิตใจมีอะไรบ้าง และวิเคราะห์ให้ได้ว่า องค์ประกอบไหนของจิตใจที่เป็นหัวหน้า เพื่อจะได้สามารถบริหารองค์ประกอบนั้น ๆ ให้คิดดีทำดีอย่างมีประสิทธิภาพ.

องค์ประกอบของจิตใจ

ใจหรือจิตใจประกอบด้วยความรู้สึก นึก คิด จำ และการรู้เรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในจิตใจ.

ธรรมชาติของสมองนั้น ขณะที่ตั้งใจคิดเรื่องอะไรก็ตาม ใจก็จะมีการนึก คิด รู้สึก จำ และรู้เรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในจิตใจ.

เมื่อท่านตั้งใจจะลึกถึงกระบวนการทางจิตใจของตนเอง ก็จะมีข้อเท็จจริงว่า ขณะที่สมองมีการคิดเรื่องอะไรก็ตาม การนึกคิดเรื่องนั้น ๆ ก็จะมี

เกิดขึ้นทันที นั่นก็คือมีการนึกถึงเรื่องเดิมและคิดเพิ่มเติมขึ้นมาอีก. ขณะคิดเรื่องอะไรอยู่ก็ตาม **ความรู้สึก** ในเรื่องนั้น ๆ ก็เกิดขึ้น เช่น รู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเฉย ๆ หรืออาจมีความรู้สึกอยาก ไม่อยาก ชอบ ไม่ชอบ ถูกใจ ไม่ถูกใจ หรือเฉย ๆ ตามเนื้อหาของความคิด. ขณะเดียวกัน เนื้อเรื่องที่นึก คิด และความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ก็จะถูกจดจำไว้ในความจำ. ในระหว่างที่คิดอยู่นั้น จะมีการรู้เรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในจิตใจ ได้แก่เรื่องของความรู้สึก การนึก การคิด และการจำไปด้วย. กระบวนการทางจิตใจดังกล่าวแล้ว เป็นการทำงานของสมองมนุษย์ปรกติ.

เพื่อให้ท่านเข้าใจเรื่ององค์ประกอบของจิตได้ชัดเจนขึ้น จึงขอ ยกตัวอย่างให้ท่านได้สามารถเรียนรู้เรื่องการทำงานของสมองด้วยการตรวจสอบกับข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง เช่น ขณะที่ตั้งใจคิดเรื่องที่เป็นสุข สมองก็จะนึกและคิดปรุงแต่งเรื่องที่เป็นสุข จึงเกิด**ความรู้สึก**เป็นสุขไปตามเนื้อหาที่กำลังคิด ขณะเดียวกันก็จะจำเรื่องที่คิด และ**รู้เรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในจิตใจ**, ขณะที่ใจคิดเรื่องที่ดีเด่น สมองก็จะนึกและคิดปรุงแต่งเรื่องที่ดีเด่น จึงเกิด**ความรู้สึก**ดีเด่นไปตามเนื้อหาที่กำลังคิด ขณะเดียวกันก็จะจำเรื่องที่คิด และ**รู้เรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในจิตใจ**, เป็นต้น.

การทำความเข้าใจเรื่องความรู้สึก นึก คิด จำ และการรู้เรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในจิตใจนั้น เป็นพื้นฐานของการศึกษาเรื่องของจิตใจในคนปรกติ ซึ่งเป็นข้อเท็จจริงที่จะช่วยให้ท่านเข้าใจเรื่องของจิตได้โดยง่าย.

ความคิดมีอำนาจมาก

ธรรมชาติของมนุษย์นั้น ขณะที่สมองกำลังคิดเรื่องอะไรอยู่ก็ตาม สมองก็จะตอบสนองความคิดนั้น ๆ กล่าวคือ สมองจะสั่งการไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่สมองควบคุมได้ ให้ทำตามความคิดในขณะนั้นโดยไม่มีข้อแม้.

ไม่ว่าจะคิดดีหรือชั่ว สมองก็จะตอบสนองความคิดนั้น ๆ และสั่งการตามความคิดนั้น ๆ เช่น บางคนคิดทำดี สมองก็จะตอบสนองและสั่งการให้ร่างกายทำดี ตามเนื้อหาของความคิดในปัจจุบันขณะนั้น ๆ.

ความคิด



การกระทำต่าง ๆ ทางกาย วาจา ใจ

บางคนคิดไม่ดี เช่น คิดลงมือฆ่าตัวตาย สมองก็จะตอบสนองและสั่งการให้ร่างกายทำการฆ่าตัวตาย เป็นต้น.

ความคิดมีอำนาจมากและเป็นหัวหน้าของการกระทำต่าง ๆ ทางกาย วาจา ใจ.

การบริหารความคิดจึงเป็นการบริหารการงานและการดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพและตรงประเด็นที่สุด.

เมื่อบริหารความคิดได้ ก็จะสามารถบริหารความรู้สึก นึก คิด จำ และ การรู้เรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในจิตใจได้โดยง่าย.

ความคิดเป็นหัวหน้าของการทำดี ทำชั่ว ความสุข และความทุกข์

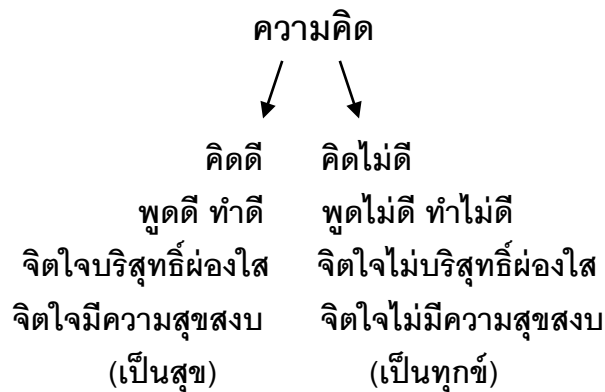
ความคิดเป็นหัวหน้าของการกระทำต่าง ๆ ทางกาย วาจา และใจจะดีหรือไม่ดี จะบริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์ จะสุขหรือทุกข์ ก็เพราะความคิดในขณะนั้น ๆ เช่น :-

ขณะที่ใจของเราคิดดี การกระทำทางกาย วาจา ใจ ของเราย่อมดี จิตใจของเราย่อมมีความบริสุทธิ์ผ่องใส และมีความสุขสงบ.

ขณะที่ใจของเราคิดไม่ดี การกระทำทางกาย วาจา ใจ ของเราย่อมไม่ดี จิตใจของเราย่อมไม่บริสุทธิ์ผ่องใส และเป็นทุกข์หรือไม่มีความสุขสงบ.

ความคิดจึงเป็นหัวหน้าของการทำดี ทำไม่ดี ความสุข และความทุกข์.

เนื่องจากความคิดเป็นหัวหน้าของการกระทำต่าง ๆ. ดังนั้น เราจึงควร**คิดดี** เพื่อที่จะทำให้จิตใจของเรามีความบริสุทธิ์ผ่องใส ขณะเดียวกันก็จะเกิดการ**ทำดี**ทางกาย วาจา ใจไปด้วย.



คนที่คิดดีแต่ไม่ลงมือทำดี ก็ยังไม่ได้ชื่อว่า คิดดี เช่น คิดอยากช่วยคุณแม่ทำงานบ้านแต่ไม่คิดลงมือทำตามที่คุณคิดอยาก คิดอยากไปโรงเรียนหรือไปทำงานให้ทันเวลาแต่ไม่คิดตื่นนอนให้เร็วขึ้น คิดอยากช่วยชาติบ้านเมืองแต่ไม่คิดจ่ายภาษีให้ครบถ้วน เป็นต้น.

ดังนั้น คำว่า **ทำดี** จึงเป็นการตอกย้ำว่า ให้คิดดีถึงขั้นคิดลงมือทำดี หรือให้ลงมือทำดีด้วย.

คิดดีเป็นกุศล คิดไม่ดีเป็นอกุศล

การคิดดี คือ การคิดที่ไม่เบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น รวมทั้งคิดแล้วก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและหรือผู้อื่น.

การคิดดีเป็นการคิดกุศล การทำดีเป็นการทำกุศล และการคิดดีทำดี จึงเป็นกุศลด้วย.

คิดไม่ดี คือ การคิดที่เบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น รวมทั้งคิดแล้วก่อให้เกิดโทษต่อตนเองและหรือผู้อื่น.

การคิดไม่ดีเป็นการคิดอกุศล การทำไม่ดีเป็นอกุศล และการคิดไม่ดีทำไม่ดีจึงเป็นอกุศลด้วย.

บางครั้งอาจใช้คำว่า กุศลและอกุศล แทนคำว่า ดีและไม่ดี ตามความเหมาะสมของเนื้อหาในตอนนั้น ๆ.

การคิดแต่กุศลและทำแต่กุศลจึงเป็นแนวทางของการปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องรวมทั้งดีงามด้วย.

ความฝันและความคิดที่แวบขึ้นมาเป็นเรื่องปรกติ

ขณะหลับสนิท จะไม่มีการฝันเรื่องใด เพราะขณะนั้นสมองกำลังพัก เต็มที่

ความฝันเกิดขึ้นในขณะที่ใกล้จะหลับหรือใกล้จะตื่น เพราะขณะนั้น สมองทำงานไม่เต็มที่ เป็นผลให้ความสามารถของสติในการควบคุมความคิด ลดลงไปมาก สมองจึงคิดฟุ้งซ่านไปต่าง ๆ นานา ตามเหตุปัจจัยในขณะนั้น

ความฝันจึงเป็นเพียงการคิดฟุ้งซ่านแบบหนึ่ง. การฝันดีหรือไม่ดีนั้น ขึ้นกับข้อมูลในสมองและเหตุปัจจัยที่มีอยู่ในขณะนั้น เช่น ขณะใช้ช้อนก็มักจะฝัน ไม่ดี ขณะที่ปวดปัสสาวะก็มักจะฝันเรื่องถ่ายปัสสาวะ เป็นต้น

ขณะที่ไม่ได้นอนหลับหรือไม่ได้ทำอะไรอยู่ก็ตาม มักจะมีการคิดเรื่อง ใดเรื่องหนึ่งแวบขึ้นในใจ บางครั้งก็เป็นเรื่องคุณธรรม บางครั้งก็เป็นเรื่องไม่ดี บางครั้งก็เป็นเรื่องวิชาการ ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดา เพราะธรรมชาติของสมองเป็น เช่นนั้นเอง

เมื่อมีความคิดแวบขึ้นมา แล้วคิดปรุงแต่งต่อเติมโดยไม่ได้เจตนาคิด นั้นก็คือการคิดฟุ้งซ่าน

การปล่อยให้คิดฟุ้งซ่านและการตั้งใจ(มีสติ)คิดไม่ดีในเรื่องอะไรก็ตาม ก็ถือว่าเป็นการคิดไม่ดี และทำให้ข้อมูลการคิดไม่ดีเพิ่มมากขึ้นในความจำ. ถ้าปล่อยให้เกิดการคิดไม่ดีบ่อยครั้ง ก็จะกลายเป็นนิสัยคิดไม่ดีติดตัวไป และ เมื่อเป็นนิสัยแล้ว จะแก้ไขได้โดยยาก.

ความคิดที่แวบขึ้นมาเป็นเรื่องที่ทุกคนต้องมีเพื่อการปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิต แต่ถ้ามากเกินไปจนจิตใจไม่สงบเลยก็ไม่ดี น้อยไปจนซึมเซาก็ไม่ดี ต้องพอดีหรือปานกลางจึงจะดี.

ในช่วงที่อาจจะมีอันตรายเกิดขึ้น ความคิดที่แวบขึ้นมาอย่างถี่ ๆ เพื่อความปลอดภัยนั้น ถือว่าเป็นเรื่องที่ดี เพราะจะทำให้เกิดการระมัดระวังมากขึ้น. ในทางตรงกันข้าม ถ้ามีความคิดแวบขึ้นมาบ่อยเกินไป การระมัดระวังอันตรายก็จะลดลงด้วย เช่น ขณะเดินข้ามถนนที่มีการจราจรหนาแน่นหรือทำงานที่อันตราย เรามักจะมีความคิดแวบขึ้นมาว่า ให้ระวังอย่างนั้น ให้ระวังอย่างนี้ เป็นต้น.

ในช่วงที่อยู่ในที่สงบ ความคิดที่แวบขึ้นมา ก็มักจะลดลงไปตามสัดส่วนด้วย.

การคิดและทำเรื่องใดเรื่องหนึ่งเป็นประจำจะเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนั้น

นักวิชาการที่คิดดี ผลงานที่เกิดขึ้นย่อมเป็นประโยชน์ มีคุณค่า บริสุทธิ์ ยุติธรรม ขณะเดียวกันจิตใจย่อมมีความบริสุทธิ์ผ่องใสและเป็นกุศลด้วย. ถ้าคิดดีทำดีเช่นนี้เป็นประจำ ข้อมูลด้านวิชาการและคุณธรรม(ข้อมูลความรู้คู่คุณธรรม)ก็จะเพิ่มพูนในความจำมากขึ้น และความเชี่ยวชาญด้านการคิดดีทำดีก็จะมากขึ้นด้วย.

ในทางตรงกันข้าม นักวิชาการที่คิดไม่ดี ผลงานที่เกิดขึ้นย่อมไม่เป็นประโยชน์ ไม่มีคุณค่า ไม่บริสุทธิ์ ไม่ยุติธรรม ขณะเดียวกันจิตใจย่อมสกปรก

และเป็นอกุศลด้วย. การคิดไม่ดีของนักวิชาการอาจทำคามไม่ดีได้อย่างรุนแรง กว้างขวาง และจับผิดได้ยาก.

คนที่คิดไม่ดีและทำไม่ดีเป็นประจำ ข้อมูลด้านคิดไม่ดีทำไม่ดีก็จะเพิ่มพูนในความจำมากขึ้น และความเชี่ยวชาญด้านคิดไม่ดีทำไม่ดีก็จะมากขึ้นตามสัดส่วนด้วย.

บางคนคิดดีทำดีและคิดไม่ดีทำไม่ดีสลับกันไป ก็เพราะขาดความสามารถในการดูแลจิตใจให้คิดดีทำดีอย่างต่อเนื่อง.

การคิดดีทำดีอย่างต่อเนื่องหรือการทำจิตใจให้มีความบริสุทธิ์ผ่องใสหรือการทำตนให้เป็นคนดีอย่างต่อเนื่องนั้น เป็นเป้าหมายสูงสุดของการดำเนินชีวิตอย่างประเสริฐ.

สรุป: ความคิดมีอำนาจมาก. การกระทำต่าง ๆ จะดีหรือไม่ดีมีความสุขสงบหรือเป็นทุกข์นั้น ขึ้นอยู่กับการคิดในขณะนั้น ๆ. ถ้าสามารถควบคุมการคิดให้คิดดีทำดีได้อย่างต่อเนื่อง ก็จะเป็นคนดีที่มีคุณธรรมสูงส่งหรือเป็นยอดมนุษย์.

การชนะใจตนเอง คือ การเอาชนะความคิดของตนเอง โดยมีสติละเว้นจากการคิดไม่ดีทำไม่ดี มาเป็นการคิดดีทำดี.

ผู้ที่สามารถชนะใจตนเองจึงเป็นผู้ที่ได้รับชัยชนะอย่างแท้จริง และเป็นผู้ได้รับรางวัลจากธรรมชาติ คือ มีความเจริญ ความผาสุก และความมั่นคงชั่วชีวิต.

ความจำมีอิทธิพลต่อการคิด และพฤติกรรม

ความจำมีอิทธิพลต่อการคิดมาก การมีความรู้เรื่องของความจำจะทำให้สามารถบริหารความจำได้อย่างมีประสิทธิภาพ.

คนที่สามารถจดจำวิชาการต่าง ๆ ได้มาก ย่อมมีความสามารถในการคิดและการทำกิจต่าง ๆ ได้มาก ในทางตรงกันข้าม ถ้าจดจำได้น้อย ความสามารถในการคิดและทำกิจต่าง ๆ ย่อมน้อยลงตามสัดส่วนด้วย.

การมีความรู้ในวิธีการเพิ่มและลดข้อมูลที่มีอยู่ความจำ จะช่วยให้สามารถเพิ่มข้อมูลคิดดีทำดี และข้อมูลที่ต้องการเข้าไปเก็บไว้ในความจำได้ดีขึ้น ขณะเดียวกัน จะสามารถลดข้อมูลคิดไม่ดีทำไม่ดีในความจำให้ลดลงหรือหมดไปได้ง่ายขึ้น.

ข้อมูลในความจำประเภทต่าง ๆ

ในการจะคิดหรือทำอะไรก็ตาม สมองต้องมีฐานข้อมูลเพื่อการคิดและทำเรื่องนั้น ๆ อยู่ในหน่วยความจำด้วย.

สมองของคนทั่วไปจะมีข้อมูลความจำประเภทต่าง ๆ โดยสรุปมี ๔ ประเภท ดังนี้ :-

๑. ข้อมูลคิดไม่ดีทำไม่ดี(ข้อมูลอกุศล) ได้แก่ข้อมูลต่าง ๆ ที่ใช้กับการเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น เช่น ข้อมูลด้านเห็นแก่ตัว นินทา เลียดสี

ปายสี ทำลายชื่อเสียงผู้อื่น ช่างบ่น จู้จี้ ช่างด่า เอาแต่ใจตนเอง ก้าวร้าว โกงกิน ลักขโมย ปล้นจี้ อบายมุข ยาเสพติด ดิดสินบน รับสินบน รีดไถ ส่งส่วย กลั่นแกล้ง เป็นต้น ซึ่งเป็นฐานข้อมูลในการคิดไม่ดีทำไม่ดีของแต่ละบุคคล.

๒. **ข้อมูลคติทำดี(ข้อมูลคุณธรรม)** ได้แก่ข้อมูลต่าง ๆ ที่ใช้กับการเลิกละการเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น รวมทั้งข้อมูลที่ใช้กับการทำประโยชน์ให้กับตนเองและหรือผู้อื่น เช่น ข้อมูลด้านชื่อเสียงสุจริต ความหนักแน่น ความสามัคคี ความขยันหมั่นเพียร ความรักชาติบ้านเมือง ต่อต้านอบายมุข ต่อต้านการทุจริต ต่อต้านยาเสพติด ข้อมูลที่ดีต่าง ๆ ของศาสนา เป็นต้น ซึ่งเป็นฐานข้อมูลในการคิดดีทำดีของแต่ละบุคคล.

๓. **ข้อมูลวิชาการ** ได้แก่ข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้จากการศึกษาเล่าเรียน การปฏิบัติงาน และการดำเนินชีวิต ซึ่งเป็นฐานข้อมูลในด้านวิชาการ การเลี้ยงชีพ ความอยู่รอดปลอดภัย และการดำเนินชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคล.

๔. **ข้อมูลอื่น ๆ** ได้แก่ข้อมูลต่าง ๆ นอกเหนือจากที่ได้กล่าวไปแล้ว เช่น ข้อมูลงานอดิเรก ออกกำลังกาย กีฬา ดนตรี งานบ้าน การแต่งตัว ความสะอาด ความเรียบร้อย ประเพณี วัฒนธรรม เป็นต้น ซึ่งเป็นฐานข้อมูลสำหรับการดำเนินชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคล.

ข้อมูลในความจำมีอิทธิพลต่อการคิดโดยตรง

คนที่มีข้อมูลคิดไม่ดีทำไม่ดีหรือด้านอกุศลอยู่ในความจำเป็นจำนวนมาก ย่อมทำให้เกิดการคิดไม่ดีทำไม่ดีได้โดยง่ายด้วย เช่น นักเล่นการพนัน

โจรผู้ร้าย นักทจริต ผู้มีอิทธิพล พ่อค้ายาเสพติด เป็นต้น. ดังนั้น คนไม่ดีหรือมีพฤติกรรมไม่ดี จึงเป็นคนที่มึข้อมูลด้านคิดไม่ดีทำไม่ดีอยู่ในความจำเป็นจำนวนมาก.

นักเรียน นิสิต นักศึกษา ประชาชน และผู้บริหารที่คิดไม่ดีทำไม่ดีเป็นประจำ ก็เพราะข้อมูลคุณธรรมที่อยู่ในความจำนั้นมีจำนวนน้อย. ถ้าจะให้คนเหล่านี้เป็นคนคิดดีทำดีหรือมีพฤติกรรมดี ก็ต้องทำให้คนเหล่านี้มีข้อมูลคุณธรรมอยู่ในความจำมากขึ้น ด้วยการให้ความรู้ทางคุณธรรมและฝึกให้คิดดีทำดีเป็นประจำ.

คนที่มึข้อมูลด้านคิดดีทำดีหรือด้านกุศลอยู่ในความจำเป็นจำนวนมาก การคิดด้านคุณธรรมย่อมเกิดขึ้นมากตามสัดส่วนด้วย เช่น พระที่ดี นักบุญที่ดี นักบวชที่ดี ประชาชนที่ดี นักเรียนและนักศึกษาที่ดี ครูอาจารย์ที่ดี ผู้ปกครองที่ดี นักการเมืองที่ดี ข้าราชการที่ดี ผู้บริหารที่ดี สื่อมวลชนที่ดี เป็นต้น. ดังนั้น คนดีดังกล่าวแล้ว จึงเป็นคนที่มึข้อมูลด้านคุณธรรมอยู่ในความจำเป็นจำนวนมาก จึงคิดดีทำดี และเป็นคนดี.

คนที่มึข้อมูลด้านวิชาการอยู่ในความจำทั้งปริมาณและคุณภาพ จะเป็นผลให้การคิดด้านวิชาการเกิดขึ้นได้มาก และเป็นคนที่เก่งทางวิชาการด้วย.

คนที่เก่งทางวิชาการและเก่งทางคิดไม่ดีทำไม่ดี ย่อมมีข้อมูลวิชาการและข้อมูลไม่ดีเป็นจำนวนมาก.

ครันคิดไม่ดีทำไม่ดี ก็จะไม่คิดไม่ดีทำไม่ดีได้อย่างลึกซึ้ง เช่น คิดแก๊ง กำไร ปันหุ้น ปันราคาที่ดิน ค้าเงิน ค้าอาวุธ ค้ายาบ้า ทำทจริต ทำคนผิดให้

เป็นคนถูก ทำคนถูกให้เป็นคนผิด หลีกเลี่ยงกฎหมายได้เก่ง เอาตัวรอดจากความผิดได้เก่ง เป็นต้น.

คนที่เก่งทางวิชาการและเก่งทางคุณธรรมย่อมมีข้อมูลวิชาการ และมีข้อมูลคิดดีทำดีเป็นจำนวนมาก. ครั้นคิดดีทำดี ก็มักจะคิดได้ดี ทำได้ดีได้อย่างลึกซึ้ง มีประสิทธิภาพ ผลงานที่เกิดขึ้นมีความบริสุทธิ์ ยุติธรรม มีคุณค่า เป็นประโยชน์เต็มกำลังความรู้และความสามารถที่มีอยู่ในขณะนั้น เช่น สามารถตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง คิดโครงการต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์กับคนส่วนใหญ่ได้สำเร็จ สร้างเครื่องมือเพื่อเพิ่มผลผลิตได้ดี คิดคำสั่งสอนได้สั้นและตรงประเด็น บริหารงานได้ดีและรวดเร็ว ดำเนินงานทางการเมืองได้อย่างโปร่งใส เป็นต้น.

ความเก่งดังกล่าวแล้ว เกิดขึ้นจากการใช้ความรู้คู่คุณธรรม ซึ่งเป็นเป้าหมายของการศึกษาเล่าเรียนและการฝึกอบรมต่าง ๆ นั่นเอง.

เมื่อมีข้อมูลด้านไหนมาก โอกาสที่จะคิดด้วยข้อมูลด้านนั้นก็จะมีมากด้วย หรือมีความเชี่ยวชาญในการคิดและทำในด้านนั้น ๆ.
เหตุปัจจัยสำคัญของการคิดดีทำดี และคิดไม่ดีทำไม่ตินั้น สืบเนื่องมาจากอิทธิพลของข้อมูลที่อยู่ในความจำของสมอง.

วิธีเพิ่มข้อมูลคิดดีทำดีและลดข้อมูลคิดไม่ดีทำไม่ตีในความจำ

ธรรมชาติของสมองนั้น เมื่อมีการคิดไม่ดีทำไม่ตีเป็นประจำ จะทำให้ข้อมูลคิดไม่ดีทำไม่ตีในความจำเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และลืมได้ยาก. บาง คนใช้เวลาในการคิดไม่ดีเพียงไม่กี่วินาที ก็สามารถตัดสินใจทำความชั่วอย่างรุนแรงได้ และถ้าทำเป็นประจำก็就会有ความชำนาญในการคิดและทำไม่ตี.

เมื่อมีการคิดดีทำดีเป็นประจำ จะทำให้ข้อมูลคิดดีทำดีในความจำเพิ่มขึ้นอย่างช้า ๆ และลืมได้โดยง่าย.

ดังนั้น เพื่อที่จะลดข้อมูลด้านคิดไม่ดีทำไม่ดีในความจำให้น้อยลง และเพิ่มข้อมูลด้านคิดดีทำดีในความจำให้มากขึ้น จึงจำเป็นต้องมีความเพียรในการฝึกฝนตนเองให้คิดดีทำดีอย่างต่อเนื่อง และต้องฝึกตลอดชีวิตด้วย.

เมื่อใดที่รู้ตัวว่ากำลังคิดไม่ดี ก็ให้รีบหยุดการคิดไม่ดีในวินาทีนั้นเลย เพื่อป้องกันการต่อยอดของข้อมูลในความจำด้านการคิดไม่ดี เพราะการปล่อยให้คิดไม่ดีเพียงไม่กี่วินาที ก็จะเกิดการต่อยอดของการคิดไม่ดีและต่อยอดข้อมูลด้านคิดไม่ดีทำไม่ดีในความจำได้อย่างรวดเร็ว และลืมได้ยากด้วย.

คนเก่ง ดี มีสุข ก็เพราะข้อมูลในความจำ

เป็นที่ยอมรับกันในยุคปัจจุบันว่า ความสำเร็จในการปฏิบัติงานและดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบันนั้น เกิดจากความฉลาดทางอารมณ์เป็นหลัก.

คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ คือ คนเก่ง ดี และมีความสุข.

คนเก่ง ในวิชาการด้านใดก็ตาม คือ คนที่มีข้อมูลความรู้และความสามารถทางวิชาการในด้านนั้น ๆ ทั้งปริมาณและคุณภาพอยู่ในความจำ.

คนดี คือ คนที่มีข้อมูลความรู้และความสามารถในการคิดดีทำดีทั้งปริมาณและคุณภาพอยู่ในความจำ.

คนมีความสุขสงบ ในขณะใดก็ตาม คือ คนที่มีข้อมูลด้านคิดดีทำดี และมีข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการศึกษเล่าเรียน การปฏิบัติงาน และการ

ดำเนินชีวิตอยู่ในความจำ และกำลังใช้ข้อมูลดังกล่าวในการคิดทำดี จึงทำให้มีความสุขสงบจากจิตใจที่มีความบริสุทธิ์ผ่องใส.

การจะเก่ง ดี และมีความสุขสงบได้นั้น ก็เพราะการมีข้อมูลความรู้และคุณธรรมอยู่ในความจำ รวมทั้งมีความสามารถในการใช้ความรู้คู่คุณธรรมเพื่อให้คิดดีทำดีได้อย่างต่อเนื่อง.

การไม่เก่ง ไม่ดี และไม่มีความสุขสงบ ก็เพราะขาดความรู้และคุณธรรมในความจำนั่นเอง.

สรุป: ข้อมูลในความจำมีอิทธิพลต่อการคิดและพฤติกรรมโดยตรง. การจะปรับเปลี่ยนการคิดและพฤติกรรมของคนนั้น ต้องปรับเปลี่ยนข้อมูลในความจำของแต่ละบุคคล จึงจะปรับเปลี่ยนการคิดและพฤติกรรมได้สำเร็จ.

สาเหตุของการคิดไม่ดี ทำไม่ดี และความทุกข์

การจะป้องกันและกำจัดการคิดไม่ดีทำไม่ดีรวมทั้งความทุกข์ที่เกิดจากการคิดไม่ดีทำไม่ดีได้นั้น **ต้องรู้จักสาเหตุ**ของการคิดไม่ดีทำไม่ดีและสาเหตุของความทุกข์ที่เกิดจากการคิดไม่ดีทำไม่ดีเสียก่อน.

เพื่อให้บทความกระชับ ต่อจากนี้ไป ขอความที่ว่า “ความทุกข์จากการคิดไม่ดีทำไม่ดี” จะใช้คำว่า “ความทุกข์” หรือ “ทุกข์” ตามความเหมาะสม.

การจะคิดดีทำดีและมีความสุขสงบได้นั้น ต้องมีความสามารถในการป้องกันและกำจัดการคิดไม่ดีทำไม่ดีและความทุกข์ให้หมดไป.

ขณะคิดไม่ดีทำไม่ดีและกำลังมีความทุกข์อยู่นั้น ต้องฝึกมีสติรู้เท่าทัน และรีบกำจัดสาเหตุให้หมดไปในทันทีทันใด.

โดยหลักการแล้ว ก่อนที่จะลงมือฝึกคิดดีทำดีในชีวิตประจำวันนั้น จำเป็นจะต้องรู้จักสาเหตุ วิธีป้องกัน วิธีกำจัดสาเหตุของการคิดไม่ดีทำไม่ดีและความทุกข์เสียก่อน.

ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมยุคปัจจุบันแล้วแก้ไขไม่ได้ดีนั้น ก็เพราะไม่มีความรู้และไม่มีความสามารถในการกำจัดสาเหตุให้หมดไปได้อย่างตรงประเด็น.

สาเหตุของการคิดไม่ดีทำไม่ดีและความทุกข์นั้น ดูเหมือนกับว่าเป็นเรื่องยาก และต้องสื่อความหมายด้วยการยกตัวอย่างค่อนข้างมาก แต่พอเข้าใจ

และสรุปได้แล้ว จะเป็นเรื่องง่าย ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ซึ่งทุกท่านสามารถตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงจากประสบการณ์ตรงของตนเองได้.

เพื่อให้บทความกระชับ บางครั้งจะใช้คำว่า “คิดดี” แทนคำว่า “คิดดีทำดี” และคำว่า “คิดไม่ดี” แทนคำว่า “คิดไม่ดีทำไม่ดี” ตามความเหมาะสม.

สาเหตุของการคิดไม่ดีทำไม่ดีและความทุกข์

สาเหตุของการคิดไม่ดีทำไม่ดีและความทุกข์นั้น เกิดขึ้นจาก ๓ สาเหตุหลัก ดังนี้ :-

๑. การไม่มีความรู้และไม่มีความสามารถทางคุณธรรม (สาเหตุที่ ๑).

เมื่อไม่มีความรู้และไม่มีความสามารถทางคุณธรรมในการบริหารความคิดให้คิดดีทำดี ก็จะทำให้เกิดการคิดไม่ดี ทำไม่ดี และเกิดความทุกข์ขึ้นมาได้โดยง่าย.

สาเหตุของการคิดไม่ดีเกิดจากการไม่มีความรู้และไม่มีความสามารถทางคุณธรรมในการบริหารจัดการใจให้คิดดีทำดี.

การคิดไม่ดีเป็นสาเหตุให้เกิดการทำไม่ดีและความทุกข์. การคิดไม่ดีมี ๒ แบบ คือ การคิดอยากมาก และการคิดโกรธ.

๒. คิดอยากมาก(สาเหตุที่ ๒).

ธรรมชาติของสมองนั้น ขณะคิดอยากอยู่นั้น ความรู้สึกอยากก็จะเกิดขึ้น เช่น ขณะคิดอยากไปเดินเล่น ก็จะมีความรู้สึกว่าอยากเดินเล่น ขณะ

คิดอยากดื่มน้ำ ความรู้สึกอยากดื่มน้ำก็จะเกิดขึ้น เป็นต้น. ดังนั้น ความคิดและความรู้สึกจะเป็นของคู่กัน.

ความรู้สึกต่าง ๆ จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อมีการคิดเกิดขึ้น ขณะเดียวกันทั้งความคิดและความรู้สึกก็จะถูกจดจำไว้ด้วย. ความคิดจึงเป็นที่เริ่มต้นของความรู้สึกและความจำต่าง ๆ.

คนทั่วไปที่สมองยังทำงานเป็นปกติ ย่อมมีการคิดอยากในเรื่องต่าง ๆ ด้วยกันทั้งนั้น เพราะเป็นกลไกปกติของสมอง. ทั้งนี้ ก็เพื่อความอยู่รอดและปลอดภัยของชีวิต เช่น อยากทำงานหาเลี้ยงชีพ อยากส่งสอนลูกหลาน อยากให้ลูกศิษย์ตั้งใจเรียน อยากช่วยงานผู้ปกครอง อยากมีฐานะดี อยากมีความปลอดภัย อยากให้ชาติบ้านเมืองมีความสงบ เป็นต้น.

การคิดอยากด้วยความพอเหมาะพอควร(สายกลาง) คือ ไม่คิดอยากมากเกินไปและไม่คิดอยากน้อยเกินไปจนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น จัดว่าเป็นการคิดดีทำดี เป็นประโยชน์ และเป็นกุศลด้วย.

การเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่นเล็ก ๆ น้อย ๆ เป็นครั้งคราว เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ ถือว่าเป็นเรื่องปกติ เพราะธรรมชาติของสิ่งที่มีชีวิตนั้น มักจะมีการเบียดเบียนซึ่งกันและกันไม่มากนักน้อย. ขอเพียงแต่ว่า เราจะพยายามไม่เบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่นให้มากที่สุด ก็เพียงพอแล้วสำหรับการดำเนินชีวิตอย่างประเสริฐ.

เมื่อมีการคิดอยากเกิดขึ้น ก็มักจะมีการคิดไม่อยากควบคู่กันไป เช่น คนที่อยากรวยก็คงไม่อยากจน คนที่อยากสะดวกสบายก็คงไม่อยากลำบาก คนที่อยากมีชื่อเสียงก็คงไม่อยากเสียชื่อเสียง คนที่อยากมีรายได้ดีก็คงไม่อยากตกงาน เป็นต้น.

คนที่ไม่คิดอยากอะไรเลย จึงเป็นคนที่กำลังนอนหลับสนิท หรือกำลังหมดสติ หรือสมองผิดปกติ หรือคนตาย.

การคิดอยากหรือไม่อยากที่พอเหมาะพอควร คือไม่ถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่นนั้น ถือว่าเป็นเรื่องปกติที่คนทั่วไปพึงมี เพื่อการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพ การอยู่รอด และความปลอดภัยของชีวิต ซึ่งเป็นทางสายกลางของชีวิตด้วย.

ส่วนคนที่ไม่มี ความอยากหรือความไม่อยากเลย จึงเป็นคนที่ผิดปกติ.

การคิดอยากหรือไม่อยากในเรื่องใดเรื่องหนึ่งซ้ำแล้วซ้ำอีก จะทำให้สมองจดจำความคิดดังกล่าวมากขึ้น และความคิดดังกล่าวก็จะต่อยอดหรือรุนแรงมากขึ้นด้วย จนกลายเป็นคิดอยากมากหรือไม่อยากมาก จึงทำให้จิตใจเกิดความรู้สึกอยากมากและไม่อยากมากขึ้นด้วย.

การคิดอยากมากหรือไม่อยากมากเป็นการคิดไม่ดี เพราะทำให้เกิดการบีบคั้นจิตใจของคนที่คิดจนถึงขั้นลงมือทำการเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น เพื่อให้ได้มาหรือเป็นไปตามความคิดนั้น ๆ ซึ่งเป็นสาเหตุของการพูดไม่ดี ทำไม่ดี และเป็นทุกข์ด้วย.

ผู้ที่คิดอยากมากหรือไม่อยากรุนแรงมากเท่าไร ความบีบคั้น การเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น รวมทั้งความทุกข์ของผู้นั้นย่อมมากขึ้นตามสัดส่วนด้วย.

ตัวอย่างของคิดอยากมาก ซึ่งเป็นสาเหตุของการพูดไม่ดี ทำไม่ดี และเป็นทุกข์นั้น เป็นเรื่องที่พบเห็นได้ในชีวิตประจำวัน.

ความคิดอยากมากจนเกิดความรู้สึกอยากมากที่จะได้ดู ได้ฟัง ได้ดม ได้ตี๋มกิน(ลิ้มรส) และได้จับต้องตามความคิด ซึ่งเป็นสาเหตุของการทำไม่ดีและความทุกข์ เช่น **คิดอยากมากที่จะดูละครโทรทัศน์**จนไม่ได้ทำการบ้านและไม่ทบทวนบทเรียน **คิดอยากมากที่จะฟังเพลงที่ในท์คลับ**มากจนต้องปล้นทรัพย์เพื่อไปเที่ยวที่ในท์คลับ **คิดอยากมากที่จะดมกลิ่นหอม**จนต้องใช้เงินซื้อน้ำหอมที่แพงเกินไป **คิดอยากมากที่จะตี๋มกินสุราและยาเมา**ทั้ง ๆ ที่รู้แล้วว่าเป็นสิ่งเสพติด **คิดอยากจับต้องหรือลูบคลำ**ของคนอื่นจนต้องไปขโมยของนั้นมาเป็นของตน เป็นต้น.

เด็ก ๆ บางคนคิดอยากมากที่จะเล่นเกม เพื่อจะได้ดูเกม ได้ยินเสียงเกม ได้ควบคุมเกม จนต้องเสียเงินมาก เสียเวลามาก และเสียการเรียนด้วย ซึ่งเท่ากับเป็นการเบียดเบียนตนเอง ผู้ปกครอง ครู และชาติบ้านเมืองด้วย.

การคิดอยากมากในเรื่องใด ๆ ก็ตาม จะทำให้เกิดการบีบคั้นทางจิตใจหรือเกิดความทุกข์ จึงต้องทำไม่ดี(พูดไม่ดีและหรือทำไม่ดีต่าง ๆ นานา) เพื่อให้ได้มาตามความคิดในเรื่องนั้น ๆ นั้นเอง.

นอกจากอยากมากที่จะได้ดู ได้ฟัง ได้ดม ได้ตี๋มกิน และได้จับต้องตามความคิดแล้ว ยังมีความคิดประเภท**อยากได้มาก** **อยากมีมาก** **อยากเป็นนั่นเป็นนี่** ซึ่งเป็นสาเหตุของการทำไม่ดีและความทุกข์ เช่น **คิดอยากมากที่จะได้ตำแหน่งที่**ข้าราชการบังหลวงได้โดยง่ายจึงต้องส่งส่วย **คิดอยากมากที่จะมีที่ดิน**เป็นจำนวนมากจนต้องบุกเบิกป่าสงวนหรือปลอมเอกสารเพื่อยึดครองที่ดิน **คิดอยากมากที่จะเป็นนั่นเป็นนี่**จนไม่มีเวลาให้กับตนเองและครอบครัว เป็นต้น.

บางคนคิดหวังดีต่อลูก คิดอยากให้ลูกเป็นคนดี ซึ่งเป็นเรื่องที่ดีงาม แต่ถ้าคิดซ้ำแล้วซ้ำอีก ความอยากก็อาจค่อยๆ กลายเป็นความอยากมาก จนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่นด้วยการบ่น ดุด่า หรือตบตีลูกเป็นประจำ ซึ่งเป็นเรื่องที่ไม่ถูกต้อง.

บางคนคิดอยากให้ทุจริตหมดไป ซึ่งเป็นเรื่องที่ดีงาม แต่ถ้าคิดซ้ำแล้วซ้ำอีก ความหวังดีอาจค่อยๆ กลายเป็นความหวังดีที่มากเกินไปจนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่นด้วยคำพูดและการแสดงออกที่ไม่ถูกต้องก็ได้.

บางคนคิดหวังดีต่อศาสนาของตนเอง คิดอยากให้ศาสนาของตนมีความมั่นคงและแผ่ขยายออกไป ซึ่งเป็นเรื่องที่ดีงาม แต่ถ้าคิดซ้ำแล้วซ้ำอีก ความหวังดีอาจค่อยๆ กลายเป็นความหวังดีที่มากเกินไป จนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น ด้วยการทำร้ายชีวิตและทรัพย์สินของผู้นับถือศาสนาอื่น.

ความคิดที่เป็นความหวังดี ความปรารถนาดี การทำบุญทำทาน และการช่วยเหลือในเรื่องต่าง ๆ นั้น เป็นเรื่องที่ดีงาม แต่ถ้ามากเกินไปจนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น ก็ได้ชื่อว่า เป็นคนที่คิดไม่ดีทำไม่ดี.

การคิดและทำเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น แล้วต้องเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่นเล็ก ๆ น้อย ๆ และเป็นครั้งคราว ก็ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา.

ผู้นำครอบครัว หัวหน้าหน่วยงาน ผู้บริหาร และผู้นำในศาสนาต่าง ๆ ถ้าคิดไม่ดีทำไม่ดี ก็จะเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น ครอบครัว หน่วยงาน สังคม สิ่งแวดล้อม ชนชาติบ้านเมือง รวมทั้งสร้างรอยร้าว และความแตกแยกอย่างรุนแรงได้โดยง่าย.

ตัวอย่างของการคิดไม่อยากมาก ซึ่งเป็นสาเหตุของการพูดไม่ดี ทำไม่ดี และเป็นทุกข์ เช่น คิดไม่อยากมากที่จะต้องเห็นความสกปรกจนต้องบ่น และดูต่ำเป็นประจำ คิดไม่อยากมากที่จะต้องได้ยินเสียงบ่นซ้ำแล้วซ้ำอีกจนต้องหนีออกจากบ้าน คิดไม่อยากมากที่จะต้องได้กลิ่นที่ไม่ชอบจนต้องทะเลาะกัน คิดไม่อยากมากที่จะต้องกินอาหารที่ไม่ชอบจนต้องอดอาหารเพื่อประทัด คิดไม่อยากมากที่จะต้องจับต้องสัตว์ที่ตนกลัวจนเกิดความเครียดเมื่อเข้าใกล้.

นอกจากคิดไม่อยากมากในรูปแบบต่าง ๆ แล้ว ยังมีเรื่องของการคิดไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็นอย่างรุนแรง เช่น คิดไม่อยากมากที่จะได้คนนี้ไว้ในหน่วยงานจนถึงกับต้องบีบบังคับต่าง ๆ นานา เพื่อให้ออกไปจากหน่วยงานของตน คิดไม่อยากมากที่จะมีรถเก่าจนต้องกู้เงินจำนวนมากเพื่อซื้อรถใหม่ทั้ง ๆ ที่มีรายได้น้อย คิดไม่อยากมากที่จะเป็นนั่นเป็นนี่จนต้องวิ่งเต้นติดสินบนที่หลังบ้านของผู้มีอำนาจ เป็นต้น.

เนื่องจากการคิดอยากมักจะทำให้เกิดคู่กับการคิดไม่อยาก ดังนั้น เพื่อให้ข้อความกระชับมากขึ้น ต่อจากนี้ไป ขอความที่ว่า “คิดอยากมากและคิดไม่อยากมาก” จะลดลงเหลือเพียง “คิดอยากมาก”.

๓. คิดโกรธ(สาเหตุที่๓).

ในชีวิตประจำวัน คนทั่วไปเมื่อได้เห็น หรือได้ยิน หรือได้กลิ่น หรือลิ้มรส หรือสัมผัสอะไรก็ตามที่ตนไม่ชอบ หรือไม่ถูกใจ หรือไม่พอใจ ก็มักจะมีการคิดและมีความรู้สึกไม่ชอบ หรือไม่ถูกใจ หรือไม่พอใจเกิดขึ้น และเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วคล้ายอัตโนมัติ.

ความคิดและความรู้สึกดังกล่าวนั้น เกิดจากความคิดที่อาศัยข้อมูลใน ความจำมาประกอบการคิดอย่างรวดเร็ว.

ขณะที่ไม่ได้คิดอะไร เช่น ขณะนอนหลับสนิทหรือหมดสติ ความรู้สึก ต่าง ๆ ก็จะไม่เกิดขึ้น เพราะขณะนั้นไม่มีการคิด รวมทั้งไม่มีการจดจำด้วย.

ความรู้สึกชอบ หรือถูกใจ หรือพอใจ ที่พอเหมาะพอควร หรือไม่ถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่นนั้น ถือว่าเป็นเรื่อง ประกติกที่คนทั่วไปพึงมีเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ การอยู่รอด และความปลอดภัยของชีวิต ซึ่งเป็นทางสายกลางของชีวิตด้วย.

คนที่ไม่มีความรู้สึกชอบ หรือไม่มีความรู้สึกถูกใจ หรือไม่มีความรู้สึกพอใจ หรือไม่มีความรู้สึกอะไรเลย จึงเป็นคนที่ผิดปกติ.

การคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่งด้วยความไม่ชอบ หรือไม่ถูกใจ หรือไม่พอใจ ซ้ำแล้วซ้ำอีก จะทำให้สมองจดจำความคิดดังกล่าวมากขึ้น และความคิด ดังกล่าวก็จะต้อยอดหรือรุนแรงมากขึ้นด้วย จนกลายเป็นความไม่ชอบมาก หรือไม่ถูกใจมาก หรือไม่พอใจมาก จึงกลายเป็นความขัดเคืองใจหรือความ โกรธ.

ขณะคิดไม่ชอบมาก ไม่ถูกใจมาก หรือไม่พอใจมาก จะเกิดการบีบ คั้นทางจิตใจมากหรือมีความทุกข์มาก จึงต้องหาทางลดความบีบคั้นหรือ ความทุกข์ในขณะนั้น ด้วยการลงมือทำไม่ได้ ตามความคิดขณะนั้น ๆ .

การคิดโกรธ(คิดไม่ชอบมาก หรือไม่ถูกใจมาก หรือไม่พอใจมาก)เป็นการคิดไม่ดี เพราะทำให้เกิดการบีบคั้นจิตใจของคนที่คิดจนถึงขั้นลงมือทำการเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น เพื่อให้ได้มาหรือเป็นไปตามความคิดนั้น ๆ ซึ่งเป็นสาเหตุของการพูดไม่ดี ทำไม่ดี และเป็นทุกข์ด้วย.

ความเชื่อมโยงระหว่างสาเหตุของการคิดไม่ดี ทำไม่ดี และความทุกข์

เพราะขาดความรู้และความสามารถทางคุณธรรมในการควบคุมความคิดให้คิดดีอย่างต่อเนื่อง จึงเป็นสาเหตุให้คิดไม่ดี.

เพราะคิดไม่ดี จึงเป็นสาเหตุให้ทำไม่ดี และเป็นทุกข์.

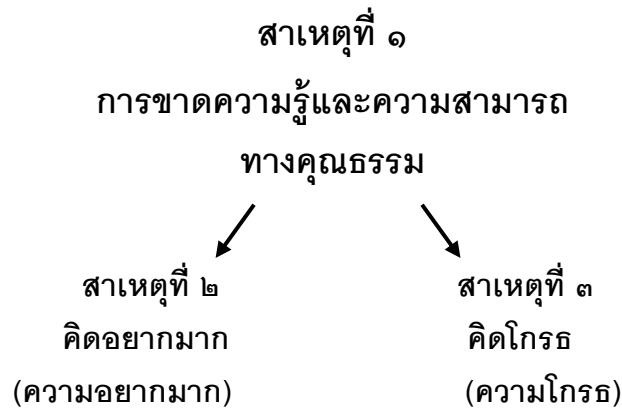
การคิดไม่ดี คือ การคิดอยากมากหรือคิดโกรธ.

การคิดอยากมากจะทำให้เกิดความอยากมากและความบีบคั้นทางจิตใจ(เป็นทุกข์)มากด้วย เพื่อที่จะให้ได้มาตามความคิดนั้น ๆ.

เมื่อคิดอยากมากแล้วไม่ได้มาตามความคิดนั้น ๆ ก็จะทำให้คิดโกรธหรือเกิดความโกรธ.

ถ้าไม่คิดอยากมาก การคิดโกรธหรือความโกรธก็จะไม่เกิดขึ้น.

ถ้าจะไม่ให้เกิดความโกรธ ก็ต้องไม่คิดอยากมาก.



หมายเหตุ: สาเหตุที่ ๒ หมายถึงรวมถึงคิดไม่อยากมากด้วยเพราะเป็นของคู่กัน.

การคิดอยากมากจึงเป็นสาเหตุให้เกิดความโกรธ.

การคิดอยากมากหรือโกรธเกิดขึ้นจากการขาดความรู้และความสามารถทางคุณธรรม จึงไม่สามารถบริหารความคิดไม่ให้คิดอยากมากได้.

สาเหตุของการทำไม่ดีและความทุกข์นั้น มีหัวหน้าใหญ่ คือ การไม่มีความรู้และความสามารถทางคุณธรรม รองลงมา คือ การคิดอยากมาก และต่อด้วยการคิดโกรธตามลำดับ.

การกำจัดสาเหตุของการคิดไม่ดีทำไม่ดี ต้องกำจัดที่หัวหน้าใหญ่ (สาเหตุที่ ๑).

ถ้ากำจัดหัวหน้าใหญ่ได้หมด การคิดไม่ดีทำไม่ดีก็จะหมดไปโดยสิ้นเชิง.

ถ้ากำจัดหัวหน้าใหญ่ได้บางส่วน ความสามารถในการป้องกันและหยุดการคิดไม่ดีทำไม่ดี ก็จะทำได้บางส่วนเช่นกัน.

คนที่กำจัดหัวหน้าใหญ่ได้น้อย โอกาสที่จะคิดไม่ดีทำไม่ดีย่อมมีมาก.

ถ้ากำจัดหัวหน้าใหญ่ได้มากขึ้น โอกาสที่จะคิดดีทำดีย่อมมีมากขึ้นตามสัดส่วนด้วย.

การจะป้องกันและกำจัดความอยากมากกว่ารวมทั้งความโกรธให้ลดลงหรือหมดไปได้นั้น จำเป็นจะต้องศึกษาเรื่องของการบริหารความคิดอย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต้องฝึกคิดดีทำดีอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวันเป็นประจำ.

หน้าที่ของคนคิดดีทำดี คือ มีความเพียรในการกำจัดหัวหน้าใหญ่ (สาเหตุที่๑)ให้หมดไปจนกว่าจะตาย ด้วยการศึกษาศึกษาและฝึกคิดดีทำดีในชีวิตประจำวันตามหลักจรรยาบรรณ คุณธรรม จริยธรรม ศีลธรรม หรือศาสนาเป็นประจำ.

วันหนึ่ง ๆ ถ้าคิดไม่ดีหลายครั้ง ย่อมทำไม่ดีและเป็นทุกข์หลายครั้ง. ถ้าคิดไม่ดีเป็นประจำ ก็จะเป็นผู้เชี่ยวชาญในการคิดไม่ดีทำไม่ดี หรือเป็นบุคคลอันตราย.

การอยู่ใกล้บุคคลอันตรายย่อมมีโอกาสถูกเบียดเบียน และอาจติดเชื้อการคิดไม่ดีทำไม่ดี และเป็นทุกข์มากขึ้นด้วย.

ธรรมชาติของสมองนั้น เมื่อสมองคิดไม่ดีจะเกิดการบีบคั้นในจิตใจ. เมื่อคิดไม่ดีมากขึ้น ความบีบคั้นในจิตใจก็จะมากขึ้นไปตามสัดส่วนด้วย และต้องระบายออกมาภายนอกโดยการทำไม่ดี เสร็จแล้วก็สร้างความคิดไม่ดีขึ้นมาอีก วนเวียนไปเรื่อย จนกว่าจะมีความรู้และความสามารถในการควบคุมความคิดให้คิดดีทำดีได้อย่างต่อเนื่อง วงจรของการคิดไม่ดีทำไม่ดีก็จะหมดไป.

สรุป: สาเหตุของการทำไม่ดีและความทุกข์เกิดขึ้นจากการคิดไม่ดี และสาเหตุของการคิดไม่ดีเกิดจากการขาดความรู้และความสามารถทางคุณธรรม.

ความรุนแรงของการคิดไม่ดีมี ๓ ระดับ

ความคิดที่เป็นสาเหตุของการทำไม่ดีและความทุกข์มี ๒ แบบคือ

๑. คิดอยากมากหรือไม่อยากมาก ๒. คิดโง่.

ในแต่ละแบบ จะมีความรุนแรง ๓ ระดับ ดังนี้ :-

แบบที่ ๑. การคิดอยากมากหรือไม่อยากมากมีความรุนแรง ๓ ระดับ ดังนี้ :-

ระดับที่ ๑. คิดอยากมากหรือไม่อยากมาก. เมื่อมีการคิดอยากหรือไม่อยากซ้ำแล้วซ้ำอีก จะเกิดการต่อยอดของความคิดและความจำ จากความคิดอยากหรือไม่อยากมาเป็นคิดอยากมากหรือไม่อยากมาก เช่น อยากมากที่จะได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส ได้สัมผัส, อยากได้มาก อยากมีมาก อยากเป็นมาก, ไม่อยากได้มาก ไม่อยากมีมาก ไม่อยากเป็นมากตามเรื่องที่กำลังคิดอยู่ เป็นต้น.

ระดับที่ ๒. คิดอยากมาก ๆ หรือไม่อยากมาก ๆ (อยากหรือไม่อยากอย่างรุนแรง). เมื่อมีการคิดอยากมากหรือไม่อยากมากซ้ำแล้วซ้ำอีก จะเกิดการต่อยอดของความคิดและความจำ จากความคิดอยากมากและไม่อยากมากมาเป็นคิดอยากมาก ๆ หรือไม่อยากมาก ๆ เช่น อยากมาก ๆ หรือไม่อยากมาก ๆ ที่จะได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส ได้สัมผัส, อยากได้

มาก ๆ, อยากมีมาก ๆ, อยากเป็นมาก ๆ, ไม่อยากได้มาก ๆ, ไม่อยากมีมาก ๆ, ไม่อยากเป็นมาก ๆ ตามเรื่องที่กำลังคิดอยู่ เป็นต้น.

ระดับที่ ๓. คติยึดมั่นในความอยากมากหรือไม่อยากมาก. เมื่อมีการคิดอยากมาก ๆ หรือไม่อยากมาก ๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีก จะเกิดการต่อยอดของความคิดและความจำ มาเป็นความยึดมั่นที่จะให้ได้มาหรือเป็นไปตามเรื่องที่กำลังคิดอยากมาก หรือไม่อยากมากนั้น ๆ.

คนทั่วไปจะมีข้อมูลที่ไม่ดีทั้ง ๓ ระดับอยู่ในความจำได้แก่ ข้อมูลความอยากมากและไม่อยากมาก(ระดับ๑), ความอยากมาก ๆ และความไม่อยากมาก ๆ(ระดับ๒), ความยึดมั่นในความอยากมากและไม่อยากมาก(ระดับ ๓). ทันทีที่คิดด้วยข้อมูลไม่ดี ข้อมูลทั้ง ๓ ระดับดังกล่าวแล้ว ก็จะออกมาทันที จิตใจก็จะไม่บริสุทธิ์ผ่องใสในทันที และการกระทำทางกาย วาจา ใจ ก็จะเป็นไปตามการคิดไม่ดีในขณะนั้น ๆ.

แบบที่ ๒. การติดโกรธมีระดับความรุนแรง ๓ ระดับ ดังนี้ :-

ระดับที่ ๑. คิดโกรธ. เมื่อมีการคิดไม่ชอบ ไม่พอใจ ไม่ถูกใจซ้ำแล้วซ้ำอีก จะเกิดการต่อยอดของความคิดและความจำ จากการคิดไม่ชอบ ไม่พอใจ ไม่ถูกใจมาเป็นการคิดไม่ชอบมาก ไม่พอใจมาก ไม่ถูกใจมาก เช่น ไม่ชอบมาก(โกรธ)ที่ลูกสาวได้เตียงเป็นประจำ ไม่พอใจมาก(โกรธ)ที่ลูกศิษย์หนีเรียนบ่อยครั้ง ไม่ถูกใจมาก(โกรธ)ที่นักเรียนยกพวกตีกัน เป็นต้น.

ระดับที่ ๒. คิดโกรธมาก ๆ (โกรธอย่างรุนแรง). เมื่อมีการคิดโกรธซ้ำแล้วซ้ำอีก จะเกิดการต่อยอดของความคิดและความจำ จากความคิด

โกรธมาเป็นคิดโกรธมาก ๆ เช่น ไม่ชอบมาก ๆ (โกรธมาก ๆ) ที่มีคนขัดคอต่อหน้าคนจำนวนมาก ไม่พอใจมาก ๆ (โกรธมาก ๆ) ที่มีคนมาตำหนิอย่างรุนแรง ไม่ถูกใจมาก(โกรธมาก ๆ)ที่ไม่ทำตามที่ได้สั่งการไว้ เป็นต้น.

ระดับที่ ๓. คิดยึดมั่นในความโกรธ. เมื่อมีการคิดโกรธซ้ำแล้วซ้ำอีก จะเกิดการต่อยอดของความคิดและความจำ มาเป็นความยึดมั่นที่จะให้ได้มา หรือเป็นไปตามเรื่องที่กำลังคิดโกรธนั้น ๆ เช่น ไม่ชอบมากอย่างเข้ากระดูกดำ ไม่พอใจมากจนไม่ขอร่วมงานกันอีก ไม่ถูกใจมากจนถึงขั้นต้องล้างแค้น หรือพยาบาลหรือจอบเวรจอบกรรมกันอย่างไม่มีความสิ้นสุด เป็นต้น.

คนทั่วไปจะมีข้อมูลที่ไม่ดีทั้ง ๓ ระดับอยู่ในความจำได้แก่ ข้อมูลความโกรธ(ระดับ๑) ความโกรธมาก ๆ(ระดับ๒) และยึดมั่นในความโกรธ(ระดับ๓)อยู่ในความจำด้วยกันทั้งนั้น. ท้นที่คิดไม่ดี ข้อมูลทั้ง ๓ ระดับดังกล่าวแล้ว ก็จะทำให้เข้ามาในความคิด แล้วคิดปรุงแต่งเพิ่มเติมขึ้นมาอีก.

ในเสี้ยววินาทีที่คิดไม่ดี จิตใจก็จะไม่บริสุทธิ์ผ่องใส และการกระทำต่าง ๆ ทางกาย วาจา ใจ ก็จะไม่ดีตามความคิดในขณะนั้น ๆ.

ตัวอย่างความรุนแรงของการคิดไม่ดี

เพื่อให้เห็นตัวอย่างในเรื่องสาเหตุกับระดับความรุนแรงของการคิดไม่ดีทำไม่ดีและความทุกข์ จึงขอยกตัวอย่างโดยย่อ ๆ ดังนี้ :-

ตัวอย่างที่ ๑. เรื่องนักเรียนหนีโรงเรียน.

นักเรียนหรือนักศึกษาบางคนคิดไม่อยากเรียนซ้ำแล้วซ้ำอีก จึงเกิดการต่อยอดของความคิดและความจำในเรื่องนี้ จนกลายเป็นคนที่ไม่อยากเรียนมาก(ระดับ๑).

เมื่อมีการคิดไม่อยากเรียนมากซ้ำแล้วซ้ำอีก จึงเกิดการต่อยอดเป็นการคิดไม่อยากเรียนมาก ๆ (ระดับ๒).

เมื่อคิดไม่อยากเรียนมาก ๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีก จึงเกิดการต่อยอดเป็นการคิดยึดมั่นหรือฝังใจเรื่องไม่อยากเรียน(ระดับ๓).

ครั้นคิดถึงเรื่องเรียนเมื่อใด ความไม่อยากทั้ง ๓ ระดับที่ถูกจดจำไว้ ก็ จะพรั่งพรูออกมาในความคิดอย่างรวดเร็ว ความไม่อยากเรียนก็จะรุนแรง และความทุกข์ก็จะเกิดขึ้นทันที.

เมื่อความไม่อยากเรียนมีมากขึ้นเรื่อย ๆ ความบีบคั้นทางจิตใจก็จะมากขึ้นตามสัดส่วนด้วย ในที่สุดต้องระบายออกโดยการทำไม่ดี คือ หนีโรงเรียน.

เมื่อวิเคราะห์เรื่องนี้แล้ว จะพบว่าสาเหตุที่สำคัญ คือ นักเรียนขาดความรู้และความสามารถในการควบคุมความคิดให้คิดดีทำดีนั่นเอง จึงคิดไม่ดีและลงมือทำไม่ดีเพื่อสนองความคิดที่ไม่ดีของตนเอง ซึ่งเป็นการสร้างความทุกข์ให้กับตนเอง ผู้ปกครอง และครูอาจารย์ด้วย.

ตัวอย่างที่ ๒. เรื่องนักเรียนตีกัน.

ผู้ que คิดโกรธอย่างรุนแรงมากเท่าไร ความบีบคั้น การเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น รวมทั้งความทุกข์ของผู้นั้นย่อมมากขึ้นเป็นเงาตามตัวด้วย เช่น นักเรียนบางกลุ่มยกพวกไปทำร้ายผู้อื่นทั้งที่ไม่เคยมีเรื่องกันโดยตรง

ก็เพราะมีคนมาชักชวนให้คิดไม่ดีซ้ำแล้วซ้ำอีก จึงเกิดการต่อยอดของความคิดไม่ดีจนกลายเป็นความโกรธที่รุนแรง(โกรธมาก ๆ) และความแค้นอย่างรุนแรง(ความยึดมั่น) จนถึงขั้นลงมือยกพวกไปทำร้ายฝ่ายตรงกันข้าม เพราะทนความบีบคั้นที่เกิดจากความคิดของตนเองไม่ได้.

เมื่อวิเคราะห์เรื่องนี้แล้ว จะพบว่าสาเหตุที่สำคัญ คือ นักเรียนที่ก่อปัญหาเป็นผู้ที่สร้างความทุกข์ขึ้นมาเอง โดยการคิดไม่ดีซ้ำแล้วซ้ำอีก จึงมีความบีบคั้นทางจิตใจหรือมีความทุกข์มากขึ้นเรื่อย ๆ.

ครั้นทนความทุกข์ที่ตนสร้างขึ้นเองไม่ไหว จึงต้องระบายออกมา โดยการทำร้ายผู้อื่น. ที่เป็นเช่นนี้เพราะนักเรียนกลุ่มดังกล่าวขาดความรู้และความสามารถในการควบคุมความคิดให้คิดดีทำดีนั่นเอง จึงคิดไม่ดี ทำไม่ดี เป็นทุกข์ และสร้างความทุกข์ให้กับตนเองและหรือผู้อื่นอย่างรุนแรง.

ตัวอย่างที่ ๓. เรื่องความรักแบบลุ่มหลง.

ความรักเป็นเรื่องของความคิด. ความรักเป็นสิ่งที่ดีของคนทั่วไปที่พึงมี พึงให้แก่กันและกัน แต่ถ้ามีการคิดรักใคร่ก็ตาม จนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น ก็จะกลายเป็นการคิดไม่ดีทำไม่ดี.

บางคนไม่สามารถควบคุมความคิดของตนเองได้ จึงคิดถึงคนที่ตนชอบซ้ำแล้วซ้ำอีก ทำให้เกิดการต่อยอดของความคิดและความจำจนกลายเป็นความรัก.

เมื่อคิดด้วยความรักซ้ำแล้วซ้ำอีก จึงเกิดการต่อยอดเป็นความรักมาก (ระดับ๑).

เมื่อคิดด้วยความรักมากซ้ำแล้วซ้ำอีก จึงเกิดการต่อยอดเป็นความรักอย่างรุนแรงหรือรักมาก ๆ (ระดับ๒).

เมื่อคิดซ้ำแล้วซ้ำอีกด้วยความรักอย่างรุนแรง จึงเกิดการต่อยอดเป็นความยึดมั่นในความรักหรือรักอย่างลุ่มหลง (ระดับ๓).

ครั้งคนที่ตนรักไม่รับรัก จึงไม่พอใจ. เมื่อคิดด้วยความไม่พอใจซ้ำแล้วซ้ำอีก จึงเกิดการต่อยอดเป็นความโกรธ(ระดับ๑) เมื่อคิดด้วยความโกรธซ้ำแล้วซ้ำอีก จึงเกิดการต่อยอดเป็นความโกรธมาก(ระดับ๒) เมื่อคิดด้วยความโกรธมากซ้ำแล้วซ้ำอีก จึงเกิดการต่อยอดเป็นความแค้นหรือยึดมั่นในความโกรธ(ระดับ๓).

ยิ่งโกรธมากเท่าไรความทุกข์ก็ยิ่งมากขึ้นตามสัดส่วน ยิ่งพยายามมากเท่าไร ความทุกข์ยิ่งรุนแรงและต่อเนื่องมากเท่านั้น. บางคนทนความบีบคั้นหรือความทุกข์ทางจิตใจที่รุมเร้าไม่ไหว จึงต้องฆ่าคนที่ตนรักเพื่อระบายความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั่นเอง.

บางคนคิดโกรธรุนแรงมาก จนถึงกับลงมือฆ่าญาติพี่น้องของคนที่คุณรัก และฆ่าตัวเองให้ตายตามไปด้วย.

เมื่อวิเคราะห์เรื่องนี้แล้ว จะพบว่า สาเหตุที่สำคัญ คือ ความรักอย่างลุ่มหลงเกิดขึ้นเพราะขาดความรู้และความสามารถในการควบคุมความคิดให้คิดดีทำดีนั่นเอง จึงคิดไม่ดี คือ คิดอยากอย่างรุนแรงที่จะเป็นเจ้าของแต่ผู้เดียว เพื่อจะได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รส ได้สัมผัสคนที่ตนรักได้เต็มที่. คนที่คิดทำนองนี้ ก็มักจะคิดไม่อยากอย่างรุนแรงที่จะสูญเสียคนที่ตนรัก.

การคิดไม่ดีอย่างรุนแรงจนถอนตัวไม่ขึ้น จึงทำให้เกิดความทุกข์อย่างรุนแรงและต่อเนื่อง. เมื่อทนความทุกข์จากความคิดที่ปรุงแต่งขึ้นมาไม่ไหว

จึงต้องทำไม่ดีเพื่อระบายความทุกข์ออกมา. ครั้นทำไม่ดีอย่างรุนแรง ความทุกข์ก็จะต้อยอดขึ้นอีก ในที่สุดจึงต้องหาทางออกโดยการฆ่าตัวตาย.

ตัวอย่างที่ ๔. เรื่องผู้เชี่ยวชาญด้านการว่าร้ายผู้อื่น.

ในชีวิตประจำวัน สื่อมวลชนมักจะเสนอเรื่องราวของคนบางคนที่ชอบคิดไม่ดีทำไม่ดี ด้วยการว่าร้ายฝ่ายตรงกันข้ามไว้ก่อน ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะข้อมูลในความจำเรื่องการตำหนิผู้อื่นที่เคยคิด เคยพูด และเคยทำมาก่อนนั้น มีอยู่ในความจำเป็นจำนวนมาก ข้อมูลเหล่านี้จึงพร้อมที่จะนำมาใช้ในการคิดไม่ดีทำไม่ดีด้วยการว่าร้ายผู้อื่นได้อย่างรวดเร็วเหมือนอัตโนมัติ.

เมื่อวิเคราะห์เรื่องนี้แล้ว จะพบว่า ความเชี่ยวชาญในการว่าร้ายคนอื่น เพราะมีข้อมูลความอยาก ความไม่อยาก และความโกรธอย่างรุนแรงจนเป็นความยึดมั่นว่า ใครจะคิด จะพูด จะทำอะไรก็แล้วแต่ ถ้าไม่ตรงกับที่ตนต้องการก็จะว่าร้ายหรือโจมตีทันที.

สาเหตุที่สำคัญที่เป็นหัวหน้าใหญ่ของการคิดไม่ดีทำไม่ดีก็จะเหมือนกันหมด คือ ขาดความรู้และความสามารถในการควบคุมความคิดให้คิดดีทำดีนั่นเอง จึงคิดไม่ดีและลงมือพูดไม่ดีเป็นประจำจนเป็นนิสัยไม่ดี.

ตัวอย่างที่ ๕. เรื่องนักปลุกมวลชน.

ในอดีตที่ผ่านมา มักจะมีการปลุกระดมชาวบ้านมาเดินขบวน. การจะปลุกระดมคนมาเดินขบวนได้เป็นจำนวนมากนั้น ต้องอาศัยการพูดที่ทำให้คนฟังติดซ้ำแล้วซ้ำอีก จนเกิดความอยากมาก ๆ ที่จะให้ได้มาตามคำชักจูง. ครั้นคิดอยากมาก ๆ จึงเป็นทุกข์มากขึ้น หรือทนไม่ได้ จึงต้องเดินขบวนและทำ ความยุ่งยากต่าง ๆ เพื่อระบายความทุกข์ออกมา จนทำให้ตัวเอง

และหรือผู้อื่นเดือดร้อนมากมายเพียงใดก็ไม่สนใจ เพราะความทุกข์ที่เกิดจากการถูกละเมิดมีความรุนแรงมากกว่า.

นักปลุกระดมประเภทนี้ เป็นคนที่ไม่ดีมาก เพราะเป็นต้นเหตุให้เกิดการเบียดเบียนคนเป็นจำนวนมาก.

บางกรณีอาจมีความอยากนอกเหนือไปจากเรื่องที่ถูกละเมิด คืออยากมาก ๆ ที่จะมีรายได้พิเศษ.

เมื่อวิเคราะห์เรื่องนี้แล้ว จะพบว่าสาเหตุที่สำคัญ คือ นักปลุกระดมมวลชนจะพูดชักจูงให้ผู้ฟังคิดถึงผลประโยชน์ที่ตนจะได้รับ การพูดให้เกิดการคิดซ้ำแล้วซ้ำอีก ก็จะทำให้เกิดการต่อยอดของความคิดให้คิดอยากได้ผลประโยชน์อย่างรุนแรง.

ยิ่งอยากมากเท่าไร ก็ยิ่งบีบคั้นตนเองให้ต้องระบายความทุกข์ออกมามากเท่านั้น ในที่สุด จึงเกิดการกระทำที่เบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่นได้อย่างรุนแรง. บางแห่งถึงกับเบียดเบียนตนเองโดยการฆ่าตัวตายในรูปแบบต่าง ๆ ก็เพื่อดับความทุกข์ของตนเอง.

ในยามที่บ้านเมืองมีปัญหา นักปลุกระดมที่คิดไม่ดีทำไม่ดีก็จะรีบมาช่วยกันซ้ำเติมเพื่อเพิ่มปัญหาให้รุนแรงมากขึ้น.

สำหรับการปลุกระดมให้มีการแสดงความคิดเห็นที่พอเหมาะพอควร เพื่อให้เกิดความรู้ เพื่อช่วยกันแก้ปัญหาก็เพื่อประโยชน์ด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์ ผ่องใส ก็ถือว่าเป็นเรื่องคิดดีทำดี และควรให้การสนับสนุนด้วย.

ตัวอย่างที่ ๖. เรื่องยึดมั่นในศักดิ์ศรี.

มักจะมีข่าวทางสื่อมวลชนว่า ฆบรตปาดหน้ากันนิดเดียว ถึงกับต้องฆ่ากันตาย. มองหน้ากันหน่อยเดียวก็ฆ่ากันตาย. เสนอความเห็นนิดเดียวก็โดนว่าเสียแล้ว บางครั้งว่ากันไปแล้วก็ว่ากันมา ไม่ยอมจบสิ้น.

สื่อมวลชนก็ชอบ คนอ่านประเภทชอบให้คนทะเลาะกันก็ชอบ คนที่ว่ากันก็ชอบ กว่าจะจบก็ผ่านไปหลายยก ลงท้ายต้องบาดเจ็บด้วยกันทั้งคู่ บางครั้งต้องเสียเวลา เสียเงินเพื่อเอาชนะกันบนศาลต่อไปอีก และที่น่าห่วงคือ ประชาชนที่รับรู้เรื่องการโจมตีกัน มักชอบที่จะจดจำเรื่องที่ไม่ดีเอาไว้ และไม่คอยจะลืม ทั้ง ๆ ที่อาจเป็นเรื่องไม่จริงก็ได้.

เรื่องที่ควรระมัดระวังมากก็คือ ผู้บริหารระดับสูงออกมาแสดงความคิดเห็นที่ไม่ดีหรือไม่ดีผ่านทางสื่อมวลชน ย่อมโน้มน้าวจิตใจให้ประชาชนเอาอย่างได้โดยง่าย.

เมื่อวิเคราะห์เรื่องเหล่านี้แล้ว จะพบว่าสาเหตุที่สำคัญของการพูดไม่ดี ทำไม่ดี คือ คนเหล่านี้เป็นผู้เชี่ยวชาญในการคิดไม่ดีทำไม่ดีด้วยกันทั้งนั้น. ครั้นมีอะไรมากระทบนิดเดียว ข้อมูลการคิดไม่ดีก็จะออกมาในความคิดทันที.

การจะแก้ปัญหของคนที่เหล่านี้ บางคนก็ต้องใช้เวลามาก เพราะได้สะสมข้อมูลการคิดไม่ดีทำไม่ดีไว้ในความจำเป็นจำนวนมาก แต่จะเป็นเรื่องไม่ยากเลยถ้าผู้ที่มีเจตนาจะปรับเปลี่ยนวิถีคิดอย่างจริงจัง.

หมายเหตุ: ตัวอย่างทั้งหมดเป็นเครื่องแสดงให้เห็น สาเหตุสำคัญที่ทำให้คนคิดไม่ดีทำไม่ดีนั้น มาจากการขาดความรู้และความสามารถในการควบคุมความคิดให้คิดดีทำดีนั่นเอง.

การจะแก้ปัญหาของการขาดคุณธรรม คือ ต้องสอนและฝึกให้คนส่วนใหญ่ในชาติบ้านเมืองเป็นคนคิดดีทำดีเป็น.

ขณะนี้ผู้รับผิดชอบหมายถึงผู้บริหารระดับสูงได้ลงมือฝึกคิดดีทำดีหรือยัง ถ้าท่านเหล่านี้ยังไม่ได้รับผลจากการฝึกคิดดีทำดี ศรัทธาที่จะสนับสนุนเรื่องคิดดีทำดีคงจะน้อยมาก ความเจริญทางจิตใจของประชาชน โดยเฉพาะคนรุ่นใหม่ที่จะเป็นกำลังของชาติบ้านเมืองในอนาคตก็คงจะแย่นั่น เพราะความเจริญทางวัตถุควบคู่กับอบายมุขขยายตัวอย่างรวดเร็ว ขณะที่ความเจริญทางคุณธรรมก็ยังเชื่องช้ามาก.

ในการแก้ปัญหานี้ ควรดำเนินการตามพระราชดำรัสในวันที่ ๓๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๖ มีความว่า “...ไม่ว่าจะคิด จะทำอะไร ก็ขอให้คิดให้ดี ให้รอบคอบ ทำให้ดี ให้ถูกต้อง...” ซึ่งก็หมายถึงการที่ต้องตั้งใจคิดโดยใช้ความรู้คู่คุณธรรมอย่างรอบคอบและถูกต้อง จึงจะทำกิจต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี.

สรุป: ความรุนแรงของการคิดไม่ดีมี ๓ ระดับ ดังนี้ :-

ระดับ ๑. คิดอยากมากหรือไม่อยากมาก และคิดโกรธ.

ระดับ ๒. คิดอยากมาก ๆ หรือไม่อยากมาก ๆ และคิดโกรธมาก ๆ.

ระดับ ๓. คิดยึดมั่นในความอยากมากหรือไม่อยากมาก และ
ความโกรธ.

ความรุนแรงของการคิดไม่ดีทั้ง ๓ ระดับนั้น เมื่อเกิดขึ้นแล้ว จะ
ถูกจดจำเอาไว้.

ทันทีที่คิดไม่ดีในเรื่องที่ถูกจดจำ ความรุนแรงของการคิดไม่ดีทั้ง
๓ ระดับก็จะเกิดขึ้นมาในความคิดทันที.

ความรุนแรงของการคิดไม่ดีทั้ง ๓ ระดับจะไม่เกิดขึ้นในขณะที่
กำลังคิดดีทำดี.

การสอนหรือตักเตือนตนเองอย่างง่าย ๆ คือ “อย่าอยากมาก
หรือไม่อยากมากเกินไป”.

การสอนหรือเตือนตนเองอย่างย่อที่สุด คือ “เราจะคิดดีทำดี
เท่านั้น”.

ตอนฝึกใหม่ ๆ ต้องสอนหรือตักเตือนตนเองวันละหลาย ๆ ครั้ง
ยิ่งดี เพื่อจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมความคิดได้อย่างรวดเร็ว.

ปัจจัยสำคัญมากของการฝึกคิดดีทำดี คือ ต้องมีความเพียร
ฝึกฝนตนเองกันชั่วชีวิต.

ปัญหาและความทุกข์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการคิดไม่ดีทำไม่ดี

การเจ็บป่วยทางร่างกาย คือ ปัญหาด้านสุขภาพกาย. ปัญหาที่เกิดจากการคิดไม่ดี คือ ปัญหาด้านสุขภาพจิต.

แพทย์จำเป็นต้องวินิจฉัยโรคภัยไข้เจ็บหรือปัญหาด้านสุขภาพได้อย่างถูกต้อง จึงจะรักษาโรคได้อย่างถูกต้อง.

การจะป้องกัน กำจัดหรือแก้ปัญหาดังกล่าว ที่เกิดจากการคิดไม่ดีนั้น จำเป็นจะต้องมีความรู้เรื่องปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการคิดไม่ดี. ครั้นมีปัญหาที่เกิดขึ้นจากการคิดไม่ดี ผู้ที่มีความรู้ในเรื่องเช่นนี้ ก็ารู้ตัวว่าปัญหาได้เกิดขึ้นแล้ว และสามารถรู้ได้ด้วยตนเองว่า ได้กำจัดปัญหาให้หมดไปได้มากน้อยเพียงใดแล้ว.

การไม่มีความรู้ในเรื่องปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดจากการคิดไม่ดี ย่อมทำให้ไม่รู้ตัวเองว่า กำลังเกิดปัญหาขึ้นแล้ว จึงไม่มีการกำจัดปัญหาให้หมดไป เป็นผลให้ต้องจมอยู่กับปัญหาหรือเพิ่มปัญหาโดยไม่รู้ตัว.

ปัญหาต่าง ๆ เกิดจากการคิดไม่ดี

การคิดไม่ดีเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ซึ่งแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท ดังนี้ :-

ประเภทที่ ๑. การทำไม่ดี คือ การพูดและการกระทำที่เบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น.

ประเภทที่ ๒. ความทุกข์.

คนที่บริหารความคิดไม่เป็น คือ คนที่ไม่สามารถควบคุมการคิด และไม่สามารถหยุดการคิดได้ดี จึงมีโอกาสคิดไม่ดีทำไม่ดี รวมทั้งสร้างปัญหาต่าง ๆ ให้กับตนเองและหรือผู้อื่นได้โดยง่าย.

คนที่คิดไม่ดี ย่อมพูดไม่ดี ทำไม่ดี จึงทำให้เกิดการเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น เป็นผลให้เกิดความทุกข์ ซึ่งเป็นผลเสีย เป็นโทษ เป็นพิษภัย ไม่ใช่หนทางของการดำเนินชีวิตที่ประเสริฐ และเป็นอกุศลด้วย.

คนที่คิดไม่ดีจึงเป็นคนมีปัญหา เพราะความคิดอาจเป็นพิษภัยต่อตนเองและหรือผู้อื่น ต่อสังคม ประเทศ วัฒนธรรม ธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมมากบ้างน้อยบ้างตามความรุนแรงของความคิดที่ไม่ดีในขณะนั้น ๆ.

คนที่มีความรู้สูง มีอิทธิพล มีอำนาจ มีความเป็นผู้นำหรือมีตำแหน่งสูง เมื่อคิดไม่ดีอย่างรุนแรง ก็อาจสร้างความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่นอย่างรุนแรงได้โดยง่าย.

ปัญหาของชาติบ้านเมืองที่เกิดจากการคิดไม่ดีทำไม่ดี

ในชาติบ้านเมืองของเรา มีปัญหามากมายที่เกิดขึ้นในแต่ละวันมานานแล้ว และกำลังรอการแก้ไขอยู่. ตัวอย่างของปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการคิดไม่ดีทำไม่ได้นั้น มีมากมาย เช่น

นักเรียน นิสิต และนักศึกษาไม่ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน มีสาเหตุจากการคิดไม่ดีทำไม่ดี,

นักเรียนที่ยกพวกทำร้ายกัน มีสาเหตุจากการคิดไม่ดีทำไม่ดี,

คนเป็นชู้กัน คนที่มัวเมาอบายมุข พ่อค้าและนักธุรกิจที่กอบโกยผลประโยชน์มากเกินไป มีสาเหตุจากการคิดไม่ดีทำไม่ดี,

ข้าราชการประเภทเช้าชามเย็นชาม ทำงานในเชิงรับ ไม่มีความคิดสร้างสรรค์ ขาดความรับผิดชอบในหน้าที่การงาน เกียจคร้าน และทุจริตในรูปแบบต่าง ๆ มีสาเหตุจากการคิดไม่ดีทำไม่ดี.

ผู้บริหารในระบบราชการและรัฐวิสาหกิจบางคนร่วมมือกับนักการเมืองบางคนโกงกินและหาประโยชน์จากตำแหน่งนั้น มีสาเหตุจากการคิดไม่ดีทำไม่ดี,

คุณธรรม จริยธรรม ศาสนา สังคม ประเพณี วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม และทรัพยากรธรรมชาติในชาติบ้านเมืองของเราที่เสื่อมเสียไปเรื่อย ๆ มีสาเหตุจากคนในชาติจำนวนมากคิดไม่ดีทำไม่ดี,

คดียาเสพติด ขยายของหนีภาษี ขยายของปลอม ละเมิดลิขสิทธิ์ ขนและค้ายาเสพติด ตัดยา ขโมย ปล้น ฆ่า ค้าอาวุธ เปิดช่อง แข่งมอเตอร์ไซค์กวนเมือง อุบัติเหตุยานยนต์ หนีสิน ล้มบนฟูก เงินใต้โต๊ะ เก็บค่าหัวคิว ค่าปากหม้อ หักเปอร์เซ็นต์ เก็บส่วย ตัดสินบน ขยายหวยใต้ดิน พนันฟุตบอล เป็นผู้มีอิทธิพล ฮั้วงานก่อสร้าง เสียค่าจ้าง แก๊งรีดไถ บ่อนการพนัน ลอบสังหารเจ้าหน้าที่ ทุจริตทุกรูปแบบ และทำความชั่วร้ายต่าง ๆ นานา ที่เกิดขึ้นในชาติบ้านเมืองอย่างมากมาย มีสาเหตุจากการคิดไม่ดีทำไม่ดีของผู้แสวงหาผลประโยชน์และผู้รักษากฎหมายบางคน หรือขาดการเอาใจใส่ของผู้รับผิดชอบ ตั้งแต่ระดับผู้บริหารจนถึงผู้ปฏิบัติการ.

การก่อการร้ายและสงครามในรูปแบบต่าง ๆ นั้น มีสาเหตุจากการคิดไม่ดีทำไม่ดี เพื่อแสวงหาผลประโยชน์ให้กับตนเอง คณะของตน ชาติของ

ตน ลัทธิของตน และศาสนาของตน โดยการตั้งใจเบียดเบียนผู้อื่นอย่างรุนแรง จึงเป็นเหตุให้คนในโลกนี้เป็นจำนวนมากได้รับความทุกข์ทรมานไปด้วย เช่น สงครามลัทธิ สงครามศาสนา สงครามแย่งชิงดินแดน สงครามเผ่าพันธุ์ สงครามเศรษฐกิจ สงครามทำร้ายสังคม และสงครามวัฒนธรรม เป็นต้น.

เมื่อสรุปแล้วจะพบว่า การทำไม่ดีทั้งหลายเหล่านั้น มีสาเหตุจากการคิดไม่ดีทำไม่ดีของคนที่ไม่ดี จึงเป็นผลให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ขึ้นในชาติบ้านเมืองและในโลกนี้ด้วย.

ดังนั้น ครอบครัว หน่วยงาน องค์กร สังคม ชาติบ้านเมืองใดก็ตาม ที่มีคนส่วนใหญ่คิดไม่ดีทำไม่ดี ย่อมก่อให้เกิดการเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่นได้มากตามสัดส่วนด้วย จึงเป็นผลให้เกิดความทุกข์ วุ่นวาย ไม่เจริญ ไม่สุขสงบ ไม่ผาสุก และไม่มั่นคง.

ที่น่ากลัวมาก คือ ผู้บริหารระดับสูงคิดไม่ดี อาจทำไม่ดีได้อย่างรุนแรง เป็นผลให้เกิดการเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่นอย่างรุนแรงและกว้างขวางได้อีกด้วย.

ปัญหาต่าง ๆ ของชาติบ้านเมืองนั้น มีมากขึ้นและรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ เพราะคนคิดไม่ดีทำไม่ดีมีมากขึ้น. ดังนั้น จึงเป็นหน้าที่ของทุกคนที่จะต้องสามัคคีในการเผยแพร่การคิดดีทำดีให้เกิดขึ้นอย่างกว้างขวาง.

ความทุกข์ต่าง ๆ เกิดจากการคิดไม่ดี

ความทุกข์เป็นเรื่องปรกติที่คนทั่วไปพึงมีด้วยกันทั้งนั้น แต่ไม่ควรมีความทุกข์ที่เกิดจากการคิดไม่ดีทำไม่ดี หรือจากการคิดเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น.

ขณะที่คิดไม่ดีอยู่นั้น จะมีความบีบคั้นในจิตใจหรือความทุกข์ขึ้นมาทันที เพราะการทำงานของสมองเป็นเช่นนั้นเอง.

ถ้าคิดไม่ดีอย่างรุนแรง ความบีบคั้นทางจิตใจหรือความทุกข์ทางจิตใจ ก็จะรุนแรงไปด้วย.

เมื่อมีความทุกข์ทางจิตใจอย่างรุนแรง อวัยวะต่าง ๆ ก็จะทำงานผิดปกติไปด้วย อาจเป็นผลให้เกิดการเจ็บป่วยทางร่างกายซ้ำซ้อนขึ้นมาอีก เพราะธรรมชาติของร่างกายและจิตใจเป็นเช่นนั้นเอง.

ภาวะของความทุกข์ต่าง ๆ ที่เกิดจากการคิดไม่ดีทำไม่ได้นั้น โดยย่ออาจแบ่งเป็น ๓ แบบ เพื่อให้เข้าใจและจดจำได้ง่าย ดังนี้ :-

แบบที่ ๑. ความทุกข์ภายในจิตใจ. ความทุกข์ภายในจิตใจที่เกิดขึ้น ในขณะที่จิตใจมีภาวะกังวล เครียด หวั่นไหว กลัว พรุนพรึง กลุ้มใจ ชุ่นมัว เศร้าหมอง ซึมเศร้า สับสน ห่อเหี่ยว ท้อแท้ เบื่อหน่าย น้อยใจ เสียใจ อิจฉา ริษยา ชัดเคือง โกรธ แค้นเคือง พยาบาท รวมทั้งความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น ไม่ชอบใจ ไม่ถูกใจ ไม่พอใจ ในเรื่องต่าง ๆ *ที่มากเกินไป* เป็นต้น.

แบบที่ ๒. ความทุกข์ทางจิตใจที่แสดงอาการออกมาภายนอก. ความทุกข์ทางจิตใจที่มากขึ้น อาจเป็นผลให้มีการแสดงออกมาทางกิริยาอาการและคำพูด เช่น มีอาการกระสับกระส่าย ร้องไห้ คร่ำครวญ รำพึงรำพัน สับสน ดุดัน หน้านิ่วคิ้วขมวด กลัว เศร้าสร้อย ก้าวร้าว ทำลายสิ่งของ ทำร้ายตนเอง ใช้อิทธิบาท โกงกิน กินตามน้ำ ทำลายชื่อเสียงของผู้อื่น แย่งชิงตำแหน่ง แย่งชิงทรัพย์สิน ทำร้ายร่างกายและจิตใจของผู้อื่น เยินยอ

ประจบประแจง สอพลอ ให้สินบน ช่างพูด โกหก พุดหยาบ นินทา ว่าร้าย พุดเท็จ ส่อเสียด เหน็บแนม เพ้อเจ้อ เหลวไหล พุดหลอกลวง พุดเพื่อทำลาย ความเชื่อถือของผู้อื่น ทำความไม่ดีต่าง ๆ นานา เป็นต้น.

แบบที่ ๓. ความทุกข์ทางร่างกายและโรคต่าง ๆ ที่สืบเนื่องมาจากการมีความทุกข์ทางจิตใจ. ความทุกข์ทางจิตใจที่รุนแรงหรือเรื้อรัง จะทำให้เกิดความทุกข์ทางร่างกายและโรคต่าง ๆ ได้ เช่น เกิดอาการมีนงง ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร อาหารไม่ย่อย ปวดท้อง กระเพาะอาหารอักเสบ เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ท้องอืด ท้องผูก ลำไส้ใหญ่อักเสบ ถ่ายบ่อย เป็นเบาหวานรุนแรงขึ้น ร่างกาย ผ่ายผอม นอนไม่หลับ หดแรง ปวดเมื่อย กล้ามเนื้ออักเสบ ข้ออักเสบ ภูมิ ต้านทานลดลง ติดเชื้อง่าย ภูมิแพ้ ร่างกายอ่อนแอ หายป่วยช้า ผม่วง ใจสั้น หายใจไม่เต็มอิม วิงเวียน หน้ามืด เป็นลม เจ็บที่หัวใจ หลอดเลือดไปเลี้ยง หัวใจตีบตัน ความดันโลหิตสูง เส้นเลือดในสมองตีบตันหรือแตก อัมพาต โรคหัวใจ มะเร็ง ปวดประจำเดือน ประจำเดือนผิดปกติ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ เป็นต้น.

เนื่องจากร่างกายและจิตใจถูกควบคุมด้วยการทำงานของสมอง. ดังนั้น ขณะที่สมองคิดไม่ดี หรือคิดในเรื่องที่เป็นทุกข์ จิตใจก็จะเป็นทุกข์ และร่างกายก็จะทำงานผิดปกติไปด้วย จึงเป็นผลให้เกิดความทุกข์ทางร่างกายหรือเกิดการเจ็บป่วยทางร่างกายได้ เพราะธรรมชาติเป็นเช่นนั้นเอง.

คนที่มีความทุกข์ทางจิตใจเพิ่มขึ้นในขณะที่มีโรคทางร่างกายและจิตใจอยู่แล้ว จะทำให้หายได้ยาก และอาจซ้ำเติมโรคที่เป็นอยู่แล้ว ให้มีอาการรุนแรงมากขึ้น รวมทั้งทำให้เกิดโรคใหม่มาแทรกซ้อนเพิ่มขึ้นได้อีกด้วย.

ความทุกข์ทางร่างกายที่แสดงออกมานั้น เกิดจากช่วงนั้น กำลังมีความทุกข์ทางจิตใจ เมื่อความทุกข์ทางจิตใจหมดไป ความทุกข์ทางร่างกายก็จะหมดไปด้วย หรือค่อย ๆ หายไป.

สำหรับการเจ็บป่วยทางร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงไปมากแล้ว เช่น เป็นแผลในกระเพาะ ข้ออักเสบ ภูมิแพ้ ก็จำเป็นต้องใช้เวลาในการรักษา ทั้งทางร่างกาย(ทางโลก)และทางจิตใจ(ทางคุณธรรม)ควบคู่กันไป.

ดังนั้น เมื่อคิดไม่ดีทำไม่ดี จึงทำให้จิตใจไม่บริสุทธิ์ผ่องใส ไม่สงบ เป็นความทุกข์ที่เกิดจากความคิดที่ไม่ดี ซึ่งเป็นพฤติกรรมของบุคคลที่ไม่ดี.

เมื่อคิดไม่ดีทำไม่ดีเป็นประจำจะเป็นคนนิสัยไม่ดี และเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการคิดไม่ดีทำไม่ดี.

การทำไม่ดีและความทุกข์ทั้ง ๓ แบบนั้น เกิดขึ้นจากการคิดไม่ดี. ยิ่งคิดไม่ดีมากเท่าไร การทำไม่ดีก็จะมากขึ้นเป็นเงาตามตัว และความทุกข์ในแบบต่าง ๆ ก็จะมากขึ้นด้วย.

การคิดไม่ดีทำไม่ดี เป็นปัญหาในระดับชาติและระดับโลก

คนที่คิดไม่ดีทำไม่ดี คือ คนที่ขาดความรู้และความสามารถในการคิดดีทำดีนั่นเอง. ที่แย่มาก ๆ ก็คือ คนกลุ่มนี้กลายเป็นแม่พิมพ์ที่คิดไม่ดีทำไม่ดีที่คอยสร้างปัญหาไปอีกนาน.

การปกครองชาติบ้านเมืองโดยคนที่คิดไม่ดีทำไม่ดี ย่อมเกิดการเปลี่ยนแปลงการคิดไม่ดีทำไม่ดีให้กับวงการต่าง ๆ รวมทั้งเป็นการปล่อยปละละเลยให้คนในชาติบ้านเมืองคิดไม่ดีทำไม่ดีกันอย่างกว้างขวาง ซึ่งเป็นการเพิ่มปัญหาให้กับชาติบ้านเมืองโดยตรง.

ความสามารถของผู้บริหารภาครัฐบาล เอกชน และศาสนาในเรื่องของการพัฒนาคุณธรรมให้กับประชาชนนั้น สามารถประเมินได้จากปัญหาที่เกิดขึ้นจากจำนวนคดีและจำนวนนักโทษในเรือนจำทั่วประเทศ.

ปัญหาการเอาเปรียบระหว่างประเทศ การก่อการร้าย สงคราม และความไม่สงบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในโลกนี้ ก็มาจากการคิดไม่ดีทำไม่ดีของผู้ที่ก่อปัญหา.

ปัญหาที่ยากต่อการแก้ไข คือ การมีผู้เชี่ยวชาญในการคิดไม่ดีทำไม่ดี อยู่ในองค์กรต่าง ๆ จำนวนหนึ่งที่ต้องการหาผลประโยชน์ในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อตนเองและหรือหมู่คณะ ด้วยวิธีปลุกกระดม สร้างความเดือดร้อน สับสนวุ่นวาย และสร้างความแตกแยกในชาติบ้านเมือง ซึ่งมีสาเหตุจากการคิดไม่ดีอย่างรุนแรง.

ปัญหาระดับโลกนั้น เกิดจากผู้นำบางประเทศ บางลัทธิ และบางศาสนาเป็นบุคคลที่คิดไม่ดีทำไม่ดี ด้วยการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น.

พระราชดำรัสเรื่องคดีดีทำดี จึงเป็นเรื่องของการแก้ปัญหาชาติบ้านเมืองในขณะนี้โดยตรงประเด็น และเป็นเครื่องเตือนใจให้คนที่หลงผิดได้สำนึกผิด รวมทั้งตัดสิ้นใจเลิกคิดไม่ดีทำไม่ดีเสีย โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดีมาเป็นคนคิดดีทำดี ที่มีเกียรติ มีศักดิ์ศรี และช่วยกันทำประโยชน์ให้ชาติบ้านเมืองอย่างแท้จริง.

สรุป: ปัญหาของชาติบ้านเมืองและความทุกข์ต่าง ๆ นั้น เกิดจากการคิดไม่ดีทำไม่ดี ซึ่งสืบเนื่องมาจากอิทธิพลของข้อมูลคิดไม่ดีทำไม่ดี(ข้อมูลอกุศล) ที่มีอยู่ในความจำของแต่ละบุคคล.

ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้น จะลดลงเมื่อคนส่วนใหญ่ในชาติบ้านเมืองได้รับการปรับเปลี่ยนข้อมูล จากข้อมูลคิดไม่ดีทำไม่ดี มาเป็นข้อมูลคิดดีทำดี.

ผู้บริหารทั้งภาครัฐบาล เอกชน ศาสนา ครูอาจารย์ และผู้มีความรู้ในเรื่องคิดดีทำดี ควรร่วมมือกัน(มีความสามัคคี)คิดเนื้อหาเรื่องคิดดีทำดีทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติอย่างรอบคอบ ถูกต้อง ง่าย กระชับสั้น ตรงประเด็น แล้วช่วยกันเผยแพร่ความรู้ให้แก่ประชาชนอย่างรีบด่วน เพื่อความเจริญ ความผาสุก ความมั่นคงของประชาชนประเทศชาติ และเป็นการสนองพระราชดำริโดยตรง.

ความเจริญ ความผาสุก และความมั่นคง เกิดขึ้นจากการคิดดีทำดี

การรู้เห็นประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการคิดดีทำดี ย่อมปลุกศรัทธาให้มีเจตนา มีความตั้งใจ มีความเพียรที่จะศึกษาและฝึกคิดดีทำดีมากขึ้น.

ประโยชน์ของการคิดดีทำดี คือ ทำให้เกิดความเจริญ ความผาสุก และความมั่นคงแก่ผู้คิดดีทำดี.

คนที่คิดดีทำดี ย่อมได้รับประโยชน์ในทุกเสี้ยววินาทีที่คิดดีทำดี.

คนที่อยู่ใกล้เคียงกับคนคิดดีทำดี รวมทั้งคนในครอบครัว หน่วยงาน สังคม และชาติบ้านเมืองก็จะได้รับผลของการคิดดีทำดีไปด้วย จะมากหรือน้อย ก็ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยในขณะนั้น ๆ.

กรมหลวงสงขลานครินทร์เป็นพระบรมราชชนกของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและเป็นพระบิดาของวงการแพทย์ไทย ได้มีพระดำรัสเรื่องการทำดีและประโยชน์จากการทำดีว่า “ขอให้ถือประโยชน์ส่วนตัวเป็นที่สอง ประโยชน์ของเพื่อนมนุษย์เป็นกิจที่หนึ่ง, ลาก ทรัพย์ และเกียรติยศจะตกแก่ท่านเอง ถ้าท่านทรงธรรมะแห่งอาชีพไว้ให้บริสุทธิ์”. การจะปฏิบัติงานและดำเนินชีวิตให้บริสุทธิ์ตามพระดำรัสได้ดั่งนั้น ก็ต้องคิดดีทำดี จึงจะเกิดประโยชน์ตามพระดำรัส.

ผู้ที่รับราชการหรือทำหน้าที่ให้บริการก็ตาม ควรมีความเพียร ในการคิดดีทำดีด้วยความรอบคอบ ถูกต้อง สามัคคี เพื่อทำประโยชน์ ให้กับประชาชนหรือผู้มาขอรับบริการได้อย่างมีประสิทธิภาพ ก็จะได้ ชื่อว่า เป็นผู้มีความรับผิดชอบในหน้าที่และวิชาชีพของตนอย่างดีเยี่ยม.

สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี และพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงเป็นตัวอย่างของบุคคลที่ประเสริฐ เพราะทั้ง ๒ พระองค์ทรงคิดดี ทำดี จึงทรงบำเพ็ญประโยชน์อย่างมหาศาลให้ประชาชนและชาติบ้านเมือง ด้วยพระทัยที่มีความบริสุทธิ์ผ่องใส.

เมื่อเข้าใจเรื่องคิดดีทำดีได้ตามสมควรแล้ว จะเห็นว่า เรื่องคิดดีทำดี นั้น เป็นเรื่องใกล้ตัวมาก แต่คนส่วนใหญ่มักจะมองข้าม.

ผู้บริหาร ผู้นำศาสนา นักบวชในศาสนาต่าง ๆ และทุกคนในโลกนี้ ถ้าตั้งใจคิดดีทำดี จิตใจก็จะบริสุทธิ์ผ่องใส และเป็นคนดีในเสียวินาทีนั้นเหมือนกันหมด.
เรื่องคิดดีทำดี จึงเป็นคุณธรรมสำหรับคนทั้งโลก และเพื่อประโยชน์ของคนทั้งโลกด้วย.

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คนไทยทุกคนพึงสนใจที่จะศึกษา ทำความเข้าใจ จดจำ และฝึกปฏิบัติอย่างถูกต้องและต่อเนื่อง จนเป็นกิจกรรมปกติในชีวิตประจำวัน. ทั้งนี้ ก็เพื่อปรับเปลี่ยนข้อมูลจากการคิดไม่ดีทำไม่ดีใน ความจำของแต่ละบุคคล มาเป็นข้อมูลคิดดีทำดี.

การทำดีต่าง ๆ ที่เกิดจากคิดดี

ธรรมชาติของสมองนั้น ไม่ว่าจะทำกิจกรรมอะไรก็ตาม สมองจะต้องคิดก่อนเสมอ และเมื่อสมองคิดอย่างไร คำพูดและการกระทำต่าง ๆ ก็จะเป็นอย่างนั้น กล่าวคือ เมื่อสมองคิดดี ก็ย่อมทำให้เกิดการพูดดี ทำดี เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและหรือผู้อื่นด้วย เช่น :-

นักเรียน นิสิต นักศึกษา ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน มีสาเหตุจากการคิดดีทำดี,

ครอบครัวมีความสุขสงบ มีสาเหตุจากคนในครอบครัวคิดดีทำดี,

บิดา มารดา ครู อาจารย์เป็นคนดี มีสาเหตุจากการคิดดีทำดี,

ประชาชน คนค้าขาย และนักธุรกิจไม่โกงภาษี มีสาเหตุจากการคิดดีทำดี,

ข้าราชการมีความรับผิดชอบในการทำงาน ซื่อสัตย์ ไม่ทุจริต เป็นคนดี มีคุณธรรม มีสาเหตุจากการคิดดีทำดี,

คนทั่วไปและนักบวชมีจิตใจบริสุทธิ์ผ่องใส มีสาเหตุจากการคิดดีทำดี,

นักการเมืองไม่โกงชาติบ้านเมืองและตั้งใจทำงานเพื่อประโยชน์ของชาติบ้านเมือง มีสาเหตุจากการคิดดีทำดี,

ชาติบ้านเมืองมีความเจริญ ผาสุก และมีความมั่นคง มีสาเหตุมาจากการที่คนส่วนใหญ่ในชาติบ้านเมืองเป็นคนคิดดีทำดี,

คนจะดีและงานจะดีได้ก็เพราะคนนั้นคิดดีทำดี ซึ่งเป็นผลให้เกิดประโยชน์โดยตรงต่อตนเอง ต่อครอบครัว หน่วยงาน สังคม สิ่งแวดล้อม ทรัพยากร และต่อชาติบ้านเมือง มากหรือน้อยตามเหตุปัจจัยในขณะนั้น ๆ.

โลกนี้จะมีสันติสุขมากขึ้น ถ้าผู้บริหารและคนส่วนใหญ่ในโลกนี้คิดดีทำดี.

ความเจริญ ความผาสุก และความมั่นคง เกิดจากการคิดดีทำดี

คนที่คิดดีทำดีย่อมทำให้การศึกษาเล่าเรียนและการงานมีความเจริญก้าวหน้า ขณะเดียวกันจิตใจก็มีความบริสุทธิ์ผ่องใส มีความเบาสบาย สุขสงบ และเมื่อทำจนเป็นนิสัย ย่อมทำให้มีความมั่นคงของชีวิตเกิดขึ้น.

เมื่อคิดดีทำดีเป็นประจำ ข้อมูลการคิดดีทำดีก็จะถูกจดจำไว้ในหน่วยความจำของสมองอย่างมั่นคง พฤติกรรมของการคิดและการกระทำต่างๆ ย่อมตั้งมั่นอยู่ในความดี หรือเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการคิดดีทำดี ซึ่งเป็นพฤติกรรมของบุคคลที่ประเสริฐ และเป้าหมายสูงสุดของการคิดดีทำดี.

ความเจริญ ความผาสุก ความมั่นคงของแต่ละบุคคล แต่ละประเทศ และสันติภาพของโลกนี้ เป็นเป้าหมายสูงสุดของมวลมนุษยชาติ ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อคนส่วนใหญ่ในโลกนี้เป็นคนคิดดีทำดี.

สุดยอดของความฉลาดทางอารมณ์ คือ การคิดดีทำดี

ความฉลาดทางอารมณ์ เกิดจากการคิดดีทำดีนี้เอง จึงไม่มีการเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น รวมทั้งคิดและทำประโยชน์ให้กับตนเองและหรือผู้อื่นด้วยสติปัญญา ขณะเดียวกันจิตใจก็มีความบริสุทธิ์ผ่องใส มีความเบาสบาย สุขสงบ ไม่มีความทุกข์จากการคิดไม่ดีทำไม่ดี.

การมีความเพียรในการมีสติดูแลจิตใจให้คิดดีทำดี จนสามารถทำให้จิตใจมีความบริสุทธิ์ผ่องใสอยู่เสมอ จัดว่าเป็นความฉลาดทางอารมณ์ตามรูปแบบของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่มีคุณค่ามาก เพราะทำให้จิตใจมีความประเสริฐ.

ผู้บริหารทุกระดับในชาติบ้านเมือง ผู้บริหารระดับนานาชาติ ผู้บริหารศาสนา รวมทั้งผู้บริหารในองค์การสหประชาชาติ ถ้าท่านเหล่านี้มีความรู้และความสามารถในการคิดดีทำดี ย่อมมีความจริงใจและความจริงจังที่จะทำประโยชน์ให้เกิดขึ้นอย่างกว้างขวาง.

คนที่ปฏิบัติงานและดำเนินชีวิตประจำวันด้วยความฉลาดทางอารมณ์แบบนี้ ได้ชื่อว่า เป็นผู้มีและเป็นผู้ใช้ความรู้คู่คุณธรรม หรือเป็นผู้ที่ใช้และสืบต่อมรดกคุณธรรมของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว.

คิดดีทำดีเป็นคุณธรรมของคนทั้งโลก

มนุษย์เป็นสัตว์ที่ประเสริฐได้ก็เพราะการคิดดีทำดี หรือมีคุณธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างประเสริฐ.

มนุษย์ที่คิดไม่ดีทำไม่ดีหรือไม่มีคุณธรรมในการดำเนินชีวิต จัดว่าเป็นคนไม่ดี เพราะอาจทำอันตรายต่อตนเองและหรือผู้อื่นได้โดยง่าย.

การปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิตด้วยการใช้ความรู้คู่คุณธรรม จึงเป็นเหตุปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความสำเร็จในการปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิตที่ประเสริฐได้มากขึ้น.

การทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลงานมีคุณค่า บริสุทธิ์ ยุติธรรม ประสบความสำเร็จ และมีความเจริญก้าวหน้า ก็เพราะคนส่วนใหญ่ในองค์กรนั้น ๆ เป็นคนคิดดีทำดีนั่นเอง.

ถึงแม้จะเป็นผู้ที่ไม่มีความเชื่อ แต่ก็เป็นบุคคลที่ประเสริฐได้เช่นกัน ถ้าเป็นคนคิดดีทำดี. คนที่นับถือศาสนาใดก็ตาม เมื่อคิดดีทำดี ก็จะเป็นบุคคลที่ประเสริฐในศาสนานั้น ๆ.

บุคคลทุกเพศ ทุกวัย ทุกชาติ ทุกศาสนาก็สามารถคิดดีทำดีตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวบรมโกศทั้งนำไปใช้ได้โดยไม่สงวนลิขสิทธิ์.

เมื่อคนในโลกส่วนใหญ่คิดดีทำดี การเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่นก็จะลดลง สันติภาพในโลกนี้ก็จะเพิ่มมากขึ้นตามเหตุปัจจัยอันควร.

อุดมการณ์ของการคิดดีทำดี จึงควรจะเป็นเรื่องที่ ทุกกระทรวง ทุกส่วนราชการ ทุกองค์กร ทุกศาสนา ทุกประเทศ และองค์การสหประชาชาติควรให้การสนับสนุนอย่างเต็มที่ เพื่อเพิ่มจำนวนคนดีให้กับสังคมโลก.

สรุป: เมื่อคิดดี การกระทำทางกาย วาจา ใจ ย่อมดี จิตใจมีความบริสุทธิ์ผ่องใส และก่อให้เกิดประโยชน์ คือ ทำให้เกิดความเจริญ ความผาสุก ความมั่นคงในชีวิตตนเอง และของชาติบ้านเมือง.

วิธีฝึกควบคุมความคิด ให้คิดดีทำดี ในชีวิตประจำวัน

ถึงแม้จะเห็นพ้องต้องกันว่า การคิดดีทำดีนั้น เป็นเรื่องที่ดีงาม แต่
ถ้าไม่รู้วิธีฝึกบริหารความคิดให้คิดดีเพื่อให้เกิดการทำดีในชีวิตประจำวัน ก็จะไม่
สามารถคิดดีทำดีได้อย่างมีประสิทธิภาพ.

การฝึกบริหารความคิดในชีวิตประจำวันมี ๒ ขั้นตอน ดังนี้ :-

๑. ฝึกควบคุมความคิด.
๒. ฝึกหยุดความคิด.

เหตุที่ต้องฝึกควบคุมความคิดในชีวิตประจำวัน ก็เพื่อควบคุม
ความคิดให้คิดดีทำดีในชีวิตประจำวันนี้เอง.

เหตุที่ต้องฝึกหยุดความคิดในชีวิตประจำวัน ก็เพื่อการพักผ่อนและ
ร่างกาย. เมื่อสมองและร่างกายได้พักตามสมควรแล้ว สมองก็พร้อมที่จะ
ควบคุมความคิด และร่างกายก็พร้อมที่จะทำกิจต่าง ๆ ต่อไปอย่างมี
ประสิทธิภาพ.

การฝึกบริหารจิตในชีวิตประจำวันจึงเป็นเรื่องของการฝึกควบคุม
ความคิดสลับกับฝึกหยุดความคิด เพื่อให้เกิดการคิดดีทำดีได้อย่าง
ต่อเนื่อง.

วิธีฝึกควบคุมความคิด

เนื่องจากความคิดเป็นหัวหน้าของการกระทำต่าง ๆ ทางกาย วาจา ใจ. ดังนั้น การฝึกคิดดีทำดี จึงมุ่งตรงไปที่การมีสติควบคุมความคิดให้คิดดีเป็นหลัก แต่บางครั้งจะพ่วงคำว่า ทำดี ไปด้วย เพื่อเน้นว่า **ต้องฝึกคิดดีจนถึงขั้นลงมือทำดีด้วย.**

ถ้าสามารถมีสติควบคุมความคิดให้คิดดีได้ การกระทำต่าง ๆ ทางกาย วาจา ใจย่อมดีด้วย. ดังนั้น การฝึกควบคุมกาย วาจา ใจ จึงต้องฝึกมีสติควบคุมความคิด.

การจะควบคุมความคิดได้ดีนั้น ต้องใช้ข้อมูลของความรู้และความสามารถในการควบคุมความคิดที่มีอยู่ในความจำขณะนั้น ทำการควบคุมความคิดของตนเอง ซึ่งเป็นเรื่องที่ขอและซื้อหากันไม่ได้ แต่เป็นเรื่องใกล้ตัวที่คนทั่วไปสามารถเรียนรู้และฝึกฝนให้เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง.

วิธีฝึกมีสติควบคุมความคิดในชีวิตประจำวันด้วยตนเองเป็นวิธีการที่ง่าย และมีเพียง ๓ ขั้นตอน ๆ เท่านั้นเอง.

วิธีฝึกมีสติควบคุมความคิดในชีวิตประจำวัน

ข้อที่ ๑. พยายามฝึกมีสติอยู่เสมอ ๆ พร้อมทั้งรู้เห็นความคิดและควบคุมความคิดให้คิดดี.

ข้อที่ ๒. ศึกษาและทบทวนเรื่องคิดดีทำดี รวมทั้งฝึกแก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยการคิดดีทำดี.

ข้อที่ ๓. ฝึกมีสติใช้ความรู้คู่คุณธรรมในชีวิตประจำวัน.

วิธีฝึกมีสติควบคุมความคิดในชีวิตประจำวันมีเนื้อหาที่สำคัญเพียงแค่นี้เอง !

ต่อจากนี้ไป ให้ลงมือฝึกมีสติควบคุมความคิดตามข้อความตัวเอนที่
ละข้อ ดังต่อไปนี้ :-

วิธีฝึกตามข้อที่ ๑: ให้ฝึกมีจิตจดจ่อ(มีสติ)อยู่กับกิจต่าง ๆ ที่กำลัง
ทำอยู่ไว้เสมอ โดยไม่เลือกวัน เวลา และสถานที่.

ไม่ต้องหลับตา ไม่ต้องอุดหู แต่ให้รับรู้เรื่องราวต่าง ๆ รอบด้าน
รวมทั้งทำกิจต่าง ๆ เหมือนกับการดำเนินชีวิตตามปกติ.

ตั้งเจตนาว่า จะพยายามมีสติ(มีจิตจดจ่อ)อยู่กับกิจที่กำลังทำอยู่
เสมอ เพื่อทำกิจนั้น ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และป้องกันไม่ให้เกิดฟุ้งซ่าน
พร้อมทั้งรู้เห็นความคิดและควบคุมความคิดให้คิดได้อย่างต่อเนื่อง.

หลังจากนั้นก็พยายามมีสติดูแลจิตใจให้คิดดีเป็นหลัก และให้
เลิกคิดไม่ดีอย่างเด็ดขาด. เมื่อใดที่มีสติรู้ตัวว่า กำลังเผลอสติไปคิดฟุ้งซ่าน ก็
ให้รีบกลับมามีสติอยู่กับกิจที่เจตนาทำอยู่ หรือเมื่อใดรู้ตัวว่าคิดไม่ดี หรือคิด
เรื่องอื่นใดที่ไม่ต้องการคิด ก็ให้มีสติระงับความคิดนั้น ๆ ทันที และกลับมา
มีสติอยู่กับกิจที่เจตนาทำอยู่เช่นเดิม.

ก่อนลงมือฝึก ควรอ่านคำอธิบายเพิ่มเติมเพื่อเสริมความเข้าใจ
เสียก่อน.

อธิบายเพิ่มเติม: การตั้งเจตนาว่า จะฝึกมีสติควบคุมความคิด
ก็คือความคิดที่สั่งการให้สมองทำหน้าที่ตามที่ได้ตั้งเจตนาไว้ ขณะเดียวกัน
สมองก็จะจำคำสั่งเอาไว้ และสมองก็จะทำตามคำสั่งที่มีอยู่ในความจำ แต่
ธรรมชาติของสมองนั้น มักจะไม่ทำตามที่ได้ตั้งเจตนาตลอดเวลา. ดังนั้น จึง

จำเป็นต้องมีความเพียรที่จะควบคุมความคิดอย่างต่อเนื่องตามที่ได้ตั้งเจตนาเอาไว้ เพื่อให้จิตใจมีความบริสุทธิ์ผ่องใสอย่างต่อเนื่อง.

สมองของคนที่ไม่เคยฝึกมีสติควบคุมความคิดมาก่อน มักจะเผลอสติไปคิดฟุ้งซ่านเก่ง เพราะเป็นความเคยชิน และขณะคิดฟุ้งซ่านอยู่นั้น สมองจะควบคุมความคิดไม่ได้ จึงคิดดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ตามเหตุปัจจัยในขณะนั้น.

ดังนั้น จึงต้องพยายามมีสติดูแลจิตใจของตนเอง อย่าให้มีการคิดฟุ้งซ่าน และทันทีที่มีสติรู้ว่า กำลังคิดฟุ้งซ่าน ก็ให้รีบกลับมา มีสติอยู่กับกิจที่กำลังทำอยู่ จนเป็นนิสัย(เป็นอัตโนมัติ).

การคิดฟุ้งซ่านเล็ก ๆ น้อย ๆ ถือว่า เป็นเรื่องปกติของทุกคน เพราะไม่มีใครในโลกนี้ที่ไม่คิดฟุ้งซ่านเลย แต่ในการฝึกมีสติควบคุมความคิดนั้น ต้องพยายามไม่ปล่อยให้มีการคิดฟุ้งซ่านเท่าที่จะทำได้ เพราะกำลังฝึกฝนตนเองอยู่.

ไม่มีใครรู้เห็นความคิดและควบคุมความคิดของผู้อื่นได้. ดังนั้น ทุกคนต้องพึ่งพียงความรู้และความสามารถในการควบคุมความคิดของตนเอง ซึ่งต้องอาศัยข้อมูลประสบการณ์ในเรื่องคิดดีทำดีที่มีอยู่ในความจำ ทำการรู้เห็นความคิดและควบคุมความคิดให้คิดดี รวมทั้งคอยสอนและตักเตือนตนเองจนชั่วชีวิต.

การฝึกในขั้นตอนนี้เป็นการพิสูจน์ให้เห็นว่า ขณะมีสติอยู่นั้น จะสามารถควบคุมความคิดได้ แต่ขณะเผลอสติไปคิดฟุ้งซ่านอยู่นั้น จะไม่สามารถควบคุมความคิดตามที่ได้ตั้งเจตนาไว้.

บางครั้ง มีการชกเยื่อทางความคิดระหว่างความคิดที่เป็นฝ่ายคิดไม่ดีกับฝ่ายคิดดี. การชกเยื่อเกิดจากข้อมูลทั้ง ๒ ฝ่ายในความจำมีจำนวนใกล้เคียงกัน จึงตัดสินใจอย่างรวดเร็วและเด็ดขาดไม่ได้.

การมีความตั้งใจและมีความเพียรอย่างจริงจังที่จะคิดดีทำดีอย่างต่อเนื่อง ก็จะช่วยให้อีกฝ่ายคิดดีทำดีมีชัยชนะ.

เมื่อใดที่รู้ตัวว่าฝ่ายแพ้ความคิดที่ไม่ดีหรือมีการตั้งใจคิดไม่ดีหลายวินาที ก็ให้รีบหยุดคิดไม่ดีทันที พร้อมทั้งตักเตือนตนเองว่า จะไม่คิดเช่นนี้อีก.

การมีสติสอนหรือตักเตือนตนเองให้คิดดีทำดีอยู่เสมอ จะทำให้เกิดการเพิ่มพูนข้อมูลด้านคิดดีทำดีในความจำอย่างรวดเร็ว.

เมื่อคิดดี ความทุกข์ต่าง ๆ จากการคิดไม่ดีก็จะไม่เกิดขึ้น เป็นผลให้จิตใจมีความบริสุทธิ์ผ่องใส สุขสงบ หรือมีความเบิกบานในคุณธรรม ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของการคิดดีทำดี.

ให้ท่านฝึกพิจารณาว่า การฝึกคิดดีตามข้อที่ ๑ เป็นการฝึกควบคุมความคิดในชีวิตประจำวัน ใช่หรือไม่ ? การฝึกควบคุมความคิดนั้น ไม่จำเป็นต้องรอรวัน เวลา สถานที่ และไม่ต้องใช้เงิน ใช่หรือไม่ ? ท่านคงจะตอบได้อย่างรวดเร็วว่า ใช่แล้ว.

วิธีฝึกตามข้อที่ ๒: ศึกษาและทบทวนเรื่องคิดดีทำดี รวมทั้งฝึกแก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยการคิดดีทำดี เพื่อให้เกิดความรู้และความสามารถในการคิดดีทำดี.

อธิบายเพิ่มเติม: ในชีวิตประจำวัน ควรตั้งใจ(มีสติ)ศึกษาและ ทบทวนเรื่องคิดดีทำดี รวมทั้งฝึกแก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยการคิดดีทำดีอยู่เสมอ เพื่อให้ข้อมูลคิดดีทำดีในความจำเพิ่มมากขึ้น และตั้งใจ(มีสติ)ใช้ ข้อมูลคิดดีทำดีที่มีอยู่ในความจำ ทำการควบคุมความคิดให้คิดดีทำดีอย่างต่อเนื่อง. ถ้าไม่ทำเช่นนี้ ข้อมูลด้านคิดดีทำดีที่มีอยู่ในความจำ ก็จะมี จำนวนลดลง ในทางตรงกันข้าม ข้อมูลด้านคิดไม่ดีทำไม่ดีก็จะมีเพิ่มขึ้น.

ความรู้และความสามารถในการเรื่องคิดดีทำดีที่เกิดจากการศึกษา ทบทวน และการฝึกแก้ปัญหาเป็นประจำ จะถูกจดจำและถูกนำมาใช้ในการควบคุม ความคิดให้คิดดีอย่างต่อเนื่อง.

วิธีฝึกตามข้อที่ ๓: ฝึกมีสติใช้ความรู้คู่คุณธรรมในชีวิตประจำวัน.

อธิบายเพิ่มเติม: ความรู้คู่คุณธรรม ประกอบด้วยความรู้ + คุณธรรม.

การมีสติใช้ความรู้ในการศึกษาเล่าเรียน ทำมาหากิน รวมทั้งดูแล ร่างกายและทรัพย์สินนั้น ยังไม่เพียงพอ จำเป็นต้อง**มีสติใช้คุณธรรม**ดูแล จิตใจให้คิดดี จึงจะเป็นการดูแลชีวิตอย่างถูกต้อง เพราะเป็นการมีสติดูแล ร่างกาย ทรัพย์สิน และจิตใจไปพร้อม ๆ กัน.

ความสามารถในการคิดดีทำดีจะมากหรือน้อยนั้น ขึ้นอยู่กับ การศึกษาและการฝึกควบคุมความคิดว่า มีความถูกต้อง ครบถ้วน และ ต่อเนื่องเพียงใด.

ขณะมีสติในการทำกิจใดก็ตาม สมองจะใช้ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับกิจนั้น ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ถ้าไม่มีสติ สมองจะคิดและทำกิจต่าง ๆ อย่างไม่มีประสิทธิภาพ.

คนที่สติไม่ตั้งมั่นหรือฟุ้งซ่านเก่ง ความสามารถในการทำกิจต่าง ๆ ก็ จะลดลงไปตามสัดส่วนด้วย.

ขณะหลับสนิทหรือหมดสติอยู่นั้น สมองจะไม่สามารถใช้ข้อมูลความรู้ต่าง ๆ ที่มีอยู่ในความจำได้.

ดังนั้น การจะทำกิจต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพและสำเร็จไปได้ ด้วยดีนั้น จำเป็นต้องมีสติใช้ความรู้คู่คุณธรรมในชีวิตประจำวัน.

การทำกิจที่ยาก จำเป็นต้องมีและใช้ความรู้คู่คุณธรรมที่มากพอ จึง จะทำกิจที่ยากได้สำเร็จ. ยิ่งเป็นกิจที่ยากมากและมีปัญหา มาก ก็ยิ่ง จำเป็นต้องมีความรู้ทั้งทางโลกและทางคุณธรรมมากขึ้นตามสัดส่วนด้วย จึง จะทำสำเร็จได้ด้วยดี.

คนจำนวนมากจะมีคุณธรรมในการดูแลจิตใจตนเองให้คิดดีทำดีใน บางเรื่องอยู่แล้ว เช่น ไม่คิดฆ่าคน ไม่คิดลักทรัพย์ และไม่คิดประทุพติผิดทาง กามจนเป็นนิสัยหรืออัตโนมตี.

บางคนคิดดีทำดีจนเป็นนิสัย จึงไม่ค่อยมีการคิดไม่ดีทำไม่ดีแม้แต่ ในขณะคิดฟุ้งซ่าน และในขณะฝัน. ทั้งนี้ เป็นเพราะว่า มีข้อมูลคิดไม่ดีทำ ไม่ดีอยู่ในความจำเป็นจำนวนน้อย.

บางคนมีเรื่องกระทบกระเทือนต่อจิตใจมากจนไม่สามารถควบคุม ความคิดให้คิดดีได้ ทำให้กังวล เครียด นอนไม่หลับ และเป็นทุกข์มาก จึง

จำเป็นต้องรีบเพิ่มข้อมูลด้านคิดดีทำดีในความจำ หรือเพิ่มความรู้และขีดความสามารถของการคิดดีทำดีในความจำอย่างรวดเร็ว เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นให้หมดไป.

ข้อที่ ๓ นี้เป็นข้อสรุปของการดำเนินชีวิตที่ประเสริฐ คือ ให้มีสติใช้ความรู้คู่คุณธรรมในชีวิตประจำวัน จึงจะทำกิจต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เกิดผลงานที่มีคุณค่า บริสุทธิ์ ยุติธรรม ขณะเดียวกัน จิตใจก็มีความบริสุทธิ์ผ่องใส เป็นผลให้ความทุกข์ทั้งทางร่างกายและจิตใจลดลงหรือหมดไป. ดังนั้น จึงไม่ควรใช้ความรู้หรือคุณธรรมเพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่งเท่านั้น เพราะเป็นเรื่องที่ต้องใช้ควบคู่กันไปในชีวิตประจำวัน.

ตัวอย่างการแก้ปัญหของการคิดไม่ดีทำไม่ดี

มักจะมีข่าวคราวเป็นประจำว่า นักเรียนยกพวกตีกัน ทำให้นักเรียนและประชาชนเกิดการบาดเจ็บอยู่เสมอ ซึ่งสร้างความเดือดร้อนให้กับทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง.

เมื่อมาวิเคราะห์สาเหตุ จะพบว่าสาเหตุ เกิดขึ้นจากการคิดไม่ดีทำไม่ดีของคนที่เกี่ยวข้อง.

นักเรียนที่ยกพวกตีกันก็เพราะนำเอาเรื่องที่ผ่านมาไปแล้วมาคิดไม่ดีซ้ำแล้วซ้ำอีก จนเกิดการต่อยอดของความคิดที่ไม่ดี จึงกลายเป็นความโกรธ ความพยาบาท และจดจำไว้ในความจำ ขณะเดียวกันความทุกข์ก็จะมากขึ้นตามสัดส่วนด้วย เลยต้องระบายความทุกข์ด้วยการทำไม่ดี คือ ทำร้ายร่างกายผู้อื่น.

การคิดไม่ดีทำไม่ได้ของคนที่ก่อเหตุ มีสาเหตุมาจากการไม่มีข้อมูลเรื่อง คิดดีทำดีอย่างเพียงพออยู่ในความจำ จึงไม่สามารถควบคุมความคิดได้ เป็น ผลให้เกิดการคิดไม่ดีทำไม่ได้อย่างรุนแรง.

วิธีแก้ไขปัญหอย่างตรงประเด็นที่สุด คือ ต้องทำให้ส่วนใหญ่ของ นักเรียนที่มีแนวโน้มว่าจะคิดไม่ดีทำไม่ได้นั้น มารับการฝึกอบรมจนสามารถคิด ดีทำดีในชีวิตประจำวันได้. ถ้าทำไม่ได้ดังกล่าวแล้ว โอกาสที่จะแก้ปัญหา ให้จบสิ้นนั้น คงเป็นไปได้โดยยาก.

ดังนั้น ผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน เช่น ผู้บริหารด้านการศึกษา ครู อาจารย์ และผู้ปกครอง เป็นต้น ต้องศึกษาเรื่องคิดดีทำดีและฝึกคิดดีทำดีใน ชีวิตประจำวันจนได้รับประโยชน์ เมื่อเกิดศรัทธาในเรื่องนี้แล้ว จึงถ่ายทอด ความรู้เรื่องคิดดีทำดีให้กับนักเรียน.

การทำให้นักเรียนส่วนใหญ่เป็นคนคิดดีทำดีได้นั้น จะเป็นเรื่องยากมาก ถ้าผู้บริหารการศึกษายังขาดข้อมูลความรู้และความสามารถเรื่องคิดดีทำดีใน ความจำเป็นหรือขาดประสบการณ์ตรง รวมทั้งขาดความจริงใจและจริงจังในการ แก้ปัญหาของตนเองและของนักเรียน.

สำหรับวิธีการทางโลกเพื่อแก้ปัญหานักเรียนดีกันนั้น เป็นเพียง มาตรการเสริมเท่านั้นเอง เพราะสาเหตุของการดีกันมาจากการขาด คุณธรรม. ดังนั้น การแก้ปัญหาคงต้องใช้ความรู้คู่คุณธรรม เพื่อให้การ แก้ปัญหาได้รับผลดีที่สุด และควรใช้คุณธรรมเป็นตัวนำ.

ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ นั้น ถ้าความรู้และความสามารถของตนเอง ไม่เพียงพอที่จะแก้ไข ก็ควรปรึกษาคนที่มีความรู้สูงกว่า อย่าปรึกษาผู้ที่มี

ความรู้น้อยกว่า เพราะอาจพากันหลงทาง หรือทำให้เรื่องเล็กกลายเป็นเรื่องใหญ่ หรือทำให้ทุกข้น้อยกลายเป็นทุกข้มาก และอาจถ่ายทอดข้อมูลการคิดไม่ดีทำไม่ดีมาเป็นของตัวเองมากขึ้นอีกด้วย.

วิธีฝึกมีสติดูแลจิตใจให้คิดดีทำดีในชีวิตประจำวันเป็นเรื่องง่าย อยู่ใกล้แค่เอื้อม ไม่มีเงื่อนไขใด ๆ ไม่ต้องรอวันเวลา ไม่ต้องรอสถานที่ ไม่ต้องเก็บตัว ไม่ต้องรออาจารย์ ไม่ต้องอยู่ป่า ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย เพราะเป็นเรื่องของการฝึกมีสติคิดดีทำดี และขณะที่คิดดี ก็จะได้รับผลคือ จิตใจบริสุทธิ์ผ่องใสทันที.

เรื่องที่ยากมาก คือ การไม่สนใจอย่างจริงจัง และขาดความเพียรในการฝึกฝนตนเองให้คิดดีทำดี.

วิธีการฝึกในขั้นตอนนี้ไม่ยาก กล่าวคือ ให้ครูอาจารย์และนักเรียนปรองเพรียงเสียงปฏิญาณตนต่อหน้าพระบรมฉายาลักษณ์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทุกต้นชั่วโมงเรียนก็ได้. ขณะเรียน ครูอาจารย์และนักเรียนควรช่วยกันสังเกตว่า มีนักเรียนคนใดบ้างที่กำลังคิดฟุ้งซ่าน พุดคุย เล่น หลับใน ไม่สนใจการเรียน หรือทำกิจอื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวกับการเรียนในขณะนั้นหรือเปล่า ถ้าพบว่ากำลังทำ ก็ฝึกให้นักเรียนคนนั้นตักเตือนตนเองและสอนตนเองว่า จะไม่คิดและทำเช่นนั้นอีก.

เมื่อนักเรียนฝึกคิดดีทำดีเป็นประจำไม่นานนักก็จะเป็นนิสัยประจำตัว.

การฝึกนักเรียนให้คิดดีทำดีนั้น เป็นเรื่องง่ายเมื่อเทียบกับการฝึกผู้ใหญ่ที่ดำรงตำแหน่งสูงให้คิดดีทำดี. ไม่ว่าจะเด็กหรือผู้ใหญ่ คนดีหรือไม่ดีก็ตาม ทุกคนต้องมีความเพียรในการฝึกมีสติคิดดีทำดีตลอดชีวิต.

สมมติว่า มีนักเรียนคนหนึ่งกำลังชวนเพื่อนคุยโดยไม่สนใจการเรียน วิธีฝึกให้นักเรียนรายนี้เกิดปัญญาสอนตนเองนั้นเป็นเรื่องง่าย กล่าวคือ ครูอาจารย์ต้องตั้งเจตนาว่า จะคิดดีทำดีกับนักเรียนคนนี้ แล้วแสดงความกรุณาด้วยการยิ้มให้กับนักเรียนคนนั้นด้วยความเมตตา พร้อมกับถามนักเรียนคนนั้นด้วยความกรุณาว่า เธอกำลังชวนเพื่อนคุย ใช่หรือไม่ ? นักเรียนคงไม่มีทางแก้ตัว จึงต้องตอบว่า ใช่. ควรถามต่อไปว่า การชวนเพื่อนคุยทำให้ตนเองและเพื่อนเสียการเรียน ใช่หรือไม่ ? คำตอบคงเป็นคำว่า ใช่. ควรถามต่อไปว่า การทำเช่นนี้เป็นการเบียดเบียนตนเอง คนที่ถูกชวนคุย คนที่นั่งอยู่ใกล้เคียง ผู้ปกครอง ครู โรงเรียน งบประมาณของชาติด้วย ใช่หรือไม่ ? คำตอบคงเป็นคำว่า ใช่. ควรถามต่อไปว่า การที่เธอชวนเพื่อนคุยในขณะที่เรียนนั้น เกิดจากการคิดดี หรือไม่ดี ? คำตอบคงเป็นคำว่า ไม่ดี. ควรถามต่อไปว่า ถ้าคิดไม่ดีทำไม่ดีเช่นนี้ ควรทำอีกหรือไม่ ? คำตอบคงเป็นคำว่า ไม่ควร. ควรถามต่อไปว่า ต่อจากนี้ไป เธอจะคิดไม่ดีและทำไม่ดีเช่นนี้อีกหรือไม่ ? คำตอบคงเป็นคำว่า ไม่.

ควรถามนักเรียนทั้งชั้นว่า เพื่อนที่ดีควรเตือนเพื่อนที่คุยในขณะที่เรียน จะเป็นการคิดดี หรือไม่ดี ? คำตอบคงเป็นคำว่า ดี. ควรถามต่อไปว่า ต่อจากนี้ไป ถ้ามีเพื่อนคุยในชั้นเรียน เราควรเตือนเพื่อนให้เลิกคุย ใช่หรือไม่ ? คำตอบคงเป็นคำว่า ใช่.

หลังจากนั้น ครูอาจารย์ควรสังเกตและคอยกระตุ้นเตือนให้นักเรียนทุกคนคิดดีทำดี และช่วยเหลือเพื่อนที่คิดไม่ดีทำไม่ดีให้เลิกคิดไม่ดีทำไม่ดีเสีย.

การถามและตอบแบบนี้เอง ที่จะทำให้นักเรียนได้ฝึกคิดและฝึกสอนตนเองไปในตัว. เมื่อถึงจุดนี้แล้ว ก็ควรสรุปด้วยความเมตตาและกรุณาว่า ต่อจากนี้ไป เธอจงพยายามมีสติอยู่กับการเรียน ไม่ฟุ้งซ่าน เธอก็จะเรียนดี และได้ชื่อว่าเป็นคนคิดดีทำดีตามพระราชดำรัสด้วย.

เด็กนักเรียนบางคนเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านฟุ้งซ่านและคุยในห้องเรียน จึงอาจต้องใช้เวลาในการปรับเปลี่ยนข้อมูลตามสมควร แต่ก็ยังง่ายกว่าบางท่านที่มีอายุมาก แล้วมีความดี้อันหรือยึดมั่นในความคิดของตน จนไม่ยอมรับสิ่งที่ดีงาม.

ที่น่าเสียดายคือ วงการศึกษายังไม่ค่อยให้ความสำคัญในเรื่องนี้ เพราะขาดข้อมูลความรู้และความสามารถด้านการคิดดีทำดีนั่นเอง แต่ไม่มีคำว่าสายเกินไป เพราะทุกคนที่ยังมีสติอยู่นั้น ต้องฝึกควบคุมความคิด ณ ปัจจุบันขณะเหมือนกันหมด.

แนวทางการฝึกมีสติรู้เห็นความคิดและควบคุมความคิดของตนเอง รวมทั้งการสอนและการตักเตือนตนเองเช่นนี้ เป็นวิธีการง่าย ๆ ที่ทุกท่านสามารถเอาไปประยุกต์ใช้กับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน.

ทุกท่านสามารถตั้งใจสอนตนเองและเตือนตนเองวันละหลาย ๆ ครั้งว่า ให้มีสติคิดดีทำดีอย่างต่อเนื่อง. เมื่อใดที่มีสติรู้ว่า กำลังฟุ้งซ่านหรือรู้ว่ากำลังคิดไม่ดี ก็ให้รีบมีสติหยุดการคิดไม่ดีนั้น ๆ ทันที ในวินาทีนั้นเลย พร้อมทั้งตั้งสติเตือนตนเองอยู่เสมอว่า จะคิดดีทำดี.

เมื่อฝึกมีสติควบคุมความคิดเป็นประจำ ไม่นานนัก ความสามารถในการคิดดีทำดีก็จะเพิ่มขึ้นเอง.

ท่านที่ยังไม่ได้เริ่มฝึกควบคุมความคิด ก็ขอได้โปรดลงมือฝึกได้แล้ว.

การฝึกควบคุมความคิดในขณะว่างจากกิจต่าง ๆ

ธรรมชาติของจิตใจนั้น เมื่อยามว่างจากการทำกิจต่าง ๆ สมองก็มักจะคิดฟุ้งซ่านไปในเรื่องต่าง ๆ ตามแต่เหตุปัจจัย. แม้แต่ในขณะที่กำลังทำกิจใดกิจหนึ่งอยู่ก็ตาม สมองก็มักจะแอบคิดฟุ้งซ่านเรื่องต่าง ๆ อยู่เสมอ. ความคิดฟุ้งซ่านดังกล่าวนั้น เกิดขึ้นเพราะขณะนั้น สติไม่สามารถควบคุมความคิดได้.

การคิดฟุ้งซ่านจึงทำให้เกิดการคิดไม่ดีทำไม่ได้โดยง่าย ถึงแม้จะได้ตั้งเจตนาไว้เรียบร้อยแล้ว จะคิดดีทำดีตลอดไปก็ตาม.

เพื่อป้องกันการคิดฟุ้งซ่านและการคิดไม่ดีในยามว่าง จึงจำเป็นต้องมีกิจง่าย ๆ ให้สมองทำงานเบา ๆ ด้วย เพื่อเป็นที่ตั้งหรือที่อยู่อาศัย หรือที่เกาะเกี่ยวของจิต ในที่นี้ขอใช้คำว่า “ฐานหลักของจิต”.

บางท่านอาจตั้งคำถามว่า ถ้าอย่างนั้นแล้ว ในยามว่าง ก็ควรหางานมาทำเพื่อลดการคิดฟุ้งซ่านได้หรือไม่ เช่น อ่านหนังสือ ดูรูปภาพ ทำการฝีมือ พุดคุยกัน ซ่อมเสื้อผ้า รีดผ้า เป็นต้น. ทั้งนี้ เพื่อใช้สมองให้ทำงานไว้เสมอ จะได้ไม่คิดฟุ้งซ่าน.

ขอตอบว่า ได้ แต่วิธีการเช่นนี้เป็นวิธีเบี่ยงเบนจิตหรือเบี่ยงเบนการคิด.

การลดความคิดฟุ้งซ่านด้วยการเบี่ยงเบนการคิดหรือเบี่ยงเบนความสนใจ(สติ) เหมาะสำหรับท่านที่ไม่เคยฝึก**มีสติอยู่ที่ฐานหลักของจิต** มาก่อน และข้อดีของการเบี่ยงเบนความสนใจไปทำกิจต่าง ๆ คือ มีผลงานเกิดขึ้นถ้างานนั้นเป็นผลผลิต แต่จะมีข้อเสีย คือ สมองและร่างกายไม่ได้พัก.

หลักการสำคัญ คือ ถ้าจะให้สมองและร่างกายได้พักมากขึ้นในขณะที่ไม่ได้นอนหลับ ก็ควรให้สมองทำกิจที่ง่าย ๆ เบา ๆ หรือใช้สมองไม่มากนัก เช่น การมีสติรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงจมูก มีสติอยู่กับความว่าง มีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวบริเวณหน้าท้อง มือ ปลายนิ้ว มีสติอยู่กับกิจกรรมค่าง่าย ๆ มีสติอยู่กับการมีมโนภาพว่าเป็นรูปลูกแก้วที่ใสสว่าง มีสติอยู่กับการท่องคำสวดง่าย ๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีก มีสติท่องชื่อพระศาสดาหรือนักบุญที่ตนเคารพ มีสติสวดมนต์บทที่สั้นและง่ายที่สุด เป็นต้น. การมีสติอยู่กับกิจง่าย ๆ เป็นประจำ โดยไม่ตั้งใจคิดปรุงแต่งเพิ่มเติมก็คือ **การมีสติอยู่ที่ฐานหลักของจิต.** ทั้งนี้ ก็เพื่อให้สมองได้พัก ได้สำรวจความคิด และเพื่อไม่ให้ฟุ้งซ่านนั่นเอง.

การมีสติอยู่กับกิจใดก็ตาม แล้วพยายามคิดปรุงแต่งเพิ่มเติมไปเรื่อย ๆ นั้น ไม่ใช่การมีสติอยู่ที่ฐานหลักของจิต แต่เป็นการมีสติคิดปรุงแต่ง.

ดังนั้น เมื่อว่างจากงาน ก็ควรฝึกควบคุมจิตใจให้มาจดจ่อ(มีสติ)อยู่ที่ฐานหลักของสติ เพื่อป้องกันและควบคุมจิตใจไม่ให้มีการคิดฟุ้งซ่าน หรือให้มีการคิดฟุ้งซ่านลดลง.

การจะทำให้ความคิดฟุ้งซ่านหมดไปเลยนั้น เป็นเรื่องยากมาก ๆ คนที่จะไม่คิดฟุ้งซ่านเลย คือ คนที่กำลังหลับสนิท หรือหมดสติ.

การคิดฟุ้งซ่านเล็ก ๆ น้อย ๆ ไม่ถึงกับสร้างปัญหาและทำให้รำคาญใจ ก็ถือว่า เป็นเรื่องปกติของคนทั่วไป. บางคนท้อใจและเป็นทุกข์เพราะไม่สามารถระงับการคิดฟุ้งซ่านได้ ๑๐๐ % ซึ่งเป็นการเข้าใจผิด.

ในขณะที่ทำกิจสำคัญต่าง ๆ ต่อหน้าคนหลายคนหรือต่อหน้าสาธารณชน การเบี่ยงเบนความคิดโดยงานอื่นขึ้นมาทำจะสะดุดตา และเป็นเรื่องไม่ควรทำ.

เมื่อถึงเวลานอนและต้องการไม่ให้เกิดฟุ้งซ่านโดยการเอากิจต่าง ๆ มาทำเพื่อเบี่ยงเบนความคิด อาจเป็นผลให้ตาสว่าง นอนไม่หลับ สมองและร่างกายไม่ได้พัก อีกทั้งมีความยุ่งยากในการต้องหากิจมาทำตอนดึกด้วย.

ดังนั้น การฝึกมีสติอยู่ที่ฐานหลักของจิตจึงเป็นเรื่องที่ทำได้ สะดวกสบาย เพื่อให้สมองและร่างกายได้พัก จึงเหมาะสมสำหรับการฝึกควบคุมจิตใจไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน และฝึกสำรวจความคิด.

ขอทบทวนว่า จิตใจประกอบด้วยความรู้สึก นึก คิด จำ และการรู้เรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในจิตใจ.

ขณะที่มีจิตใจจดจ่อ(มีสติ)อยู่กับกิจใดกิจหนึ่งเป็นหลัก นั่นก็คือการมีความรู้สึก นึก คิด จำ และมีการรู้รายละเอียดของเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกั กิจนั้น ๆ เป็นหลัก.

การมีสติอยู่กับกิจใด จิตใจก็จะจดจ่ออยู่กับกิจนั้น. เมื่อทำเป็นประจำ จึงเรียกกิจนั้น ๆ ว่า “ฐานหลักของจิต” หรือ “ฐานหลักของสติ” ก็ได้.

วิธีฝึกมีสติหรือมีจิตอยู่ที่ฐานหลักของจิต

การจะทำกิจใด ๆ อย่างจริงจัง ต้องมีสติคิดและสั่งตนเองให้ทำกิจนั้น ๆ หรือเรียกว่า การตั้งเจตนา. เมื่อมีเจตนาว่า จะทำกิจใด ๆ ก็ตาม สมองจะทำตามเจตนา นั้น ๆ ทันที.

ดังนั้น การฝึกมีสติอยู่ที่ฐานหลักของจิตนั้น จึงต้องตั้งเจตนาและต่อด้วยการพยายามมีจิตจดจ่อ(มีสติ)อยู่กับกิจง่าย ๆ ที่กำหนดขึ้นมาอย่างต่อเนื่องตามสมควร.

เพื่อให้ง่ายสำหรับคนไทยส่วนใหญ่ จึงขอยกตัวอย่าง ๒ แบบ ซึ่งทั้ง ๒ แบบมีอยู่แล้วตั้งแต่ก่อนพุทธกาล. เมื่อท่านเข้าใจหลักการแล้ว ก็จะสามารถสร้างหรือเลือกแบบต่าง ๆ ที่มีอยู่แล้ว ตามความเหมาะสมต่อไป.

วิธีสร้างฐานหลักของจิตโดยการมีสติอยู่กับลมหายใจ

เริ่มต้นด้วยการตั้งเจตนาว่า จะเพียรมีสติอยู่กับการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงบริเวณรูจมูก. ท่านที่ไม่เคยฝึกมาก่อน ให้เริ่มด้วยการหายใจแรง ๆ คล้ายการถอนหายใจ. การหายใจแรง ๆ จะทำให้สามารถรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกบริเวณรูจมูกได้มากขึ้น.

ครั้นรับรู้ได้แล้ว ก็ให้ผ่อนลมหายใจมาเป็นการหายใจตามปกติ และพยายามมีสติอยู่กับการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกบริเวณรูจมูกเช่นเดิม เพื่อเป็นที่เกาะเกี่ยวหรือเป็นฐานหลักของจิตต่อไปเรื่อย ๆ.

ขณะฝึกหยุดความคิดอยู่นั้น เมื่อใดที่รับรู้ความรู้สึกของลมหายใจไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่ยังหายใจอยู่ ก็ให้หายใจแรงขึ้น เพื่อที่จะได้รับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกบริเวณจมูกได้อีก. เมื่อรับรู้ได้แล้วก็ผ่อนลงมาจนเป็นการหายใจตามปกติ. การฝึกเป็นประจำอยู่เสมอ ก็จะกลายเป็นนิสัย คือ มีสติอยู่ที่ฐานหลักของจิตอยู่เสมอ ๆ.

วิธีสร้างความว่างให้เป็นฐานหลักของจิต

สมมติว่า ท่านต้องการฝึกมีสติอยู่กับความว่าง หรือเอาความว่างเป็นฐานหลักของจิต.

วิธีสร้างความว่างเพื่อเป็นฐานหลักของจิตนั้น เป็นเรื่องง่าย เริ่มต้นด้วยการสร้างจินตนาการเล็ก ๆ เบา ๆ และง่าย ๆ ว่า มีความว่างอยู่ที่ข้างหน้าของท่าน หรือมีความว่างอยู่ในศีรษะของท่านก็ได้แล้วแต่ท่านจะชอบ โดยตั้งเจตนาว่า เราจะอยู่กับความว่างของจิตใจโดยไม่คิดเรื่องอื่นใดเลย เสร็จแล้วพยายามมีสติอยู่กับความว่างที่กำหนดขึ้น โดยไม่คิดเรื่องอื่นใด ครั้นเผลอสติไปคิดฟุ้งซ่านเรื่องอื่นใด พอมีสติรู้ตัวว่าคิดฟุ้งซ่าน ก็ให้รีบกลับมามีสติอยู่กับความว่างที่กำหนดไว้อย่างเดิม.

ยามว่าง ขณะที่ท่านมีสติอยู่กับความว่าง การคิดเรื่องต่าง ๆ ก็จะไม่หมดไป การคิดไม่ดีก็จะไม่เกิดขึ้น จึงทำให้จิตใจในขณะนั้นมีความบริสุทธิ์ ผ่องใสทันที และความสุขสงบก็จะเกิดขึ้น ความทุกข์ทางจิตใจที่เกิดจากการคิดไม่ดีก็จะหมดไปหรือไม่เกิดขึ้น.

ยามว่าง ถ้าควบคุมตนเองให้มีสติ(มีจิตจดจ่อ)อยู่ที่ฐานหลักของจิตชั่วคราว จิตใจก็จะบริสุทธิ์ผ่องใสชั่วคราว ถ้ามีสติอยู่ที่ฐานหลักของจิตได้นาน จิตใจก็จะบริสุทธิ์ผ่องใสได้นาน.

ฐานหลักของจิตตามความถนัดของแต่ละบุคคล

บางท่านเคยฝึกมีสติอยู่กับการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกบริเวณจมูกเป็นประจำ เพื่อเป็นฐานที่ตั้งของจิต หรือเป็นเครื่องโยงจิตเอาไว้.

บางท่านเคยฝึกกิจกรรมด้วยการท่องในใจคำว่า พุทธโธบ้าง สัมมาอรหังบ้าง ยุบหนอพองหนอบ้าง ก็ถือว่าเป็นฐานหลักของจิต ถ้าฝึกเป็นประจำ.

บางท่านชอบสวดมนต์บทสั้น ๆ และง่าย ๆ เป็นประจำ ก็ทำเป็นฐานหลักของจิตได้เช่นกัน.

บางท่านท่องชื่อศาสดาหรือนักบุญในศาสนาของตน ก็เป็นฐานหลักของจิตได้เช่นกัน.

หลักการสำคัญเรื่องฐานหลักของจิต คือ ต้องมีสติอยู่กับกิจเล็ก ๆ เบา ๆ และง่าย ๆ เพื่อให้สมองมีงานทำ จะได้ไม่ไปคิดฟุ้งซ่านและขณะเดียวกัน ยังสามารถใช้เป็นฐานหลักของจิตในการสำรวจความคิดเห็นได้เป็นอย่างดี.

ความคิดที่แวบขึ้นมาเป็นเรื่องปรกติ

ขณะมีสติอยู่กับความว่างหรือกำลังตั้งใจทำอะไรจะไร้อยู่ก็ตาม สมองก็มักจะมีความคิดแวบขึ้นมา หรือมีความคิดแทรกขึ้นมา หรือมีการคิดนำขึ้นมา เป็นครั้งคราว ซึ่งเป็นเรื่องปรกติที่ทุกคนพึงมีและพึงเป็น.

ในขณะที่ฝึกควบคุมความคิดอยู่นั้น ความคิดเรื่องต่าง ๆ ที่มีอยู่ในความจำก็จะแวบขึ้นมา. บางครั้งก็เป็นเรื่องคิดดีทำดี บางครั้งก็เป็นเรื่องคิดไม่ดีทำไม่ดี บางครั้งก็เป็นเรื่องวิชาการบ้าง อติตบ้าง และอนาคตบ้าง แล้วแต่เหตุปัจจัยในขณะนั้น ซึ่งถือว่า เป็นการทำงานของสมองตามปรกติของมนุษย์ทั่วไปพึงมี.

การมีความคิดแวบขึ้นมามากเกินไปก็ไม่ดีและน้อยเกินไปก็ไม่ดี. ในช่วงที่ต้องแก้ปัญหาที่ยากและสำคัญ สมองจะครุ่นคิดมาก ความคิดก็จะแวบขึ้นมามากขึ้น. ในช่วงที่ไม่มีภารกิจที่ต้องคิดมาก ความคิดก็จะแวบขึ้นมาน้อยลงไปด้วย.

ข้อสำคัญคือ ถ้าความคิดที่แวบขึ้นมา นั้น เป็นเรื่องที่ไม่เกี่ยวข้องโดยตรงกับกิจที่ทำอยู่ หรือเป็นเรื่องที่ไม่สำคัญ ก็ให้มีสติไม่ไปคิดต่อเติมเรื่องที่แวบขึ้นมา เพราะการคิดต่อเติมอย่างเป็นเรื่องเป็นราวขึ้นมา โดยไม่ได้มีเจตนาว่าจะคิด ก็ถือว่า เป็นการคิดฟุ้งซ่าน.

แต่ถ้าเรื่องที่แวบขึ้นมาเป็นเรื่องสำคัญหรือเร่งด่วน ก็ต้องนำมาคิดต่อ และรีบดำเนินการตามความเหมาะสม เช่น มีความคิดแวบขึ้นมาว่า ลืมปิดเตาแก๊ส ลืมวางของมีค่าไว้ในที่ไม่ปลอดภัย จะต้องเตรียมงานสำคัญเดี๋ยวนี้ มิฉะนั้น จะเกิดความเสียหายมาก เป็นต้น.

วิธีฝึกสำรวจความคิด

ในชีวิตประจำวันของคนในยุคปัจจุบัน จะมีการดูโทรทัศน์กันเป็นส่วนใหญ่. ท่านก็สามารถใช้เวลาที่อยู่หน้าโทรทัศน์เพื่อการฝึกสำรวจความคิดได้ด้วย.

ขณะที่ดูละครโทรทัศน์ด้วยความตั้งใจ(มีสติ)เต็มที่ ผลที่เกิดขึ้น คือ จะมีการมณเฑาะพแปรที่เกิดจากการที่คิดปรุงแต่งไปตามเนื้อหาของการแสดง จึงทำให้คิดดีบ้าง ไม่ดีบ้าง เป็นสุขบ้าง และเป็นทุกข์บ้าง.

ให้ท่านทดลองฝึกมีสติส่วนใหญ่จดจ่ออยู่กับงานอีกงานหนึ่ง เช่น ตั้งใจ(มีสติ)อ่านหนังสือพิมพ์เป็นส่วนใหญ่ และแบ่งความตั้งใจส่วนน้อยไปใช้ในการดูละครโทรทัศน์. ท่านจะเรียนรู้ได้ด้วยตนเองว่า การคิดปรุงแต่งไปตามเนื้อหาของบทละครจะลดลงทันที และรสชาติจากการคิดปรุงแต่งก็จะลดลงไปตามสัดส่วนด้วย. ที่เป็นเช่นนี้ เพราะสมองถูกแบ่งหน้าที่ส่วนใหญ่มาอยู่กับเรื่องของการอ่านหนังสือพิมพ์ จึงทำให้การคิดปรุงแต่งตามบทละครลดลง เป็นผลให้โอกาสที่จะคิดไม่ดีตามบทละครลดลงไปด้วย.

ในขณะที่ดูละครโทรทัศน์ ให้ท่านทดลองฝึกมีสติอยู่ที่ฐานของจิตดังได้กล่าวถึงแล้ว ในสัดส่วนต่าง ๆ เช่น มากบ้าง น้อยบ้าง กลาง ๆ บ้าง เป็นต้น. ท่านก็จะได้เรียนรู้ด้วยตนเองว่า การคิดปรุงแต่งไปตามเนื้อหาของบทละคร และรสชาติของการคิดปรุงแต่งก็จะเปลี่ยนแปลงไปตามสัดส่วนด้วย เพราะธรรมชาติของสมองทำงานเช่นนั้นเอง เช่น เมื่อมีสติอยู่ที่ฐานหลักของจิตมาก การคิดปรุงแต่งตามบทละครก็จะลดลง เมื่อมีสติอยู่ที่ฐานหลักของจิตน้อย การคิดปรุงแต่งตามบทละครก็จะมากขึ้น เป็นต้น.

ให้ท่านทดลองมีสติเต็มที่อยู่กับกิจอื่นอย่างเต็มตัว ท่านก็จะพบว่า คุณละครไม่รู้เรื่องหรือไม่มีรสชาติเลย เพราะจิตใจจดจ่ออยู่กับกิจอื่นอย่างเต็มตัว.

คนที่ดูละครหรือดูบทบาทของชีวิตผู้อื่นไม่เป็น คือ คนที่ไม่รู้จักมีสติในการสำรวจมรรวัจความคิด จึงอาจคิดไม่ดีทำไม่ดีและเกิดความทุกข์ขึ้นได้โดยง่าย.

ในชีวิตประจำวัน ทุกคนต่างก็มีบทบาทหรือมีละครชีวิตที่ต้องเล่นด้วยตนเอง. ถ้าเล่นละครไม่เป็น คือ ไม่สำรวจมรรวัจในการรับรู้ข้อมูลต่าง ๆ และไม่สำรวจความคิด ก็จะทำให้คิดไม่ดีและเป็นทุกข์ได้โดยง่าย.

การมีสติอยู่กับฐานหลักของจิตในสัดส่วนที่เหมาะสม จะทำให้เกิดการสำรวจมรรวัจในการรับรู้ข้อมูลต่าง ๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รวมทั้งสำรวจมรรวัจในการคิดและพิจารณา.

การฝึกในขั้นตอนนี้ ให้ท่านพยายามฝึกมีสติส่วนหนึ่งอยู่กับฐานหลักของจิตไว้เสมอ ๆ และแบ่งสติไปใช้ในการทำกิจต่าง ๆ ในสัดส่วนที่เหมาะสม รวมทั้งรู้เห็นความคิดและควบคุมความคิดให้คิดดีด้วย.

โปรดอย่าลืมว่า ไม่ว่าท่านจะทำกิจอะไรอยู่ก็ตาม ให้ใช้ความรู้คู่คุณธรรมเสมอ.

ตัวอย่างของการฝึกมีสติอยู่เสมอ ๆ ในชีวิตประจำวัน มีดังนี้ :-

ขณะฟังการบรรยายเรื่องราวต่าง ๆ รวมทั้งการดูหรือฟังเหตุการณ์ต่าง ๆ ควรฝึกมีสติไว้เสมอ ๆ คือ ไม่ฟังซ่าน และคอยควบคุมจิตใจให้คิดดีอย่างต่อเนื่อง. โดยทั่วไปแล้ว ควรฝึกมีสติอยู่ที่ฐานหลักของจิตประมาณครึ่งหนึ่ง

และมีสติในการฟังประมาณครึ่งหนึ่ง เพื่อจะได้สำรวจระวังไม่ให้คิดปรุงแต่งตามเนื้อเรื่องที่ฟังจนมากเกินไป และอย่างเร่งรัดตนเองว่า ต้องทำให้ได้ สมบูรณ์แบบ เพราะเป็นเรื่องที่ต้องฝึกฝนกันชั่วชีวิต.

การประชุมที่มีเรื่องไร้สาระหรือกระตุ้นให้คิดไม่ดี ก็ควรสำรวจระวังการรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ และสำรวจการคิดให้มากยิ่งขึ้น โดยพยายามมีสติอยู่ที่ฐานหลักของจิตในสัดส่วนที่เหมาะสม รวมทั้งคอยเตือนตนเองว่า อย่าคิดไม่ดี ให้คิดดีเข้าไว้.

เมื่อสมองล้า ก็ควรพักสมองโดยการกลับมามีสติอยู่กับฐานหลักของจิต และปล่อยวางการคิดเรื่องอื่น ๆ เป็นการชั่วคราว เพื่อพักและเรียกสติกลับคืนมา.

ขณะข้ามถนนอยู่นั้น เป็นภาวะที่กำลังเสี่ยงอันตราย หรือขณะคิดแก้ปัญหาเรื่องสำคัญ หรือขณะที่ต้องใช้สมองมาก ให้มีสติอยู่กับกิจนั้นอย่างเต็มตัว. ครั้นเสร็จกิจ หรือปลอดภัยตามสมควรแล้ว ให้รีบกลับมามีสติอยู่ที่ฐานหลักของจิต เพื่อป้องกันการฟุ้งซ่านและเพื่อการสำรวจความคิด.

ขณะพูดคุยกับคนที่นิสัยไม่ดี เช่น คนช่างพูด ช่างนินทา ชอบเสียดสี ขี้บ่น ช่างดูต่ำ ชอบว่าร้าย เป็นต้น ก็ควรมีสติส่วนใหญ่อยู่กับฐานหลักของจิต เพื่อสำรวจระวังไม่ให้เกิดการคิดปรุงแต่งไปตามคำพูดที่ได้ยินมาได้โดยง่าย.

ขณะถูกตำหนิ ตอบโต้ ยกย่อง ชักจูงให้ทำชั่ว หรือถูกกระตุ้นด้วยรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสต่าง ๆ และขณะอยู่ในแหล่งอบายมุข ก็ให้ฝึกมีสติ

อยู่กับฐานหลักของจิตให้มากขึ้น พร้อมทั้งตั้งใจรู้เห็นความคิดและควบคุมความคิดให้คิดดีตลอดเวลา.

ขณะสั่งสอน อบรม หรือตักเตือนผู้ใดก็ตาม ควรสำรวจระวางความคิดของตนเอง โดยการพยายามมีสติอยู่กับฐานหลักของจิตไว้เสมอ ๆ พร้อมทั้งคอยดูแลจิตใจให้มีความบริสุทธิ์ผ่องใส.

ความปรารถนาดีและการทำดีที่มากเกินไป จนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่นนั้น ก็เป็นการคิดไม่ดีทำไม่ดี ซึ่งเรื่องเช่นนี้มักพบได้บ่อย จึงควรระมัดระวังด้วย.

ขณะรับประทานอาหาร ควรมีสติอยู่กับลมหายใจเป็นช่วง ๆ พร้อมกับควบคุมจิตใจของตนเองให้คิดรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ และไม่คิดรับประทานอาหารเพื่อเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น.

ขณะเดิน วิ่ง หรือขับรถบนทางที่ปลอดภัย ควรฝึกมีสติอยู่กับลมหายใจไปด้วย เพื่อการสำรวจระวางความคิดและฝึกให้คุ้นกับการมีสติอยู่กับฐานหลักของจิตไว้เสมอ.

ขณะที่มีคนมาเบียดเบียน ควรพยายามมีสติอยู่ที่ฐานหลักของจิตไว้เสมอ ในสัดส่วนที่เหมาะสม เพื่อสำรวจระวางความคิดให้คิดดีไว้เสมอและอย่าลืมว่า ต้องใช้ความรู้คู่คุณธรรมเพื่อการแก้ปัญหาด้วย.

ขณะทำกิจวัตรต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ท่านก็ควรฝึกมีสติอย่างต่อเนื่องเท่าที่จะทำได้ เพื่อป้องกันการคิดฟุ้งซ่าน และคอยดูแลจิตใจให้คิดดีอย่างจริงจัง.

คนที่ฟังชานเก่ง พอตอนกลางคืนก็มักจะคิดฟังชานเก่งด้วย จึงทำให้นอนไม่หลับ.

การจะนอนหลับได้ดีนั้น ในชีวิตประจำวันต้องฝึกควบคุมความคิดไว้เสมอ ๆ เพื่อลดความคิดฟังชานให้น้อยลง. เมื่อเลิกงานแล้ว ก็ควรเลิกคิดเรื่องงาน. ขณะทำกิจใด ก็ควรมีสติอยู่กับกิจนั้น และพยายามไม่ปล่อยให้คิดฟังชานจนเป็นนิสัย.

ขณะนอน ให้มีสติเบา ๆ อยู่กับฐานหลักของจิต พร้อมกับสอนตนเองว่า ขณะนี้เป็นเวลานอน เราไม่ควรเบียดเบียนร่างกาย เราต้องการให้ร่างกายได้พักผ่อน ดังนั้น **เราจะไม่คิดเรื่องอื่นใดอีกเลย เพื่อที่จะได้พักผ่อนได้เต็มที่.**

ครั้งตื่นขึ้นมากลางดึก ถึงแม้ว่าตาจะสว่าง แต่ก็ให้นอนต่อ และให้มีสติเบา ๆ อยู่กับฐานหลักของจิตอย่างเดิม เพื่อป้องกันความคิดฟังชาน จนกว่าจะถึงเวลาตื่น จึงค่อยลุกขึ้นจากที่นอน.

บางคนเข้าใจผิด เอาเวลากลางดึกเป็นเวลาทำกิจต่าง ๆ ที่จริงแล้วเป็นการฝืนธรรมชาติ เพราะเวลากลางดึกเป็นเวลานอน ถ้าร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอ ก็เข้าข่ายเบียดเบียนตนเอง.

เมื่อร่างกายพักผ่อนน้อยไป อาจเป็นเหตุให้ตอนกลางวันจิตใจจะไม่ผ่องใส ง่วงนอน และสติอ่อนกำลังลงได้โดยง่าย เป็นผลให้ประสิทธิภาพของการทำงานและผลงานลดลง จึงอาจเข้าข่ายเบียดเบียนนายจ้างหรือองค์กรได้อีกด้วย.

โดยหลักการแล้ว ควรฝึกคิดดีทำดีตลอดเวลาที่ตื่น เพราะขณะที่ไม่ได้นอนหลับ สมองก็จะคิดเรื่องต่าง ๆ จึงมีโอกาที่จะคิดไม่ดีได้ในทุกวินาที. ดังนั้น จึงไม่ควรปล่อยให้มีการคิดไม่ดีเกิดขึ้นแม้แต่วินาทีเดียว เพราะการคิดไม่ดีนั้น จะต่อยอดได้อย่างรวดเร็ว และจดจำไปได้อีกนานด้วย.

ส่วนเวลานอนก็ควรนอนให้เต็มที่เพื่อให้สมองและร่างกายได้พัก ครั้นตื่นนอนขึ้นมาแล้ว สมองจะได้มีความพร้อมที่จะใช้ความรู้คุณธรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ.

การฝึกควบคุมความคิดไม่ควรรอวัน เวลา สถานที่ ความสงบ และสิ่งแวดล้อมเพื่อให้จิตใจสงบ เพราะการรอเช่นนี้ถือว่าเป็นการรอเหตุปัจจัยภายนอก เลยทำให้ไม่ค่อยได้ฝึกควบคุมความคิด.

ตามหลักการแล้ว การควบคุมความคิดนั้น ควรอาศัยเหตุปัจจัยภายใน คือ การใช้สติปัญญาทางคุณธรรมที่มีอยู่ในความจำ ทำการดูแลจิตใจของตนเองให้จิตใจมีความสุขสงบและบริสุทธิ์ผ่องใสอย่างต่อเนื่องในขณะที่ไม่ได้นอนหลับ โดยไม่ต้องรอเหตุปัจจัยภายนอกเลย.

ขณะเจ็บป่วย ควรมีสติอยู่กับฐานหลักของจิตอยู่เสมอ ๆ เพื่อสำรวจมรรวังความคิดให้มาก ๆ เพราะอาจคิดไม่ดี และทำให้เกิดความทุกข์ทางจิตใจ เป็นผลให้เกิดโรคแทรกซ้อน ทำให้หายเจ็บป่วยช้าลง หรืออาจเป็นมากขึ้นก็ได้.

ขณะไม่สมปรารถนา เช่น ขาดทุน ตกงาน โดนกลั่นแกล้ง โดนว่าร้าย ถูกทำร้าย เป็นหนี้ ทวงหนี้ไม่ได้ สูญเสีย พลัดพราก ติดสิ่งเสพติด เจ็บป่วย พิการ ถูกจองจำ เป็นต้น ก็มักจะคิดไม่ดีได้โดยง่าย จึงควรพยายามเร่งรัด

ตนเองให้มีสติอยู่ที่ฐานหลักของจิตไว้เสมอ จะได้ไม่คิดฟุ้งซ่าน และเพื่อ
สำรวจระวังจิตใจให้คิดดีเท่านั้น.

บางคนคิดย้อนหลังเรื่องที่เคยเป็นทุกข์ จึงทำให้กลับมาเป็นทุกข์ใน
เรื่องที่ได้ผ่านไปแล้ว การคิดเช่นนี้ทำให้เกิดความทุกข์ ณ ปัจจุบันขณะ.

บางคนก็เอาเรื่องอนาคตมาคิดจนเป็นทุกข์ ณ ปัจจุบันขณะได้เช่นกัน.

ความทุกข์ที่ท่านสามารถป้องกันและกำจัดได้นั้น คือ ความทุกข์ที่
เกิดขึ้นจากการคิด ณ ปัจจุบันขณะนี้เอง.

การมีฐานหลักของสติพร้อมทั้งมีสติควบคุมความคิด ณ ปัจจุบัน
ขณะ ให้คิดดีทำดี ไม่มีความทุกข์ จึงเท่ากับเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตให้
แข็งแรง ป้องกันการคิดไม่ดีทำไม่ดีและความทุกข์ รักษาโรคจิตจากการคิดไม่
ดีทำไม่ดีและความทุกข์ และฟื้นฟูจิตใจจากการคิดไม่ดีทำไม่ดีและความทุกข์
ให้กลับมาเป็นปกติอย่างรวดเร็ว และอย่างตรงประเด็น.

ที่แย่มากก็คือ เมื่อมีการคิดไม่ดีซ้ำแล้วซ้ำอีก จึงเกิดการต่อยอดของ
การคิดไม่ดี เป็นผลให้มีความทุกข์มากขึ้นอีก.

บางคนน่าสงสาร เพราะทุกข์ย้อนอดีตเมื่อ ๒๐ ปีก่อน และบางคน
เป็นทุกข์มากเรื่องอนาคตเมื่อยามจะแก่เฒ่าก็ยังมี. การคิดแบบนี้เป็นการคิด
ไม่ดี เพราะทำให้เกิดการเบียดเบียนตนเอง ณ ปัจจุบันขณะ.

ดังนั้น เมื่อรู้ตัวว่า กำลังคิดไม่ดีหรือกำลังเป็นทุกข์อยู่ ก็ให้มีสติหยุด
การคิดไม่ดีทันที ณ ปัจจุบันขณะ เพื่อกำจัดการคิดไม่ดีและความทุกข์ ณ
ปัจจุบันขณะให้หมดไปในวินาทีนั้น.

หมายเหตุ: การควบคุมความคิดให้คิดดีและการสำรวจความคิดเห็น
ไม่ต้องหลับตา ไม่ต้องอุดหู คงปล่อยให้ร่างกายและจิตใจรับรู้เรื่องต่าง ๆ
เพื่อการดำเนินชีวิตตามปกติ และไม่ใช้การหยุดความคิด.

สรุป: ในชีวิตประจำวัน ควรศึกษาและทบทวนเรื่องการคิดดี
ทำดี พร้อมทั้งฝึกมีสติคิดดีทำดีเป็นประจำ ขณะเดียวกัน ต้องมีสติใช้
ความรู้คู่คุณธรรมด้วย เพื่อให้จิตใจมีความบริสุทธิ์ผ่องใส ไม่มี
ความทุกข์จากการคิดไม่ดี มีความเจริญก้าวหน้า มีความผาสุก และมี
ความมั่นคงในชีวิตมากขึ้น.

กรุณาลงมือฝึกได้แล้ว และในวินาทีที่ท่านลงมือฝึก
ควบคุมความคิด ก็จะได้รับผลทันที จะมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับเหตุ
ปัจจัยในขณะนั้น ๆ.

วิธีฝึกหยุดความคิด เพื่อพักผ่อนและร่างกาย ในชีวิตประจำวัน

วิธีฝึกหยุดความคิดนั้นง่าย แต่จะฝึกให้หยุดอย่างนิ่งสนิท เหมือนการหยุดรถยนต์นั้นเป็นเรื่องยาก เพราะธรรมชาติของจิตใจนั้น จะคิดปรุงแต่งอยู่เสมอ และการหยุดความคิดแบบดับเครื่องยนต์นั้น คงทำไม่ได้ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่.

ผู้เขียนไม่มีความประสงค์ที่จะให้ท่านสามารถหยุดความคิดได้นิ่งสนิทเป็นเวลานาน แต่ต้องการเพียงให้ท่านสามารถหยุดความคิดหรือคิดน้อยที่สุดได้เป็นช่วง ๆ เพื่อจะได้ฝึกพักผ่อนและพักร่างกายเป็นช่วง ๆ ในชีวิตประจำวัน ขณะเดียวกัน เป็นการฝึกให้มีความพร้อมที่จะหยุดความคิดเมื่อไรก็ได้ที่ต้องการ.

การมีสติหยุดความคิดในที่นี้หมายถึง การพยายามมีสติหยุดการคิด หรือให้มีการคิดน้อยที่สุด แต่การมีสติควบคุมความคิดนั้น เป็นการพยายามมีสติควบคุมความคิดในขณะที่ทำกิจต่าง ๆ เพื่อให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีคุณค่า มีความบริสุทธิ์ และยุติธรรม.

ต่อจากนี้ไปคำว่า “การหยุดความคิด” คือ การไม่คิดอะไรเลย หรือมีการคิดน้อยที่สุด.

การหยุดความคิดเป็นเรื่องใกล้ตัว

การหยุดความคิดจึงเปรียบเหมือนการหยุดรถเพื่อพักและเพื่อความปลอดภัย. ส่วนการควบคุมความคิดจึงเปรียบเหมือนการควบคุมให้รถวิ่งไปถึงเป้าหมายและเพื่อความปลอดภัย.

ถ้าหยุดความคิดและควบคุมความคิดไม่ได้ ย่อมทำให้เกิดการคิดไม่ดีทำไม่ได้ได้ง่าย และชีวิตย่อมไม่ปลอดภัย.

การหยุดความคิดและควบคุมความคิดให้คิดดีได้นั้น ย่อมทำให้มีโอกาสคิดดีทำได้ได้ง่าย และทำให้ชีวิตมีความปลอดภัยมากขึ้น.

วิธีหยุดความคิดเป็นเรื่องที่ง่าย ใกล้ตัว ทุกคนสามารถศึกษาตรวจสอบ และพิสูจน์ข้อเท็จจริงด้วยตนเองว่า คนทั่วไปสามารถหยุดความคิดเป็นการชั่วคราวได้. ครั้นมีความเพียรในการฝึกฝนตนเองอยู่เสมอ ก็จะสามารถหยุดความคิดได้อย่างรวดเร็วและนานมากขึ้นด้วย.

คนที่สามารถหยุดความคิดได้เร็วทันใจ ก็จะสามารถดูแลความปลอดภัยของชีวิตและทรัพย์สินได้มากขึ้น.

ประโยชน์ของการหยุดความคิดเป็น

บางคนไม่เคยฝึกหยุดความคิดมาก่อน ครั้นพบกับปัญหาที่รุนแรงเข้า และต้องการจะหยุดการคิดในเรื่องนั้น ก็มักทำไม่ได้ จึงเป็นผลให้มีความทุกข์

ทางจิตใจในรูปแบบต่าง ๆ ถ้าเป็นทุกข์มาก ก็จะทำให้เกิดความทุกข์ทางร่างกายหรือโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ซ้ำเติมได้อีกด้วย.

บางคนรู้ว่า ตัวเองกำลังคิดกังวลและเครียด แต่ไม่สามารถหยุดความคิดลงได้ จึงต้องกังวล เครียด ชุนมัว และเป็นทุกข์อยู่กับเรื่องที่กำลังคิดกังวลอยู่. การที่เป็นเช่นนี้เพราะมีความประมาทที่ไม่ได้ฝึกฝนตนเองให้สามารถหยุดความคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ.

ผู้ที่ฝึกฝนตนเองในเรื่องของการหยุดความคิด ย่อมสามารถหยุดการคิดกังวลลงได้ ขณะเดียวกัน ความเครียด ความชุนมัว และความทุกข์ทั้งหลายที่เกิดจากการคิดไม่ดีก็จะลดลงหรือหมดไปด้วย.

คนที่มีความสามารถในการหยุดความคิดได้นั้น ครั้นมีสติรู้ว่า กำลังคิดไม่ดี ก็จะสามารถหยุดความคิดนั้น ๆ ได้อย่างรวดเร็ว.

ขณะหยุดความคิด สมองและร่างกายก็จะได้พัก จิตใจก็จะบริสุทธิ์ผ่องใส ขณะเดียวกัน ความสุขสงบย่อมเกิดขึ้นทันที จึงเป็นการเตรียมพร้อมที่จะมีสติควบคุมความคิดในการทำกิจต่าง ๆ ต่อไป.

การจะคิดดีทำได้ได้นั้น ต้องมีความสามารถในการหยุดการคิดไม่ดีด้วย.

การมีความเพียรฝึกมีสติหยุดความคิดเป็นช่วง ๆ ในชีวิตประจำวัน ย่อมทำให้ความสามารถในการมีสติหยุดความคิดเพิ่มมากขึ้น. ท่านจะพบด้วยตนเองว่า วิธีการหยุดความคิดนั้นไม่ยาก ที่ยาก คือ ต้องมีความเพียรในการฝึกฝนตนเองในชีวิตประจำวัน.

วิธีหยุดความคิด

วิธีหยุดความคิดมีหลายวิธี วิธีที่คนไทยส่วนมากนิยมใช้ คือ การฝึกมีสติอยู่กับการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจ แต่ท่านจะสามารถใช้วิธีใดก็ได้ เช่น อยู่กับการบริการหรือท่องในใจว่า พุทโธ สัมมาอรหัง ยบุหนอพวงหนอ พระนามของพระเจ้า แม่พระ ซื่อนักบุญ ชื่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ตนนับถือ เป็นต้น. ขอแต่เพียงให้ท่านเข้าใจในหลักของการฝึกหยุดความคิดเท่านั้นเอง.

หลักการสำคัญ คือ ให้มีสติหรือมีจิตจดจ่ออยู่กับกิจเล็ก ๆ เบา ๆ และง่ายที่สุด เพื่อให้สมองทำงานน้อยที่สุด และร่างกายได้พักมากที่สุด.

กิจที่เล็ก ๆ เบา ๆ และง่าย ๆ คือ การมีสติอยู่ที่ฐานหลักของจิตนั่นเอง แต่เป็นการพยายามมีสติจดจ่ออยู่ที่ฐานหลักของจิตเพียงกิจเดียว และพยายามไม่รับรู้เรื่องอื่นใด หรืออาจใช้คำว่า ให้ปล่อยวางจากการรับรู้และการคิดเรื่องอื่นใดทั้งหมด เพื่อให้สมองได้พัก.

ในวินาทีที่ไม่คิดเรื่องอะไร จิตใจย่อมมีความบริสุทธิ์ผ่องใสในวินาทีนั้น.

ขณะที่กำลังคิดไม่ดีและกำลังมีความทุกข์อยู่นั้น ถ้าสามารถหยุดความคิดในขณะนั้นได้ ความทุกข์ก็จะหมดไปในวินาทีนั้น.

ขอให้กำลังใจว่า วิธีหยุดความคิดเพื่อทำให้จิตใจมีความบริสุทธิ์ผ่องใสชั่วคราวนั้น เป็นเรื่องง่ายและใกล้ตัว มีเพียง ๓ ข้อย่อย ๆ เท่านั้น. ท่านสามารถฝึกหยุดความคิดชั่วคราวได้ภายในเวลาไม่กี่นาที ขอเพียงให้ลงมือฝึกเท่านั้นเอง.

ท่านที่เคยฝึกวิธีอื่นมาก่อนก็ถือว่า เป็นเรื่องที่ดี และจะใช้วิธีที่ท่านถนัดก็ได้ ขอเพียงให้ท่านสามารถหยุดความคิดได้ก็แล้วกัน.

วิธีฝึกหยุดความคิดในชีวิตประจำวัน

ให้ฝึกในท่านั่งหรือนอนก็ได้ ตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล.

ให้ตั้งเจตนาว่า จะมีความตั้งใจ(มีสติ) และมีความเพียร ในการฝึกหยุดความคิดดังนี้ :-

ข้อที่ ๑. มีสติอยู่ที่ฐานหลักของจิตเพียงกิจเดียว โดยไม่รับรู้และไม่คิดเรื่องอื่นใด.

ข้อที่ ๒. ระงับการเคลื่อนไหว.

ข้อที่ ๓. เมื่อเพลอสติหรือมีสติรู้ว่าฟุ้งซ่าน ก็ให้รีบกลับมา มีสติอย่างเดิม.

วิธีหยุดความคิดในชีวิตประจำวันมีเนื้อหาที่สำคัญเพียงแค่นี้เอง !

ต่อจากนี้ไป ให้ท่านอ่านวิธีฝึกและคำอธิบายเพิ่มเติม พร้อมทั้งทำความเข้าใจที่ละขั้นตอน. ครั้นเข้าใจดีแล้ว จึงค่อยลงมือฝึกปฏิบัติที่ละขั้นตอน.

วิธีฝึกขั้นตอนแรก : ให้ฝึกในท่านั่งหรือนอนก็ได้ แต่ต้องอยู่ในที่ปลอดภัย.

ท่านอนจะทำให้ใจสงบเร็วและหยุดความคิดได้เร็ว แต่มักจะหลับได้ง่าย จึงเหมาะสำหรับผู้สูงอายุ ผู้ป่วย ผู้พิการ และผู้ที่เหนื่อยงานมาทั้งวัน.

ท่านั่งเป็นท่าที่ดีที่สุด เพราะทำได้นานโดยไม่หลับใน.

การฝึกในท่านั่งนั้น ควรฝึกนั่งตัวตรง ตัวไม่เอียงไปทางใดทางหนึ่ง ศีรษะตั้งตรง เกือบคาง กล้ามเนื้อทั้งตัวผ่อนคลาย ไม่เกร็ง เพื่อป้องกันการเมื่อยล้า ปวดเมื่อย และเพื่อการพักผ่อนชั่วคราว.

หลับตาเบา ๆ และตั้งใจว่า จะไม่คิดอะไรเลยเป็นเวลาประมาณ ๕ - ๑๐ วินาที เพื่อทำจิตใจให้สงบ.

เมื่อจิตใจสงบลงบ้างแล้ว ให้ตั้งเจตนาว่า ต่อจากนี้ไปเราจะฝึกหยุดความคิด โดยพยายามมีสติอยู่ที่ฐานหลักของจิต(ได้กล่าวถึงแล้วในเรื่องของการควบคุมความคิด)อย่างต่อเนื่องเพียงกิจเดียวเท่านั้น โดยไม่สนใจเรื่องอื่นใด และไม่คิดเรื่องอะไรเลยเป็นเวลาประมาณ ๑ - ๒ นาที.

เมื่อฝึกครบตามกำหนดเวลา(ประมาณ ๑ - ๒ นาที)แล้ว ให้ออกจากการหยุดความคิด.

การตั้งเจตนาว่า จะตั้งใจฝึกหยุดความคิด ก็คือการคิดสั่งการให้สมองทำหน้าที่ตามที่ตั้งเจตนาไว้ แต่ธรรมชาติของสมองมักจะไม่ทำตามที่มีเจตนาตลอดไป. ดังนั้น **จึงจำเป็นต้องมีความตั้งใจ(มีสติ) และมีความเพียร** ที่จะฝึกตนเองให้ทำตามที่ได้ตั้งเจตนาเอาไว้.

ขณะฝึกปฏิบัติ ควรให้สมองทำงานน้อยและเบาที่สุด เพื่อให้ร่างกายและสมองได้พักเป็นการชั่วคราว.

ขณะฝึกหยุดความคิด ให้ระงับการเคลื่อนไหวของร่างกาย เพราะขณะเคลื่อนไหวสมองต้องใช้ความคิด และร่างกายต้องออกแรงเคลื่อนไหว จึงทำให้สมองและร่างกายไม่ได้พัก แต่ถ้าต้องการจะให้มีการเคลื่อนไหวร่วม

ด้วย ก็ควรเป็นการเคลื่อนไหวที่ออกแรงน้อยที่สุด เพราะต้องการให้สมองและร่างกายได้พักมากที่สุด.

ในขณะที่ฝึกหยุดความคิดอยู่นั้น เมื่อมีความคิดแวบขึ้นมาหรือแทรกขึ้นมาก็ไม่เป็นไร เพราะเป็นเรื่องปรกติ แต่ต้องพยายามไม่ปล่อยให้มีการคิดปรุงแต่งเพิ่มเติม เพราะการคิดปรุงแต่งโดยไม่มีเจตนาจะคิด คือ การคิดฟุ้งซ่าน.

ครันมีสติรู้ว่า มีความคิดฟุ้งซ่านเกิดขึ้น ก็ให้เร่งความตั้งใจหรือเร่งสติให้มาอยู่ที่ฐานหลักของจิตมากขึ้น เพื่อระงับความคิดฟุ้งซ่านให้หมดไป.

ความคิดฟุ้งซ่านเป็นความคิดที่ไม่ดี เพราะขณะที่คิดฟุ้งซ่านอยู่นั้น จะไม่สามารถควบคุมความคิดได้ จึงอาจเกิดการคิดไม่ดีทำไม่ดีขึ้นได้โดยง่าย.

วิธีฝึกขั้นต่อไป: ให้ฝึกแบบเดิมอีก โดยพยายาม(เพียร)มีสติหรือมีจิตใจจดจ่ออยู่ที่ฐานหลักของจิตอย่างต่อเนื่อง โดยไม่ไปคิดเรื่องอื่นใดเลยและไม่คิดฟุ้งซ่านด้วย เพื่อปล่อยวางจากการคิดทุกเรื่องในโลกนี้.

เมื่อฝึกหยุดความคิดตามเวลาที่กำหนดไว้แล้ว(ประมาณ ๓ - ๕ นาที) ก็ให้ออกจากการฝึกหยุดความคิด.

ขอทบทวนว่า หลักการสำคัญของการฝึกหยุดความคิด คือ ให้ฝึกมีสติอยู่ที่ฐานหลักของจิต ซึ่งเป็นกิจเล็ก ๆ เบา ๆ และง่าย ๆ เพียงกิจเดียว โดยไม่ใช้สมองไปคิดปรุงแต่งและรับรู้เรื่องอื่นใด จึงเป็นผลให้เกิดการปล่อยวางจากการรับรู้และการคิดเรื่องต่าง ๆ ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของการฝึกหยุดความคิด.

ในการฝึกขั้นตอนนี้ ถ้าท่านสามารถหยุดความคิดได้บ้างแล้ว ก็ถือว่าใช้ได้แล้วสำหรับการเริ่มต้นที่ดี.

ฝึกขั้นต่อไป: ให้หลับตาเช่นเดิม พร้อมกับตั้งเจตนาว่า ต่อจากนี้ไปเป็นเวลาประมาณ ๕ - ๖ นาที เราจะพยายามฝึกหยุดความคิดโดยมีสติ อยู่พื้นฐานหลักของจิตเพียงกิจเดียว ไม่คิดฟุ้งซ่าน ไม่คิดเรื่องอื่นใด และไม่รับรู้เรื่องต่าง ๆ ยกเว้นเรื่องที่สำคัญมากหรือเป็นอันตราย.

อย่าฟุ้งสติหรือตั้งใจจนมากเกินไป เพราะจะทำให้เครียด และอย่า น้อยเกินไปเพราะจะทำให้หลับใน ควรตั้งใจแต่เพียงพอดี ๆ (ทางสาย กลาง). เมื่อฝึกครบตามกำหนดเวลาแล้ว ก็ให้ออกจากการหยุดความคิด.

การฝึกในขั้นตอนนี้ ท่านจะสังเกตการทำงานของสมองว่า มีความคิด แวบขึ้นมา หรือแทรกเข้ามา หรือคิดนำขึ้นมาเป็นครั้งคราว ซึ่งเป็นเรื่องปกติ เพราะธรรมชาติของสมองมนุษย์เป็นเช่นนั้นเอง.

คนที่ไม่มีความคิดแวบขึ้นมาเลย คือ คนที่กำลังหลับสนิท หหมดสติ หรือสมองผิดปกติ.

การมีความคิดแวบขึ้นมาถี่มากจนเกินไป ก็จัดว่า เป็นการคิด ฟุ้งซ่าน.

การมีความคิดแวบขึ้นมาและคิดปรุงแต่งในเรื่องนั้นโดยไม่มีเจตนา คิด ก็ถือว่า มีเป็นการคิดฟุ้งซ่าน.

ให้ท่านสบายใจได้ว่า ความคิดที่แวบเข้ามาเป็นครั้งคราวนั้น เป็นเรื่องปกติ เป็นเรื่องดี เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต และทำให้ปลอดภัยด้วย.

ความคิดที่แวบขึ้นมาอาจจะเป็นเรื่องวิชาการ คิดดีทำดี คิดไม่ดีทำไม่ดี หรือเรื่องใดก็ตาม ถือว่าเป็นเรื่องปกติ เพราะธรรมชาติของสมองเป็นเช่นนั้นเอง ขอเพียงอย่าคิดปรุงแต่งต่อไปเท่านั้นเอง. การคิดปรุงแต่งต่อไป ในขณะที่ฝึกหยุดความคิด ก็คือการคิดฟุ้งซ่าน.

เมื่อมีสติรู้ตัวว่า มีความคิดฟุ้งซ่านเกิดขึ้น ก็ให้รีบกลับมามีสติอยู่ที่ฐานหลักของจิตอย่างรวดเร็ว. การฝึกหยุดความคิดจึงเป็นการฝึกหยุดคิดทุกเรื่อง รวมทั้งหยุดการคิดฟุ้งซ่านด้วย.

ควรสังเกตว่า ขณะที่กำลังมีสติที่ฐานหลักของจิตเพียงกิจเดียวอยู่นั้น ความคิดจะหยุด แต่มักหยุดได้ไม่นานนัก แล้วก็จะคิดฟุ้งซ่านอีก. ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะสมองของคนที่ไม่ได้ฝึกหยุดความคิดมาก่อน มักจะมีความชำนาญหรือคุ้นเคยอยู่กับการคิดฟุ้งซ่าน. การจะหยุดความคิดได้ดีนั้น ต้องมีความเพียรฝึกฝนกันเป็นประจำ และต้องฝึกฝนกันชั่วชีวิต.

สำหรับคนที่มีความเครียดในขณะที่ฝึกหยุดความคิดนั้น มักเกิดจากการเร่งสติมากเกินไป วิธีแก้ไขคือ อย่าตั้งใจ(เร่งสติ)ให้มากเกินไป แต่ให้มีความตั้งใจที่พอเหมาะพอควร คือ ไม่มากเกินไปและไม่น้อยไป การมีสติน้อยเกินไป ก็มักจะคิดฟุ้งซ่านและหลับในได้โดยง่าย.

การมีสติหยุดความคิดได้อย่างถูกต้องนั้น จะรู้สึกเบาสบาย และมีความสุขสงบทันทีทันใดที่ความคิดหยุด.

ฝึกขั้นต่อไป: ให้ฝึกหยุดความคิดในขณะที่ลืมตา โดยตั้งใจแน่ว่า ต่อจากนี้ไป เราจะฝึกหยุดความคิดในขณะที่ลืมตามองต่ำลงจากระดับปกติ

ประมาณ ๔๐ - ๕๐ องศา หรือมองเฉียงลงตามสมควรเป็นเวลาประมาณ ๑ - ๒ นาที. เมื่อครบตามกำหนดเวลาแล้ว ก็ให้ออกจากการหยุดความคิด.

การฝึกในขั้นตอนนี้จะสังเกตได้ว่า ถึงแม้ไม่ได้อุดหูและไม่ได้ปิดตา ท่านก็สามารถฝึกหยุดความคิดช่วงสั้น ๆ ได้.

การฝึกหยุดความคิดต้องฝึกในที่ปลอดภัย เพราะขณะความคิดกำลังหยุดอยู่นั้น จะเกิดการปล่อยวาง คือ ไม่สนใจเรื่องต่าง ๆ เป็นการชั่วคราว.

ในช่วงเวลาที่มีการปล่อยวางอยู่นั้น สมองจะตอบสนองเรื่องต่าง ๆ ช้าลง จึงอาจเกิดอันตรายได้โดยง่าย ถึงแม้จะเป็นระยะเวลาสั้น ๆ ก็ตาม.

ในขณะที่เดินทางหรืออยู่ในที่ไม่ปลอดภัย จึงไม่ควรฝึกหยุดความคิด ถึงแม้จะเป็นการฝึกในขณะที่ล้มตา แต่ให้ฝึกมีสติควบคุมความคิดในขณะที่ทำกิจต่าง ๆ เพื่อให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อความปลอดภัยของชีวิตและทรัพย์สิน.

การฝึกหยุดความคิดด้วยพลังสติปัญญาของตนเอง จะเป็นผลให้สมองและร่างกายได้พักผ่อนโดยไม่ต้องลงทุนหรือลงแรงอะไร เป็นการพึ่งตนเอง โดยไม่รบกวนคนข้างเคียงเลย.

ในห้องทำงานหรือในสถานที่ปลอดภัย ท่านควรฝึกหยุดความคิดโดยใช้ระยะเวลาประมาณ ๓๐ - ๖๐ วินาที สลับกับการฝึกควบคุมความคิดประมาณ ๑ ชั่วโมง เพื่อให้สมองและร่างกายได้พักผ่อนชั่วคราว พร้อมกับเรียกสติกลับคืนมา.

การฝึกหยุดความคิดในขณะที่ทำงานหรือที่หน้าโทรทัศน์โดยไม่ต้องหลับตานั้น ควรนั่งและวางมือในท่าปรกติหรือสบาย ๆ. ทั้งนี้ ก็เพื่อไม่ให้มีใครรู้ว่า ท่านกำลังฝึกหยุดความคิดอยู่.

การฝึกหยุดความคิดในขณะที่ล้มตาค้างเหมาะสำหรับฝึกหยุดความคิดในบริเวณที่มีคนอื่นอยู่ด้วย เพราะการฝึกหยุดความคิดในขณะที่หลับตาอาจเป็นที่สะดุดตาของผู้พบเห็น. ดังนั้น จึงไม่ควรบอกใครว่า ท่านกำลังจะฝึกหยุดความคิด ไม่ว่าจะอยู่ในบ้านหรือนอกบ้านก็ตาม.

ในบ้าน หรือสถานที่ฝึกจิต หรือที่สถานศึกษา ท่านควรฝึกหยุดความคิดเป็นระยะเวลาสั้น เช่น ประมาณ ๑๕ - ๓๐ นาทีหรือมากกว่านั้น ตามความเหมาะสม แต่อย่านานมากเกินไปจนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น และอย่าเหนื่อยเกินไปจนทำให้ไม่ก้าวหน้า.

การฝึกหยุดความคิดในสถานที่ฝึกปฏิบัตินั้น เปรียบเหมือนการศึกษาเล่าเรียนในสถานศึกษา แต่การฝึกหยุดความคิดในชีวิตประจำวันนั้น เป็นการฝึกปฏิบัติในชีวิตจริง.

บางท่านมีความสามารถในการฝึกหยุดความคิดในสถานที่ฝึกจิตเป็นอย่างดี แต่ไม่ได้ฝึกหยุดความคิดในชีวิตประจำวัน ครั้นมาพบปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันที่รุนแรง ก็มักจะหยุดความคิดไม่ได้.

ฝึกขั้นต่อไป: ให้ท่านเปิดวิทยุทิ้งไว้ เพื่อให้มีเสียงรบกวนเกิดขึ้นแล้วหลับตาเช่นเดิม พร้อมกับตั้งเจตนาว่า ต่อจากนี้ไปเป็นเวลาประมาณ ๒ - ๓ นาที เราจะฝึกหยุดความคิดโดยการมีสติอยู่ที่ฐานหลักของจิตเพียง

กิจเดียว รวมทั้งไม่คิดเรื่องอื่นใด และไม่คิดฟุ้งซ่าน ถึงแม้ว่าจะมีเสียงรบกวนจากวิทยุ.

ให้ฝึกหยุดความคิดในขณะที่ลืมหูลืมตาท่ามกลางเสียงรบกวนเป็นเวลา ๒ - ๓ นาที เสร็จแล้วจึงออกจากการหยุดความคิด.

ท่านควรฝึกหยุดความคิดช่วงสั้น ๆ ที่หน้าโทรทัศน์ ขณะทำงาน ขณะประชุม และขณะอยู่ในสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ แต่ต้องเป็นสถานที่ปลอดภัย ด้วย เพื่อให้เกิดความชำนาญในรูปแบบต่าง ๆ.

การฝึกในขั้นตอนนี้จะสังเกตได้ว่า ถึงแม้จะมีเสียงรบกวน แต่ก็ยังสามารถหยุดความคิดได้ แต่ถ้าไม่ฝึกอย่างนี้ พอมีเสียงหรือภาพมารบกวนเข้า ก็จะไม่อยากฝึก หรืออาจขัดเคืองใจได้โดยง่าย เพราะไม่เข้าใจในหลักการ.

ฝึกขั้นต่อไป: เป็นการฝึกหยุดความคิดอย่างรวดเร็วดุจสายฟ้าแลบ โดยการดึงสติไปอยู่ที่ฐานหลักของจิตในวินาทีที่ต้องการ.

ให้ตั้งเจตนาว่า ทันทีที่ลงมือฝึกหยุดความคิด จะต้องฝึกมีสติอยู่ที่ฐานหลักของจิตทันที และไม่คิดเรื่องใด ๆ เลยในเสี้ยววินาทีนั้น.

ให้ฝึกในขณะที่ลืมหูลืมตา ขณะมีเสียงรบกวน แต่ควรฝึกในสถานที่ต่าง ๆ ที่ปลอดภัย รวมทั้งฝึกหน้าโทรทัศน์ และฝึกซ้ำแล้วซ้ำอีกจนมีความมั่นใจว่าทำได้แน่นอน.

การฝึกในขั้นตอนนี้ ก็เพื่อให้มีความสามารถในการหยุดความคิดได้อย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะอยู่ในสิ่งแวดล้อมแบบใด.

ท่านควรฝึกหยุดความคิดโดยใช้เวลานั้น ๆ ในขณะที่ทำกิจต่าง ๆ และควรฝึกหยุดความคิดโดยใช้เวลานานขึ้นในยามที่ว่าง หรือตอนเช้ามีด และก่อนนอนเป็นประจำ เพื่อเพิ่มพูนความสามารถในการมีสติหยุดความคิด ตามกำหนดเวลาที่ต้องการ รวมทั้งเป็นการฝึกพักผ่อนและร่างกายอย่างรวดเร็ว.

ขณะฝึกหยุดความคิด ท่านควรพยายามฝึกให้มีสติตั้งมั่นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง เพื่อที่จะสามารถหยุดความคิดได้อย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง.

เมื่อออกจากการหยุดความคิดแล้ว ก็ให้ฝึกมีสติควบคุมความคิด สลับกันไป เพื่อให้มีสติในการควบคุมความคิดให้คิดดีและทำดีอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งไม่ให้คิดฟุ้งซ่านจนเป็นนิสัย. ทั้งนี้ เพื่อให้ได้รูปแบบของการฝึก บริหารจิตในชีวิตประจำวันนั่นเอง.

ปัญหาต่าง ๆ ในขณะฝึกหยุดความคิด

หลักการสำคัญของการหยุดความคิด คือ การมีสติอยู่กับกิจเล็ก ๆ เบา ๆ และง่าย ๆ เพียงกิจเดียว เพื่อฝึกมีสติในการหยุดการคิดทุกเรื่อง รวมทั้งไม่คิดฟุ้งซ่านด้วย. ครั้นมีสติตั้งมั่นอยู่กับกิจเล็ก ๆ เพียงกิจเดียวแล้ว ความคิดก็จะหยุดทันทีหรือไม่คิดเรื่องอื่นใด เป็นผลให้เกิดการปล่อยวาง ในขณะหยุดความคิด.

การมีสติอยู่ที่ฐานหลักของจิตเพียงกิจเดียวหรือมีสติอยู่กับการบริการเพียงกิจเดียว จนไม่คิดเรื่องอื่นใด เป็นเป้าหมายสูงสุดของการฝึกหยุดความคิด.

ดังนั้น ขณะฝึกหยุดความคิด แต่กลับมีการคิดปรุงแต่งเพิ่มเติมเรื่องต่าง ๆ ไปด้วย ก็ถือว่า เป็นการคิดฟุ้งซ่าน เช่น สมองคิดปรุงแต่งเพิ่มเติมขึ้นมาเป็นแสงสว่าง มโนภาพ เสียง กลิ่น รส สัมผัสต่าง ๆ ทางจิตใจ ความสุขที่แสนจะเป็นสุข เป็นต้น.

ขณะตั้งใจฝึกหยุดความคิดแล้วเกิดการระลึกอดีตชาติขึ้นมา นั้นไม่ใช่เรื่องของการหยุดความคิด แต่เป็นเรื่องของการคิดปรุงแต่งขึ้นมาหรือคิดฟุ้งซ่าน เพราะโดยหลักการแล้ว ขณะความคิดกำลังหยุดอยู่นั้น จะต้องไม่ไปคิดปรุงแต่งเรื่องอื่นใด คงมีสติอยู่ที่ฐานหลักของจิตเพียงกิจเดียวเท่านั้น.

ถ้าคิดว่าท่านสามารถระลึกอดีตชาติหรือรู้เรื่องอนาคตได้ (มีฤทธิ์ทางใจ) จะโดยเจตนาหรือไม่เจตนาคิดปรุงแต่งขึ้นมา ก็ตาม ให้ท่านทดลองอ่านหนังสือโดยไม่ต้องเปิดหน้านั้น ๆ ถ้าทำได้ก็อาจจะระลึกอดีตชาติหรือรู้อนาคตได้ แต่ถ้าหากเรื่องปัจจุบันที่เป็นรูปธรรมที่ง่าย ๆ หรือเรื่องใกล้ตัวยังทำไม่ได้ เรื่องไกลตัว เรื่องอดีต อนาคต หรือเรื่องข้ามภพข้ามชาติก็คงทำไม่ได้เช่นกัน เพราะเป็นเรื่องที่ยากกว่า.

ขณะฝึกหยุดความคิดแล้วมีภาวะของการไม่มีความรู้สึกอะไร เหลืออยู่เลยนั้น อาจเกิดจากการที่สมองมีความล้า จึงเกิดการหลับในก็ได้.

ขณะฝึกหยุดความคิดแล้วรู้สึกตัวเบา ตัวลอย หรือตัวใหญ่โตนั้น เกิดจากสมองคิดปรุงแต่งหรือคิดฟุ้งซ่านที่โยงโยไปยังความรู้สึก.

บางคนขณะฝึกหยุดความคิดอยู่นั้น กลับมีอาการตัวโยก ตัวคลอน ตัวสั่น ขนลุก ขนชัน น้ำตาไหลนั้น ไม่ใช่เรื่องของการหยุดความคิด แต่เป็นการคิดปรุงแต่งจนทำให้เกิดอาการหรือความรู้สึกต่าง ๆ ขึ้นมาได้. การคิดปรุงแต่งเช่นนี้ อาจเกิดจากการคิดฟุ้งซ่านหรือตั้งใจคิดปรุงแต่งขึ้นมาก็ได้.

เมื่อเผลอสติไปคิดฟุ้งซ่านหรือมีมโนภาพแทรกขึ้นมาก็ให้หยุดเสีย โดยเร่งสติให้อยู่ที่ฐานหลักของจิตมากขึ้นเป็นช่วงสั้น ๆ ก็ได้ หรือลืมตาชั่วคราวแล้วฝึกหยุดความคิดต่อไป หรือตั้งสติสอนตนเองว่า เราจะไม่คิดปรุงแต่งต่อไป หรือไม่สนใจที่จะดูมโนภาพ มโนภาพก็จะจางหายไปเอง.

ถ้ามีมโนภาพเกิดขึ้นหรือแวบขึ้นมา แล้วไปสนใจที่มโนภาพหรือคิดเรื่องมโนภาพ จะเป็นผลให้การมีสติอยู่ที่ฐานหลักของจิตเพียงกิจเดียวหมดไป กลายเป็นการคิดฟุ้งซ่าน. ในทำนองเดียวกัน การมีความคิดแวบขึ้นมาแล้วคิดปรุงแต่งต่อไป ก็จัดว่าเป็นการคิดฟุ้งซ่าน.

คนที่เจตนาคิดปรุงแต่งเป็นรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสต่าง ๆ แล้วเพียรฝึกคิดปรุงแต่งเป็นประจำ ก็จะเป็นผู้เชี่ยวชาญในการคิดปรุงแต่ง. ในที่สุดก็จะหลงติดอยู่กับการคิดปรุงแต่ง ซึ่งเป็นการปฏิบัติตนที่สวนทางกับการฝึกหยุดความคิด.

ขอให้ท่านสบายใจได้เลยว่า การฝึกหยุดความคิดที่ถูกต้องนั้น จะไม่ทำให้เกิดปัญหาใด ๆ ทั้งสิ้น เพราะเป็นเรื่องของการฝึกหยุดการคิดปรุงแต่งทุกรูปแบบ.

ปัญหาที่เกิดขึ้นคือ การปล่อยให้มี การคิดปรุงแต่งขึ้นมา จะด้วยเจตนาหรือไม่เจตนาก็ตาม แล้วเข้าใจผิดคิดว่าเป็นหนทางที่ถูกต้อง.

บางท่านเบียดเบียนตนเองด้วยการฝึกหยุดความคิดติดต่อกันหลายวันโดยไม่ยอมพักผ่อนและนอนหลับ จึงทำให้สมองล้ามาก ถึงขั้นควบคุมความคิดไม่ได้ เป็นผลให้เกิดการคิดปรุงแต่งไปต่าง ๆ นานาแบบคนเสียสติ.

ควรฝึกหยุดความคิดกันชั่วชีวิต

การฝึกหยุดความคิดนั้น ต้องมีความเพียรในการฝึกกันชั่วชีวิต ไม่ว่าจะเป็นคนมีความสามารถมากหรือน้อยเพียงใดก็ตาม.

คนที่ประมาท ถือว่าตัวเก่งแล้ว ไม่มีความเพียรในการฝึกฝนตนเอง ก็จะเสื่อมจากความสามารถในการหยุดความคิดได้อย่างรวดเร็ว.

คนที่ประมาท พอฝึกปฏิบัติได้หน่อยหนึ่งก็เลิกลา โดยอ้างว่าเป็นเรื่องยาก ในที่สุด ก็มีโอกาที่จะเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านคิดไม่ดีและทำไม่ดีเช่นเดิม รวมทั้งมีความทุกข์เป็นประจำได้โดยง่าย.

คนที่ประมาท ไม่สนใจที่จะฝึกหยุดความคิด ครั้นเกิดปัญหาที่รุนแรงขึ้นมาแล้ว และต้องการจะหยุดความคิด เพื่อคลายความกังวล คลายเครียด และหายทุกข์ ก็จะทำไม่ได้ เพราะไม่มีประสบการณ์มาก่อน.

ดังนั้น ทุกท่านพึงไม่ประมาท ควรฝึกบริหารความคิดด้วยการฝึกหยุดความคิดสลับกับการฝึกควบคุมความคิดในชีวิตประจำวันเป็นประจำ เพื่อให้มีความพร้อมที่จะต่อสู้กับปัญหาต่าง ๆ ได้ในทุกเวลา.

วิธีฝึกบริหารความคิด ในชีวิตประจำวัน

ในชีวิตประจำวัน ควรใช้เวลาเพื่อการศึกษา ทบทวน และฝึกแก้ปัญหาต่าง ๆ เพื่อเพิ่มพูนข้อมูลเรื่องคิดดีทำดีในความจำ.

ขณะเดียวกัน ให้เพียรมีสติควบคุมความคิดให้คิดดีทำดีสลับกับการหยุดความคิดเป็นช่วงๆ ตามความเหมาะสม โดยการใช้ข้อมูลเรื่องคิดดีทำดีที่มีอยู่แล้วในความจำ มาเป็นข้อมูลพื้นฐานของการบริหารความคิด รวมทั้งพยายามค้นหาวิธีการควบคุมความคิดของตนเอง ให้คิดดีทำดีได้อย่างมีประสิทธิภาพและต่อเนื่อง.

เมื่อตื่นขึ้นมาตอนเช้า ถ้ายังมีเวลาเหลือ ๒ - ๑๕ นาที ก็ควรฝึกหยุดความคิดในทำนองหรือนอนตามความเหมาะสม.

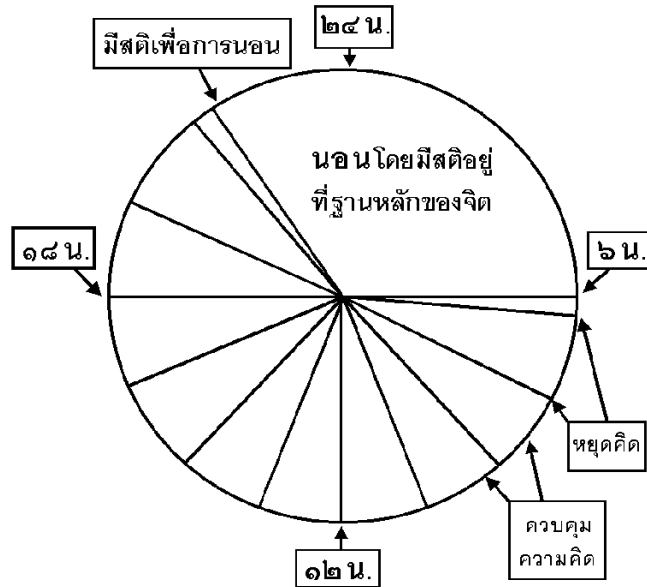
ก่อนลุกจากที่นอนไปทำกิจต่าง ๆ ก็ควรสอนหรือเตือนตนเองว่า ต่อจากนี้ไปจนตลอดชีวิต เราจะควบคุมความคิดให้คิดดีทำดีเท่านั้น.

ขณะทำกิจต่าง ๆ อยู่ นั้น ให้พยายามมีสติอยู่กับกิจที่ทำอยู่ เพื่อไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน.

ถ้าเป็นไปได้ พยายามมีสติอยู่ที่ฐานหลักของจิตไว้เสมอและแบ่งสติไปทำกิจต่าง ๆ ในสัดส่วนที่เหมาะสม เพื่อการสำรวจความคิด.

ถึงแม้จะมีสติอยู่ที่ฐานหลักของสติได้ไม่ต่อเนื่อง แต่ก็ไม่เป็นไร ให้พยายามฝึกฝนตนเองไปเรื่อย ๆ ถ้าไม่เช่นนั้น ความสามารถในการมีสติอยู่ที่ฐานหลักของจิตและความสามารถในการสำรวจความคิดก็จะลดลงไปด้วย.

ขณะเข้าห้องน้ำ ขณะรับประทานอาหาร ขณะแต่งตัว ขณะเดินทาง ท่านก็สามารถฝึกมีสติอยู่ที่ฐานหลักของสติและคอยควบคุมความคิดให้มีสติอยู่กับกิจที่ทำอยู่และให้คิดดีทำดีอย่างต่อเนื่อง.



ขณะที่ทำงาน เมื่อสมองหรือร่างกายมีความเหนื่อยล้า ท่านก็สามารถพักด้วยการมีสติหยุดความคิดเป็นเวลาสั้น ๆ โดยไม่ต้องหลับตา ซึ่งอาจใช้เวลาประมาณ ๑ - ๒ นาที โดยไม่ต้องบอกผู้ข้างเคียง.

ถ้าทำงานเบา ๆ สบาย ๆ ก็ควรพักด้วยการหยุดความคิดทุก ๒ ชั่วโมง หรือนาน ๆ ครั้งก็ได้.

ถ้าเป็นงานที่เครียด เสี่ยงต่อความผิดพลาด และต้องการให้สมองทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ก็ควรหยุดความคิดทุก ๑/๒ - ๑ ชั่วโมงก็ได้.

ขณะนอนก็ให้มีสติเบา ๆ อยู่ที่ฐานหลักของจิต พร้อมกับสอนตนเองว่า เวลานอนเป็นเวลาพักผ่อน เราจะไม่คิดเรื่องอื่นใดอีกต่อไป.

เมื่อตื่นมากลางดึก ให้พยายามไม่คิดเรื่องอื่นใดเลยแม้แต่นิดเดียว ถึงแม้จะแวบไปคิดเรื่องอะไรหรือฟุ้งซ่านเรื่องอะไรก็ตาม โดยเตือนตนเองว่าเป็นเวลาพักผ่อนนอนหลับ ไม่ใช่เวลาคิด แล้วพยายามมีสติอยู่ที่ฐานหลักของจิตเบา ๆ เพื่อให้จิตใจสงบอย่างรวดเร็วและหลับได้โดยง่าย.

ถ้าต้องตื่นขึ้นมาเข้าห้องน้ำ ก็คอยมีสติควบคุมความคิดไม่ให้คิดเรื่องอื่นใดเลย นอกจากเรื่องการเข้าห้องน้ำ และควรมีสติเบา ๆ อยู่ที่ฐานหลักของจิตไปด้วย เพื่อป้องกันการคิดฟุ้งซ่าน.

จะเริ่มคิดก็ต่อเมื่อได้เวลาตื่นนอนแล้ว. ถ้าฝึกได้เช่นนี้เป็นประจำ ไม่นานนักท่านก็จะเป็นคนนอนหลับง่ายขึ้น.

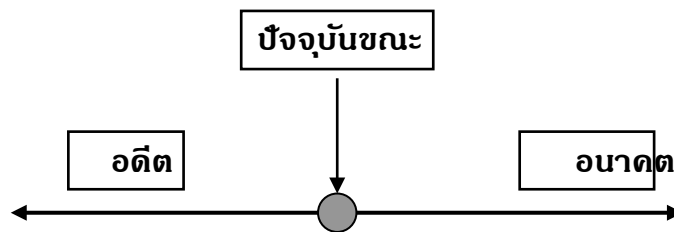
ในแต่ละวัน ท่านสามารถหยุดความคิดช่วงสั้น ๆ ได้หลายครั้ง. ก่อนเข้านอน ท่านควรฝึกหยุดความคิดช่วงยาวตามความเหมาะสม. ถ้าท่านสามารถหยุดความคิดได้นาน ท่านก็จะเป็นผู้ที่มีความสามารถในการบริหารความคิดได้มากขึ้น แต่ไม่ควรฝึกหยุดความคิดนานเกินไป จนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น.

เมื่อใดที่เผลอสติไปคิดไม่ดี ก็ควรเตือนตนเองว่า เราจะไม่คิดเช่นนั้นอีก. การเตือนตนเองจะทำให้สมองจดจำไว้เป็นข้อมูลในการควบคุมความคิด เพื่อให้เกิดการคิดดีทำดีอย่างต่อเนื่อง. เมื่อรู้ตัวว่ากำลังคิดอกุศล ต้องตั้งใจอย่างเด็ดขาดว่า เราจะหยุดคิด ณ วินาทีที่รู้ แล้วตั้งใจทำเช่นนั้นจริง อย่าปล่อยให้คิดต่อ เพราะจะทำให้ข้อมูลคิดไม่ดีทำไม่ดีเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และในที่สุดอาจพ่ายแพ้ด้วยการคิดไม่ดีทำไม่ดีจนเป็นนิสัย.

ไม่ว่าจะเป็นเรื่องทางโลกหรือเรื่องทางคุณธรรม เวลาที่ดีที่สุดหรือเวลาที่เลวที่สุด คือ เวลา ณ ปัจจุบันขณะ เพราะเป็นเวลาที่เราสามารถคิดดีทำดี หรือคิดชั่วทำชั่วได้.

ถ้า ณ ปัจจุบันขณะ เราสามารถบริหารความคิดให้คิดดีได้ ก็จะเป็นเวลาที่ดีที่สุดและมีคุณค่าที่สุด.

ถ้า ณ ปัจจุบันขณะไม่สามารถบริหารความคิด โดยปล่อยให้คิดไม่ดี ก็จะเป็นเวลาที่เลวที่สุดและไม่มีคุณค่าเลย.



เรื่องที่เป็นอดีตไปแล้ว ไม่ว่าจะดีหรือเลว สุขหรือทุกข์ รวมทั้งความคิดต่าง ๆ ที่ได้ผ่านไปแล้วนั้น เราไม่สามารถปรับเปลี่ยนได้อีกเลย เพราะเป็นเรื่องที่ได้ผ่านไปแล้ว. เรื่องต่าง ๆ ในอดีตจึงเป็นบทเรียนเพื่อทำปัจจุบันขณะให้ดีที่สุด หรือเพื่อการคิดดีทำดี ณ ปัจจุบันขณะ.

เรื่องอนาคตที่ยังมาไม่ถึงนั้น เราไม่สามารถไปบริหารความคิดในอนาคตได้ เราทำได้เพียงการบริหารความคิด ณ ปัจจุบันขณะ เพื่อเตรียมการไว้สำหรับเรื่องในอนาคต.

ดังนั้น เวลาที่ดีที่สุดและมีคุณค่าที่สุดของชีวิตสำหรับปัจจุบันและอนาคต คือ ปัจจุบันขณะนี่เอง.

เวลา ณ ปัจจุบันขณะจึงเป็นเวลาที่เราสามารถบริหารความคิดให้คิดดี ทำดีอย่างรอบคอบและถูกต้อง เพื่อประโยชน์สุขของตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ.

ถึงแม้อดีตจะเคยคิดดีทำดีหรือคิดชั่วทำชั่วมากมายเพียงใด ขอเพียง ณ ปัจจุบันขณะ เราจะคิดดีทำดีเท่านั้น ก็ถือว่าเป็นเวลาที่ดีและมีคุณค่าที่สุดแล้ว และชีวิตที่ประเสริฐเกิดขึ้น ณ ปัจจุบันขณะนี่เอง.

เรื่องของการบริหารความคิดจึงเป็นเรื่องของการให้โอกาสกับทุก ๆ คนที่จะคิดดีทำดี ณ ปัจจุบันขณะ ตราบใดที่สมองของคนนั้นยังเป็นปกติ.

ความยากของการควบคุมความคิด คือ ต้องเอาชนะข้อมูลเดิมที่ได้สะสมไว้ในความจำมาตลอดชีวิต ซึ่งบางท่านก็มีข้อมูลคิดไม่ดีทำไม่ดีในความจำเป็นจำนวนมาก รุนแรง และมีความเชี่ยวชาญด้วย.

ดังนั้น ท่านที่เชี่ยวชาญในการคิดไม่ดีทำไม่ดี ต้องอาศัยความศรัทธา ความตั้งใจ เวลา และความเพียรที่มากกว่าคนทั่วไปเพื่อเอาชนะการคิดไม่ดีทำไม่ดี. ท่านที่ฝึกได้ดีแล้วหรือไม่ดีเท่าที่ควร ก็ต้องเพียรฝึกกันชั่วชีวิตเหมือนกันหมด.

ประเมินผล

ในเรื่องของความคิดนั้น ไม่มีใครรู้เห็นความคิดของผู้อื่น และไม่มีใครรู้เห็นความคิดของเรา นอกจากตัวของเราเอง.

การจะประเมินผลในเรื่องการคิดดีทำดีว่า มีความก้าวหน้ามากหรือน้อย และมีความต่อเนื่องเพียงใดนั้น ต้องฟังข้อมูลความรู้และความสามารถของตนเองในเรื่องการคิดดีทำดีที่จดจำไว้ในความจำ.

ยังมีข้อมูลเรื่องการคิดดีทำดีอย่างครบถ้วนอยู่ในความจำมากเพียงใด ความสามารถในการประเมินผลก็จะมีมากขึ้นตามสัดส่วนด้วย.

หลักการในการประเมินความก้าวหน้าของการคิดดีทำดี คือ การประเมินตนเองว่า ในแต่ละวันนั้น มีการคิดไม่ดีทำไม่ดีบ่อยครั้งหรือไม่ และมีความรุนแรงมากน้อยเพียงใด. ถ้าพบว่า มีการคิดไม่ดีทำไม่ดีนั้นบ่อยลง หรือความรุนแรงของการคิดไม่ดีทำไม่ดีลดลง หรือจิตใจมีความบริสุทธิ์ผ่องใสมากขึ้น ก็ถือว่ามีความก้าวหน้าเกิดขึ้นแล้ว และถ้าทำได้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลาหลายวัน ก็ถือว่า มีความก้าวหน้ามากทีเดียว.

ถ้าประเมินผลแล้วพบว่า ท่านยังมีความเพียรในการศึกษา ทบทวน และฝึกการคิดดีทำดีในชีวิตประจำวันน้อยเกินไป ก็ควรเร่งความเพียรให้มากขึ้นอีก. เมื่อใดที่มีสติรู้ว่า กำลังคิดไม่ดีทำไม่ดี ก็ให้รีบหยุดการคิดไม่ดีในวินาทีนั้น พร้อมกับตักเตือนตนเองว่า ต่อจากนี้ไป เราจะไม่คิดเช่นนั้นอีก.

สรุป

เรื่องคิดดีทำดีเป็นคุณธรรมที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงใช้มาโดยตลอด และทรงมอบให้ผู้บริหารระดับสูงรวมทั้งประชาชนนำไปศึกษาและฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อความเจริญ ความผาสุก และความมั่นคงของแต่ละบุคคลและประเทศชาติ.

เรื่องคิดดีทำดีจึงเป็นมรดกคุณธรรมอันล้ำค่าที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระราชทานให้แก่ทุกคนที่ได้รับทราบ.

คนที่ศึกษาและฝึกคิดดีทำดีในชีวิตประจำวัน ก็คือคนที่กำลังรักษามรดกคุณธรรมอันล้ำค่าให้อยู่กับตนเอง และกำลังเพิ่มมูลค่าของมรดกคุณธรรมให้ล้ำค่ามากยิ่งขึ้น รวมทั้งได้รับประโยชน์มากขึ้นตามสัดส่วนด้วย.

คนที่นำเอาความรู้เรื่องคิดดีทำดีไปเผยแพร่ให้แก่ผู้อื่นได้ศึกษาและฝึกคิดดีทำดีในชีวิตประจำวัน ก็คือคนที่มอบมรดกคุณธรรมอันล้ำค่าของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวให้แก่ผู้อื่นนั่นเอง.

ในทางตรงกันข้าม มรดกคุณธรรมอันล้ำค่าจะหมดคุณค่าทันที ถ้าผู้ที่ได้รับพระราชทานไปแล้วไม่นำเอาเรื่องคิดดีทำดีไปใช้ในชีวิตประจำวัน.

การจะคิดดีทำดีทั้งในเรื่องทางโลกและทางคุณธรรมได้นั้น ต้องมีความรู้เรื่องความคิดและวิธีบริหารความคิด ซึ่งเป็นวิธีการที่ง่าย ๆ แต่ยากตอนที่ต้องมีความเพียรในการฝึกมีสติควบคุมความคิดให้คิดดีทำดีอย่างต่อเนื่อง.

ความคิดเป็นหัวหน้าของการกระทำต่าง ๆ. ดังนั้น เมื่อคิดดี ย่อมพูดดี ทำดี จิตใจมีความบริสุทธิ์ผ่องใส เบาสบาย และมีความสุขสงบ.

ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดจากการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น รวมทั้งที่ถูกลูกคนอื่นเบียดเบียนด้วยนั้น เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจากการคิดไม่ดีทำไม่ดีของแต่ละบุคคล.

การจะทำให้ปัญหาต่าง ๆ ในสังคมลดลงหรือหมดไปได้นั้น ต้องทำให้คนส่วนใหญ่คิดดีทำดี จึงจะลดปัญหาต่าง ๆ ให้น้อยลงได้.

การจะคิดดีทำดีได้อย่างมีประสิทธิภาพเพื่อลดปัญหาต่าง ๆ ลงนั้น ต้องรู้จักวิธีบริหารความคิด.

วิธีบริหารความคิดนั้น ต้องศึกษาเรื่องคิดดีทำดีให้เข้าใจเสียก่อน แล้วจึงฝึกควบคุมความคิด ให้คิดดีทำดีอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน สลับกับการฝึกหยุดความคิดเพื่อการพักผ่อนและร่างกายเป็นช่วง ๆ ตามความเหมาะสม.

เมื่อศึกษาเรื่องคิดดีทำดีและฝึกคิดดีทำดีไปนาน ๆ เข้า ความรู้และความสามารถในการคิดดีทำดีก็จะเพิ่มพูนมากขึ้นในความจำของสมอง และข้อมูลเหล่านี้ก็จะถูกนำมาใช้ควบคุมความคิดให้คิดดีทำดีอย่างต่อเนื่องมากขึ้น.

บันทึกท้ายเล่ม

พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเรื่องคดีดีทำดีเป็นมรดกทางคุณธรรมอันล้ำค่ายิ่งนัก.

เด็ก ๆ นักเรียน นิสิต นักศึกษา และทุกคนในชาติบ้านเมือง ควรได้รับมรดกคุณธรรมอันล้ำค่าไปใช้ในชีวิตประจำวันกันอย่างทั่วถึง. ดังนั้น จึงจำเป็นต้องอาศัยทุกคนที่มีศรัทธาในเรื่องนี้ ช่วยกันเผยแพร่หรือแจกจ่ายมรดกคุณธรรมอันล้ำค่านี้ ให้แก่ผู้อื่นอย่างเต็มกำลังความสามารถ.

บุคคลสำคัญที่จะสนองพระราชดำรัสเรื่องคดีดีทำดีให้เกิดขึ้นกับคนในชาติบ้านเมืองอย่างกว้างขวาง คือ ผู้บริหารภาครัฐบาล ภาคเอกชน ผู้นำของทุกศาสนา ครูอาจารย์ และผู้รู้. บุคคลเหล่านี้ควรริบศึกษาเรื่องคดีดีทำดี และนำมาฝึกใช้ในชีวิตประจำวันอย่างจริงจัง. ครั้นได้รับประโยชน์จากการคดีดีทำดี ก็จะก่อให้เกิดศรัทธาในการเผยแพร่เรื่องคดีดีทำด้วยความจริงใจ และจริงจังต่อไป.

ท่านที่มีความเพียรในการสนองพระราชดำรัสด้วยการนำเอาเรื่องคดีดีทำดีไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้อง ครบถ้วน และสม่ำเสมอ ก็ย่อมจะได้รับประโยชน์อย่างมากมาย ทั้งทางด้านวัตถุและทางด้านจิตใจ.

ท่านที่มีประสบการณ์จากการคดีดีทำดีตามสมควรแล้ว ก็ขอได้โปรดช่วยกันจัดทำสื่อต่าง ๆ รวมทั้งคู่มือฝึกบริหารความคิดในชีวิตประจำวันให้มี

ความง่าย กระชับสั้น ตรงประเด็น และจัดฝึกอบรมวิธีฝึกบริหารความคิด เพื่อให้เกิดการคิดดีทำดีอย่างกว้างขวางต่อไป.

คนทุกชาติและทุกศาสนาสามารถนำเรื่องคิดดีทำดีไปใช้ได้หมด เพราะไม่สงวนลิขสิทธิ์. สำหรับวิธีการของแต่ละชาติและศาสนานั้น อาจจะแตกต่างกันไปก็เป็นเรื่องธรรมดา แต่ถ้าทำให้เกิดการคิดดีทำดีได้อย่างมีประสิทธิภาพ ก็ถือว่ายอดเยี่ยมแล้ว.

เนื่องจากการพิมพ์ครั้งที่ ๑ ของหนังสือเรื่องนี้ มีข้อผิดพลาดคือ คำว่า “ความผาสุก” เป็นคำผิด และคำที่ถูกตัดคือ “ความผาสุก” จึงต้องขออภัยท่านผู้อ่านหนังสือเรื่องนี้ที่พิมพ์ครั้งที่ ๑ มา ณ ที่นี้ด้วย.

สำหรับการพิมพ์หนังสือเรื่องนี้เป็นครั้งที่ ๒ นั้น ผู้เขียนได้รับความกรุณาจากท่านอาจารย์ภรณ์การ์ ชินะโชติ ในการตรวจแก้คำผิด และแก้เนื้อหาให้เข้าใจได้อย่างถูกต้อง จึงขอขอบพระคุณในความกรุณาของท่านอาจารย์เป็นอย่างยิ่ง.

หนังสือเล่มนี้ได้เติมภาพถ่ายเหตุการณ์สำคัญที่เกี่ยวกับความเป็นมาของเรื่องคิดดีทำดีซึ่งได้รับจากสำนักพระราชวังเข้าไว้ด้วย เพื่อเป็นประวัติศาสตร์ของเรื่องนี้.

ท่านที่สนใจติดตามงานเขียนของผู้เขียน ซึ่งเป็นเรื่องของการบริหารจัดการตามแนวพุทธนั้น สามารถหาซื้อหนังสือของผู้เขียนได้ตามร้านขายหนังสือทั่วไป. เรื่องที่แนะนำให้ท่านเลือกอ่านในเบื้องต้น คือ เรื่องวิถีลัดกังวล คลายเครียด หลับสบาย หายทุกข์ ฯ หรือเรื่องวิธีฝึกปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน. ทั้ง ๒ เรื่องนี้มีเนื้อหาหลักเหมือนกัน คือ เรื่องอริยสัจ ๔ อย่างย่อ.

เมื่ออ่านหนังสือเล่มใดเล่มหนึ่งจบแล้ว และต้องการรู้มากขึ้นอีก ก็ขอให้อ่านหนังสือเรื่องแก่นธรรม(อริยสัจ ๔)ของผู้เขียน ซึ่งเป็นเรื่องอริยสัจ ๔ แบบปัจจุบันธรรมอย่างเต็มรูปแบบ.

ท่านที่นับถือศาสนาอื่นก็สามารถอ่านหนังสือของผู้เขียนทุกเล่มได้ โดยไม่ต้องตะขิดตะขวงใจ เพราะเป็นเรื่องของวิชาการด้านสุขภาพจิต หรือจิตบริหารจิต หรือจิตวิทยาแนวพุทธ ซึ่งเป็นหลักวิทยาศาสตร์ที่ง่าย ๆ ตรงไปตรงมา. ท่านสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้โดยง่าย และไม่สงวนลิขสิทธิ์แต่ประการใด.

ท่านสามารถดาวน์โหลดหนังสือ บทความต่าง ๆ และคู่มืออื่น ๆ ของผู้เขียนได้ที่ <http://www.thai60.com/>

สำหรับท่านที่ต้องการจะซื้อหนังสือของผู้เขียนในราคาทุนหรือค่าพิมพ์เพื่อใช้ในโอกาสต่าง ๆ กรุณาติดต่อผู้เขียนโดยตรงที่โทร. ๐๒ ๒๔๑ ๐๘๓๗ หรือทางจดหมายที่นายเอกชัย จุละจาริตต์ บ้านเลขที่ ๑๑๑ ซอยวัดอัมพวัน ถนนพระราม ๕ ดุสิต กทม. ๑๐๓๐๐ หรืออาจสั่งพิมพ์ที่โรงพิมพ์โดยตรง เพราะไม่สงวนลิขสิทธิ์ทุกรูปแบบ และไม่จำเป็นต้องแจ้งผู้เขียนแต่ประการใด. หนังสือส่วนใหญ่ของผู้เขียนจัดจำหน่ายโดยบริษัท เค็ดไทย จำกัด ท่านจึงสามารถสั่งซื้อได้ที่โทร. ๐๒ ๒๒๕ ๙๕๓๖ - ๙ และทางอีเมลที่ kledthai@kledthai.com และ <http://www.kledthai.com> ก็ได้.

ท่านสามารถหาซื้อหนังสือธรรมะของผู้เขียนได้ตามร้านขายหนังสือทั่วไป. สำหรับเทป และ CD-MP3 ของผู้เขียนซึ่งมีคำบรรยายประมาณ ๒๙ ชั่วโมง + ข้อมูลอื่น ๆ ที่ใช้ประกอบการบรรยายนั้น กรุณาซื้อหรือสั่งซื้อได้ที่

สำนักงานขายหนังสือของมูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย ๒๔๑ ถนนพระสุเมรุ
เยื้องวัดบวรนิเวศวิหาร บางลำพู กทม. ๑๐๒๐๐ โทร. ๐๒ ๒๘๑ ๑๐๘๕, ๐๒
๖๒๙ ๔๐๑๖ ซึ่งเปิดจำหน่ายทุกวัน.

ข้อมูลเพิ่มเติมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องคิดดีทำดี เช่น หนังสือเรื่องคิดดีทำดี
แผ่นใสที่ใช้ประกอบคำบรรยายเรื่องคิดดีทำดี ภาพเหตุการณ์ต่าง ๆ ในขณะ
ที่ทรงมีพระราชดำรัสเรื่องคิดดีทำดีเมื่อวันที่ ๔, ๕, ๓๑ ธันวาคม พ.ศ.
๒๕๔๖ รวมทั้งภาพและบทความจากหนังสือพิมพ์ต่าง ๆ เป็นต้น กรุณาดูได้
ที่ <http://www.thai60.com/>

**ขอเรียนเชิญผู้บริหารทุกระดับของภาครัฐบาล
เอกชน ทุกศาสนา สื่อมวลชนทุกแขนง ผู้รู้ และผู้ที่
ประสงค์จะสนองพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระ
พระเจ้าอยู่หัว ได้โปรดช่วยกันคิดหาวิธีการง่าย ๆ
ในรูปแบบต่าง ๆ พร้อมทั้งลงมือปลุกฝังให้คนส่วน
ใหญ่ในชาติบ้านเมืองของเรา ไม่ว่าจะนับถือศาสนาใด
ก็ตาม ได้มีอุดมการณ์ในการคิดดีทำดี เพื่อก่อให้เกิด
ความเจริญ ความผาสุก ความมั่นคงของแต่ละบุคคล
และประเทศชาติ.**

ขอขอบพระคุณบริษัท เฟื่องฟ้า พรินต์ติ้ง จำกัด ที่กรุณาพิมพ์
และบริษัท เคล็ดไทย จำกัด ที่กรุณาจัดจำหน่ายหนังสือเล่มนี้ให้ใน
ราคาถูกลงมาก.

ประวัติผู้เขียน

นายเอกชัย จุลละจาริตต์

เกิด พ.ศ. ๒๔๘๑

จบชั้นเตรียมอุดมที่โรงเรียนเซนต์คาเบรียล กทม.

จบอุดมศึกษาที่คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์
เคยรับราชการในสังกัดกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

ผ่านการฝึกอบรมหลักสูตรระยะยาวด้านศัลยกรรม

เคยทำงานด้านศัลยกรรม เวชกรรมฟื้นฟู และบริหาร

สนใจศึกษาและฝึกปฏิบัติธรรมมา ๒๐ กว่าปี

ปัจจุบันเป็นข้าราชการบำนาญ ทำหน้าที่ศึกษา ฝึกปฏิบัติ และเผยแพร่ธรรมะ
จากประสบการณ์อย่างง่าย ๆ.