

## ทำความดี ละเว้นความชั่ว ลดกรรม 45 ประการ

นำเสนอเมื่อ : 23 มิ.ย. 2552

ทำความดี ละเว้นความชั่วกันดีกว่าเนอะ

### การลดกรรม 45 อย่าง

#### 1. กรรมที่ไม่มีลูก

**กรรมจาก** การทำร้ายลูกของสัตว์อื่น  
พรากสัตว์อื่นจากพ่อแม่หรือเคยข่มเหงลูกคนอื่น

**ลดกรรม** ด้วยการงดกินเนื้อสัตว์ทุกๆ 7 วัน  
ในทุกๆเดือนทำบุญปล่อยปลาลงน้ำ ปล่อยนกปล่อยกา  
ทำบุญบริจาคทานที่มูลนิธิสัตว์หรือ มูลนิธิเด็กอ่อน

#### 2. เจ็บป่วยบ่อย หรือเป็นโรคร้าย

**กรรมจาก** เคยทำทารุณกรรมต่อสัตว์

**ลดกรรม** ด้วยการทำบุญทำทานกับสัตว์อนาถา  
ให้อาหารให้ความเมตตา ซื้อยาหรือบริจาคเงินที่โรงพยาบาลสงฆ์  
ทำบุญปล่อยเตา งดกินเนื้อสัตว์ตลอดชีวิต

#### 3. ตาบอดหรือเป็นโรคตา

**กรรมจาก** เคยทำร้ายสัตว์ที่ดวงตา  
หรือไม่เคยทำบุญเติมน้ำมันตะเกียงในชาติก่อน  
หรือเคยทำลายไฟฟ้าของวัด ของที่สาธารณณะ

**ลดกรรม** ซื้อโคมไฟ หลอดไฟถวายวัด ถวายเทียนห่อใหญ่

ถวายไฟฉาย เติมน้ำมันตะเกียงทุกวันพร! ะ บริจาคเงินในกล่อง  
ชื้อน้ำมันเติมตะเกียงที่วัด

#### 4. ถูกรถเฉี่ยวชน ถูกลูกหลง ถูกสัตว์กัดต่อย

**กรรมจาก** จากเคยเป็นคนพาลเกะกะเกเร  
หาเรื่องเดือดร้อนให้ผู้อื่น มักรังแกและสาปแช่งผู้อื่นอยู่เสมอ

**ลดกรรม** หมั่นพูดดี มีวาจาไพเราะ

#### 5. สูญเสียคนใกล้ชิด

**กรรมจาก** เคยยิงนกตกปลา

**ลดกรรม** ทำบุญไถ่ชีวิตโค กระบือ งดกินเนื้อสัตว์อย่างน้อยสัก  
1 อย่างชั่วชีวิต หรือกินเจทุกๆ 3 เดือน ทำบุญปล่อยนกปล่อยปลา

#### 6. ถูกนินทา ถูกให้ร้าย

**กรรมจาก** เคยพูดจาให้เป็นเหตุให้คนอื่นเป็นทุกข์หรือเดือดร้อน

**ลดกรรม** พิมพ์หนังสือธรรมะแจกฟรี พูดดี  
พูดให้คนอื่นเกิดประโยชน์ พูดให้ผู้อื่นมีความสุข

#### 7. มักเดือดร้อนเพราะไฟ ไฟไหม้บ้าน ไฟดูด

**กรรมจาก** เคยลบหลู่พระสงฆ์ และศาสนา

**ลดกรรม** ตักบาตรทุกวันพร ทำบุญถวายสังฆทานทุกเดือน  
ฟังเทศน์ฟังธรรมทุกวันพร หรือทุกๆเดือนในวันพร รวมพิมพ์หนังสือ  
ธรรมะแจกจ่ายฟรี

#### 8. ขาดบารมี ไร้ญาติขาดมิตร

**กรรมจาก** ไม่เคยไปร่วมงานบุญงานศพ

**ลดกรรม** ร่วมทำบุญงานศพ บริจาคเงิน  
หรือรวมด้วยแรงกายช่วยงานอื่นๆในงานศพ เช่นทำอาหาร จัดดอกไม้

## 9. ตั้งหลักปักฐานไม่ได้ โยกย้ายบ่อย

**กรรมจาก** ไม่เคยร่วมทำบุญสร้างโบสถ์สร้างวิหาร แก้ววัดวาอารามต่างๆ

**ลดกรรม** ร่วมทำบุญสร้างโบสถ์ สร้างหลังคาวิหาร ร่วมทำบุญฝังลูกนิมิต หมั้นไปไหวศาลเจ้าพ่อหลักเมือง ณ เมืองที่ตนอยู่อาศัย

## 10. มักถูกรังแก ถูกเบียดเบียน

**กรรมจาก** ไม่เคยบวช หรือทำบุญงานบวช

**ลดกรรม** บวช

ด้วยจิตศรัทธาปวารณาอย่างบริสุทธิ์ไม่มีเจตนาอื่น! อบแฝงจะบวช 7 วัน หรือ 15 วัน 1 เดือน 1 พรรษา แล้วแต่จิตศรัทธา ถ้าเป็นสตรีจะบวชชีพรหมณ์ หรือถือศีล 8 ตามเวลาที่สะดวกและตั้งจิตศรัทธา หรือร่วมทำบุญงานบวชอย่างสม่ำเสมอเท่าที่จะทำได้

## 11. ไม่มีคนชื่นชมเอ็นดู ชาดเสน่ห์

**กรรมจาก** ไม่เคยถวายของหอม

**ลดกรรม** หมั้นทำบุญไหว้พระทุกวันพระ ถวายรูปหอม เทียน ดอกไม้สด พวงมาลัย ทองคำเปลว  
ประณามอบน้ำปรุงประพุกดีปฏิบัติชอบต่อผู้อื่น คิดดี ทำดี พุ่ดี ให้ผู้อื่นได้ดี มิให้ร้ายผู้ใด

## 12. เป็นที่รังเกียจ มีกลิ่นปาก กลิ่นตัว

**กรรมจาก** ทำดีเตียนดูแคลน ผู้ที่ชอบทำบุญทำทาน

**ลดกรรม** หมั้นทำบุญทำทานอย่างสม่ำเสมอ  
ฟังเทศน์มหาชาติทุกๆปี  
ชักชวนผู้อื่นให้ร่วมทำบุญหรือบริจาคทานเป็นการบอกบุญผู้อื่น  
พิมพ์หนังสือธรรมะแจกฟรี

### 13. ไปไหนมาไหนลำบาก มีแต่อุปสรรค

**กรรมจาก** เคยทำลายหนทางสัญจรของวัด หรือของชาวบ้าน หรือทำให้ทางสัญจรสาธารณะได้รับความไม่สะดวก

**ลดกรรม** บริจาคทรัพย์หรือร่างกายช่วงสร้างสะพาน สร้างทางอันเป็นประโยชน์แก่วัด หรือชุมชนเล็กๆ ช่วยผู้คนยากไร้ให้ ได้มียวดยานพาหนะหรือทางสัญจรที่สะดวก

### 14. เป็นคนรับใช้เขารำไป

**กรรมจาก** เคยเนรคุณผู้ที่เคยมีพระคุณแก่ตน

**ลดกรรม** ตอบแทนผู้มีคุณด้วยความกตัญญู ร่วมทำบุญสร้างพระพุทธรูป พระประธาน ทำทานทั้งกับคนและสัตว์

### 15. ขัดสน อดมือกินมือ

**กรรมจาก** เคยละเว้นการใส่บาตร ละเว้นการให้ทาน เมื่อมีคนยากไร้มาขอทานอาหารและน้ำ

**ลดกรรม** แบ่งปันอาหาร น้ำ เสื้อผ้า แก่คนยากไร้อ่อนา! ถ้า แม่ไม่มีเงินก็แบ่งปันสิ่งของตามที่มี ตักบาตรทุกเช้าหรือทุกวันพระ

### 16. อาภัพคู่ ร้างคู่

**กรรมจาก** เคยผิดลูกผิดเมียเขา

**ลดกรรม** บวชพระ หรือบวชชีพรหมณ์ ร่วมทำบุญเป็นเจ้าภาพงานแต่งงานคู่บ่าวสาวที่ยากจน ถวายของเป็นคู่ เช่น แจกกันคู่ เชิงเทียนคู่ หมอนคู่ เป็นต้น

### 17. ได้คู่ที่เลวร้าย ทำร้ายตนหรือทำให้เป็นทุกข์

**กรรมจาก** เคยข่มขืนเขาในชาติก่อน เคยทุบตีทำร้ายคู่

**ลดกรรม** บวชพระ หรือบวชชีพรหมณ์ ทำบุญปล่อยนกปล่อยปลา

## 18. อยู่โดดเดี่ยวยามบั้นปลาย

**กรรมจาก** เคยจับสัตว์ขัง

**ลดกรรม** ทำบุญปล่อยปลาลงน้ำ ปล่อยนกปล่อยกา  
ทำบุญทำทานแก่เด็กอนาถาและสัตว์อนาถา

## 19. รูปร่างหน้าไม่งดงาม

**กรรมจาก** ไม่เคยถวายดอกไม้ของหอม

**ลดกรรม** ถวายพวงมาลัยดอกไม้สด ดอกไม้หอม  
ทำบุญบริจาคดวงตา บริจาคร่างกายให้โรงพยาบาล

## 20. มักถูกโกง ถูกเบียดเบียน

**กรรมจาก** เคยคดโกงผู้อื่น!

**ลดกรรม** สละทรัพย์บริจาคร่วมการกุศลต่างๆ ทำบุญตักบาตร  
ถวายสังฆทาน อุทิศสวนกุศลแก่เจ้ากรรมนายเวรทุกๆเดือน

## 21. พิการ ร่างกายไม่สมประกอบ

**กรรมจาก** เคยทุบตีพ่อแม่ दाพ่อแม่ หรือทำร้ายพ่อแม่

**ลดกรรม** หมั่นทำบุญไหว้พระ ปล่อยนกปล่อยปลา ถือศีล 5 ศีล  
8 เจริญภาวนา นั่งวิปัสสนากรรมฐาน

## 22. มีคดีความ

**กรรมจาก**

เคยพบคนทุกข์ร้อนแล้วไม่ช่วยหรือพยายามหาทางช่วยเหลือ

**ลดกรรม** หมั่นทำบุญปล่อยนกปล่อยปลา นั่งสมาธิ  
เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ถือศีล 8 ทุกๆ 3 เดือนๆละ 7 วัน

## 23. ไร้ที่อยู่เป็นหลักแหล่ง

**กรรมจาก** ไม่สงเคราะห์คนอนาถา ที่มาขออาหาร

ขอชวยคาหลบฝน ไม้มีน้ำใจชวยเหลือคนตกทุกขได้ยาก

**ลดกรรม** ร่วมทำบุญซื้อกระเบื้องหลังคาโบสถ์  
หมั้นไปกราบไหว้บู! ชาศาลหลักเมือง  
ทำบุญทำทานแกสัตว์พิการหรือสัตว์จรจัด

## 24. จิตใจขุ่นมัว ดุดัน ขี้โมโห

**กรรมจาก** มักตะหนี่ในการทำบุญ

**ลดกรรม** สวดมนต์ ไหว้พระ ทุกวันพระ ฝึกวิปัสสนากรรมฐาน  
ถือศีล 5 หรือศีล 8 ทุกๆ 3 เดือน บริจาคทาน แบ่งปันเงินทองหรือ  
สิ่งของแกผู้ตกทุกขได้ยาก  
หรือร่วมทำบุญบริจาคทานกับมูลนิธิสถานสงเคราะห์  
และวัดวาอารามต่างๆ

## 25. ไม่มีชื่อเสียง

**กรรมจาก** เคยติฉินนินทาทำให้ผู้อื่นเสียหาย

**ลดกรรม** ร่วมทำบุญสร้างหอระฆัง ร่วมทำบุญหล่อเทียนพรรษา  
ทำทานกับคนยากไร้ และสัตว์อนาถา

## 26. ไม่มีวาสนาบารมี

**กรรมจาก** ไม่เคยนับถือชื่นชมผู้นับถือธรรมมะ

**ลดกรรม** ทำบุญสร้างพระพุทธรูป ทำทานกับคน

## 27. มีลูกหลานไม่ดี เกเร ไม่เชื่อฟัง

**กรรมจาก** ทำแท้ง เคยทำร้ายคนใกล้ชิดมาก่อน  
และทำร้ายจิตใจครอบครัวในชาติก่อน

**ลดกรรม** บวชเณร โดยให้ลูกบวชหรือไปร่วมบวช  
จะทำให้กรรมน้อยลง ปฏิบัติธรรม อุทิศให้ลูกตนเอง

## 28. เจอแต่คนเอาเปรียบ

**กรรมจาก** เคยเบียดเบียนเงินพ่อแม่ไว้ในอดีตชาติ  
เคยโกงคนไว้ในอดีตชาติ ขโมยเงินครอบครัวมาใช้

**ลดกรรม** หมั่นยึดถือศีล 5 ให้มั่น ไม่ดื่มเหล้า ทำให้ขาดสติ  
โดนโกงง่าย หมั่นสวดมนต์ อธิษฐานบารมีदानขอพรให้พบเจอคนดี ๆ  
เข้ามาในชีวิต

## 29. เกิดในสกุลต้อยต่ำ

**กรรมจาก** โอหัง อวดดี จิตใจคับแคบ

**ลดกรรม** ร่วมทำบุญสร้างวัด สร้างพระประธาน  
ทำบุญทำทานกับคนยากไร้ และสัตว์อนาถา พิมพ์หนังสือธรรมะแจกฟรี

## 30. ไร้สง่าราศี ขาดวาสนา

**กรรมจาก** เคยเมาสุระอาละวาด ระบายผู้อื่น!

**ลดกรรม** นั่งสมาธิ ฝึกกรรมฐาน ทำทานกับคนอนาถา  
และสัตว์อนาถา รวมพิมพ์หนังสือธรรมะแจกฟรี

## 31. ไม่เจริญก้าวหน้า จิตใจเป็นทุกข์

**กรรมจาก** เคยชกจูงคนทำชั่ว

**ลดกรรม** ถือศีล 8 เป็นเวลา 7 วัน ทุกๆ 3 เดือน  
หมั่นทำบุญตักบาตร ถวายสังฆทาน

## 32. จิตใจฟุ้งซ่าน เป็นทุกข์

**กรรมจาก** เคยริษยาผู้อื่น

**ลดกรรม** ทำบุญตักบาตร ถวายสังฆทาน ปล่อยปลาลงน้ำ  
นั่งสมาธิ สวดมนต์บทคาถาพระชินบัญชร

## 33. </fo