

## การลดกรรม 45 อย่าง

นำเสนอเมื่อ : 15 ธ.ค. 2552

1. กรรมที่ไม่มีลูก กรรมจาก การทำร้ายลูกของสัตว์อื่น พรากสัตว์อื่นจากพ่อแม่หรือเคยข่มเหงลูกคนอื่น ลดกรรมด้วยการงดกินเนื้อสัตว์ทุกๆ 7 วัน ในทุกๆเดือนทำบุญปล่อยปลาลงน้ำ ปล่อยนกปล่อยกา ทำบุญบริจาคทานที่มูลนิธิสัตว์หรือ มูลนิธิเด็กก่อน

การลดกรรม 45 อย่าง

### 1. กรรมที่ไม่มีลูก

**กรรมจาก** การทำร้ายลูกของสัตว์อื่น  
พรากสัตว์อื่นจากพ่อแม่หรือเคยข่มเหงลูกคนอื่น

**ลดกรรม** ด้วยการงดกินเนื้อสัตว์ทุกๆ 7 วัน  
ในทุกๆเดือนทำบุญปล่อยปลาลงน้ำ ปล่อยนกปล่อยกา  
ทำบุญบริจาคทานที่มูลนิธิสัตว์หรือ

มูลนิธิเด็กก่อน

### 2. เจ็บป่วยบ่อย หรือเป็นโรคร้าย

**กรรมจาก** เคยทำทารุณกรรมต่อสัตว์

**ลดกรรม** ด้วยการทำบุญทำทานกับสัตว์อนาถา  
ให้อาหารให้ความเมตตา  
ซื้อยาหรือบริจาคเงินที่โรงพยาบาลสงฆ์ ทำบุญปล่อยเต่า  
งดกินเนื้อสัตว์ตลอดชีวิต

### 3. ตาบอดหรือเป็นโรคตา

**กรรมจาก** เคยทำร้ายสัตว์ที่ดวงตา  
หรือไม่เคยทำบุญเต็มน้ำมันตะเกียงในชาติก่อน  
หรือเคยทำลายไฟฟ้าของวัด ของที่สาธารณะ

**ลดกรรม** ซื้อโคมไฟ หลอดไฟถวายวัด  
ถวายเทียนห่อใหญ่ ถวายไฟฉาย  
เต็มน้ำมันตะเกียงทุกวันพร! ะ บริจาคเงินในกล่อง

ซื้อน้ำมันเต็มตะเกียงที่วัด

4. ถูกรถเฉี่ยวชน ถูกลูกหลง ถูกสัตว์กัดต่อย

**กรรมจาก** จากเคยเป็นคนพาลเกะกะเกร  
หาเรื่องเดือดร้อนให้ผู้อื่น  
มักรังแกและสาปแช่งผู้อื่นอยู่เสมอ

**ลดกรรม** หมั่นพูดดี มีวาจาไพเราะ

5. สูญเสียคนใกล้ชิด

**กรรมจาก** เคยยิงนกตกปลา

**ลดกรรม** ทำบุญไถชีวิตโค 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** ตักบาตรทุกวันพระ  
ทำบุญถวายสังฆทานทุกเดือน ฟังเทศน์ฟังธรรมทุกวันพระ  
หรือทุกๆเดือนในวันพระ รวมถึงพิมพ์หนังสือ

**ธรรมะแจกจ่ายฟรี**

8. ขาดบารมี ไร้ญาติขาดมิตร

**กรรมจาก** ไม่เคยไปร่วมงานบุญงานศพ

**ลดกรรม** ร่วมทำบุญงานศพ บริจาคเงิน  
หรือร่วมด้วยแรงกายช่วยงานอื่นๆในงานศพ  
เช่นทำอาหาร จัดดอกไม้

9. ตั้งหลักปักฐานไม่ได้ โยกย้ายบ่อย

**กรรมจาก** ไม่เคยร่วมทำบุญสร้างโบสถ์สร้างวิหาร  
แก่วัดวาอารามต่างๆ

**ลดกรรม** ร่วมทำบุญสร้างโบสถ์ สร้างหลังคาวิหาร  
ร่วมทำบุญฝังลูกนิมิต หมั้นไปไหว้ศาลเจ้าพ่อหลักเมือง ณ  
เมืองที่ตนอยู่อาศัย

10. มักถูกรังแก ถูกเบียดเบียน

**กรรมจาก** ไม่เคยบวช หรือทำบุญงานบวช

**ลดกรรม** บวช

ด้วยจิตศรัทธาปวารณาอย่างบริสุทธิ์ไม่มีเจตนาอื่นแ!  
อบุญแฝงจะบวช 7 วัน หรือ 15 วัน 1 เดือน 1 พรรษา  
แล้วแต่

จิตศรัทธา ถ้าเป็นสตรีจะบวชชีพราหมณ์ หรือถือศีล  
8 ตามเวลาที่สะดวกและตั้งจิตศรัทธา  
หรือรวมทำบุญงานบวชอย่าง

สม่าเสมอเท่าที่จะทำได้

11. ไม่มีคนชื่นชมเอ็นดู ชาดเสน่ห์

**กรรมจาก** ไม่เคยถวายของหอม

**ลดกรรม** หมั่นทำบุญไหว้พระทุกวันพระ  
ถวายธูปหอม เทียน ดอกไมสด พวงมาลัย ทองคำเปลว  
ประพาดอบหน้าปรุง ประพฤติดี

ปฏิบัติชอบต่อผู้อื่น คิดดี ทำดี พูดดี ให้ผู้อื่นได้ดี  
มิให้ร้ายผู้ใด

12. เป็นที่รังเกียจ มีกลิ่นปาก กลิ่นตัว

**กรรมจาก** ทำดีเตียนดูแคลน ผู้ที่ชอบทำบุญทำทาน

**ลดกรรม** หมั่นทำบุญทำทานอย่างสม่าเสมอ  
ฟังเทศน์มหาชาติทุกๆปี  
ชักชวนผู้อื่นให้รวมทำบุญหรือบริจาคทานเป็นการบอกบุญ  
ผู้อื่น

พิมพ์หนังสือธรรมะจ่ายแจกฟรี

13. ไปไหนมาไหนลำบาก มีแต่อุปสรรค

**กรรมจาก** เคยทำลายหนทางสัญจรของวัด  
หรือของชาวบ้าน  
หรือทำให้ทางสัญจรสาธารณะได้รับความไม่สะดวก

**ลดกรรม** บริจาคทรัพย์หรือแรงกายช่วงสร้างสะพาน  
สร้างทางอันเป็นประโยชน์แก่วัด หรือชุมชนเล็กๆ  
ช่วยผู้คนยากไร้ให้

ได้มียานพาหนะหรือทางสัญจรที่สะดวก

14. เป็นคนรับใช้เขารำไป

**กรรมจาก** เคยเฆเรคุณผู้ที่เคยมีพระคุณแก่ตน

**ลดกรรม** ตอบแทนผู้มีคุณด้วยความกตัญญู  
ร่วมทำบุญสร้างพระพุทธรูป พระประธาน  
ทำทานทั้งกับคนและสัตว์

15. ชัดสน อดมือกินมือ

**กรรมจาก** เคยละเว้นการใส่บาตร ละเว้นการให้ทาน  
เมื่อมีคนยากไร้มาขอทานอาหารและน้ำ

**ลดกรรม** แบ่งปันอาหาร น้ำ เสื้อผ้า  
แก่คนยากไร้อุณา! ถ้าแม่ไม่มีเงินก็แบ่งปันสิ่งของตามที่มี  
ตักบาตรทุกเช้าหรือทุกวันพระ

16. อากัฏฐ์ รางคู้

**กรรมจาก** เคยผิดลูกผิดเมียเขา

**ลดกรรม** บวชพระ หรือบวชชีพราหมณ์  
ร่วมทำบุญเป็นเจ้าภาพงานแต่งงานคู่บ่าวสาวที่ยากจน

ถวายของเป็นคู่ เช่น แจกันคู่  
เชิงเทียนคู่ หมอนคู่ เป็นต้น

17. ได้คู่ที่เลวร้าย ทำร้ายตนหรือทำให้เป็นทุกข์

**กรรมจาก** เคยข่มขืนเขาในชาติก่อน  
เคยทุบตีทำร้ายคู่

**ลดกรรม** บวชพระ หรือบวชชีพราหมณ์  
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  
อุทิศส่วนกุศลแก่เจ้ากรรมนายเวรทุกๆเดือน

21. พิการ ร่างกายไม่สมประกอบ

**กรรมจาก** เคยทุบตีพ่อแม่ ด่าพ่อแม่  
หรือทำร้ายพ่อแม่

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

22. มีคดีความ

**กรรมจาก**  
เคยพบคนทุกข์ร้อนแล้วไม่ช่วยหรือพยายามหาทางช่วยเหลือ

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

23. ไร้อยู่เป็นหลักแหล่ง

**กรรมจาก** ไม่สงเคราะห์คนอนาถา ที่มาขออาหาร  
ขอชยาคาหลบฝน ไม่มีน้ำใจช่วยเหลือคนตกทุกข์ได้ยาก

**ลดกรรม** ร่วมทำบุญซื้อกระเบื้องหลังคาโบสถ์  
หมั่นไปกราบไหว้บู! ชาศาลหลักเมือง  
ทำบุญทำทานแกสัตว์พิการหรือสัตว์จรจัด

24. จิตใจขุ่นมัว ดุดัน ขี้โมโห

**กรรมจาก** มักตะหนี่ในการทำบุญ

**ลดกรรม** สวดมนต์ ไหว้พระ ทุกวันพระ  
ฝึกวิปัสสนากรรมฐาน ถือศีล 5 หรือศีล 8 ทุกๆ 3 เดือน

บริจาคทาน แบ่งปันเงินทองหรือ

สิ่งของแก่ผู้ตกทุกข์ได้ยาก  
หรือร่วมทำบุญบริจาคทานกับมูลนิธิสถานสงเคราะห์  
และวัดวาอารามต่างๆ

25. ไม่มีชื่อเสียง

**กรรมจาก** เคยตีฉინหินทาทำให้ผู้อื่นเสียหาย

**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 หุ้มน้สวตมหนต์  
อธิษฐานบารมีदानขอพรให้พบเจอคนดี ๆ  
เข้ามาในชีวิต

29. เกิดในสกุลต้อยต่ำ

**กรรมจาก** โอิหัง อวดดี จิตใจคับแคบ

**ลดกรรม** ร่วมทำบุญสร้างวัด สร้างพระประธาน  
ทำบุญทำทานกับคนยากไร้ และสัตว์อนาถา  
พิมพ์หนังสือธรรมะแจกฟรี

30. ไร้สง่าราศี ขาดวาสนา

**กรรมจาก** เคยเมาสุระอาละวาด ะรานผู้อื่น!

**ลดกรรม** หนึ่งสมาธิ ฝึกกรรมฐาน  
ทำทานกับคนอนาถา และสัตว์อนาถา  
รวมพิมพ์หนังสือธรรมะแจกฟรี

31. ไม่เจริญก้าวหน้า จิตใจเป็นทุกข์

**กรรมจาก** เคยชกจูงคนทำชั่ว

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

32. จิตใจฟุ้งซ่าน เป็นทุกข์

**กรรมจาก** เคยริษยาผู้อื่น

**ลดกรรม** ทำบุญตักบาตร ถวายสังฆทาน  
ปล่อยปลาลงน้ำ หนึ่งสมาธิ สวตมหนต์บทคาถาพระชินบัญชร

33. ชีวิตตกต่ำ ทำสิ่งใดไม่เจริญ

**กรรมจาก** เคยทำแท้ง

**ลดกรรม** ปล่อยปลาลงน้ำทุกๆเดือน จนครบ 9 เดือน หรือ 1 ปีเต็ม ถวายสังฆทาน ทำบุญใส่บาตรเสมอ

34. เป็นเมียห้อย เสียวเก็บ

**กรรมจาก** เคยผิดลูกผิดเมียเขามาก่อน  
ซึ้งใจเขาโดยไม่ยินยอม  
เคยอธิษฐานจิตรวมกันมาว่าก็ภพก็ขอให้ได้ใช้ชีวิตคู่ด้วยกัน

**ลดกรรม** ถวายธงคู่ ธูปคู่ เชิงเทียนคู่ หมอนคู่  
อย่างใดก็ได้ อธิษฐานจิตขอให้ชีวิตคู่ที่ดีขึ้น  
บวชชีพรามณ ปีละ 1 ครั้ง 3 วัน อุทิศให้

เจ้ากรรมนายเวรที่เคยล่วงเกินให้ได้รับกุศลและเปิดทางให้  
ชีวิตคู่ดีขึ้น รวมเป็นเจ้าภาพงานแต่งงาน  
เพื่อชีวิตตนจะดีขึ้นและ

**สมหวัง**

สวดมนต์ขอพรทุกวันเกิดด้านความรักให้สมหวังต่อไป  
ทำบุญสังฆทานสด ในวันเกิดตนเอง เดือนละครั้ง  
เพื่ออุทิศ

ให้เจ้ากรรมนายเวรในอดีตชาติปัจจุบันชาติและวิญญาณที่  
ตามมาให้ได้รับกุศลและอโหสิกรรม

35. เป็นทุกข์เพราะคนในครอบครัว

**กรรมจาก** เคยลำเอียง  
ไร้คุณธรรมในด้านครอบครัวไว้ก่อน  
เคยเอารัตเอาเปรียบคนในครอบครัวและคนใกล้ชิดไว้ในช  
าอดีตและ

ชาติปัจจุบัน  
เคยทำให้ครอบครัวเขาแตกแยกในอดีตชาติ

**ลดกรรม** ต้องบวชชีพรหมณ์  
เพราะเมื่อเกิดอีกภพชีวิตจะได้ดีมีชีวิตที่ดีขึ้น  
เพราะกุศลของการบวช  
ปฏิบัติธรรมทำให้เจ้ากรรมนายเวร

อโหสิกรรม และตนเองได้พบสิ่งที่มีกุศลมากขึ้น  
ยึดพรหมวิหาร 4 มี เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา  
จะทำให้ชีวิตมีความเมตตา

และไม่ลำเอียงเอารัตเอาเปรียบคนใกล้ชิด  
ทำให้วิถีชีวิตมีคณับถือและพ้นจากความทุกข์ในเรื่องญา  
ติพี่น้องยุ่งเกี่ยวได้

FONT-SIZE: