

กรรม แก้อะไรก็ได้ถ้าสำนึก บาป

ปลดทุกข์ ๕๕ แก้กรรม — ด้วยตนเอง —

ทุกคนเกิดมาเพื่อชดใช้กรรม
และบางคนก็ก่อสร้างกรรมใหม่

ติดตัวไปจนวันตาย

แก้กรรมวันนี้!

ไม่ต้องรอชาติหน้า!



โพธิธรรมะแห่งรัตนโกสินทร์

Am ธีรยุทธ์

ภาา อินันทร



ปลดทุกข์
๕๕
แก้กรรม
—๐ ด้วยตนเอง ๐—

ผู้เขียน อ.คทา ชินบัญชา

ISBN 978-616-7600-74-1

เพลทขาวดำ-สี 

พิมพ์ที่ สุภานุรักษ์ พรินติ้ง จำกัด

จัดจำหน่ายโดย บริษัท ยอดมาลา พับลิชชิ่ง จำกัด

61/11 ม.3 ถ.พระยาสุรเสนา

ต.บ้านสวน อ.เมืองชลบุรี จ.ชลบุรี 20000

โทร. 0-3828-8765 แฟกซ์ 0-3828-2221

ปลดทุกข์
๕๕
แก้กรรม
— ด้วยตนเอง —

ได้รับสิทธิให้จัดพิมพ์


Yodmala
PUBLISHING

ในเครือ

บริษัท ยอดมาลา พับลิชชิ่ง จำกัด

61/11 ม.3 ถ.พระยาสุรเสนา ต.บ้านสวน อ.เมืองชลบุรี จ.ชลบุรี 20000

โทร. 0-3828-8765 แฟกซ์ 0-3828-2221

บรรณาธิการบริหาร : ไพลิน มาลา

บรรณาธิการ : ยอดมาลา มาลา

กองบรรณาธิการ : ศิริพร จันทร์ศรี

พิสูจน์อักษร : เกษมณี บุราณมณี

ออกแบบปก : ชมพูนุช เกียรติเจริญ

การตลาด : แดง ณ.สามเสน

ฝ่ายคลังสินค้า : อนุรัตน์ เวียงชัย,

สุรศักดิ์ คงผ่องแผ้ว, ประทวน คงผ่องแผ้ว

คอมพิวเตอร์ : ML COMPUTER

คำนำ

มนุษย์เราจะดีหรือชั่วนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับผู้ใดลิขิต
แต่ขึ้นอยู่กับ **“กรรม”** ที่เราได้สร้างไว้ด้วยตัวของเราเอง
ตามหลักที่ว่า **“ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว”**

“กฎแห่งกรรม” เป็นสิ่งที่เราไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ หากเราทำ
สิ่งใดย่อมต้องรับผลในสิ่งนั้นอย่างหนีไม่พ้น ผลของการกระทำนั้น ๆ จะ
ติดตามเราไปทุกภพทุกชาติ เพราะฉะนั้นเราทั้งหลายจึงควรดำเนินชีวิต
ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท หมั่นทำความดีกันเสียให้มาก เพื่อกรรมดีจะ
ได้คืนสนอง อย่างไรก็ตามกรรมจากในอดีตชาติที่เกิดขึ้นมาแล้ว เรา
สามารถแก้กรรมหรือลดทอนกรรมนั้น ๆ ให้เบาบางลงได้

หนังสือ **“ปลดทุกข์ ๙๙ แก้กรรมด้วยตนเอง”** ได้รวบรวมวิธี
การแก้กรรม ๙๙ อย่างไว้อย่างครบถ้วน หากผู้ใดปฏิบัติตามจะช่วยลด
ทอนกรรม สร้างสิริมงคลให้เกิดแก่ตนเอง และนำพาสิ่งดีต่าง ๆ มาสู่ชีวิต

สำนักพิมพ์ ยอดมालา

ปลดทุกข์ ๕๕ แก้กรรม ด้วยตนเอง

“ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว” เป็นสิ่งจริงแท้แน่นอนเสียยิ่งนัก มนุษย์จะดีหรือชั่วย่อมขึ้นอยู่กับกระทำความผิดของตนเอง มีใช้พระผู้เป็นเจ้า หรือของอินทร์ของพรหมที่ไหนบันดาล เราทำสิ่งใดไว้ย่อมได้รับผลของการกระทำนั้น ซึ่งจะติดตามเราไปทุกหนแห่ง ทุกภพทุกชาติ ตราบใดที่เรายังมีกรรมเป็นกำเ็นิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย ไม่ว่ากระทำความผิดอันใดไว้ ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม เราย่อมรับผลของกรรมนั้นอย่างหลีกเลี่ยงหนีไม่พ้น เพราะฉะนั้นเราท่านทั้งหลายจงอย่าประมาทในการกระทำ จงเร่งเพียรกระทำแต่ความดีกันเสียตั้งแต่วันนี้แล้วผลแห่งกรรมดีจะตอบสนองท่านอย่างแน่นอน

จงทำดีไว้ ไม่มีใครในโลกนี้หนี “กฎแห่งกรรม” ไปได้ เราทั้งหลายเกิดมาเป็นมนุษย์แล้ว ล้วนแต่มีกรรมผูกพันกันมาทั้งสิ้น ผูกพันในความเป็นมิตรบ้าง เป็นศัตรูบ้าง แต่ละชีวิตก็ย่อมที่จะเดินไปตามกรรมวิบากของตนที่ได้กระทำไว้ ทุกชีวิตล้วนมีกรรมเป็นเครื่องลิขิต

อดีตกรรม ถ้ากรรมดี เสวยอยู่
ปัจจุบันกรรม สร้างกรรมชั่ว ย่อมลบล้าง
อดีตกรรม กรรมแห่งอกุศล วิบากตน
ปัจจุบันกรรม สร้างกรรมดี ย่อมผดุง

เรื่องกฎแห่งกรรม ถ้าเป็นชาวพุทธแล้วเขาถือว่าเป็นกฎแห่ง
ปัจจัยตั้ง ผู้ที่ต้องการรู้ ต้องทำเอง รู้เอง ถึงเอง แล้วจึงจะเข้าใจ อย่างไรก็ตาม
ก็ตามกรรมจากในอดีตชาติที่เกิดขึ้นมาแล้ว เป็นมาอย่างไร และเราจะมี
วิธีแก้กรรมหรือลดทอนกรรมนั้น ๆ ลงได้อย่างไรบ้าง ก่อนจะไปถึงจุดนั้น
เราต้องเรียนรู้ที่จะลดทอนกรรมให้เบาบางลง

วิบากกรรมของคนแต่ละคนย่อมแตกต่างกันไป บางคนป่วยไม่รู้
สาเหตุ บางคนตกงานตลอด บางคนลูกไม่ดี หากินไม่คล่อง หรือเคราะห์
ต่าง ๆ ก็ตาม วิบากกรรมนี้ของท่านตามมาหลายภพชาติ ทำให้เกิดมา
ต่างกัน ฉะนั้นหนทางในการแก้วิบากกรรม นอกจากจะทำบุญ เช่น การ
ใส่บาตร การถือศีล แล้ว ยังมีวิธีการดังนี้ การพูดคุยธรรมะ การช่วยให้
ผู้อื่นสบายใจ ช่วยชี้แนะทางแก้ไขปัญหาชีวิต การทำความสะอาดห้อง
พระ การร่วมอนุโมทนากับการทำความดีของผู้อื่น โดยการใช้จิตน้อมไป
ทางบุญกุศล การกวาดใบไม้ ทำสวน การทำความสะอาดห้องน้ำ

ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ล้วนเป็นมหากุศลทั้งสิ้น ตั้งใจ ๓ จบ ทุกครั้ง
แล้วควรกรวดน้ำทุกครั้ง ถ้ากรรมใดได้รับการอโหสิกรรม กรรมนั้นจะ
เบาบางและชีวิตจะดีขึ้น โดยสังเกตจากตัวเราว่ามีสิ่งที่ดีเข้ามามากขึ้น
ที่ป่วยก็จะหาย ที่จนก็จะเริ่มมี แสดงว่าเราเริ่มจะมีบุญแล้ว...

๑. ไม่มีบุตร

กรรมเกิดจาก การทำร้ายบุตรของสัตว์อื่น พรากสัตว์อื่นจากพ่อแม่ หรือเคยข่มเหงบุตรคนอื่น

แก้กรรม ทำทาน ด้วยการงดกินเนื้อสัตว์ทุก ๆ ๗ วัน ในทุก ๆ เดือน ทำบุญปล่อยปลาลงน้ำ ทำบุญบริจาคทานที่มีลุนิธิสัตว์ หรือมูลนิธิดีก่อน เพราะกรรมเก่าคือการทำร้ายบุตรของผู้อื่น ฉะนั้นการสร้างกุศลด้วยการให้ชีวิต หรือการให้ความช่วยเหลือบุตรของผู้อื่น จึงเป็นทางลดกรรมที่จะช่วยให้วิบากกรรมครั้งนี้เบาบางลงบ้าง ซึ่งวิธีสร้างกุศลแบบง่าย ๆ ที่ท่านสามารถปฏิบัติได้ คือ

การงดกินเนื้อสัตว์ทุก ๆ ๗ วัน

ถ้าไม่สะดวกที่จะทำทุกวัน ก็ให้ตั้งใจลด ละ เลิก ในทุก ๆ ๗ วัน สำคัญต่อไปนี้ เพื่อเป็นการเริ่มต้นสร้างกุศล

๑. งดกินเนื้อสัตว์ในวันเกิดของตนเอง
๒. งดกินเนื้อสัตว์ในวันเกิดของลูกหลาน
๓. งดกินเนื้อสัตว์ในวันแต่งงาน หรือวันมงคล
๔. งดกินเนื้อสัตว์ในงานเลี้ยงเพื่อนฝูง ญาติมิตร
๕. งดกินเนื้อสัตว์ในงานศพ
๖. งดกินเนื้อสัตว์ในงานทำบุญสร้างกุศลทุกโอกาส
๗. งดกินเนื้อสัตว์ในโอกาสขอพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์

ทำบุญด้วยการปล่อยสัตว์

ในทุก ๆ เดือนควรวางโอกาสไปทำบุญปล่อยนก ปล่อยปลาบ้าง และควรจะไปเลือกซื้อตามตลาดสด เช่น ถ้าเป็นปลาก็ควรเลือกซื้อปลาที่ชะตากำลังจะหมด หรือปลาที่จะถูกคนซื้อไปฆ่าทำเป็นอาหาร แล้วให้นำไปปล่อยในแหล่งน้ำใหญ่ ๆ ที่ค่อนข้างสะอาดไม่จำเป็นต้องไปปล่อยที่วัด แต่ควรเลือกสถานที่ที่เราสะดวกจะเดินทางไป

ควรปล่อยให้ลงท้ายด้วยเลข ๙ หรือตามกำลังทรัพย์ที่สะดวก ถ้ามีเคราะห์หนักอยากปล่อยปลาเท่าอายุ เช่น ๔๐ ก็สามารถทยอยปล่อยให้ครบจำนวน ๔๐ ใน ๑ เดือนก็ได้ ควรดกินเนื้อสัตว์ที่ปล่อยนั้นด้วย

บริจาคทานให้มูลนิธิสัตว์ หรือมูลนิธิเด็กอ่อน

ท่านอาจสร้างกุศลด้วยการบริจาคทาน ช่วยเหลือชีวิตสัตว์อนาถา ผ่านทางมูลนิธิต่าง ๆ ที่มีการรับบริจาค ไม่ว่าจะเป็นการบริจาคเงิน สิ่งของ เครื่องใช้ หรืออาหาร เป็นต้น โดยตรวจสอบข้อมูลของมูลนิธิที่ท่านจะบริจาคให้ดีเสียก่อน เพื่อป้องกันการถูกหลอกลวง จากนั้นจึงดูช่องทางการบริจาคว่าสามารถบริจาคได้ทางใดบ้าง หากต้องการไปบริจาคที่มูลนิธิโดยตรง ก็ควรติดต่อแจ้งความจำนง พร้อมทั้งตรวจสอบวันเวลาของมูลนิธิและของตัวท่านเองที่สะดวกตรงกันก่อนจะเดินทางไป

๒. เจ็บป่วยบ่อย หรือเป็นโรคร้าย

กรรมเกิดจาก เคยทำทารุณกรรมต่อสัตว์

แก้กรรม ทำทาน ด้วยการทำบุญทำทานกับสัตว์อนาถาให้อาหาร ให้ความเมตตา ซื่อยาหรือบริจาคเงินที่โรงพยาบาลสงฆ์ ทำบุญปล่อยเต่า และท่านควรจะงดกินเนื้อสัตว์ตลอดชีวิตด้วย

การทำบุญทำทานกับสัตว์อนาถา ให้อาหาร ให้ความเมตตา

เมื่อท่านได้ให้ความเมตตาต่อมัน ก็เท่ากับว่าท่านได้ให้ชีวิตกับมัน อีกครั้ง เช่น การให้อาหารสุนัขตามข้างถนน การให้อาหารสุนัขตามวัด หรือการบริจาคทรัพย์และสิ่งของของสนับสนุนให้กับมูลนิธิต่าง ๆ ที่ให้การอนุเคราะห์สัตว์อนาถา ซึ่งการสร้างกุศลในลักษณะนี้ก็มีข้อควรคำนึงดังต่อไปนี้ด้วย

๑. ของที่จะให้ท่านแก่สัตว์ควรเป็นของที่อยู่ในสภาพดี เช่น ถ้าจะให้อาหารก็ไม่ควรเป็นอาหารบูดเน่า เพราะแทนที่จะได้กุศลกลับจะยิ่งเป็นการสร้างกรรมเพิ่ม เพราะได้ทำให้สัตว์นั้นต้องทรมานมากขึ้น

๒. การบริจาคทรัพย์หรือสิ่งของให้กับมูลนิธิต่าง ๆ ควรมีการศึกษาข้อมูลให้ดีเสียก่อน และพยายามบริจาคในสิ่งที่จำเป็น หรือสิ่งที่สามารถจะนำไปใช้ได้จริง โดยการสอบถามกับทางมูลนิธินั้น ๆ ว่ามีความต้องการสิ่งใดบ้าง เพื่อที่การสร้างกุศลของท่านจะได้ไม่สูญเปล่า

๓. หากมีโอกาส ควรเปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้ร่วมทำกุศลด้วย เพราะผลบุญจากการบอกบุญต่อนี้จะส่งผลให้ท่านได้กุศลเพิ่มขึ้น

ซื้อขายหรือบริจาคเงินที่โรงพยาบาลสงฆ์

ท่านสามารถแจ้งความจำนงค์ในการทำบุญกับทางเจ้าหน้าที่แผนก
รับจองการทำบุญได้ทุก ๆ วัน (ไม่เว้นวันหยุดราชการ) ตั้งแต่เวลา
๐๖.๓๐-๑๖.๐๐ น. ด้วยโทรศัพท์ หมายเลข ๐-๒๓๕๔-๔๒๗๑-๒ และ
๐-๒๖๔๐-๙๕๓๗ ต่อ ๓๕๐๑, ๓๕๐๒ เมื่อได้รับการตอบรับแล้ว ทาง
เจ้าหน้าที่จะเรียนให้ทราบถึงกำหนดการต่าง ๆ และนัดหมายในเรื่องของ
การชำระเงินในครั้งต่อไป

ข้อควรปฏิบัติในการทำบุญในโรงพยาบาลสงฆ์ เพื่อให้ถูกต้องตามพระวินัย

๑. หากท่านมีความประสงค์จะจัดอาหารไปถวายเอง ให้ติดต่อกับทางเจ้าหน้าที่ฝ่ายโภชนาการ เพื่อให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ และ
ยาที่แพทย์ให้การรักษา
๒. โรงพยาบาลสงฆ์ให้บริการการรักษาฟรีแก่พระสงฆ์ที่อาพาธ
เพราะฉะนั้นการถวายปัจจัยกับท่านโดยตรงจึงควรหลีกเลี่ยง
๓. การถวายสังฆทานกับพระสงฆ์ที่อาพาธ ให้ถวายเท่าที่เป็น
ประโยชน์จริง เพื่อความสะดวกในการถวายสังฆทาน โดยท่านควรนำ
ไปถวายไว้ที่ส่วนกลางได้ตั้งแต่วันที่ ๐๘.๓๐-๑๔.๐๐ น. ของทุกวัน

ทำบุญปล่อยเต่า

เพราะเต่าเป็นสัตว์อายุยืน การทำกุศลด้วยการปล่อยเต่าจึงเป็น
แนวทางลดกรรมที่เหมาะสมกับผู้ประสพวิบากกรรมนี้ เพราะผลจากการ
สร้างกุศลจะส่งให้ท่านได้หายวันหายคืน และมีอายุยืนแจ่มใสเช่นเต่า แต่
การจะปล่อยเต่าให้เกิดกุศลนั้น ท่านจะต้องคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้ด้วย

๑. ไม่จำเป็นต้องปล่อยเท่าจำนวนอายุ
แต่ให้ดูที่กำลังทรัพย์ของตนเองเป็นหลัก

๒. ท่านต้องรู้ว่าเท่าที่ท่านจะปล่อยนั้นคือเต่าบกหรือเต่าน้ำ หากเป็นเต่าบกมันจะหายใจด้วยปอดเหมือนมนุษย์ ซึ่งถ้าปล่อยลงน้ำ มันก็จะจมน้ำตายได้ ลักษณะของเต่าบกนั้นที่เท้าจะคล้ายๆ เท้าช้าง ขายาว กระดองรูปร่างนูนขึ้นมากกว่าเต่าน้ำ ในขณะที่เต่าน้ำ เท้าของมันจะมีลักษณะแบน ขาสั้น จึงสามารถว่ายน้ำได้

๓. สภาพน้ำที่เต่าสามารถอยู่ได้ คือ ต้องไม่สกปรก ถ่ายเทยาก หรือแออัด และสถานที่ปล่อยก็ต้องเป็นบริเวณที่มีตลิ่ง น้ำไม่ไหลเชี่ยวจนเกินไป เพื่อที่เต่าจะได้ขึ้นมาฝั่งแดดได้ เพราะเต่าเป็นสัตว์เลื้อยคลาน ไม่ใช่สัตว์น้ำ มันจึงต้องการการพักหายใจ หรือพักเหนี่ยวบนบกบ้าง ดังนั้นการปล่อยเต่าลงในบริเวณที่ไม่มีตลิ่งให้เต่าขึ้นมาฝั่งแดด เช่น ตามคลองประปา บ่อน้ำในวัดที่มีการก่อคอนกรีตเป็นบล็อกสูงๆ จึงถือเป็นการทำร้ายเต่าอย่างทารุณโหดร้าย

๔. เมื่อปล่อยเต่าเรียบร้อยแล้ว

ต้องไม่ลืมกล่าวคำอธิษฐานในการปล่อยสัตว์ด้วย



๓. ตาบอด หรือเป็นโรคตา

กรรมเกิดจาก เคยทำร้ายสัตว์ที่ดวงตา หรือไม่เคยทำบุญเติมน้ำมันตะเกียงในชาติก่อน หรือเคยทำลายไฟฟ้า ของวัด ของสาธารณะ

แก้กรรม ทำทาน ซื้อโคมไฟ หลอดไฟ ไฟฉาย หรือเทียนห่อใหญ่ ถวายวัด เติมน้ำมันตะเกียงทุกวันพระ หรือซื้อน้ำมันเติมตะเกียง

ซื้อโคมไฟ หลอดไฟ ไฟฉาย หรือเทียนห่อใหญ่ถวายวัด

การนำหลอดไฟ หรือโคมไฟไปถวายวัด จึงเป็นการสร้างกุศลโดยคำนึงถึงประโยชน์การใช้งานเป็นสำคัญ ทั้งยังสะดวกสบาย เพราะปัจจุบันตามร้านสังฆภัณฑ์ หรือร้านเครื่องใช้ไฟฟ้าก็มีการจำหน่ายชุดหลอดไฟสำเร็จ สำหรับการทำบุญโดยเฉพาะในราคาถูกมเยา หรือถ้าหากท่านมีทุนทรัพย์มากหน่อย อาจจะถวายหลอดไฟที่มีสีคันต่าง ๆ เพื่อให้ทางวัดได้นำหลอดไฟเหล่านั้นไปใช้เวลาที่มีการจัดงานสำคัญต่าง ๆ ด้วยก็ได้

เติมน้ำมันตะเกียงทุกวันพระ หรือซื้อน้ำมันเติมตะเกียงที่วัด

การทำบุญด้วยการเติมน้ำมันตะเกียงนั้น มีตำนานสืบเนื่องมาจากสมัยโบราณที่ยังไม่มีไฟฟ้าใช้ แสงสว่างหลักภายในวัดจึงมาจากตะเกียงเจ้าพายุ ดังนั้นเวลามาวัดบรรดาชาวบ้านจึงมักนำน้ำมันมาเติมถวายให้เรื่อย ๆ เพราะเชื่อว่าการเติมน้ำมันยังเป็นการช่วยจุดแสงสว่างเพื่อนำทางให้ชีวิตสว่างไสวเช่นเดียวกับไฟตะเกียง นอกจากนั้นการเติมน้ำมันตะเกียงยังเปรียบเหมือนการเติมกุศลกรรม คือ บุญ เพื่อรักษา

เปลวไฟให้ส่องสว่าง ไม่ดับก่อนกาลเวลาอันสมควร แม้วันหนึ่งกายจะดับลง แต่บุญนี้ก็ยังคงอยู่ตลอดไป

การเติมน้ำมันตะเกียงนั้น ท่านสามารถใช้น้ำมันพืชธรรมดา ก็ได้ ซึ่งบางวัดบางสถานที่ก็มีวางจำหน่ายอยู่ใกล้ๆ กัน หากผู้ประสบวิบากกรรมไม่สะดวกรที่จะทำเองก็อาจให้ญาติพี่น้องเติมให้ จากนั้นก็ให้เขาตั้งจิตอธิษฐานถึงสิ่งที่ได้กระทำไป แปลเป็นกุศลอุทิศให้แก่ตัวท่าน และเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง ว่าอย่าได้จองเวรจองกรรม หรือทำให้ต้องเจ็บปวดกันอีกต่อไปเลย

๔. ฎกรถเจียวชน ฎกสัตร์กัถต๋อย ประสບอุบัติเหตุ

กรรมเกิดจาก เคยเป็นคนพาลเกกมะเหรกเกร

หาเรื่องเดือดร้อนให้ผู้อื่น มักรังแกและสาปแช่งผู้อื่นอยู่เสมอ

แก้กรรม ทำทาน หมั่นพูดดี มีวาจาไพเราะ พยายามสร้างมิตรไมตรีกับคนรอบข้าง ด้วยการคิดดี พูดดี และทำดีกับผู้อื่น จึงเป็นทางลดกรรมที่เหมาะสมกับผู้ประสบวิบากกรรมนี้ เปรียบเหมือนการสร้างภูมิคุ้มกันให้ชีวิต ไม่ว่าท่านจะไปไหนมาไหนก็จะมีแต่คนให้ความเมตตา

หมั้นพูดดี มีวาจาไพเราะ

ในเรื่องของการพูดดีมีวาจาไพระะนั้นถือเป็นเรื่องที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตของคนเรา ดังที่หลายท่านคงเคยได้ยินสุภาษิตบทที่ว่า “พูดดีเป็นศรีแก่ปาก พูดมากปากจะมีสี” นั่นเพราะการพูดที่ดีสามารถช่วยเสริมส่งอาราตีให้กับตัวเราได้ ในทำนองเดียวกัน หากเราพูดไม่ดีกับใคร คำพูดก็อาจนำเรื่องเลวร้ายมาสู่ตัวเราได้เช่นกัน

คำพูดของคนเรานั้นมีอยู่ด้วยกัน ๒ ประเภท คือ

๑. คำพูดที่พูดออกไปแล้วคนฟังเกลียด เช่น คำหยาบ คำด่า คำประชด คำกระทบกระทั่ง คำแดกดัน คำสบถ เป็นต้น คำพูดเหล่านี้เรียกว่า “อัปปัญจาจา”

๒. คำพูดที่พูดออกไปแล้วทำให้คนฟังรัก เช่น คำอ่อนหวาน คำชมเชยจากใจจริง คำพูดที่ชวนให้เกิดความสมัครสมานไมตรี คำพูดเหล่านี้เรียกว่า “ปัญจาจา”

การใช้ปัญจาจาด้วยการพูดคำสุภาพ อ่อนหวาน เพื่อให้เกิดความสมานสามัคคีนั้นทำได้ง่าย เพราะวาจามีอยู่ในตัวเรา เพียงเรามีสติ มีเมตตาในใจ ก็สามารถพูดออกมาได้ เช่น เมื่อเวลาที่เราพบผู้อาวุโสกว่า เราก็ควรให้ความนอบน้อม และกล่าว “คำทักทาย” ด้วยวาจาที่สุภาพ เมื่อเวลาที่ใครทำประโยชน์ให้เรา เราก็ควรที่จะกล่าว “ขอบคุณ” เป็นการตอบแทน ไม่ว่าเขาผู้นั้นจะแก่กว่า อ่อนกว่า หรือยากดีมีจน และเมื่อเวลาที่เราทำผิดต่อผู้อื่น ก็ควรกล่าวคำ “ขอโทษ” อย่างจริงใจ เพียงเท่านั้นก็จะทำให้ท่านเป็นที่รักใคร่ และได้รับการอภัยจากผู้อื่น

๕. สูญเสียคนรัก หรือคนใกล้ชิด

กรรมเกิดจาก เคยยิงนก ตกปลา

แก้กรรม ทำทาน ทำบุญไถ่ชีวิตโค-กระบือ

งดกินเนื้อสัตว์อย่างน้อยสัก ๑ อย่าง ชั่วชีวิต

หรือกินเจทุก ๆ ๓ เดือน ทำบุญปล่อยนก ปล่อยปลา

การสูญเสียคนใกล้ชิดอันเป็นที่รัก เพราะเจ้ากรรมนายเวรที่ท่านเคยก่อกรรมไว้กับเขา ต้องการให้ท่านได้ลิ้มรสความเจ็บปวดอย่างที่เขาคเคยเจามา ดังนั้นทางลดกรรมที่ท่านพอจะทำได้จึงได้แก่การให้ชีวิตกลับคืน อาทิ การทำบุญไถ่ชีวิตโค-กระบือ งดกินเนื้อสัตว์อย่างน้อย ๑ อย่าง ชั่วชีวิต กินเจทุก ๆ ๓ เดือน ทำบุญปล่อยนก ปล่อยปลา เพื่อให้คนใกล้ชิดที่ยังอยู่ได้มีอายุยืนจบจนกระทั่งหมดอายุขัย

ทำบุญไถ่ชีวิตโค-กระบือ

ผู้ที่ทำบุญด้วยการบริจาคทรัพย์ไถ่ชีวิตโค-กระบือ จะได้รับอานิสงส์ คือ มีอายุที่ยืนยาว ปราศจากสรรพทุกข์ สรรพโศก สรรพโรค สรรพภัย ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ เรื่องคับแค้นใจจะคลายและหายไป เป็นที่เคารพเมตตาทั้ง ๓ โลก มีอิสรภาพในชีวิต ไม่ต้องถูกจองจำ ร่วมกันไถ่ชีวิตโค-กระบือกับทางวัดที่มีการจัดงาน หรือบริจาคเงินเข้าโครงการไถ่ชีวิตโค-กระบือกับหน่วยงานที่เปิดรับบริจาคทุกวัน

งดกินเนื้อสัตว์อย่างน้อยสัก ๑ อย่าง ชั่วชีวิต

หรือกินเจทุก ๆ ๓ เดือน

การงดกินเนื้อสัตว์อย่างน้อย ๑ อย่าง ตลอดชีวิต เท่ากับว่าท่านได้สร้างกุศลด้วยการให้ทานกับสัตว์ชนิดนั้นไปตลอดชีวิต บางคนอาจเคยติดในรสของเนื้อสัตว์ แต่ถ้าท่านลองงดบริโภคไปสักพัก ไม่พยายามชวนขวายเป็นมากิน ท่านก็จะรู้สึกหมดความอยากไปได้เอง และถ้าหากท่านได้ชักชวนคนในครอบครัวให้หันมาปฏิบัติร่วมกัน ก็จะยิ่งก่อให้เกิดมหาบุญกุศลมากยิ่งขึ้นไปอีกด้วย

สำหรับบางท่านที่ประสบวิบากกรรมหนัก ท่านอาจจะใช้วิธีกินเจทุก ๆ ๓ เดือน เพราะการกินเจถือเป็นการสร้างกุศลที่ยิ่งใหญ่ หากท่านสามารถงดเว้นจากการกินเนื้อสัตว์ได้ก็จะก่อให้เกิดอานิสงส์ต่าง ๆ อย่างมากมาย อาทิ เป็นที่รักของบรรดาเทพ พรหม ตลอดจนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย สามารถตัดขาดจากความอาฆาต ดับอารมณ์เคียดแค้นในใจลงได้ ปราศจากโรคภัยร้ายแรงมาเบียดเบียนร่างกาย มีอายุมั่นขวัญเย็น

๖. ถูกลินทา ถูกร้าย

กรรมเกิดจาก เคยพูดจาเป็นเหตุให้คนอื่นเกิดความทุกข์

แก้กรรม ทำทาน พูดดี พูดให้คนอื่นเกิดประโยชน์ พูดให้ผู้อื่นมีความสุข พิมพ์หนังสือธรรมะแจกเป็นธรรมทาน