



เปิดเล่ม

คนไทยนิยมทำบุญกันเป็นชีวิตจิตใจ เทศกาลหรืองานสำคัญใดๆ มักมีการทำบุญเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยเสมอ เพราะเชื่อว่าจะทำให้เกิดสิริมงคลแก่ชีวิต

บุญในพุทธศาสนานั้น หากทำอย่างถูกต้อง นอกจากจะช่วยให้เกิดชีวิตที่ดีงามแล้ว ยังเป็นคุณประโยชน์ต่อส่วนรวม เกื้อกูลทั้งสุขภาพใจและสุขภาพสังคม

บุญตายายของเราในอดีตได้ริเริ่มวิธีการทำบุญแบบต่างๆ อย่างเหมาะสมกับยุคสมัยของท่าน มาถึงปัจจุบันเราควรดำเนินตามรอยท่าน ด้วยการทำบุญให้เหมาะกับยุคสมัยของเรา โดยรักษาความหมายที่แท้ของบุญเอาไว้ไม่ให้เสื่อมคลาย

เครือข่ายพุทธิกา จึงได้จัดทำหนังสือเล่มนี้ขึ้น เพื่อเป็นคู่มือการทำบุญที่ถูกต้องตามหลักพุทธศาสนา





๓๐ วิธีทำบุญ

เพื่อสุขภาพใจและสุขภาพสังคม

* สละทรัพย์อย่างฉลาด

๑. ถวายสังฆทาน
๒. บริจาคของให้เด็กด้อยโอกาส
๓. ให้ทุนสร้างสนามเด็กเล่น
๔. เกื้อกูลเยาวชนในสถานพินิจ
๕. ช่วยผู้พิการ
๖. สงเคราะห์สัตว์
๗. ไล่ชีวิตสัตว์
๘. แจกหนังสือธรรมะ

* ทำชีวิตให้โปร่งเบา

๙. งดอบายมุข
๑๐. ลดภาระชีวิต
๑๑. กินอาหารมังสวิรัต
๑๒. รักษาศีล ๕

* เกื้อกูลด้วยแรงกาย

๑๓. เป็นคนสอนเด็ก
๑๔. อุ้มเด็กป่วย
๑๕. อาสาสมัครบ้านพักคนชรา
๑๖. เขียนการ์ดให้เด็กสถานพินิจ
๑๗. ปลูกป่าเก็บขยะในอุทยาน
๑๘. สร้างกุฏิให้วัด
๑๙. เกื้อกูลผู้เดือดร้อนรอบตัว
๒๐. ช่วยเหลือชุมชน

* พักจิตชำระใจ

๒๑. ทำสมาธิ
๒๒. แผ่เมตตา
๒๓. ยิ้มเสมอ
๒๔. พังกรรม
๒๕. สันทนาธรรม
๒๖. เข้าวัดปฏิบัติธรรม
๒๗. อ่อนน้อมถ่อมตน
๒๘. ขึ้นชมความดีผู้อื่น
๒๙. เผื่อแผ่ความดีให้ผู้อื่น
๓๐. คิดดีคิดชอบ

บริษัท ธรรมปัญญา จำกัด



มวลิไม้สดใส จิตใจชั้นบน



* เมื่อสายฝนโปรยปราย พรรณไม้ย่อม
สดใสเขียวขจีฉันใด เมื่อได้ทำบุญ จิตใจ
ย่อมเข้มขึ้นเบิกบานฉันนั้น คนเราไม่ได้
ต้องการแค่อาหารบำรุงกายเท่านั้น หากยัง
ปรารถนาบุญเพื่อหล่อเลี้ยงใจด้วย

* คนไทยนิยมทำบุญในทุกโอกาส นอก
จากวันพระและวันสำคัญทางศาสนาแล้ว
วันปีใหม่ วันเกิด และวันสำคัญอื่นๆ ของ
ชีวิต ล้วนเป็น
วาระที่เหมาะสม
แก่การทำบุญ
เพื่อเป็นสิริมงคล
แก่ชีวิต





* บางคนมีศรัทธามาก พอถึงวันพระก็
เข้าวัดฟังธรรม รักษาศีล ส่วนกุลบุตร เมื่อ
โอกาสเอื้ออำนวย ก็นิยมอุปสมบทโดย
เฉพาะในช่วงเข้าพรรษา

* ที่ขาดไม่ได้ก็คือการถวายปัจจัย
ไทยธรรมแก่พระสงฆ์ ทั้งจีวร อาหาร ยา
รักษาโรค รวมกันเป็นชุดสังฆทาน ญาติ
มิตรจิตศรัทธานัดกันมาถวายวัด หากมี
เวลาน้อยก็ตื่นเข้ามาใส่บาตร





* ทำบุญเช่นนี้กันมาช้านาน ประเพณี
ดีงามอย่างนี้ ควรช่วยกันสืบทอดต่อไป
ต้นไม้เอกงามเพราะฝนฉนได้ จิตใจก็
งดงามเพราะบุญฉนนั้น

* ชีวิตที่ดีต้องไม่ห่างบุญ แต่สมัยนี้ผู้คน
เร่งรีบกันจนลืมนึกถึงบุญ ถ้าไม่ค่อยได้
ทำบุญเลยมาทั้งปี ลองตั้งหลักแล้วหา
โอกาสเหมาะๆ มาทำบุญกัน



๔ ทำบุญอย่างไร ถ้าไม่มีเวลาเข้าวัด?

ทำบุญอย่างไร ถ้าไม่มีเวลาเข้าวัด?



* ถ้าคุณยังมีเวลาหายใจ ก็อย่าหวังว่า
จะไม่มีเวลาทำบุญ เพราะบุญนั้น ทำได้
ทุกเวลาและทุกที่

* แค่หายใจให้เป็น เช่น รู้จักใช้ลมหายใจ
สะกดกลิ่นความโกรธ หรือคลายความ
เครียด โดยการหายใจเข้าลึกๆ หายใจ
ออกช้าๆ หลายๆ ครั้ง
นั้นก็บุญแล้ว





* ถ้าทำแล้วสงบเย็น เป็นประโยชน์
ขอให้มั่นใจได้ว่า นั่นแหละคือบุญ

* “บุญ” แปลว่า เครื่องชำระจิตใจให้
สะอาดบริสุทธิ์ ทำอะไรก็ตาม ถ้าช่วย
ลดละความโลภ ความเห็นแก่ตัว และ
อารมณ์เศร้าหมอง ทำให้จิตใจเอิบอิ่ม ก็
ถือว่าเป็นบุญ และจะเป็นบุญยิ่งขึ้น หาก
เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นด้วย



สละทรัพย์ อย่างฉลาด



*เวลาจะทำบุญ คนไทยมักนึกถึงพระ
อยากถวายของให้พระ แต่ถ้าจะให้เกิด
ประโยชน์คุ้มค่า ควรเลือกถวายของที่ท่าน
จะได้ใช้จริงๆ มีของหลายอย่างที่คนชอบ
ถวายจนล้นวัด เช่น ผงซักฟอก แปรง
สีฟัน สบู่ กล่องสบู่ ผ้าอาบน้ำฝน รวมทั้ง
ขันและถังเหลือง



* ของบางอย่างก็ใช้ไม่ได้ เช่น ใบชา น้ำบรรจุขวด เพราะมีกลิ่นผงซักฟอกติดมาด้วย ถึงสังฆทานบางถึงมีอาหาร เช่น ข้าวสาร น้ำปลา เกือบปน ที่คุณภาพต่ำ เนื่องจากญาติโยมซื้อมาจากร้านทั้งถัง โดยไม่ได้เปิดดู จึงไม่รู้ว่าข้างในมีอะไร

* ใส่ใจสักนิด แล้วคิดตรองดูว่า อะไรบ้างที่พระท่านจำเป็นต้องใช้ แต่ผู้คนมักจะมองข้าม ถ้ายอมเสียเวลาไปเลือกหา แล้วซื้อถวายท่าน จะได้บุญมาก เพราะผู้ถวายก็อิ่มใจ ผู้รับก็ใช้ประโยชน์ได้



๙ สละทรัพย์อย่างฉลาด



* วัดหลายแห่ง ไม่ได้ใช้เทียนพรรษาแล้ว แต่ใช้ไฟฟ้าแทน ทำบุญด้วยหลอดไฟหรือโคมไฟก็นับว่าสมสมัย แต่อย่าให้สิ้นเกิน พระท่านก็อยากช่วยประหยัดพลังงาน ติดไฟหลายๆ ดวง จะสิ้นเปลืองพลังงานและค่าไฟ

* การถวายเครื่องเขียนและหนังสือธรรมะ เป็นการส่งเสริมการศึกษาของพระสงฆ์ ชาวพุทธควรสนับสนุนกันให้มากๆ





* หนังสือบางอย่าง เช่น คู่มือดูแลสุขภาพ นอกจากเป็นประโยชน์ต่อท่านโดยตรงแล้ว ท่านยังเอาไปชี้แนะนำส่งสอนญาติโยมได้อีกด้วย

* หลายแห่งพระสงฆ์ ต้องเป็นช่างซ่อมแซมกุฏิวิหารเอง ดังนั้นเครื่องมืองานช่างไม่ว่าช่างไฟ หรือช่างก่อสร้าง เช่น ค้อน ตะปู เลื่อย ไขควง จึงเป็นสิ่งจำเป็น และที่ทุกวัดขาดไม่ได้ ก็คืออุปกรณ์ทำความสะอาด เช่น ไม้กวาด ไม้ถูพื้น



* ยารักษาโรค สมุนไพร ตลอดจนเครื่อง
ติดกันครีว เช่น จาน ชาม หม้อ แก้วน้ำก็
เป็นประโยชน์มาก นอกจากพระท่านจะได้
ใช้เองแล้ว ยังสามารถสงเคราะห์ญาติโยม
ได้ด้วย โดยเฉพาะในชนบท





* การให้ทานแก่ผู้อื่น นอกจากพระสงฆ์ ก็เป็นบุญเช่นกัน มีผู้คนมากมายในสังคม ที่เราควรให้ความเอื้อเฟื้อ เช่น เด็กยากจน เด็กกำพร้า เด็กเร่ร่อน คนชรา ฯลฯ

* เติมความรักและความหวังให้แก่ เด็กเหล่านี้ ด้วยการบริจาคหนังสือเรียน เสื้อผ้า อาหาร ยา หรือให้ทุนการศึกษา ผ่านมูลนิธิหรือองค์กรที่ทำงานด้านเด็ก ใกล้บ้านหรือที่ทำงานของเราอาจมีเด็ก เหล่านี้ที่เราสามารถ ช่วยเหลือได้ โดยตรง





* สิ่งหนึ่งที่เด็กในเมืองต้องการมาก ก็คือ สนามเด็กเล่น ช่วยกันสละเงินคนละนิดละหน่อย เพื่อให้เด็กมีสนามเด็กเล่นเป็นการช่วยสร้างคนดีให้แก่สังคมในระยะยาว

* เด็กและเยาวชนในสถานพินิจ ก็ต้องการความรักจากเราเช่นกัน เสื้อผ้า อาหาร หนังสือ สามารถเป็นสื่อแสดงน้ำใจจากเราได้





* การบริจาคเงินช่วยเหลือคนพิการ ผ่านมูลนิธิและสถาบันการศึกษาสำหรับคนพิการ เป็นการทำบุญอีกอย่างหนึ่งที่ช่วยให้สังคมของเราน่าอยู่มากขึ้น

* ช่วยคนแล้ว อย่าลืมนึกถึงสัตว์สงเคราะห์แมวและสุนัขเร่ร่อนก็เป็นบุญเช่นกัน เขาเข้ามาเลี้ยงในบ้าน อาจช่วยรักษาชีวิตเขาไว้ได้ หรือไม่ก็บริจาคเงินให้แก่งานสงเคราะห์สัตว์





* ไล่ชีวิตสัตว์ที่กำลังจะถูกฆ่า เป็นบุญที่มีอานิสงส์มาก ถ้าเป็นวัวควาย ไล่แล้วให้ชาวบ้านเลี้ยงใช้งาน ก็เป็นประโยชน์อีกทางหนึ่ง

* ทานอีกอย่างที่สำคัญคือธรรมทาน เช่น แจกหนังสือธรรมะ สมัยนี้มีซีดีรอมบรรจุพระไตรปิฎกครบชุด พร้อมหนังสือธรรมะน่าสนใจ และคำเทศนาดีๆ รวมอยู่แผ่นเดียวกัน ราคาไม่แพง สะดวกแก่การแจกมาก

