

๑๓๐ วิธี ทำบุญ

เพื่อสุขภาพใจ
และสุขภาพสังคม



เครือข่ายชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย
ร่วมกับ บริษัท บางจากฯ (มหาชน)



Dhammaintrend ร่วมเผยแพร่และแบ่งปันเป็นธรรมทาน



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. กินอาหารมังสวิวัติน
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. ฟังธรรม
๒๕. สนทนาธรรม
๒๖. เข้าวัดปฏิบัติธรรม
๒๗. อ่อนน้อมถ่อมตน
๒๘. ขึ้นชมความดีผู้อื่น
๒๙. เผื่อแผ่ความดีให้ผู้อื่น
๓๐. คิดดีคิดชอบ

๐ ๓๐ วิธี
ทำบุญ



มอญไม้สดใส จิตใจชั้นบาน



* เมื่อสายฝนโปรยปราย พรรณไม้ย่อมสดใสเขียวขจีฉันใด เมื่อได้ทำบุญ จิตใจย่อมชุ่มชื้นเบิกบานฉันนั้น คนเราไม่ได้ต้องการแค่อาหารบำรุงกายเท่านั้น หากยังปรารถนาบุญเพื่อหล่อเลี้ยงใจด้วย

* คนไทยนิยมทำบุญในทุกโอกาส นอกจากวันพระและวันสำคัญทางศาสนาแล้ว วันปีใหม่ วันเกิด และวันสำคัญอื่นๆ ของชีวิต ล้วนเป็นวาระที่เหมาะสมแก่การทำบุญ เพื่อเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต





* บางคนมีศรัทธามาก พอถึงวันพระก็
เข้าวัดฟังธรรม รักษาศีล ส่วนกุลบุตร เมื่อ
โอกาสเอื้ออำนวย ก็นิยมอุปสมบทโดย
เฉพาะในช่วงเข้าพรรษา

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





* ทำบุญเช่นนี้กันมาช้านาน ประเพณี
ดีงามอย่างนี้ ควรช่วยกันสืบทอดต่อไป
ต้นไม้่งอกงามเพราะฝนฉฉินใด จิตใจก็
งดงามเพราะบุญฉฉินั้น

* ชีวิตที่ดีต้องไม่ห่างบุญ แต่สมัยนี้ผู้คน
เร่งรีบกันจนลืมนึกถึงบุญ ถ้าไม่ค่อยได้
ทำบุญเลยมาทั้งปี ลองตั้งหลักแล้วหา
โอกาสเหมาะๆ มาทำบุญกัน



๔ ทำบุญอย่างไร ถ้าไม่มีเวลาเข้าวัด?

ทำบุญอย่างไร ถ้าไม่มีเวลาเข้าวัด?



* ถ้าคุณยังมีเวลาหายใจ ก็อย่าหวังว่าจะไม่มีเวลาทำบุญ เพราะบุญนั้น ทำได้ตลอดเวลาและทุกที่

* แค່หายใจให้เป็น เช่น รู้จักใช้ลมหายใจ สะกดกลิ่นความโกรธ หรือคลายความเครียด โดยการหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกช้าๆ หลายๆ ครั้ง นั่นก็เป็นบุญแล้ว





* 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 เนื่องจากญาติโยมซื้อจากร้านทั้งถัง โดยไม่ได้เปิดดู จึงไม่รู้ว่าข้างในมีอะไร

* ใส่ใจสักนิด แล้วคิดตรองดูว่า อะไรบ้างที่พระท่านจำเป็นต้องใช้ แต่ผู้คนมักจะมองข้าม ถ้ายอมเสียเวลาไปเลือกหา แล้วซื้อถวายท่าน จะได้บุญมาก เพราะผู้ถวายก็อิ่มใจ ผู้รับก็ใช้ประโยชน์ได้





* วัดหลายแห่ง ไม่ได้ใช้เทียนพรรษาแล้ว แต่ใช้ไฟฟ้าแทน ทำบุญด้วยหลอดไฟหรือโคมไฟก็นับว่าสมสมัย แต่อย่าให้สิ้นเกิน พระท่านก็อยากช่วยประหยัดพลังงาน ติดไฟหลายๆ ดวง จะสิ้นเปลืองพลังงานและค่าไฟ

* การถวายเครื่องเขียนและหนังสือธรรมะ เป็นการส่งเสริมการศึกษาของพระสงฆ์ ชาวพุทธควรสนับสนุนกันให้มากๆ





* หนังสือบางอย่าง เช่น คู่มือดูแลสุขภาพ นอกจากเป็นประโยชน์ต่อท่านโดยตรงแล้ว ท่านยังเอาไปชี้แนะสั่งสอนญาติโยมได้อีกด้วย

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



๑๐ สละทรัพย์อย่างฉลาด

* ยารักษาโรค สมุนไพร ตลอดจนเครื่อง
ติดกันครัว 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 เอาเขามาเลี้ยงในบ้าน อาจช่วยรักษาชีวิตเขาไว้ได้ หรือไม่ก็บริจาคเงินให้แก่งานสงเคราะห์สัตว์





* ไถชีวิตสัตว์ที่กำลังจะถูกฆ่า เป็นบุญที่มีอานิสงส์มาก ถ้าเป็นวัวควาย ไถแล้วให้ชาวบ้านเลี้ยงใช้งาน ก็เป็นประโยชน์อีกทางหนึ่ง

* ทานอีกอย่างที่สำคัญคือธรรมทาน เช่น แจกหนังสือธรรมะ สมัยนี้มีซีดีรอมบรรจุพระไตรปิฎกครบชุด พร้อมหนังสือธรรมะน่าสนใจ และคำเทศนาดีๆ รวมอยู่แผ่นเดียวกัน ราคาไม่แพง สะดวกแก่การแจกมาก



ทำชีวิตให้โปร่งเบา



* ทำบุญไม่ได้แปลว่าให้ทานเสมอไป ไม่มีเงินเลยก็สามารถทำบุญได้เหมือนกัน การทำชีวิตให้ปลอดโปร่งจากสิ่งเสพติด เป็นการทำบุญที่ไม่ต้องจ่ายเงินเลย แถมมีเงินเหลือเสียอีก

* แม้ไม่เข้าวัด แต่ถ้างดเข้าบ่อน บาร์ หรือสถานเริงรมย์ ก็ได้บุญเต็มๆ ถ้ายัง ละไม่ได้ ลดการดื่ม เล่น และเที่ยว ให้น้อยลง ก็ยังดี เป็นบุญทั้ง แก่ตัวเองและ ครอบครัว



๑๖ ทำชีวิตให้โปร่งเบา



* อะไรที่ทำให้ชีวิตยุ่งยาก เป็นภาระแก่ตนเอง สิ้นเปลืองเงินทองและเวลา เช่น ดินนีสัยซื้อปั้งจนเป็นหนี้สิน หรือติดอินเทอร์เน็ตจนไม่เป็นอันทำงาน และไม่มีเวลาให้ครอบครัว วันพระ หรือช่วงเข้าพรรษาเป็นโอกาสดีที่จะลดละสิ่งเหล่านี้

* ใครที่รู้สึกวกินเนื้อมากเกินไป เป็นห่วงสุขภาพ และไม่ยอมเบียดเบียนสัตว์ ลองสมาทานมังสวิรัตทุกวันพระหรือตลอดสามเดือนช่วงเข้าพรรษา ก็เข้าที่





* ทำคนเดียวอาจไม่มีกำลังใจ ก็ชวนเพื่อน ๆ มาทำร่วมกันอธิษฐานหรือกำหนดจิตตั้งใจมั่นว่าจะลดหรือเลิกทำอะไรบ้างในสามเดือนนี้ แล้วมาแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันในกลุ่ม เล่าความคืบหน้าเป็นระยะ และให้กำลังใจกัน

* ถ้ายังทำสิ่งเหล่านี้ไม่ได้ อย่างน้อยก็มีสิ่งหนึ่งที่น่าทำได้ คือ ประพฤติตนไม่ให้ผู้อื่นเดือดร้อน นอกจากศีล ๕ ที่คนไทยรู้จักกันดีแล้ว การไม่ทำลายทรัพย์สินส่วนรวม ไม่เอาเปรียบผู้อื่น ไม่ก่อความรำคาญในที่สาธารณะ ก็เป็นคุณธรรมที่ควรรักษา



เกื้อกูลด้วยแรงกาย



* สละเงิน สละพฤติกรรมที่ไม่ดีแล้ว สละอีกอย่างหนึ่งที่เป็นบุญ คือสละแรงกาย เห็นใครลำบากก็เข้าไปช่วยเขา อะไรที่เป็นงานส่วนรวม ก็เข้าไปเสริม

* เด็กมากมายในเมืองและชนบท ต้องการครู สามเดือนนี้ไปช่วยกันเป็นครู สอนเด็กกันดีไหม มีความรู้ความสามารถ หลายอย่างที่เด็กต้องการ เช่น ภาษาไทย ความรู้ทางช่างยนต์ ช่างตัดผม ดนตรีไทย งานประดิษฐ์ต่างๆ ตลอดจนทักษะทางการกีฬาต่างๆ อาทิ ฟุตบอล ว่ายน้ำ





* ครูสอนศิลปะให้แก่เด็กๆ หรือเป็นพี่เลี้ยงในค่ายเด็ก เป็นอีกส่วนหนึ่งที่จะช่วยสร้างรอยยิ้มให้แก่เด็กๆ เด็กเป็นอันมาก ไม่ได้ต้องการอะไรมากไปกว่าคนที่พร้อมจะสละเวลาให้กับเขา

* ตามโรงพยาบาลต่างๆ มีเด็กเล็กที่ถูกพ่อแม่ทิ้ง นอนป่วยตามลำพัง รอใครสักคนมาอุ้มเขาด้วยความรัก อาสาสมัครอุ้มเด็ก ไม่ต้องมีคุณสมบัติอะไรมาก นอกจากใจที่เมตตา





* อาสาสมัครในบ้านพักคนชรา และ อาสาสมัครรับโทรศัพท์จากคนที่มีปัญหาชีวิต อยากคิดสั้น เป็นงานบุญที่มีอันสงส์มาก เพราะช่วยต่อชีวิตของผู้คนให้ยืนยาว และเป็นสุขกว่าเดิม

* ถ้าไม่มีเวลา เพียงการ์ดสักใบที่คุณเขียนจากใจมอบให้เด็กด้อยโอกาส เช่น เด็กสถานพินิจ ก็ช่วยให้พวกเขามีความหวังที่จะดำเนินชีวิตต่อไป





* คนจำนวนไม่น้อยทำบุญแบบปิดทองหลังพระ ด้วยการปลูกป่า หรือเก็บขยะตามอุทยาน ถ้ามีคนอย่างนี้มากๆ ป่าจะดกดีนรีนรมย์ไปทั่วประเทศ

* หลายคนชักชวนเพื่อนๆ ไปช่วยกันสร้างกุฏิให้วัด ทั้งๆ ที่มีเงินแต่อยากสละแรงกายมากกว่า แม้ไม่ใช่ช่าง แต่ก็ทำได้ไม่ยาก เพราะเป็นกุฏิดิน ไม่เปลืองไม้ อยู่แล้วเย็นสบาย



๒๒ เกื้อกูลด้วยแรงกาย



* มีน้ำใจช่วยพาคนพิการหรือคนแก่ข้ามถนน ลูกให้หญิงมีครรภ์นั่ง เจอคนประสบอุบัติเหตุ ช่วยพาส่งโรงพยาบาล บุญแบบนี้ประเสริฐนักเพราะให้ความสุขแก่ทั้งสองฝ่าย

* ชักชวนเพื่อนบ้านร่วมแก้ปัญหาขยะในชุมชน รักษาสิ่งแวดล้อมให้สะอาด ดูแลเยาวชนให้พ้นภัยยาเสพติด ตรวจสอบชุมชนให้ปลอดภัยผู้ร้าย น้ำท่วมก็ช่วยกันแก้ไข ทำได้แบบนี้ คนก็เปี่ยมบุญ ชุมชนก็เปี่ยมสุข



ฝึกจิตชำระใจ



* ไม่ต้องใช้เงินแต่ได้บุญอีกวิธีหนึ่ง ก็คือ การทำจิตรักษาใจให้เป็นกุศล มีความสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ขุ่นเคืองซึ่งเครียด ด้วยการ ทำสมาธิ

* สมาธิไม่ใช่เรื่องลึกลับไกลตัว จดจ่อ จิตอยู่กับลมหายใจเข้าและออกอย่างสม่ำเสมอ ทำครั้งละ ๑๕ นาทีเช้าและเย็น หรือเวลาเครียดกับงาน ไม่นานจะเห็นผล ถ้าขยันขึ้นก็ ทำให้นานเท่าๆ กับเวลาอาบน้ำ แปรงฟัน





* ใช้เวลาชำระกายนานเท่าไร ก็พึงชำระใจนานเท่านั้น ชีวิตจะสมดุลและโปร่งเบาขึ้น แม้เมตตาสม่ำเสมอ แม้กับคนที่เราโกรธเกลียด รวมทั้งรู้จักให้อภัย เป็นวิธีดับความเร่าร้อนภายในใจได้อย่างวิเศษ เป็นบุญที่ให้ผลมากกว่าการทำทาน

* ยิ้ม ยิ้ม ยิ้ม ตั้งใจว่าจะยิ้มทั้งเช้า แม้มีเรื่องกระทบใจ ก็ยังยิ้ม เป็นการผูกจิตอีกแบบหนึ่ง ที่ใครๆ ก็ทำได้ ทำแล้วใจสบาย





* ใจสว่างไสวคือใจที่เปี่ยมบุญ ใจสว่างไสวได้ก็เพราะปัญญา คนแต่ก่อนจึงชอบเข้าวัดฟังธรรม เพราะจะได้เกิดปัญญา มีความรู้ความเข้าใจในชีวิตมากขึ้น

* แม้งานจะรัดตัว แต่ควรให้โอกาสจิตใจ ได้สดับรับรู้ธรรมบ้าง ถ้าไม่สะดวกไปฟังพระเทศน์ที่วัด หาเทปธรรมะมาเปิดฟัง ยามว่างหรือตอนรถติด ก็น่าจะดี หรือหาหนังสือธรรมะมาก่อนทุกคืนก่อนนอน อย่างน้อยในช่วง

เข้าพรรษา
ก็ยังดี





* ชักชวนเพื่อนๆ มาสนทนาธรรมกัน
ทุกวันพระ หรือวันหยุดสุดสัปดาห์ อ่าน
พระไตรปิฎกร่วมกันแล้วมาอภิปรายกันว่า
มีสาระที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิตอย่างไร เป็น
การทำบุญที่สมสมัยอย่างยิ่ง

* ถ้าติดอินเทอร์เน็ต เลิกไม่ได้ วันหนึ่งๆ
ลองสละเวลาสัก ๑๕ นาที เปิดดูเว็บไซต์
ธรรมะ ซึ่งมีมากมายให้เลือก อาจได้
ข้อคิดสะกิดใจที่หาไม่ได้จากเว็บไซต์อื่น



* แต่ถ้าอยากพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่าง
จริงจัง ควรหาเวลาไปฝึกสมาธิภาวนา
ให้เห็นธรรมด้วยตนเองเป็นดีที่สุด มีวัด
และสำนักปฏิบัติธรรมมากมายที่เปิดรับ
ผู้สนใจตลอดปี





* ความอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่ถือตัวถือตน หรือดูถูกผู้อื่น แม้กับคนที่มีอายุน้อยกว่า รฐานะต่ำกว่า หรือเรียนมาน้อยกว่า เป็น บุญอีกอย่างที่ช่วยให้จิตใจเบาสบาย ผู้คน ก็รักใคร่

* ใครทำความดี ก็ยินดีด้วย ไม่อิจฉา หาวว่าเด่นกว่า หรือค่อนแคะว่าอยากดัง ชื่นชมเขาด้วยใจจริง





* เผื่อแผ่ความดีให้ผู้อื่นได้มีส่วนร่วม หรือได้รับส่วนบุญด้วย ไม่หวงไว้กับตัวคนเดียว มีข้อคิดดี ๆ ที่เป็นคติธรรม ก็แบ่งปันให้ผู้อื่นได้รับรู้ นี่ก็เป็นบุญเหมือนกัน

* คิดดี คิดชอบ ไม่คิดเข้าข้างตัว แต่คำนึงถึงส่วนรวม หรือความดีงามเป็นหลัก เตือนตัวเองเสมอว่าถูกใจไม่สำคัญเท่ากับถูกต้อง เป็นบุญที่น่าสรรเสริญ



* ก่อนนอน ลองสำรวจว่า วันนี้เราได้ทำบุญ สร้างความดีอะไรไว้บ้าง ระลึกถึงบุญเหล่านั้นด้วยความชื่นชมยินดี แล้วน้อมใจอุทิศบุญทั้งหมดให้แก่ผู้อื่น มีญาติมิตรเป็นต้น โดยกล่าวข้อความว่า “อิหังเม ญาติันัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย ขอบุญนี้จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า ขอญาติทั้งหลายจงเป็นสุข เป็นสุขเกิด”



กัมมัญ ๑๐ วิธี ในพุทธศาสนา



*บุญในพุทธศาสนาทำได้มากมาย

หลายวิธี สรุปได้เป็น ๑๐ วิธี คือ

- ๑) การบริจาคเงินและสิ่งของ เรียกว่า **ทานมัย**
- ๒) การลดละความประพฤติที่ไม่ดีและความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เรียกว่า **ศีลมัย**
- ๓) การฝึกจิตรักษาใจให้สงบ เกิดปัญญา เรียกว่า **ภาวนามัย**
- ๔) การสละแรงกายช่วยเหลือผู้อื่นหรือส่วนรวม เรียกว่า **ไวยาวัจจมัย**
- ๕) ความอ่อนน้อมถ่อมตัว เรียกว่า **อปจายนมัย**
- ๖) ความยินดีในการทำความดีของผู้อื่น เรียกว่า **ปัตตานุโมทนามัย**
- ๗) การเผื่อแผ่ความดีให้ผู้อื่นได้มีส่วนร่วมหรือได้รับส่วนบุญ เรียกว่า **ปัตติทานมัย**
- ๘) การฟังธรรมะและศึกษาข้อคิดที่ดีงาม เรียกว่า **ธรรมสวนมัย**
- ๙) การให้ธรรมะและข้อคิดที่ดีงามแก่ผู้อื่น เรียกว่า **ธรรมเทศนามัย**
- ๑๐) การนึกคิดในทางที่ถูกต้องดีงาม เรียกว่า **ทิวชุกุกรรม**



ข้อมูล น่าสนใจสำหรับผู้ใฝ่บุญ

* หน่วยงานที่พร้อมเป็นช่องทางรองรับ
สำหรับผู้ประสงค์จะทำบุญด้วยวิธีต่างๆ

* มูลนิธิเพื่อการพัฒนาเด็ก

โทร. ๐-๒๕๓๕-๕๒๘๑, ๐-๒๕๓๓-๖๒๙๒

- รับบริจาคเงิน สิ่งของ และของเล่น
- รับบริจาคทุนสร้างสนามเด็กเล่น
- รับอาสาสมัครสอนอาชีพเด็ก
รวมทั้ง อาสาสมัครเล่นกับเด็ก
- รับอาสาสมัครพิทักษ์สิทธิเด็ก

* มูลนิธิเด็ก โทร. ๐-๒๘๑๕-๑๕๘๑-๘

www.ffc.or.th

- รับบริจาคเงิน สิ่งของ อาหาร
และรับอาสาสมัครในโครงการต่างๆ
- ๑. โรงเรียนหมู่บ้านเด็ก โทร. ๐-๑๓๗๖-๑๒๕๒,
๐-๙๙๑๘-๓๒๖๙, ๐-๙๙๑๘-๓๒๖๐
- ๒. สำนักพิมพ์มูลนิธิเด็ก โทร. ๐-๒๘๘๑-๑๗๓๔
- ๓. สถาบันการ์ตูนไทย โทร. ๐-๒๘๘๑-๑๗๓๔
- ๔. สถาบันสวัสดิการและพัฒนากาเด็ก
โทร. ๐-๒๕๑๒-๗๑๒๖, ๐-๒๕๑๒-๗๑๒๘
- ๕. โครงการบ้านทานตะวัน โทร. ๐-๒๘๑๕-๑๕๘๑-๘
- ๖. โรงเรียนอนุบาลหมู่บ้านเด็ก สานรัก
โทร. ๐-๒๘๑๕-๑๕๘๑-๘
- ๗. สถาบันเด็ก โทร./โทรสาร ๐-๒๒๕๗-๔๑๓๕
- ๘. สถาบันเทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการศึกษา
โทร. ๐-๒๒๕๖-๘๗๑๔-๕

* กลุ่มศิลปวัฒนธรรมกระเจกเงา

โทร. ๐-๒๒๕๕-๕๕๕๓๑-๒ www.bannok.com,
www.backtohome.org

- รับอาสาสมัคร "ครูบ้านนอก" ให้แก่เด็กชาวเขา
ใน จ. เชียงราย

* มูลนิธิสุธาสิณี น้อยอินทร์ เพื่อเด็กและเยาวชน จ. ยโสธร

โทร. ๐๔๕-๗๒๒-๒๔๑

- รับอาสาสมัครดูแลเด็กแรกเกิดถึงสามขวบ
- รับอาสาสมัครสอนหนังสือและจัดกิจกรรม
พัฒนาทักษะเด็ก

* มูลนิธิหมอเสม พริ้งพวงแก้ว

โทร. ๐-๒๒๖๐-๐๒๒๙ www.cmnet.co.th/drrsm

- รับบริจาคทุนช่วยเหลือเด็กกำพร้าที่พ่อแม่
เสียชีวิตโดยโรคเอดส์

* กลุ่มเสขิยธรรม

โทร. ๐-๒๘๖๓-๑๑๑๘, ๐-๖๗๕๗-๕๑๕๖

โทรสาร ๐-๒๔๓๓๗-๙๔๔๕ www.skyd.org

- รับบริจาคเงินสนับสนุนพระสงฆ์และแม่ชีที่
ทำงานด้านเยาวชน การศึกษาและสิ่งแวดล้อม
- รับบริจาคเงินสนับสนุนวารสารเสขิยธรรม
สำหรับพระสงฆ์และแม่ชี
- รับอาสาสมัครร่วมจัดกิจกรรมอบรม, เสวนา,
ภาวนาและจัดทำวารสาร-เว็บไซต์ เสขิยธรรม

๓๔ ข้อมูลน่าสนใจสำหรับผู้ไม่บุญ

*มูลนิธิสุขภาพไทย

โทร. ๐-๒๙๕๔-๓๔๙๐-๑ www.thaihof.org

www.healthsquare.org

- รับอาสาสมัครทำงานเกษตรกรรมธรรมชาติ และอาสาสมัครนักรักษาสุขภาพ แจกข้าวผ่านอินเทอร์เน็ต และช่วยกระจายข่าวดีๆ ด้านสุขภาพให้เพื่อนๆ

*มูลนิธิสายใยแผ่นดิน

โทร. ๐-๒๒๙๗๗-๙๗๘๐-๑, ๐-๒๒๙๗๗-๙๖๕๓

- รับอาสาสมัครทำงานพัฒนาชุมชนส่งเสริมการทำเกษตรอินทรีย์และอาสาสมัครขายผลิตภัณฑ์จากเกษตรอินทรีย์

*มูลนิธิเข้าถึงเอดส์ โทร. ๐-๒๓๗๒-๒๑๑๓๔

www.aidsaccess.com

- รับอาสาสมัครผู้ให้คำปรึกษาด้านเอดส์

*สมาคมพิทักษ์สัตว์ (ไทย)

โทร. ๐-๒๓๗๓-๒๘๘๖

- รับบริจาคเงินช่วยเหลือสัตว์ป่วยหรือประสบภัย
- รับอาสาสมัครช่วยเหลือสัตว์และรับเรื่องร้องเรียนเกี่ยวกับสวัสดิภาพสัตว์

*มูลนิธิเพื่อผู้บริโภค

โทร. ๐-๒๙๕๒-๕๐๖๐-๒ www.consumerthai.org

- รับอาสาสมัครทำงานพิทักษ์สิทธิผู้บริโภค

* สถานที่เปิดอบรมสมาธิภาวนา

๑. สวนโมกขพลาราม

ต.เลม็ด อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี ๘๔๑๑๐
โทร. ๐-๗๗๔๓-๑๕๙๗

อบรมระหว่างวันที่ ๑๙-๒๗ ของทุกเดือน

๒. ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย

๕๘/๘ ซ.เพชรเกษม ๕๔ ภาษีเจริญ

กทม. ๑๐๑๖๐ โทร. ๐-๒๘๐๕-๐๗๙๐-๔

เปิดอบรมตลอดทั้งปี

๓. มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐาน

๑๑๙ ซ.อุดมสุข ๒๘ ถ.สุขุมวิท ๑๐๓

กทม. ๑๐๒๖๐ โทร. ๐-๒๗๔๙-๕๖๙๙

เปิดอบรมตลอดทั้งปีที่ ปราจีนบุรี

พิษณุโลก และกทม.

๔. เสถียรธรรมสถาน

๒๔/๕ ซ.วัชรพล ถ.รามอินทรา ๕๕ กทม.

โทร. ๐-๒๕๑๐-๖๖๙๗

อบรมช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์

และวันสำคัญทางศาสนา

๕. วัดทุ่งไผ่

ม.๑๐ ต.บางหมาก อ.เมือง จ.ชุมพร

โทร. ๐-๑๘๓๙-๐๓๓๕

อบรมทุกเดือนและทุกช่วงที่มีวันหยุด

ทางศาสนา

* ชีตธรรมะที่น่าเผยแพร่เพื่อร่วม ทำบุญสืบต่อพระศาสนา

ชีตธรรมชุด “ตามพระใหม่ไปเรียนธรรม” โดย
พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) จำนวน ๒ แผ่น
/ชุด พระวชิระใหม่หรือญาติมิตรสามารถติดต่อขอฟรี
ที่ www.budpage.com ผู้สนใจบริจาคหรือช่วย
เขียนแผ่นชีตติดต่อได้ตามเว็บไซต์ดังกล่าว

* ร้านค้าเพื่อสุขภาพและสินค้าจาก ชุมชนที่จัดทำชุดไทยธรรมตามแนว “ฉลาดทำบุญ”

๑. ร้านชมรมเพื่อนธรรมชาติ

๔๐๓ ซ.๗ ถ.เทศบาลนิตินิคม ต.จตุจักร

กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทร. ๐-๒๕๕๙๙-๔๒๔๓, ๐-๒๕๕๙๑-๙๐๙๒

๒. ร้านกรีนเนท โทร. ๐-๒๒๔๙๗-๙๖๕๙,

๐-๒๒๙๗-๙๓๘๐-๑, ๐-๒๒๙๗-๙๖๕๓

๓. สหกรณ์เลมอนฟาร์ม สาขาแจ้งวัฒนะ

๑๐๔/๓๔ ม.๑ ถ.แจ้งวัฒนะ หลักสี่

กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐ โทร. ๐-๒๕๙๕-๒๒๒๒

* เว็บไซต์ธรรมะที่น่าสนใจ

www.budnet.info
www.budpage.com
www.buddhadasa.org
www.skyd.org
www.phrathai.net
www.geocities.com/sakyaputto
www.84000.org
www.thai.dhamma.org



หากท่านสนใจ ต้องการรับหนังสือ
๓๐ วิธีทำบุญ
เพื่อสุขภาพใจและสุขภาพสังคม
กรุณาติดต่อที่
เครือข่ายพุทธิกา
๙๐ ซ.อยู่อมสิน ถ.เจริญสินทวงศ์ ๕๐ แขวง
บางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๘๓-๐๕๕๑, ๐-๒๘๘๖-๙๘๘๑,
๐๘๖-๓๐๐-๕๕๕๘
www.budnet.info



พิธีกรรม และ บทสวดมนต์ ที่ใช้อยู่ในชีวิตประจำวัน

กราบ ๓ ครั้ง กราบ ๕ ครั้ง

กราบครั้งแรก เป็นการสักการะ
พระพุทธรูปเจ้าที่ท่านได้ตรัสรู้และสั่งสอน
ธรรมแก่สัตว์โลก

กราบครั้งที่สอง เป็นการสักการะ
พระธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสรู้

และกราบครั้งที่สาม เป็นการสักการะ
พระสงฆ์ที่ท่านประพฤติปฏิบัติตามคำ
สั่งสอน และบรรลุธรรมได้จริง

การกราบที่เพิ่มขึ้นมาอีกสองครั้ง คือ
กราบคารวะคุณมารดาบิดา ที่ท่านได้ให้
กำเนิดและเลี้ยงดูเรามา และกราบครั้งที่ห้า
คือกราบคารวะคุณครูบาอาจารย์ที่สอนสั่ง
วิชาการแก่เรา

โดยทั่วไปมักกราบสามครั้ง ส่วนกราบห้า
ครั้ง มักใช้กับบทสวดมนต์ทำวัตร หรือ
บทสวดมนต์ก่อนนอน สุดแท้แต่บุคคลที่จะ
เคารพสิ่งอื่น นอกเหนือไปจากพระรัตนตรัย

นบการภาคา

นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต
อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต
อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต
อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ

* ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า
พระองค์นั้น ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้
ชอบได้โดยพระองค์เอง

ไตรสรณคมน

คากล่าวไตรสรณคมน

พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ
ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ
สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

* เป็นพิธีกรรมที่ทรงคุณค่าอีกพิธีหนึ่ง
เนื้อความว่าด้วยการน้อมรับพระพุทธเจ้า
พระธรรม และพระสงฆ์เป็นสรณะ เป็นเครื่อง
กำจัดภัยได้จริง

* **พระพุทธเจ้า** ทรงนำทางชีวิตให้เราได้
พบกับแสงสว่าง **พระธรรม** ให้เราได้เรียนรู้
ความรัก ความเมตตา กรุณาต่อเพื่อนมนุษย์
และปัญญาแห่งการบรรลุธรรม **พระสงฆ์** คือ
ผู้ที่มีชีวิตเป็นตัวอย่างให้เราได้เห็นถึงชีวิตที่
บรรสานสอดคล้องกับธรรมชาติ และปฏิบัติ
กับเพื่อนมนุษย์ด้วยความรัก ความเมตตา
กรุณาและด้วยความตื่นอยู่เสมอ

* พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ปราภฏ
อยู่ทั่วทุกมุมของจักรวาล ในแต่ละตัวบุคคล
ตลอดจนสรรพสิ่ง การถือเอาพระพุทธ พระ
ธรรม พระสงฆ์เป็นสรณะหมายความว่าเรา
มีความเชื่อมั่นในตัวเองว่าเราจะสามารถเป็น
ผู้ตื่นได้ โดยเราสามารถปฏิบัติตนได้ตาม
ครรลองของพระอริยมรรคเพื่อตัวเราเองและ
เพื่อสังคมของเรา

อาราธนาศีล ๕

มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ
ติสสะระณณะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ

ยาจามะ

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง
รักขะณัตถายะ

ติสสะระณณะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ

ยาจามะ

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง
รักขะณัตถายะ

ติสสะระณณะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ

ยาจามะ

* ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย
ขอสมათานศีล ๕ โดยมีท่านเป็นพยาน
พร้อมด้วยไตรสรณคมน์ เพื่อประโยชน์
แห่งการรักษาเป็นข้อๆ

ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง
สะมาทิยามิ

* เว้นจากการฆ่า ห้ามมิให้ผู้อื่นฆ่า จงหา
ทางทุกวิธีที่เป็นไปได้เพื่อรักษาชีวิตของผู้อื่น
และสัตว์อื่นไว้ อย่าดำรงชีพให้เป็นโทษแก่
เพื่อนมนุษย์ด้วยกัน สัตว์ และธรรมชาติ

อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง
สะมาதியามิ

* เว้นจากการลักทรัพย์ ถือเอาของที่
เจ้าของมิได้ให้ เคารพทรัพย์สินของผู้อื่น
ไม่พึงปล่อยให้มีการสร้างความร่ำรวยขึ้นมา
จากความทุกข์ยากของสรรพสิ่งบนพื้นโลก

กามสุขุมิจจาจารา เวระมะณี สิกขาปะทัง
สะมาதியามิ

* เว้นจากการประพฤตินิดในกาม การ
แสดงออกทางเพศควรประกอบไปด้วยความ
รัก ความไยดีต่อกันในช่วงกาลเวลายาวนาน
พึงสังวรไว้ว่าเราอาจทำให้ผู้อื่นได้รับความ
ทุกข์จากผลแห่งการกระทำของเรา เราจะ
รักษาความสุขของเราและของผู้อื่นได้ก็ต่อ
เมื่อเราเคารพสิทธิของผู้อื่น ตลอดจนความ
รู้สึกนึกคิดของเรา

มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง
สะมาதியามิ

* เว้นจากวจีทุจริต ไม่พูดในสิ่งที่ไม่เป็น
ความจริง เว้นจากการขยาข่าวที่เราก็ยัง
เชื่อมั่นว่าเป็นจริง ไม่ตี ไม่ประณามในสิ่งที่
เรายังไม่แน่ใจ ไม่เอ่ยคำที่จะทำให้เกิดความ
แตกแยกหรือเกิดความเกลียดชัง หรือคำที่

ทำให้ความสามัคคีแตกสลายได้

สุราเมระยะมีขะปะมาทัญฐานา
เวระมะณี สีขาปะทัง สะมาทียามิ

* เว้นจากการเสพสุรายาเมาทุกชนิด เราพึง
รำลึกไว้เสมอว่า เราได้ร่างกายนี้มาจากพ่อ
แม่ และบรรพชน เราจะใช้ยาเสพติดมา
ทำลายตัวเอง ทำลายบรรพชน ทำลายอนุชน
ตลอดจนปัจจุบันและอนาคตของเราเอง
อย่างนั้นหรือ เมื่อเราขาดสติแล้วศึกษาบท
อื่นๆ อีก ๔ ข้อ เราก็ย่อมล่วงละเมิดได้โดย
ง่าย

ถวายข้าวพระพุทธ ลาข้าวพระพุทธ

คำถวายข้าวพระพุทธ

อิมัง สุขะพัญญะนะสัมปันนัง สาลีนัง
โอะทะนัง อุทะกัง วะรัง พุทธัสสะ ปุเชมิ
* ข้าพเจ้าขอบูชาโภชนาหาร พร้อมด้วย
แกง และกับข้าวและน้ำ อันประเสริฐนี้แด่
พระพุทธเจ้า

คำลาข้าวพระพุทธ

เสสัง มังคะลัง ยาจามิ
* ข้าพเจ้า ขอสิ่งที่เหลืออันเป็นมงคล

* แน่ใจว่าพระพุทธเจ้า คงไม่ฉันอาหารที่เราประเคนให้ท่านผ่านองค์พระพุทธรูปอยู่แล้ว เพราะพระองค์ได้ “ปรินิพพาน” ไปนานแล้ว แต่เราสามารถเปลี่ยนมุมมองเสียใหม่ก็ได้ ว่าเรานำอาหารมาบูชาท่านเหมือนกับที่เรานำดอกไม้ รูป เทียน มาบูชาท่านอะไรก็ตามที่เราตั้งใจจัดหามาบูชาด้วยความสุจริตใจถือว่าเป็นเครื่องสักการะได้ทั้งสิ้น ขอเพียงเข้าใจว่าท่านไม่ได้มีจิตวิญญาณมาฉันอาหารของเราเท่านั้นเอง

* พิธีกรรมนี้มีมานานแล้วคนรุ่นใหม่ที่ชอบตั้งคำถามเกี่ยวกับพิธีกรรม คงต้องเรียนรู้ในการเปลี่ยนมุมมอง แทนที่จะยกของเก่าทิ้งไปทั้งหมด หากไม่แล้วอาจไม่เข้าใจในภูมิปัญญาของคนโบราณและกุศโลบายที่แฝงอยู่ในพิธีกรรมต่างๆ

บังสุกุล

คำพิจารณาบังสุกุล

อะนิจจา วะตะ สัจจารา
อุปปาทะวะยะธัมมิโน
อุปปัชชิตวา นิรุชฌันติ
เตสัง วุปะสะโม สุโข

* สัจจะทั้งหลาย มีความไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และเสื่อมไปเป็นธรรมดา เกิดขึ้นแล้ว ย่อมดับสลายไป การเข้าไปทำความสงบ แห่งสัจจะทั้งหลายเหล่านั้น เป็นเหตุแห่ง ความสุข

|| พี่เบตตา

คำแผ่เมตตา

สัพเพ สัตตา

สัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์
เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันหมดทั้งสิ้น

อะเวรา

จงเป็นสุขๆ เกิด
อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อัปยา ปิณฑา

จงเป็นสุขๆ เกิด
อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆา

จงเป็นสุขๆ เกิด
อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตฺ

จงมีความสุขกายสุขใจ
รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

ท่านทั้งหลายที่ได้ทุกข์ขอให้พ้นจากทุกข์
ท่านทั้งหลายที่ท่านได้สุข
ขอให้สุขยิ่งๆ ขึ้นไป

ถวายสังฆทาน

คำถวายสังฆทานแบบสามัญ

อิmani มะยัง ภันเต, ภัตตานิ,
สะปะริวารานิ, ภิกขุสังฆัสสะ,
โอินชยะยามะ, สาธุ โน ภันเต,
ภิกขุสังโฆ, อิmani ภัตตานิ,
สะปะริวารานิ, ปะฏิคคัณหาตุ,
พุทธะสาสะนัสสะ, จิรัฏฐิติยา เจวะ,
อัมหากัญจะ, ทีมะรัตตัง,
หิตายะ สุขายะ

* ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย
ขอน้อมถวาย ภัตตาหาร กับทั้งบริวารเหล่านี้
นี้ แก่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับ
ภัตตาหาร กับทั้งบริวารเหล่านี้ ของข้าพเจ้า
ทั้งหลาย เพื่อความดำรงยั่งยืนนานแห่ง
พระบวรพุทธศาสนา พร้อมทั้งเพื่อประโยชน์
และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลายสิ้นกาล
นาน เทอญฯ