

คู่มือ

ฉลาดทำบุญด้วยจิตอาสา

เครือข่ายพุทธิกา : เพื่อพระพุทธรักษาและสังคมไทย

## คำนำ

จะไปทำกิจกรรมจิตอาสา  
ยังต้องอ่านคู่มือด้วยหรือ?

บางคนอาจเกิดคำถามนี้เมื่อเห็น คู่มือฉลาดทำบุญด้วยจิตอาสา

ก็ฉันตั้งใจมาด้วย “ใจ”  
แล้วยังจะต้องมีหลักเกณฑ์  
หลักการอะไรอีกเล่า?

“ใจ” ถือเป็นสิ่งสำคัญลำดับต้นของงานจิตอาสา  
แต่ “ความเข้าใจ” ก็สำคัญไม่น้อยไปกว่ากัน

เพื่อให้สิ่งที่เราตั้งใจมาทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งแก่ผู้รับ  
แก่ตัวคนทำ และท้ายสุดคือประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวม เครือข่าย  
พุทธิกากิจจัดทำคู่มือฉบับกะทัดรัดเล่มนี้ขึ้น โดยหยิบยกสาระที่  
เป็นแนวคิดเรื่องการทำบุญอย่างชาญฉลาด ที่เป็นหลักการทำบุญ  
ตามหลักพระพุทธศาสนาที่มีมาแต่ดั้งเดิม แต่ได้ถูกลืมเลือนไปจาก  
ยุคสมัย ใ้กลับมามีความหมายในยุคนี้อีกครั้ง ซึ่งการสละเวลา  
แรงกาย ความสามารถของเราเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น ก็เป็นหนึ่งในสิบ  
วิธีฉลาดทำบุญ

จะอ่านเพื่อความรู้ก็ได้รู้ แต่การที่คุณหยิบคู่มือเล่มนี้ขึ้น  
มาอ่าน เราก็เชื่อว่าคุณย่อมมีใจให้กับงานจิตอาสาแล้ว

เครือข่ายพุทธิกากิจ

# สารบัญ

เกริ่นนำ  
๖

ความหมายของ  
“บุญ”  
๘



เรา  
ทำบุญ  
ทำไม  
๑๐



เราทำบุญได้ด้วย  
วิธีใดบ้าง  
๑๔



ฉลาด  
ทำบุญ  
ด้วยจิตอาสา  
๒๐



เตรียมตัว  
ไปทำบุญด้วย  
จิตอาสา  
๒๘



รู้จัก  
เครื่องช่วย  
พุทธธิกา  
๓๘



บุญภาคี  
๔๐



“ เวลา แรงกาย สติปัญญา ”  
บุญที่ทุกคนเริ่มได้

การทำบุญ ตามความคุ้นชินของคนทั่วไป มักเข้าใจกันว่าต้องเป็นการทำทานด้วยข้าวของเงินทอง และต้องทำกับพระสงฆ์เท่านั้น แต่ความจริงการทำบุญตามหลักพระพุทธศาสนา ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงเท่านี้ หากยังรวมถึงการเสียสละเวลา แรงกาย หน้าที่ ความรู้ความสามารถ ความเอื้ออาทร ให้แก่ผู้อื่น ล้วนถือเป็นการทำบุญทั้งสิ้น ต่อผู้รับก็ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงพระสงฆ์ แต่ยังสามารถให้กับผู้ที่ตกทุกข์ได้ยาก ไม่ว่าจะคน สัตว์ หรือแม้แต่การช่วยฟื้นฟูธรรมชาติที่เสื่อมโทรม ก็เป็นช่องทางของการทำบุญได้ทั้งสิ้น

การทำบุญด้วยความเข้าใจใหม่ดังกล่าว จะทำให้เกิดประโยชน์ครอบคลุม ทั้งในมิติของประโยชน์ตน ประโยชน์ต่อผู้อื่น และประโยชน์ของทั้งสังคมที่เป็นประโยชน์สูงสุด

ความหมายของ

# บุญ

บุญ แปลว่า เครื่องชำระจิตใจ  
ให้สะอาดบริสุทธิ์ บุญเป็นเครื่อง  
จำกัดสิ่งเศร้าหมองที่เรียกว่า กิเลส  
อันเป็นเหตุแห่งความทุกข์

บุญทำให้ใจเป็นอิสระ  
พร้อมจะก้าวต่อไปในคุณความดีอย่างอื่น  
หรือเปิดช่องให้น่าเอาคุณสมบัติอันดีงาม  
อื่นๆ มาใส่เพิ่มเติมแก่ชีวิต เป็นการยก  
ระดับจิตใจให้สูงขึ้น

การทำบุญเป็นการช่วยลด-ละ-เลิก  
ความโลภ ความเห็นแก่ตัว ความใจแคบ  
ความตระหนี่ถี่เหนียว ความหวงแหนยึด  
ติด ลุ่มหลงในวัตถุสิ่งของ อันเป็นสาเหตุ  
หนึ่งของความทุกข์ให้ออกไปจากใจ

บุญเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดภาวะหน้าบู้ชา  
คนที่ทำบุญมักเป็นคนหน้าบู้ชา  
เพราะเป็นบุคคลผู้มีคุณธรรม มีความดี  
บุญทำให้เกิดภาวะหน้าบู้ชา  
แก่ผู้ที่ทำบุญสม่ำเสมอ

บุญเมื่อทำแล้วจิตใจ  
อึดแอิบ เป็นสุขที่ประณีตลึกซึ้ง  
เป็นความสุขที่ยั่งยืนยาวนาน  
และเป็นความสุขที่สงบ  
ประณีต

# เราทำบุญทำไม?

การทำบุญนั้นมีความมุ่งหมาย ๓ ระดับ ดังนี้

๑

เพื่อประโยชน์สุขปัจจุบัน  
(ทิฏฐธัมมิกัตถะ)

คือเพื่อให้เกิดโภคทรัพย์ ความอยู่ดีมีสุข และคำชื่นชมสรรเสริญตอบกลับมา นั่นคือคุณภาพชีวิตที่ดี และการยอมรับที่ดีจากสังคมรอบข้างที่เราอยู่ ให้คนเรารู้จักเห็นอกเห็นใจกัน ช่วยเหลือกันฉันพี่น้อง คนที่เดือดร้อนก็ได้รับการดูแลเอาใจใส่ ไม่ถูกทอดทิ้ง มีชีวิตอยู่ร่วมกัน เป็นสังคมที่มีความสุข

๒

เพื่อประโยชน์สุขที่สูงขึ้น  
(สัมปรายิกัตถะ)

นั่นคือในระดับจิตที่สูงขึ้นไป เพื่อเราจะได้เรียนรู้ ที่จะพัฒนาตัวเองให้เจริญขึ้นเป็นบุคคลที่มีศีลธรรม มีคุณธรรม มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความอบอุ่นใจ แก้วกล้า มั่นใจในชีวิตที่ได้ทำบุญ รวมถึงจุดหมายต่อเมื่อละโลกนี้ไปแล้ว

๓

เพื่อประโยชน์อย่างยิ่ง  
(ปรমัตถะ)

คือประโยชน์ที่เป็นสาระแท้จริงของชีวิต ได้แก่ การรู้แจ้งถึงสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันคติธรรมดาของโลกของสังขารธรรม มีจิตเป็นอิสระปลอดโปร่งผ่องใส ไม่หวั่นไหวไปกับความผันผวนปรวนแปรของชีวิต หรือการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักในชีวิต ไม่ถูกบีบคั้นโดยความยึดมั่นของตนเอง มีความเย็นสว่างไสวโดยสมบูรณ์

## เราทำบุญทำไม?

ความมุ่งหมายของบุญทั้ง ๓ ระดับนี้ เราจะเห็นได้จาก  
พิธีกรรมทางพุทธศาสนาที่มุ่งประโยชน์ทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่

ด้านวัตถุ  
หรือความเป็นอยู่

ด้านสังคม  
รวมถึงความสัมพันธ์และ  
ความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน

ด้านจิตใจ

ด้านปัญญา

ทั้งหมดนี้ล้วนมีคุณค่าต่อคุณภาพชีวิตและสังคม  
อันไม่อาจขาดด้านใดด้านหนึ่งไปได้

โดยสรุปคือพิธีกรรมทางพุทธศาสนามุ่งให้เกิดประโยชน์  
ครบถ้วนอย่างเป็นองค์รวมตามความมุ่งหมาย

โดยทั่วไป ปุถุชนเราทำบุญเพื่อ “ตัวเอง”

แต่คงดีกว่าถ้าเราทำบุญเพื่อ “พัฒนาจิต”

และคงดียิ่งขึ้นไปอีก ถ้าเราทำบุญเพื่อพัฒนา “สติปัญญา” ไปด้วย

และคงดีที่สุดในที่สุด ถ้าเราช่วยกันทำบุญทุกรูปแบบ (บุญกิริยาวัตถุ ๑๐)

เพื่อช่วยเหลือ “สังคม” ให้สงบสุข และดีไปด้วยพร้อมๆ กัน

## เราทำบุญได้ด้วยวิธีใดบ้าง?

ตามหลักพุทธศาสนา มีการทำบุญด้วยกัน ๑๐ วิธี เรียกว่า บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ (สิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งการทำบุญ ๑๐ ประการ) คือ

๑. ให้ทาน (ทานมัย) แบ่งปันผู้อื่นด้วยสิ่งของ ไม่ว่าจะให้ใครก็เป็นบุญ การให้ทานเป็นการช่วยขจัดเกลียดความเห็นแก่ตัว ความคับแคบ ความตระหนี่ถี่เหนียว และความติดยึดในวัตถุ นอกจากนี้สิ่งของที่เรแบ่งปันออกไปก็จะเป็นประโยชน์กับบุคคลหรือชุมชนโดยรวม

ให้



ศีล

๒. รักษาศีล (ศีลมัย) เป็นการฝึกฝนที่จะ ลด ละ เลิก ความชั่ว ไม่เบียดเบียนใคร มุ่งที่จะทำความดี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ผู้อื่น เป็นการหล่อเลี้ยงปมเพาะให้เกิดความดีงามและพัฒนาคุณภาพชีวิตไม่ให้ตกต่ำ

๓. เจริญภาวนา (ภาวนามัย) การภาวนาเป็นการพัฒนาจิตใจและปัญญา ทำให้จิตสงบ ไม่มีกิเลส ไม่มีเรื่องเศร้าหมอง มองเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง การปฏิบัติภาวนา อยู่เสมอย่อมเป็นหลักประกันว่า จิตจะมีความสงบ ชีวิตมีความสุข คุณภาพชีวิตดีขึ้น

ภาวนา



# เราทำบุญได้ด้วยวิธีใดบ้าง?

๔. อ่อนน้อมถ่อมตน (อปจายนมัย) ผู้ห้อยอ่อนน้อม ถ่อมตนต่อผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่ก็แสดงออกในความมีเมตตาต่อผู้ห้อย และต่างก็อ่อนน้อมต่อผู้มีคุณธรรม รวมถึงการให้เกียรติให้ความเคารพในความแตกต่างกันทั้งในความคิด ความเชื่อ และวิถีปฏิบัติ ของบุคคลและสังคมอื่น เป็นการลดความยึดมั่นถือมั่นในความ เป็นตัวตน

๕. ช่วยเหลือสังคม (ไวยาวัจจมัย) ช่วยเหลือสละแรง กายเพื่องานส่วนรวม หรือช่วยงานเพื่อนบ้านที่ต้องการความช่วยเหลือ ก็ถือเป็นบุญ

ถ่อม  
ตน

ช่วย  
สังคม

เปิด  
โอกาส

ยินดี



๖. เปิดโอกาสให้คนอื่นมาร่วมทำบุญกับเรา (ปัตติทานมัย) หรือในการทำงานก็เปิดโอกาสให้คนอื่นมีส่วนร่วม ทำ ร่วมแสดงความคิดเห็น รวมไปถึงการอุทิศส่วนบุญให้แก่ผู้ที่ ล่วงลับไปแล้ว ก็ถือเป็นการทำบุญ

๗. บอมนับและยินดีในการทำความดีหรือ ทำบุญของผู้อื่น (ปัตตานุโมทนามัย) การชื่นชมยินดีหรือ อานุโมทนา ไม่อิจฉาหรือระแวงสงสัยในการทำความดี ของผู้อื่นก็เป็นบุญ

## เราทำบุญได้ด้วยวิธีใดบ้าง?

๘. ฟังธรรม (ธรรมสวนะ) ปมเพาะสติปัญญาให้สว่างไสว ฟังเรื่องที่ดีมีประโยชน์ต่อสติปัญญา หรือมีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตที่ดี ก็เป็นบุญ

๙. แสดงธรรมให้ธรรมะและข้อคิดที่ดีกับผู้อื่น (ธรรมเทศนามัย) นำธรรมะไปบอกกล่าว เพื่อแผ้วให้คนอื่นได้รับฟังให้เขาได้รู้จักวิธีการดำเนินชีวิตที่ดี

ฟัง  
ธรรม

แสดง  
ธรรม

๑๐. ทำความเห็นให้ถูกต้องและเหมาะสม (ทิฏฐุกรรม) ปรับทิฐฐิ แก้ไขความคิดเห็นความเข้าใจให้ถูกต้องตามธรรม ให้เป็นสัมมาทัศนะอยู่เสมอ เป็นการพัฒนาปัญญาอย่างสำคัญ

เห็น  
ถูก

## ฉลาดทำบุญด้วยจิตอาสา

กิจกรรมจิตอาสาในโครงการฉลาดทำบุญ มีความแตกต่างจากงานอาสาสมัครทั่วไปคือมีแนวคิดของพุทธธรรม คือหลักของเรื่อง "บุญ" ในพระพุทธรูปศาสนา ดังนั้น "ฉลาดทำบุญ" ที่เครือข่ายพุทธิกาท้องถิ่นนำเสนอแก่สังคม คือ

(๑) การทำบุญในมิติของ “การให้” ฉลาดทำบุญไม่ได้มีความหมายแต่เพียงการให้ทาน บริจาควัตถุเงินทอง แต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น หากการที่บุคคลใช้เวลา แรงกาย ความรู้ ความสามารถ ความเอื้ออาทร หน้าใจ ฯลฯ ที่บุคคลมีอยู่ ให้แก่ผู้อื่นก็ถือเป็น "บุญ" ด้วย

(๒) ในมิติของ “ผู้รับ” ที่เป็นช่องทางของการเกิดบุญ (เหนือหาบุญ) ฉลาดทำบุญไม่ได้มีความหมายเพียงการให้ผ่านพระสงฆ์ สถาบันศาสนา เท่านั้น หากแต่การให้กับผู้ที่ตกทุกข์ได้ยาก ไม่ว่าคนหรือสัตว์ หรือแม้แต่การช่วยเหลือฟื้นฟูสภาพธรรมชาติที่เสื่อมโทรม ฯลฯ ก็เป็นช่องทางของการกระทำที่เกิดเป็นบุญได้ทั้งสิ้น

(๓) ในมิติของ “ผลประโยชน์” ที่เกิดจากการกระทำที่เป็นบุญ ฉลาดทำบุญมองประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการทำบุญว่า ครอบคลุมทั้งมิติประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น และประโยชน์ของทั้งสังคมอันเป็นประโยชน์สูงสุด

# ฉลาดทำบุญด้วยจิตอาสา

ความหมายของ "ประโยชน์" ในที่นี้ครอบคลุม ๓ ด้าน คือ

## ๑. ด้านกายภาพหรือวัตถุ

คือเกิดผลประโยชน์ทางวัตถุหรือกายภาพที่มองเห็นชัดเจนจากการแบ่งปันเอื้อเฟื้อเจือจานในสิ่งที่คุณคนมีให้แก่ผู้อื่น (เวลา ความรู้ ทรัพย์ ข้าวของ ฯลฯ) โดยที่ผู้ให้เองก็ได้รับประโยชน์ทางจิตใจ คือ ความสุขอิ่มเอิบใจจากการแบ่งปันนั้น ไม่รู้สึกเสียดายหวงแหน และมีฉันทะอยากจะทำต่อไปอีก ในส่วนของผู้รับก็ได้ประโยชน์ทางวัตถุหรือกายภาพและได้รับประโยชน์ร่วมด้วยทางจิตใจ เช่น ความอบอุ่น ความซาบซึ้งใจ ความชื่นชมยินดี

## ๒. ด้านสังคม

คือเกิดผลประโยชน์ที่ส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลให้องงามจากการได้อยู่ร่วมกัน-ทำบุญร่วมกัน อาทิ เกิดมิตรภาพ น้ำใจไมตรี ความเอื้ออาทรระหว่างกัน มีการขัดเกลาตนเองเพื่อให้อยู่ร่วมกับคนอื่นได้ รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเราทั้งทุกข์และสุข มีมารยาท ความเกรงใจผู้อื่น ฯลฯ นำไปสู่การไม่เบียดเบียนกันทั้งในทางกาย วาจา ใจ ความรู้สึกดีงามเหล่านี้พัฒนาให้เกิดผลทางกายภาพต่อเนื่องมา คือเกิดกลุ่ม ชุมชน ฯลฯ ปัจจุบันบุคคลมีความรู้สึกที่ดีในการรวมกลุ่ม การอยู่ร่วมกัน และการทำความดีร่วมกัน

# ฉลาดทำบุญด้วยจิตอาสา

ความหมายของ "ประโยชน์" ในที่นี้ครอบคลุม ๓ ด้าน คือ

## ๓. ด้านจิตใจ

คือเกิดผลประโยชน์ที่เอื้อให้บุคคลผู้ให้ (ผู้ทำบุญ) ได้พัฒนาตนเองจากการให้หรือการทำบุญนั้นด้วย ได้แก่พัฒนาจิตใจใน ๒ ระดับ คือ

(๑) พัฒนาคุณธรรมและสมรรถนะทางจิตใจ เช่น ความศรัทธา ความเมตตากรุณา ความอดทน อุดมการณ์ ความเพียร ความเรียบง่าย (สมถะ) ความเสียสละ ฯลฯ อย่างมีความสุข จากการทำกิจกรรมอันเป็นบุญนั้น

(๒) พัฒนาความสุขใจจากคุณธรรมเหล่านี้ ให้ก้าวหน้าขึ้นไปเป็นลำดับ กระทั่งสามารถลดระดับความสุขที่เกิดจากการพึ่งพิงวัตถุ และสิ่งเร้าจากภายนอก มีความสุขอันประณีต(ทางจิตวิญญาณ) จากความเข้าใจความจริงของชีวิต สังคม ธรรมชาติ มองเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง(ปัญญา) โดยเชื่อว่าบุคคลที่ได้รับการพัฒนาดังนี้แล้ว จะมีพลังของการเสียสละเพื่อส่วนรวมได้มากขึ้นอย่างมีความสุข มีมั่นคงและยั่งยืน เมื่อประโยชน์ทั้งของตนเอง ผู้อื่น บุรณาการเป็นหนึ่งเดียว

## ฉลาดทำบุญด้วยจิตอาสา

จากแนวคิดเรื่องบุญที่กล่าวมา จะเห็นว่าจุดมุ่งหมายของการพัฒนางานอาสาสมัครบนฐานคิดพุทธศาสนาในโครงการฉลาดทำบุญ มีจุดประสงค์สำคัญที่เพิ่มมากขึ้นกว่าการฝึกฝนให้บุคคลรู้จักการแบ่งปัน การทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น การมีจิตสำนึกต่อส่วนรวม คือ การพัฒนาขีดความสามารถของตนเอง ลดละปล่อยวาง ความยึดมั่นใน "ตัวกูของกู" (ทั้งด้านวัตถุ ตัวตน ความคิด) เอื้อให้เกิดคุณธรรมความดีงาม ความเบิกบานในจิตใจ มีปัญญาเข้าใจสัจธรรมของชีวิตและโลก

บุคคลที่ได้รับการพัฒนาตามนี้แล้ว จะดำรงชีวิตอย่างมีความสุขอันประณีต มีอิสระจากการพึ่งพาหาความสุขภายนอก สามารถทำประโยชน์ของตนเองและผู้อื่นให้ถึงพร้อมไปด้วยกัน และมีความอ่อนน้อมถ่อมตน เคารพในความแตกต่างของบุคคลทั้งในด้านความคิด ความเชื่อและวิถีปฏิบัติของบุคคลและสังคมอื่น ลดละความยึดมั่นถือมั่นในตน เอื้อให้ทั้งบุคคลและสังคมเกิดความสุขสงบอย่างมั่นคงและยั่งยืน



# เตรียมตัวไปทำบุญ ด้วยจิตอาสา

## ๑. เริ่มสำรวจ

๑.๑. **สำรวจใจ** : ลองถามใจตัวเองว่าทำไมเราถึงจะไปทำงานอาสา? และเรามีความสนใจในงานอาสาลักษณะไหน? การค้นหาความตั้งใจ ซึ่งก็คือเจตนา และหาความสนใจ หรือ จินตนาการ เป็นส่วนสำคัญไม่น้อยไปกว่าการลงแรง ทั้งสองอย่างนี้เป็นแหล่งพลังใจให้เราทำงานได้ดี แม้จะมีอุปสรรคระหว่างการทำงาน

๑.๒. **สำรวจนอก** : นอกจากเจตนาและจินตนาการที่ดีแล้ว สุขภาพร่างกายก็สำคัญ สุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงทั้งกายและใจ ทำให้การออกไปทำงานของเราไม่กลายเป็นภาระผู้อื่น ดูให้ดีว่าเรามีความถนัดหรือทักษะอะไร ในการช่วยงานอาสาได้บ้าง จะเป็นประโยชน์และช่วยให้งานมีประสิทธิภาพมากขึ้น



## เตรียมตัวไปทำบุญ ด้วยจิตอาสา



๒.๑. **วางความเห็นความคาดหวัง** ของเราให้ดีก่อนออกไปทำงาน เพราะงานอาสา มีลักษณะพิเศษ อาจเป็นงานที่เหนื่อย ไม่มีลำดับขั้นตอนชัดเจน หรืออุปสรรคพื้นที่ทำงานไม่พอเพียง การเตรียมความคาดหวังให้สอดคล้องกับความเป็นจริง มีทัศนคติที่เอื้อการช่วยเหลือเป็นที่ตั้ง ไม่เพ่งเล็งข้อด้อยหรือจุดบกพร่อง ย่อมเป็นการ เตรียมพร้อมทางใจที่ดีและช่วยในการทำงาน

## ๒. ก่อนออกไปทำงาน

๒.๒. **รักษาสุขภาพ** รักษาสุขภาพ คือการทำตัวให้เป็นปกติ ด้วยการตรงต่อเวลานัดหมาย ศึกษาข้อมูลและรายละเอียดเอาไว้ล่วงหน้า ทั้งการเดินทาง การแต่งกาย ข้าวของที่ต้องเตรียมไปเอง เช่น น้ำดื่ม และอาหาร รวมทั้งประเมินข้อจำกัดเงื่อนไขของตัวเอง จะลดภาระของคนจัดงานอาสา และทำให้เราดูแลตัวเองได้ดี

อย่าลืมว่าต้องแจ้งคนที่บ้าน  
ว่าจะไปไหน ทำอะไร  
และนัดแนะว่าจะติดต่อกันได้อย่างไร



## เตรียมตัวไปทำบุญ ด้วยจิตอาสา

๓.๑. **ฟัง** คนจัดงานก่อนว่างานนี้มีเป้าหมายอะไร ปัญหาที่เรา กำลังจะช่วยกันแก้ไขคืออะไร เกี่ยวพันถึงใครที่เป็นผู้เดือดร้อน และเขาต้องการความช่วยเหลือแบบไหน ยิ่งเข้าใจความซับซ้อน ของปัญหา ยิ่งเห็นว่าจะทำงานอย่างไรให้เกิดประโยชน์

๓.๒. ถ้าไปทำงานอาสาในพื้นที่ที่ไม่คุ้นเคย ขอให้ตระหนัก ถึงวัฒนธรรมความเชื่อของชุมชนท้องถิ่นที่ต่างจากเรา ควรฟัง คำแนะนำจากผู้จัดงานถึงแนวทางการพูดจาหรือวางตัว เพื่อว่า จะได้ทำงานโดยเคารพกัน ทั้งในหมู่อาสาสมัครและ **เคาจรบ** ต่อผู้รับความช่วยเหลือจากเรา



## ๓. เมื่อถึงหน้างานอาสา

๓.๓. **พร้อมให้ข้อมูล** ของเราแก่ผู้จัดงานหากถูกร้องขอ เพื่อ เป็นประโยชน์ในการจัดสรรคนตามสถานการณ์ของงาน และเป็น ประโยชน์ต่อฐานข้อมูลอาสาสมัคร อีกด้วย

๓.๔. **เลือกงานให้เหมาะสม** กับตนเอง โดยประเมินกำลัง ทักษะ และเวลาที่เรามี ถ้าหากได้ใช้ทักษะตามความถนัดของเรา ก็จะเป็นประโยชน์มาก แต่ถ้าได้ทำสิ่งที่ไม่ถนัด ให้ถือเป็นโอกาส หัดวางใจ ขอให้หนักถึงความตั้งใจหรือเจตนา และหนักหะหรือความ สนใจที่เรามีให้แก่งานอาสา

ใช้ปัญญาในการมองเห็นปัญหา  
การด้นลงมืออาจไม่ช่วยแก้ไข  
แต่จะกลายเป็นอุปสรรค !!!

## เตรียมตัวไปทำบุญ ด้วยจิตอาสา

๔.๑. **ทำความเข้าใจ** ขั้นตอนและวิธีการในการทำงาน ถ้าพบปัญหา มีข้อสงสัย ต้องรีบบอกให้คนจัดงานรู้ทันที ไม่ควรทักท้วงจัดการเอง

๔.๒. **ให้การทำงานอาสาเป็นการฝึกตน** หนักหนิดเบา หนักน้อยต้องให้อภัยกัน การมีมิตรภาพและความสามัคคีเท่าก็บงานสำเร็จ เมื่อเราได้ลงมือทำงาน จะพบความไม่พอใจ ความหงุดหงิดที่เกิดจากการทำงาน ยิ่งงานเร่งด่วนยิ่งกระทบกระทั่งกันได้ง่าย ขอให้เรามีท่าทีที่ดีต่อกัน

## ๔. ระหว่างทำงานอาสา

เพราะสิ่งสำคัญกว่าคือการทำงานเพื่อช่วยเหลือคนอื่น จิตอาสาคือการขัดเกลาตัวเอง และละทิ้งอัตตาตัวตน บรรดาความไม่พอใจ ความหงุดหงิดนี้แหละ เป็นสิ่งที่จะทำให้เราได้ลดละตัวกู ของกู

๔.๓. **ดูแลตัวเอง** ให้มีสุขภาพกายใจที่ดี ไม่ฝืน จะทำให้เราทำงานได้อย่างเบิกบานและงานสำเร็จ

"เราดูแลตัวเอง  
เพื่อให้สามารถดูแลคนอื่นต่อได้  
และไม่เป็นภาระเบียดเบียนใคร"



## เตรียมตัวไปทำบุญ ด้วยจิตอาสา

๕.๑. ใช้เวลา **ทบทวนตัวเอง** เช่น เราได้ทำเพื่อสิ่งที่เราตั้งใจไว้แต่แรกแล้วใช่ไหม มีอะไรประทับใจบ้าง อาจถามตัวเองว่า ได้เรียนรู้อะไร มีอะไรที่ครั้งหน้าจะทำให้ได้ดีกว่านี้ หรือแม้กระทั่งข้อเสนอนะ หรือข้อสังเกตต่างๆ ที่มีต่องานที่ได้ทำมา

การใช้ปัญญาพิจารณาตรวจสอบงานที่ได้ทำไป  
ตรงกับแนวคิดอิทธิบาท ๔  
ซึ่งเป็นคุณธรรมสำคัญที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย

## ๕. เมื่อเสร็จงาน

๕.๒. ธรรมเทศนามัย หรือการนำธรรมะไป **บอกต่อ** คือการเล่าเรื่องราว ความประทับใจ บทเรียนของเรา รวมถึงข้อเสนอนะและข้อสังเกตที่เราได้ การแบ่งปันเรื่องเหล่านี้เป็นการส่งต่อความสุข และยังเป็น การสื่อสารเรื่องจิตอาสาให้สังคมได้รับรู้ ผ่านช่องทางต่างๆ จะเป็นประโยชน์ทั้งต่อตัวเราและต่อสังคมจิตอาสา



# รู้จักเครือข่ายพุทธิกา



การจะรักษาพระศาสนาให้ยั่งยืนนั้นมิใช่หน้าที่ของคนใดคนหนึ่งหรือบุคคลใดเพียงกลุ่มเดียวทั้งมิใช่เป็นความรับผิดชอบที่จำกัดอยู่กับพระสงฆ์หรือรัฐบาลเท่านั้น หากเป็นหน้าที่ของชาวพุทธทุกคน และเป็นความรับผิดชอบที่พระพุทธรองค์ทรงมอบหมายแก่พุทธบริษัททั้งหลาย

ดังนั้นเมื่อถึงคราวที่พระพุทธรศาสนาประสบภาวะวิกฤต จึงควรที่ชาวพุทธทุกคนจะร่วมมือกันอย่างเต็มกำลังความสามารถ เพื่อฟื้นฟูพระพุทธรศาสนาให้เจริญงอกงามและกลับมามีความหมายต่อสังคมไทยรวมทั้งยังประโยชน์แก่สังคมโลก ด้วยเหตุนี้ "เครือข่ายพุทธิกา : เพื่อพระพุทธรศาสนาและสังคม" จึงเกิดขึ้น เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นของการมืองค์กรประสานงานในภาคประชาชนสำหรับการ เคลื่อนไหวผลักดันให้มีการฟื้นฟูพระพุทธรศาสนาอย่างจริงจัง และต่อเนื่อง

เครือข่ายพุทธิกา ประกอบด้วยองค์กรสมาชิก ๙ องค์กร ได้แก่ มูลนิธิโกมลคีมทอง มูลนิธิพุทธธรรม มูลนิธิสุขภาพไทย มูลนิธิเด็ก มูลนิธิสานแสงอรุณ มูลนิธิสายใยแผ่นดิน มูลนิธิเมตตาธรรมรักษ์ เสริมสิขาลัย และกลุ่มเสถียรธรรม

## กิจกรรมของเครือข่ายพุทธิกา

แนวทางการดำเนินงานที่สำคัญคือการส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับหลักธรรมของพุทธศาสนา เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ทั้งในระดับบุคคล และสังคม อาทิ โครงการฉลาดทำบุญด้วยจิตอาสา โครงการเผชิญความตายอย่างสงบ โครงการสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญา (สุขแท้ด้วยปัญญา) โครงการส่งเสริมบทบาทพระสงฆ์ โรงพยาบาล และชุมชนในการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยเรื้อรังและระยะสุดท้าย และส่ายดวงให้คำปรึกษาทางจิตใจผู้ป่วยระยะสุดท้าย

## งานเผยแพร่แนวคิดการทำงานขององค์กร

๑. จัดหมายข่าวพุทธิกา
๒. จัดหมายข่าวอาทิตย์อัสดง
๓. หนังสือสื่อธรรมร่วมสมัย
๔. เปิดคอลัมน์ "มองย้อนศร" ในหนังสือพิมพ์โพสทูเดย์ฉบับวันอาทิตย์
๕. ซีดี ดีวีดี

## บุญภาคี

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)  
เครือข่ายพุทธิกา • มูลนิธิหัวใจดี • มูลนิธิสุขภาพไทย  
มูลนิธิกระเจ๊กงา • มูลนิธิคลองลัดมะยม • มูลนิธิโลกสีเขียว  
กลุ่มหุ่นไล่กา • กลุ่มไม้ขีดไฟ • มูลนิธิอาสาสมัครเพื่อสังคม(มอส.)  
ศูนย์ศึกษาธรรมชาติกองทัพบก(บางปู) เฉลิมพระเกียรติ ๓๒ พรรษา มหาราชินี  
กลุ่มชีวิตศึกษา • มูลนิธิโกลมคิมทอง • เครือข่ายจิตอาสา • กลุ่ม ซี.ไอ. อาสา  
เครือข่ายอาสาสมัครโรงบำบัดมลพิษ • มูลนิธิหมู่บ้านพลัม  
มูลนิธิเครือข่ายส่งเสริมคุณภาพชีวิตแรงงาน(LPN)  
สวนลมหายใจอันสงัด • สมาคมชนพลักษณไทย  
ชุมพรคาบาน่า • มูลนิธิกองทุนไทย  
หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญญ(BIA)  
ธนาคารจิตอาสา