

ทำอะไร ถ้าไม่มีเวลาเข้าวัด ?

นำเสนอเมื่อ : 27 ธ.ค. 2552

ทำอะไร ถ้าไม่มีเวลาเข้าวัด ?

? ถ้าคุณยังมีเวลาหายใจ ก็อย่าหวังว่า จะไม่มีเวลาทำบุญ เพราะบุญนั้น ทำได้ตลอดเวลาและทุกที่

? แค່หายใจให้เป็น เช่น รู้จักใช้ลมหายใจ สะกดกลิ่นความโกรธ หรือคลายความเครียดโดยการหายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกช้า ๆ หลาย ๆ ครั้ง นั่นก็เป็นบุญแล้ว

? ถ้าทำแล้วสงบเย็น เป็นประโยชน์ขอให้มั่นใจได้ว่า นั่นแหละคือบุญ

? ?บุญ? แปลว่าเครื่องชำระจิตใจให้ สะอาดบริสุทธิ์ ทำอะไรก็ตาม ถ้าช่วยลดความโลภ ความเห็นแก่ตัว และอารมณ์เศร้าหมอง ทำให้จิตใจเอิบอิ่มยิ่งขึ้น

หากเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นด้วย ก็ถือว่าเป็นบุญ

วิธีทำบุญรูปแบบต่าง ๆ

- สละทรัพย์อย่างฉลาด

- ทำชีวิตให้โปร่งเบา

- เกื้อกูลด้วยแรงกาย

- ฝึกจิตชำระใจ

- ทำบุญ 10 วิธีในพุทธศาสนา

- ข้อมูลน่าสนใจสำหรับผู้ใฝ่บุญ

สละทรัพย์อย่างฉลาด

? เวลาจะทำบุญ คนไทยมักนึกถึงพระอยากถวายของให้พระ แต่ถ้าจะให้เกิด ประโยชน์คุ้มค่า

ควรเลือกถวายของที่ท่านจะได้ใช้จริง ๆ มีของหลายอย่างที่คนชอบถวายจนล้นวัด เช่น ผงซักฟอก สบู่ แปรงสีฟัน ผาอบน้ำฝน

? ของบางอย่างก็ใช้ไม่ได้ เช่น ใบชา น้ำบรรจุขวด เพราะมีกลิ่นผงซักฟอก ติดมาด้วย

ถึงสังฆทานบางถึงมีอาหาร เช่น ข้าวสาร น้ำปลา เกลือป่น ที่คุณภาพต่ำ
เนื่องจากญาติโยมซื้อมาจากรานทั้งถึง โดยไม่ได้เปิดดู จึงไม่รู้ว่าข้างในมีอะไร

? ใส่ใจสักนิด แล้วคิดตรงดูว่าอะไรบ้างที่พระจำเป็นต้องใช้ แต่ผู้คนมักจะมีมองข้าม
ถ้ายอมเสียเวลาไปเลือกหา แล้วซื้อถวายทาน จะไดบุญมาก เพราะผู้ถวายก็ตั้งใจ ผู้รับก็ไชประโยชน์ได้

? วัดหลายแห่ง ไม่ได้ใช้เทียนพรรษาแล้ว แต่ใช้ไฟฟ้าแทน ทำบุญด้วยหลอดไฟ
หรือโคมไฟก็นับว่าสมสมัย แต่อย่าให้หนักเกิน พระท่านก็อยากจะช่วยประหยัดพลังงาน ติดไฟหลาย ๆ ดวง
จะสิ้นเปลืองพลังงาน และค่าไฟ

? การถวายเครื่องเขียน และหนังสือ ธรรมะ เป็นการส่งเสริมการศึกษาของพระสงฆ์
ชาวพุทธควรสนับสนุนให้มาก ๆ

? หนังสือบางอย่าง เช่น คู่มือดูแลสุขภาพ นอกจากเป็นประโยชน์ต่อท่านโดยตรงแล้ว
ท่านยังเอาไปชี้แนะให้สั่งสอนญาติโยมได้อีกด้วย

? หลายแห่ง พระสงฆ์ ต้องเป็นช่าง ซ่อมแซม ภูมิวิหารเอง ดังนั้นเครื่องมือช่าง
ไม่ว่าช่างไฟหรือช่างก่อสร้าง เช่น ค้อน ตะปู เลื่อย ไขควง จึงเป็นสิ่งจำเป็น และที่ทุกวัดขาดไม่ได้ก็คือ
อุปกรณ์ทำความสะอาด เช่น ไมกวาด ไมถูพื้น

? ยารักษาโรค สมุนไพร ตลอดจน เครื่องติดกันครีว เช่น จาน ชาม หม้อ แก้วน้ำ ก็เป็นประโยชน์มาก
นอกจากพระท่านเองจะใช้เองแล้ว

ยังสามารถสงเคราะห์ญาติโยมได้ด้วย โดยเฉพาะในชนบท

? การให้ทานแก่ผู้อื่นนอกจากพระสงฆ์ ก็เป็นบุญเช่นกัน
มีผู้คนมากมายในสังคมที่เราควรให้ความเอื้อเฟื้อ เช่น เด็กยากจน เด็กกำพร้า เด็กเร่รอน ฯลฯ

? เติมความรักและความหวังให้แก่เด็กเหล่านี้ ด้วยการบริจาคหนังสือเรียน เสื้อผ้า อาหาร ยา
หรือให้ทุนการศึกษา ผ่านมูลนิธิหรือองค์กร ที่ทำงานด้านเด็กใกล้บ้านหรือที่ทำงานของเรา
อาจมีเด็กเหล่านี้ที่เราสามารถช่วยเหลือได้โดยตรง

? สิ่งหนึ่งในเมืองที่เด็กในเมืองต้องการมากก็คือสนามเด็กเล่น ช่วยกันสละเงิน คนละนิดละหน่อย
เพื่อให้มีสนามเด็กเล่น เป็นการช่วยสร้างคนดี ให้แก่สังคมในระยะยาว

? เด็กและเยาวชนในสถานพินิจ ก็ต้องการความรักจากเราเช่นกัน เสื้อผ้า อาหาร หนังสือ
สามารถเป็นสื่อแสดงน้ำใจจากเราได้

? การบริจาคเงินช่วยเหลือคนพิการ ผ่านมูลนิธิและสถาบันการศึกษาสำหรับคนพิการ

เป็นการทำบุญอีกอย่างหนึ่งที่ช่วยให้สังคมของเราอยู่มากขึ้น

? ช่วยคนแล้ว อย่าลืมนึกถึงสัตว์สงเคราะห์แมวและสุนัขเร่ร่อน ก็เป็นบุญเช่นกัน เอาเขามาเลี้ยงในบ้าน อาจช่วยรักษาชีวิตเขาไว้ได้ หรือไม่กี่บริจาคเงินให้แกหน่วยสงเคราะห์สัตว์

? ใถ่ชีวิตสัตว์ที่ถูกฆ่า เป็นบุญที่มีอานิสงส์มาก ถ้าเป็นวัวควาย ใถ่แล้วให้ชานาเลี้ยงใช้งาน ก็เป็นประโยชน์อีกทางหนึ่ง

? ทานอีกอย่างที่สำคัญคือธรรมทาน เช่น แจกหนังสือธรรมะ สมัยนี้มีซีดีรอมบรรจุพระไตรปิฎกครบชุด พร้อมหนังสือธรรมะน่าสนใจ และคำเทศนาดี ๆ รวมอยู่แผ่นเดียวกัน ราคาไม่แพง สะดวกแก่การแจกมาก

ทำชีวิตให้โปร่งเบา

? ทำบุญไม่ได้แปลว่าให้ทานเสมอไป ไม่มีเงินเลยก็สามารถทำบุญ ได้เหมือนกัน การทำชีวิตให้ปลอดโปร่งจากสิ่งเสียดัด เป็นการทำบุญที่ไม่ต้องใช้เงินเลย แถมมีเงินเหลือเสียอีก

? แม่ไม่เข้าวัด แต่ถ่างดูเข้าบ่อน บาร์ หรือสถานเริงรมย์ ก็ได้บุญเต็ม ๆ ถ้ายังละไม่ได้ ลดการดื่ม เล่น และเที่ยวไหนอยลงก็ยังดี เป็นบุญทั้งแก่ตัวเองและครอบครัว

? อะไรที่ทำให้ชีวิตยุ่งยาก เป็นภาระแก่ตัวเอง สิ้นเปลืองเงินทองและเวลา เช่นติดนิสัยช้อปปิ้ง จนเป็นหนี้สิน หรือติดอินเทอร์เน็ตจนไม่เป็นอันทำงาน และไม่มีเวลาให้ครอบครัว เขาพรระชาเป็นโอกาสที่จะลดละสิ่งเหล่านี้

? ใครที่รู้สึกวกินเนื้อมากเกินไป เป็นห่วงสุขภาพ และไม่ยากเบียดเบียนสัตว์ ขอสมทานมังสวิรัติตลอดสามเดือนก็เขาที่

? ทำคนเดียวอาจไม่มีกำลังใจ ก็ชวนเพื่อน ๆ มาทำร่วมกัน อธิษฐานหรือกำหนดจิตตั้งมั่นว่าจะลดหรือเลิกอะไรบางอย่าง ในสามเดือนนี้ แลวมาแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันในกลุ่ม

เล่าความคืบหน้าเป็นระยะ และกำลังใจกัน

? ถ้ายังทำสิ่งเหล่านี้ไม่ได้ อย่างน้อยก็มีสิ่งหนึ่งที่น่าทำได้ คือ ประพฤติตนไม่ให้ผู้อื่นเดือนร้อน นอกจากศีล 5 ที่คนไทยรู้จักกันดีแล้ว

การไม่ทำลายทรัพย์สิน ส่วนรวม ไม่เอาเปรียบผู้อื่น ไม่ก่อความลำคาญในที่สาธารณะก็เป็นคุณธรรมที่ควรรักษา

เกื้อกูลด้วยร่างกาย

? สละเงิน สละพฤติกรรม ที่ไม่ดีแล้ว สละอีกอย่างหนึ่งที่เป็นบุญ คือ สละร่างกาย เห็นใครลำบากก็เข้าไปช่วยเขา อะไรที่เป็นงานส่วนรวม ก็เข้าไปเสริม

? เด็กมากมายในเมืองและชนบทต้องการครู สามเดือนนี้ไปช่วยกันเป็นครู สอนเด็กกันดีไหม มีความรู้ความสามารถ หลายอย่าง ที่เด็กต้องการ

เช่น ภาษาไทย ความรู้ทางช่างยนต์ ช่างตัดผม ดนตรีไทย งานประดิษฐ์ต่าง ๆ ตลอดจนทักษะทางการกีฬา ต่าง ๆ อาทิ ฟุตบอล วายน้ำ

? ครูสอนศิลปะให้แก่เด็ก ๆ หรือเป็นพี่เลี้ยงในค่ายเด็ก เป็นอีกส่วนหนึ่งที่จะช่วยสร้างรอยยิ้มให้แก่เด็ก ๆ เด็กเป็นอันมาก ไม่ได้ต้องการอะไรมากไปกว่า คนที่พร้อม จะสละเวลาให้กับเขา

? ตามโรงพยาบาลต่าง ๆ มีเด็กเล็กที่ถูกพ่อแม่ทิ้ง นอนป่วยตามลำพัง รอใครสักคนมาอุ้มเขาด้วยความรัก อาสาสมัคร อุ้มเด็ก ไม่ต้องมีคุณสมบัติอะไรมาก นอกจากใจที่เมตตา

? อาสาสมัครในบ้านพักคนชรา และอาสาสมัครรับโทรศัพท์ จากคนที่มีปัญหาชีวิต อยากคิดสั้น เป็นงานบุญที่มีอานิสงส์มาก เพราะช่วยต่อชีวิตของผู้คนให้ยืนยาวและเป็นสุขกว่าเดิม

? ถ้าไม่มีเวลา เพียงการ์ดสักใบที่คุณเขียนจากใจ มอบให้เด็ก ด้วยโอกาส เช่น เด็กสถานพินิจ ก็ช่วยให้พวกเขามีความหวัง ที่จะดำเนินชีวิตต่อไป

? คนจำนวนไม่น้อยที่ทำบุญปิดทอง หลังพระ ด้วยการปลุกป่า หรือเก็บขยะตามอุทยาน ถ้ามีคนอย่างนี้มาก ๆ ป่าจะดกคืนรีนรมย์ไปทั่วทั่วประเทศ

? หลายคนชักชวนเพื่อน ๆ ไปช่วยกันสร้างกุฏิให้วัด ทั้ง ๆ ที่มีเงิน แต่อยากสละร่างกาย มากกว่า แม้ไม่ใช่ช่างแต่ก็ทำได้ไม่ยาก เพราะเป็นกุฏิดิน ไม่เปลืองไม้ อยู่แล้วเย็นสบาย

? มีน้ำใจช่วยพาคนพิการหรือคนแก่ข้ามถนน ลูกให้หญิงมีครรภ์นั่ง เจอคนประสบอุบัติเหตุ ช่วยพาส่งโรงพยาบาล บุญแบบนี้ประเสริฐนักเพราะให้ความสุขแก่ทั้งสองฝ่าย

? ชักชวนเพื่อนบ้านร่วมแก้ปัญหาขยะในชุมชน รักษาสิ่งแวดล้อมให้สะอาด ดูแลเยาวชน ให้พ้นภัยยาเสพติด ตรวจตราชุมชนให้ปลอดภัยผู้ร้าย นำทวมก็ช่วยกันแก้ไข

ทำได้แบบนี้ คนก็เปี่ยมบุญชุมชนก็เปี่ยมสุข

ฝึกจิตชำระใจ

? ไม่ต้องใช้เงินก็ได้บุญอีกวิธีหนึ่ง ก็คือ การทำจิตรักษาใจให้เป็นกุศล มีความสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ชุ่นเคื่อง ซึ่งเครียด ด้วยการทำสมาธิ

? สมาธิไม่ใช่เรื่องลึกลับไกลตัว จดจ่อจิตอยู่กับลมหายใจ เข้าและออกอย่างสม่ำเสมอ ทำครั้งละ 15 นาที เข้าและเย็น หรือเวลาเครียดกับงาน ไม่นานจะเห็นผล ถ้ายั่งยืนก็ทำให้นานเท่า ๆ กันเวลาอาบน้ำแปรงฟัน

? ใช้เวลาชำระกายนานเท่าไร ก็พึงชำระใจนานเท่านั้น ชีวิตจะสมดุลและโปร่งเบาขึ้น แผ่เมตตาสม่ำเสมอ แม้กับคนที่เราโกรธเกลียด รวมทั้งรู้จักให้อภัย เป็นวิธีดับความเรารอนภายในใจได้ อย่างพิเศษ เป็นบุญที่ใหญ่ผลมากกว่าการทำทาน

? ยิ้ม ยิ้ม ยิ้ม ตั้งว่าจะยิ้มทั้งเช้าแม้มีเรื่องกระทบใจ ก็ยังยิ้ม เป็นการฝึกจิตอีกแบบหนึ่งที่ใคร ๆ ก็ทำได้ ทำแล้วใจสบาย

? ใจสว่างไสว คือ ใจที่เปี่ยมบุญ ใจสว่างไสวได้เพราะปัญญา คนแต่ก่อนจึงชอบเข้าวัดฟังธรรม เพราะจะได้เกิดปัญญา มีความรู้ความเข้าใจในชีวิตมากขึ้น

? ทำบุญพรรษาให้โอกาสจิตใจได้สดับรับธรรมบ้าง ถ้าไม่สะดวกไปฟังพระเทศน์ที่วัด หาเทปธรรมะมาเปิดฟังยามว่างหรือตอนรถติดก็น่าจะดีหรือหาหนังสือธรรมะมาอ่าน

ทุกคืนก่อนนอน ตลอดทั้งพรรษา

? ชักชวนเพื่อน ๆ มาสนทนาธรรมกันทุกวันพระ หรือวันหยุดสุดสัปดาห์อ่านพระไตรปิฎกร่วมกัน แล้วมาอภิปรายกันว่า มีสาระที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิตอย่างไร เป็นการทำบุญที่สมสมัยอย่างยิ่ง

? ถ้าติดอินเทอร์เน็ต เลิกไม่ได้ วันหนึ่ง ๆ ลองสละเวลาสัก 15 นาที เปิดดูเว็บไซต์ธรรมะ ซึ่งมากมายให้เลือก อาจได้ ขอบคิดสะกิดใจ ที่หาไม่ได้จากเว็บไซต์อื่น

? แต่อยากพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างจริงจัง หาเวลาทั้งพรรษาไปฝึกสมาธิภาวนาให้เห็นธรรมด้วยตนเอง เป็นดีที่สุดมีวัดและสำนักปฏิบัติธรรมมากมาย

ที่เปิดรับผู้สนใจตลอดพรรษา

? ความอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่ถือตัว ถือตนหรือดูถูกผู้อื่น แม้กับคนที่มีอายุน้อยกว่า ฐานะต่ำกว่า หรือเรียนมาน้อยกว่า เป็นบุญอีกอย่าง ที่ช่วยให้จิตใจเบาสบายผู้คนก็รักใคร่

? ใครทำความดี ก็ยินดีด้วย ไม่อิจฉา หาวว่าเด่นกว่าหรืออ่อนแกว่าอยากดั่งชื่นชมเขาด้วยใจจริง

? เผื่อแผ่ ความดีให้ผู้อื่นได้มีส่วนร่วม หรือได้รับส่วนบุญด้วย ไม่หวงไว้กับตัวคนเดียว มีข้อคิดดี ๆ

ที่เป็นคติธรรม ก็แบ่งปันให้ผู้อื่นได้รับรู้ นี่ก็เป็นบุญ เหมือนกัน

? คิดดี คิดชอบ ไม่คิดเข้าข้างตัวเอง แต่คำนี้ก็ถึงส่วนรวม หรือความดีงามเป็นหลัก
เตือนตัวเสมอว่าถูกใจไม่สำคัญ เท่ากับถูกต้อง เป็นบุญที่นาสรรเสริญ

? กุณฺโณน ลองสำรวจว่า วันนี้เราได้ทำบุญ สร้างความดีอะไรไว้บ้าง
ระลึกถึงบุญเหล่านั้นด้วยความชื่นชมยินดี แลวน้อมใจอุทิศบุญทั้งหมด ให้แก่ผู้อื่น มีญาติมิตรเป็นต้น

โดยกล่าวข้อความว่า

? อิทัง เม ญาตินัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย ขอบุญนี้ จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า
ขอญาติทั้งหลาย จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด"

ทำบุญ 10 วิธี ในพุทธศาสนา

บุญในพุทธศาสนาทำได้มากมายหลายวิธี สรุปได้เป็น 10 วิธีคือ

1. การบริจาคเงินและสิ่งของ เรียกว่า ทานมัย
2. การลดละความพหุติที่ไม่ดี และความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เรียกว่า ศีลมัย
3. การฝึกจิตรักษาใจให้สงบเกิดปัญญา เรียกว่า ภาวนามัย
4. การสละร่างกายช่วยเหลือผู้อื่นส่วนรวม เรียกว่า ไวยาวัจจมัย
5. ความอ่อนน้อมถ่อมตัว เรียกว่า อปจายนมัย
6. ความยินดีในการทำความดี ของผู้อื่น เรียกว่า ปัตตานุโมทนามัย
7. การเผื่อแผ่ความดี ให้ผู้อื่นได้มีส่วนร่วม หรือได้รับส่วนบุญ เรียกว่า ปัตติทานมัย
8. การฟังธรรมและศึกษาข้อคิด ที่ดีงามเรียกว่า ธรรมสวนมัย
9. การให้ธรรมะและข้อคิดที่ดีงามแก่ผู้อื่น เรียกว่า ธรรมเทศนามัย

10. การนึกคิดในทางที่ถูกต้อง ดีงามเรียกว่า ทัฬหุกรรม

www.budpage.com

www.dharma.school.net.th

[www.Geocities.com /sakyaputto](http://www.Geocities.com/sakyaputto)

www.84000.org

www.dharmastation.org