

ได้บุญ..โดยไม่เสียเงิน..

นำเสนอเมื่อ : 20 ธ.ค. 2551

9 วิธี ทำดี ได้บุญโดยไม่ต้องใช้เงิน

คนไทยเรานั้น ได้ชื่อว่าเป็นคนที่ชอบทำบุญสุนทานอยู่เสมอ ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะความเชื่อที่ว่า "ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว" ซึ่งแม้ปัจจุบัน หลายคนจะรู้สึกกังขาว่า ทำไม คนที่เรารู้สึกว่าจะยัง คงได้ดีได้ดี เช่น ยังมีเงินทองและใช้ชีวิตที่สุขสบายกว่าเรา แต่นั่นก็ยังมีอธิบายได้ว่า เขาทำกรรมเกตุดี หรือยังกินบุญเก่าอยู่ ซึ่งที่เราเห็นด้วยตาว่า เขาสุขสบายก็อาจไม่จริง บางทีเขาอาจกำลังทุกข์ใจ เพราะต้องคอยระแวง ปกปิดความผิดของตน กลัวคนไปลวงรู้อยู่ก็ได้ อย่างไรก็ตามโดยพื้นฐานแล้ว คนส่วนใหญ่ก็มักจะชอบทำบุญ เพราะเชื่อว่าเป็นการทำความดี และเป็นการสะสมผลบุญ ที่จะสนองให้เราได้รับสิ่งที่ดีในอนาคต หรือในชาติหน้า ซึ่งโดยแท้จริงการทำบุญนั้น ทันทีที่ทำก็เป็นความสุขแล้ว เพราะ **บุญ** คือ การทำความดีด้วยวิธีการต่างๆ ที่ทำให้อิ่มเอิบเบิกบานใจ

โดยทั่วไป คนมักทำบุญกุศลด้วยการบริจาคทรัพย์ สิ่งของ หรือให้ทานเป็นโอกาสๆ เช่น บริจาคช่วยเหลือผู้ประสบภัยธรรมชาติ ร่วมสร้างศาสนสถาน ทอดกฐินผ้าป่า ช่วยเด็กกำพร้า หรือช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส เป็นต้น ซึ่งนับว่าเป็นสิ่งที่ดี แต่เชื่อไหมว่า ในชีวิตประจำวันของคนเรานั้น เรามีโอกาสทำความดี หรือทำบุญได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องใช้เงินทองหรือสิ่งของ

ถึงแม้เราจะไม่ได้มีอาชีพเป็นแพทย์ พยาบาลที่ต้องช่วยเหลือคนเป็นประจำอยู่แล้วก็ตาม จะทำได้อย่างไรนั้น กลุ่มประชาสัมพันธ์ สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงวัฒนธรรม ขอเสนอแนะ 9 วิธีทำดี ได้บุญ แบบไม่ต้องใช้เงิน เพื่อเป็นแนวทางให้ท่านได้สะสมกุศลให้เพิ่มพูนขึ้น ดังต่อไปนี้

1.ตื่นเช้าขึ้นมาก็คิดแต่สิ่งดีๆ ทันทีที่ตื่นนอน หากเราคิดถึงแต่สิ่งที่ดีที่งาม ก็จะทำให้จิตใจเราสดชื่น กระตือรือร้น พร้อมที่จะรับมือ กับชีวิตประจำวันด้วยความรื่นเริง ไม่หงุดหงิด โมโห แค่นี้ นอกจากเราจะมีความสุขแล้ว คนรอบข้างเราก็มีความสุขไปด้วย ถือว่าเป็นการทำบุญอย่างหนึ่ง

2.ยิ้มแย้มแจ่มใส ในแต่ละวัน หากเราจะรู้จักยิ้มแย้มแจ่มใส ไม่ว่าจะยิ้มกับคนรู้จักหรือไม่รู้จักก็ตาม หน้าตาของเราก็จะดูเป็นมิตร ทำให้คนอยากเข้าใกล้ ถ้าเราเป็นพ่อแม่ ยิ้มกับลูกก่อนไปทำงาน ลูกก็ดีใจ ลูกยิ้มกับพ่อแม่ ก็สบายใจว่าดวงคนต่างไม่มีเรื่องเดือดร้อนใจแน่ หรือหากมีก็กลางจะมาปรึกษาหารือ หรือหากเป็นเจ้านาย ยิ้มกับลูกน้องๆ ก็รู้ว่าวันนี้นายอารมณ์ดี ทำให้ทำงานด้วยความมั่นใจ ไม่ต้องระแวงว่าจะถูกเรียกไปต่อว่า และถ้าเรียกก็ดูน่าจะมีเมตตา กว่าเวลาที่นายทำหน้ายักษ์

3.ทักทาย โอปปราศรัย คนบางคน นอกจากจะไม่ยิ้มกับใครแล้ว ยังชอบทำหน้าบึ้งตึง ไม่คิดจะพูดจาทักทายใครด้วย ซึ่งถ้าเกิดทำงานด้านบริการ คนมาติดต่อดูคงรู้สึกเกร็ง และกังวลตลอดว่าจะถูกเอ็ดตะโรเมื่อไรก็ไม่รู้ ดังนั้น นอกจากยิ้มแย้มแจ่มใสแล้ว เราก็ควรจะเอื้อนเอ่ยวาจาทักทายผู้มารับบริการก่อน การทักทายปราศรัยกับผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นผู้มาขอรับบริการ เพื่อนฝูงคนรู้จัก ผูกญาติบังคับบัญชา หรือแม้แต่คนที่มาทำงานให้เรา เช่น แม่บ้าน ยาม ฯลฯ จะทำให้เรารู้สึกเป็นมิตร และอบอุ่นใจ ทำให้บรรยากาศในที่นั้นๆ ดีขึ้น

4.แบ่งปันหัวใจไมตรี สามารถทำได้ทุกที่และทุกเวลา เช่น ช่วยพ่อแม่จัดโต๊ะอาหาร ล้างถ้วยชาม ลุกให้เด็ก ผู้หญิงท้อง หรือคนแก่ นั่ง ช่วยถือของหนักให้คนในรถเมล์ หยุดรถให้คนข้ามถนน หรือรถอื่นไปก่อน ช่วยแบ่งเบาระงาาน ให้เพื่อนในที่ทำงาน เป็นต้น การให้ความช่วยเหลือเช่นนี้ เป็นการทำบุญด้วยการลดความเห็นแก่ตัวของเราลง และทำให้เราได้รับมิตรไมตรีสนองตอบกลับมาด้วย

5.ปลูกปลูกใจให้กำลังใจ ช่วยแก้ไขปัญหา หลายๆครั้งที่เพื่อนฝูงญาติมิตรอาจประสบปัญหาชีวิต และเกิดความทุกข์ใจแสนสาหัส สิ่งที่ดีที่สุดคือ ความเป็นมิตรและถ้อยคำที่ปลุกปลอบให้กำลังใจ คำพูดดีๆ ที่มาจากใจ จะทำให้ผู้ที่ตกอยู่ในห้วงทุกข์ รู้สึกดีขึ้นและมีพลังที่ต่อสู้ชีวิตต่อไปได้

6.ให้คำชมด้วยความนียมยินดี การกล่าวคำชื่นชมต่อผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นเรื่องใดๆ ย่อมจะทำให้ผู้รับคำชมรู้สึกปลื้มยินดี และมีความสุขใจ โดยเฉพาะในเรื่องที่เขาทำสำเร็จ แต่ทั้งนี้ต้องอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง และจริงใจด้วย ดูอย่างตัวเราเองแคว้นไหน แต่งตัวสวย แล้วมีคนชม เราก็หันบานไปทั้งวันแล้ว เช่นเดียวกัน คุณทุกคนล้วนอยากได้การยอมรับและคำชมทั้งนั้น เพราะคำชมจะเป็นการเสริมเพิ่มกำลังใจให้อยากทำดียิ่งๆ ขึ้นไป

7.แนะนำให้คำสอนที่ดี มีคุณค่า ไม่ว่าจะเราจะอยู่ในสถานภาพใด เช่น เป็นลูก เป็นพ่อแม่ ลูกน้อง เจ้านาย เพื่อนร่วมงาน เพื่อนรวมอาชีพ ฯลฯ หากเราจะมีเมตตา แนะนำในสิ่งที่ดี มีประโยชน์และคุณค่าต่อผู้อื่น หรือสอนในสิ่งที่เราชำนาญให้แก่ผู้อื่น ก็จะเป็นการช่วยเกื้อกูลสังคมให้ดียิ่งขึ้น และผลก็จะย้อนมาสู่ตัวเราผู้ทำด้วย เช่น สอนงานให้ลูกน้อง ต่อไป เมื่อเขาทำงานเป็น เราก็ไม่ต้องเหนื่อยมาก และเขาก็จะรู้สึกขอบคุณเรา แนะนำวิธีออกกำลังกายให้พ่อแม่ ท่านก็แข็งแรง ไม่เจ็บไขได้ป่วยง่าย เราก็สบายใจ หรือแนะนำการแนะนำให้ความรู้ที่เรามี หรือทราบมาแก่คนไม่รู้จัก อย่างแนะนำหมอยาดีๆ หรือธรรมะที่ดีแก่คนอื่น ทำให้เขาหายป่วยหรือรู้สึกดีขึ้น เขาก็จะอธิษฐานหรือให้พรเรา ทำให้เราพบแต่สิ่งดีๆ ในชีวิต

8.การให้อภัยในความผิดพลาดของผู้อื่น โดยทั่วไปคนเรามักจะให้อภัยตัวเองง่าย และมีข้อแก้ตัวให้ตนต่างๆ นานา แต่ถ้ามองผู้อื่นผิดพลาดแล้ว เรามักเห็นเป็นเรื่องใหญ่ และตำหนิติเตียนไม่รู้จักแล้วจบ ดังนั้น เราจะต้องหัดมีเมตตา รู้จักให้อภัยต่อผู้อื่นในใจ เหมือนให้อภัยแก่ตัวเราเอง เพราะการให้อภัย จะทำให้เราไม่ผูกใจเจ็บ ไม่เอาฆาตมาดร้าย ไม่ก่อศัตรู แต่ทำให้จิตใจเราสงบเย็น เป็นฝึกจิตพื้นฐานอย่างหนึ่ง ที่จะนำไปสู่กุศลขั้นสูงอื่นๆ ต่อไป

9.ฝึกจิตให้สงบและสบาย ด้วยการทำสมาธิหรือสวดมนต์ การทำสมาธิ ฟังดูเหมือนยาก แต่จริงๆ เราทำได้ตลอดเวลาไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน หรือทำอะไรอยู่ เช่น กินข้าว อาบน้ำ ทำการบ้าน ทำงานบ้าน อ่านหนังสือ อยู่ที่ทำงาน หัวใจหลักคือให้เอาใจไปจดจ่อ ในสิ่งที่ทำเพียงอย่างเดียว จะทำให้เราทำทุกอย่างได้ดีขึ้น เพราะไม่พะวักพะวน คิดหรือทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกันอันทำให้ขาดสติ และทุกๆ คิณก่อนนอน ก็ควรสวดมนต์ไหว้พระที่เรานับถือ โดยอาจเลือกบทสวดสั้นๆ ที่เราชอบ เสร็จแล้วก็อย่าลืมแผ่เมตตาให้กับตัวเอง และผู้อื่นตามสมควร

ที่กล่าวมาทั้งหมด จะเห็นได้ว่าเป็นการทำหน้าที่ที่ไม่ต้องใช้เงินเลย แต่สามารถปฏิบัติในชีวิตประจำวันของเราได้ โดยไม่ยากเย็นเข็ญใจจนเกินไป อีกทั้งปฏิบัติแล้วก็เป็นบุญกุศลที่จะเกื้อหนุนให้เรา และครอบครัวมีความสุข เพราะ"บุญ" ในอีกความหมายหนึ่งก็คือ เครื่องชำระกาย ใจให้บริสุทธิ์ เป็นการทำให้ประโยชน์แก่ตัวเราเอง และผู้อื่น และยังช่วยลดกิเลส ความเศร้าหมองต่างๆ ใจ เริ่มทำแต่วันนี้เลยนะคะ เพราะมีคนบอกว่า **"ความดีไม่มีขาย อยากได้ต้องทำเอง"**