ยกระดับจิตใจ....

นำเสนอเมื่อ : 29 ม.ค. 2552

เผยเคล็ดวิธียกระดับจิตใจ ด้วยการทำบุญ 10 ประการ

คนไทยเรานั้นเป็นพวกที่ชอบทำบุญ แต่บุญที่ทำกันเป็นส่วนใหญ่ มักจะเป็นการบริจาคเงินหรือปัจจัยในโอกาสต่างๆ เช่น ช่วยไถ่ชีวิตโค-กระบือ ซื้อโลงศพ ช่วยบูรณะปฏิสังขรณ์วัดวาอาราม สร้างหอง่สวมให้โรงเรียน หรือช่วยผู้ประสบภัยน้ำท่วม เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้แม้ดูเหมือนว่าจะเป็นการทำบุญที่หลากหลาย แต่โดยแท้จริงแล้วก็ยังอยู่ในเรื่อง "ให้ทาน" เป็นหลัก แต่ถึงกระนั้น ก็ยังมีคนอีกจำนวนไม่น้อยที่ไม่มีโอกาสทำทานดังกล่าวด้วยซ้ำ ครั้นจะทำบุญไสบาตรหรือไปวัดใกล้บ้าน ขาวในทางลบของพวกอลัชชี ก็ทำให้หลายคนเสื่อมศรัทธา และหางเหินจากการทำบุญไปมาก จนหลายคนเกิดปริวิตกว่า การที่ตนไม่คอยทำบุญเลยเช่นนี้ เกิดชาติหน้าหรือภายหน้า ชีวิตคงต้องตกระกำลำบาก กว่าคนที่ชอบทำบุญให้ทานประจำเป็นแน่ ซึ่งความเข้าใจข้างต้นก็มีส่วนถูกอยู่บ้าง แต่มิใช่ทั้งหมด เพราะการ "ทำบุญ" ในทางพุทธศาสนาไม่ได้มีเพียงการให้ทาน หรือทำบุญกับพระและวัดเท่านั้น แต่ยังสามารถทำได้ถึง 10 วิธีด้วยกัน ซึ่งแต่ละวิธีเป็นอย่างไร กลุ่มประชาสัมพันธ์ สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงวัฒนธรรม ขอนำมาเล่าสู่กันฟังและขอเชิญชวนให้พุทธศาสนิกชนทุกคนได้สร้างกุศล (สิ่งที่ดี ที่ชอบและฉลาด) ที่ทำได้ตลอดเวลา ดังต่อไปนี้

ก่อนอื่นมารู้จักความหมายของคำว่า "บุญ" เสียก่อน คำว่า "บุญ" โดยทั่วไปหมายถึง การกระทำความดี มาจากภาษาบาลีว่า "ปุญญะ" แปลว่า เครื่องชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ดังนั้น บุญจึงเป็นเสมือนเครื่องกำจัดสิ่งเศร้าหมอง ที่เราเรียกกันว่า "กิเลส" ให้ออกไปจากใจ บุญจะช่วยให้เราลดละ เลิกความโลภ ความเห็นแก่ตัว ความมีจิตใจคับแคบ อันเป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์ต่างๆ นานา และช่วยให้ใจเป็นอิสระพร้อมจะก้าวไปสู่การทำคุณงามความดี ในขั้นต่อๆ ไป เป็นการยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น ทำให้เกิดความอิ่มเอิบใจ มีความสุข และเป็นความสุขที่สงบและยั่งยืน ในขณะเดียวกัน ก็ทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นบุคคลที่มีคุณธรรม น่าเคารพยกย่อง เพราะถือว่าเป็น "คนดี" นั่นเอง

ในทางพระพุทธศาสนา การทำบุญมีด้วยกัน 10 วิธี เรียกว่า "บุญกิริยาวัตถุ 10" หรือ สิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งการทำบุญ 10 ประการ ได้แก่

1. **ให้ทาน หรือ ทานมัย** อัน หมายถึง การให้ การสละ หรือการเผื่อแผ่แบ่งปัน ไม่ว่าจะเป็นเงินทอง ข้าวของเครื่องใช้หรือสิ่งอื่นใด และไม่ว่าจะให้แก่ใครก็ถือเป็นบุญทั้งสิ้น เพราะการให้ทานเป็นการลดความเห็นแก่ตัว ความตระหนี่ถี่เหนียว และความคับแคบในจิตใจไหนอย่างทำให้เราไม่ยึดติดในวัตถุสิ่งของ อีกทั้งสิ่งที่เราบริจาคหรือให้ทานแก่ผู้อื่นก็จะช่วยบรรเทาความเดือดร้อน และเป็นประโยชน์ต่อผู้รับ และสังคมโดยส่วนรวม การให้ทานนี้อยู่ที่ไหนๆ ก็ทำได้ และไม่จำเป็นต้องมีเงิน เช่น การแบ่งอาหารที่ทำงาน หรือยาม เป็นต้น ขอสำคัญสิ่งที่บริจาคหรือให้ทานแก่ผู้อื่น ควรเป็นสิ่งยังใช้ได้ มิใช่เป็นการกำจัดของเหลือใช้ที่หมดอายุ หมดคุณภาพให้ผู้อื่น ผลการให้ทานดังกล่าวจะทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความปีติอิ่มเอิบใจ

2. **รักษาศีล หรือ สีลมัย** คำว่า ศีล หมายถึง ข้อบัญญัติทางพระพุทธศาสนา ที่กำหนดการปฏิบัติทางกายและวาจา เช่น ศีล 5 ศีล 8 หรืออาจจะหมายถึงการรักษากายวาจาให้เรียบร้อย การรักษาศีล เป็นการฝึกฝนมิให้ไปเบียดเบียนผู้อื่น ในขณะเดียวกันก็เป็นการลด ละ เลิกความชั่ว มุ่งให้กระทำความดี อันเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต มิให้ตกต่ำลง เช่น ไม่ไปเป็นชู้เป็นกิ๊กกับใครที่ทำงาน ทำให้ครอบครัวเขาไม่แตกแยก เป็นแม่ค้าไม่โกหกหลอกขายของไม่ดีแก่ลูกค้า เป็นพ่อบ้านไม่กินเหล้าเมายา ทำให้ลูกเมียมีความสุข เพื่อนบ้านก็สุข เพราะไม่ต้องทนฟังเสียงรบกวนจากการทะเลาะวิวาทกัน เหล่านี้ล้วนเป็นการรักษาศีล และเป็นหนึ่งในการทำบุญอีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งผลบุญขอนี้จะทำให้เรากลายเป็นคนเยือกเย็น สุขุมด้วย

3. **เจริญภาวนา หรือภาวนามัย** เป็นการทำบุญอีกรูปแบบ ที่มุ่งพัฒนาจิตใจและปัญญา ทำให้จิตใจสงบ เห็นคุณค่าสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ซึ่งในข้อนี้หลายคนอาจจะทำเป็นประจำอยู่แล้ว เช่น นั่งสมาธิ วิปัสสนา แต่หลายคนอาจจะคิดว่าเป็นเรื่องยากเกินกำลัง ดังนั้น อาจจะทำง่ายๆ ด้วยวิธีการสวดมนต์เป็นคาถาสั้นๆ บูชาพระที่เราเคารพบูชาก่อนนอนทุกคืน เช่น คาถาพระพุทธเจ้าชนะมาร คาถาหลวงปู่ทวด เป็นต้น การสวดมนต์เป็นประจำ อย่างน้อยก็เป็นการนอมนำจิตใจของเรา ไปสู่สิ่งที่เป็นมงคลในชีวิต เป็นการเตือนสติให้เรายึดมั่นในการประพฤติปฏิบัติชอบตามสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เรานับถือ และผลบุญขอนี้จะทำให้เกิดปัญญาแก่ผู้ปฏิบัติ

4. **การอ่อนน้อมถ่อมตน หรือ อปจายนมัย** หลายคนคงคิดไม่ถึงว่า การประพฤติตนเป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตน จะถือเป็นบุญอย่างหนึ่ง ทั้งนี้ก็เพราะว่าการออนน้อมถ่อมตน ไม่ว่าจะเป็นผู้น้อยประพฤติต่อผู้ใหญ่ และการที่ผู้ใหญ่แสดงตอบด้วยความเมตตา หรือการออนน้อมต่อผู้มีคุณธรรม รวมถึงการให้เกียรติ ให้ความเคารพต่อความคิด ความเชื่อ และวิถีปฏิบัติของบุคคล หรือสังคมอื่นที่แตกต่างจากเรานั้น เป็นการลดความยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวตนของเรา ช่วยให้สังคมทุกระดับเกิดความเข้าใจต่อกัน และช่วยให้ชาติบ้านเมืองเกิดความสงบสุข จึงถือเป็นบุญอย่างหนึ่ง ผลบุญขอนี้จะทำให้เกิดความเมตตาต่อกัน

5. **การช่วยขวนขวายทำในกิจที่ชอบ** หรือไวยาวัจจมัย พูดง่ายๆ ว่า เป็นการให้ความช่วยเหลือแก่สังคมรอบข้าง ในการทำกิจกรรมความดีต่างๆ เช่น ช่วยพ่อแม่ค้าขายไม่นิ่งดูดาย ช่วยสอดส่องดูแลบ้านให้เพื่อนบ้าน ยามที่เขาต้องไปธุระต่างจังหวัด ช่วยงานเพื่อนที่ทำงานให้แล้วเสร็จทันเวลา ให้กำลังใจแก่เพื่อนที่มีความทุกข์ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ถือเป็นบุญอีกแบบหนึ่ง และผลบุญในขอนี้ก็จะช่วยให้เกิดความรักความสามัคคีขึ้นด้วย

6. **การให้ผู้อื่นมาร่วมทำบุญกับเรา** หรือ ปัตติทานมัย กล่าวคือ ไม่ว่าจะทำบุญอะไร ก็เปิดโอกาสให้คนอื่นได้มาร่วมทำบุญด้วย ไม่ขี้เหนียว หรืองกบุญเพราะอยากได้บุญใหญ่ไว้คนเดียว เช่น จะทำบุญสร้างระฆัง ก็ให้คนอื่นได้ร่วมสร้างด้วย ไม่คิดจะทำเพียงคนเดียว เพราะคิดว่าทำบุญระฆังจะได้กุศลกลายเป็นคนเด่นคนดัง เลยอยากดังเดี่ยว ไม่อยากให้ใครมาร่วมด้วย เป็นต้น นอกจากนี้ การเปิดโอกาสให้คนอื่นมาร่วมทำงาน รวมแสดงความคิดเห็น รวมไปถึงการทำบุญ อุทิศส่วนกุศลให้แก่ผู้ล่วงลับไปแล้ว ก็ถือเป็นการทำบุญในขอนี้ด้วย ผลบุญดังกล่าวจะช่วยให้เราเป็นคนใจกว้าง และปราศจากอคติต่างๆ เพราะพร้อมเปิดใจรับผู้อื่น

7. **การอนุโมทนาส่วนบุญ** หรือ ปัตตานุโมทนามัย คือ การยอมรับหรือยินดีในการทำความดีหรือทำบุญของผู้อื่น เมื่อใครไปทำบุญมาก็รู้สึกชื่นชมยินดีไปด้วย โดยไม่คิดอิจฉาหรือระแวงสงสัยในการทำความดีของผู้อื่น เช่น เพื่อนเดินทางไปสักการะสังเวชนียสถานมา ก็ร่วมอนุโมทนา ที่เขามีโอกาสได้ไปทำบุญ ในดินแดนศักดิ์สิทธิ์ ไม่อิจฉาเขา แม้เราไม่ได้ไป ก็อย่าไปคิดอกุศลว่า เขาได้ไปเพราะชู้รักออกเงินให้ เป็นต้น การไม่คิดในแง่ราย จะทำให้เรามีจิตใจไม่เศร้าหมอง แต่จะแช่มชื่นอยู่เสมอ เพราะได้ยินดีกับกุศลผลบุญต่างๆ อยู่ตลอดเวลา แม้จะมิได้ทำเองโดยตรงก็ตาม

8. **การฟังธรรม หรือ ธรรมสวนมัย** การฟังธรรม จะทำให้เราได้ฟังเรื่องที่ดี มีประโยชน์ทั้งต่อสติปัญญา และการดำเนินชีวิต ซึ่งการฟังธรรมนี้ไม่จำเป็นต้องไปฟังที่วัด หรือจากพระเทศน์โดยตรง แต่อาจจะฟังจากเทป ซีดี หรือเป็นการฟังจากผู้รู้ต่างๆ และธรรมในที่นี้ก็มิได้หมายถึงแต่เฉพาะหลักธรรม ในทางศาสนาเท่านั้น แต่ยังหมายรวมไปถึงเรื่องจริง เรื่องดีๆ ที่ทำให้ผู้ฟังเกิดความรู้และปัญญา ผลบุญขอนี้จะทำให้ผู้ฟังเกิดการรู้แจ้งเห็นจริงยิ่งขึ้น

9. **การแสดงธรรม หรือ ธรรมเทศนามัย** คือการให้ธรรมะหรือข้อคิดที่ดีๆ แก่ผู้อื่น ด้วยการนำธรรมะหรือเรื่องดีๆ ที่เป็นประโยชน์ไปบอกต่อ หรือให้คำแนะนำให้เขาได้รู้จักวิธีการดำเนินชีวิตที่ดี เช่น สอนวิธีการทำงานให้ แนะหลักธรรมที่ดีที่เราได้ยินได้ฟังมา และปฏิบัติได้ผลแก่เพื่อนๆ เป็นต้น ผลบุญในขอนี้ นอกจากจะทำให้ผู้อื่นได้รับรู้สิ่งที่เป็นประโยชน์แล้ว ยังทำให้ผู้บอกกล่าวได้รับการยกย่องสรรเสริญอีกด้วย

10. **การทำความเห็นให้ถูกต้อง เหมาะสม** หรือ ทิฏฐุชุกรรม คือ การไม่ถือทิฐิ เอาแต่ความคิดเห็นของตนเป็นใหญ่ แต่ให้รู้จักแก้ไขปรับปรุงพัฒนาความคิดเห็น และความเข้าใจในเรื่องต่างๆ ให้ถูกต้องตามธรรมอยู่เสมอ หรือจะพูดง่ายๆ ว่า ให้คิดและประพฤติตนให้ถูกต้องตามทำนองคลองธรรมก็ได้ ซึ่งข้อนี้แม้จะเป็นข้อสุดท้ายแต่ก็สำคัญยิ่ง เพราะไม่ว่าจะทำบุญใดทั้ง 9 ข้อที่กล่าวมา หากมิได้ตั้งอยู่ในทำนองคลองธรรม การทำบุญนั้นก็ไม่บริสุทธิ์ และให้ผลได้ไม่เต็มที่ ดังจะได้กล่าวถึงเกณฑ์การวัดบุญต่อไป

สำหรับการทำบุญ ที่จะให้ได้ผลบุญมากหรือน้อยนั้น มีหลักเกณฑ์อยู่ 3 ประการคือ

1. **ผู้รับ จะต้องเป็นผู้มีศีล มีคุณธรรมความดี** แต่ไม่จำเป็นจะต้องเป็นพระสงฆ์ หรือนักบวช จะเป็นคนทั่วไปก็ได้ ถ้าผู้รับดี ผู้ทำก็ได้บุญมาก หากผู้รับไม่ดี ก็อาจจะทำให้เราได้บุญน้อย เพราะเขาอาจอาศัยผลบุญของเรา ไปทำชั่วได้ เช่น ให้เงินช่วยเหลือเพื่อนๆ กลับเอาไปปล่อยกู้สร้างความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น เป็นต้น

2. **วัตถุสิ่งของที่ให้ต้องบริสุทธิ์หรือได้มาโดยสุจริต** เป็นของที่เหมาะและมีประโยชน์ต่อผู้รับ เช่น ให้เสื้อผ้าของเล่นแก่เด็กกำพร้า เป็นต้น ของที่ให้ดีผู้ทำก็ได้บุญมาก หากได้มาโดยทุจริต แม้จะเอาไปทำบุญก็ได้บุญน้อย

3. **ผู้ให้ ต้องมีศีลมีธรรมและมีเจตนาที่เป็นบุญกุศลในการทำ** จึงจะได้บุญมาก นอกจากนี้ เจตนาหรือจิตใจในขณะทำบุญก็เป็นองค์ประกอบสำคัญกล่าวคือ ก่อนให้ ขณะให้ และหลังให้ หากผู้ให้มีความตั้งใจดี ตั้งใจทำ เมื่อทำแล้วก็เบิกบานใจ คิดถึงบุญกุศลที่ได้ทำเมื่อใด จิตใจก็ผ่องใสเมื่อนั้น เช่นนี้ก็จะทำให้ผู้ทำได้บุญมาก ถ้าไม่รู้สึกเช่นนั้น บุญก็ลดน้อยถอยลงตามเจตนา

ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ จะเห็นได้ว่า ใครก็ตามแม้จะไม่มีโอกาส "ให้ทาน" อันเป็นการทำบุญที่ง่าย และเป็นรูปธรรมที่สุด แต่เราทุกคนก็สามารถเลือกทำบุญในลักษณะอื่นๆ ได้อีกถึง 9 วิธี และเป็นสิ่งที่ทำได้ไม่ยาก เช่น การออนน้อมถ่อมตน การช่วยเหลือแนะนำน้องๆ ที่ทำงาน การไม่ถือทิฐิหรือดื้อหัวชนฝา การร่วมยินดีกับการทำบุญของเพื่อน เป็นต้น เพียงแค่นี้ก็เห็นผลทันตาแล้ว คือ ความอ่อนน้อมถ่อมตน ทำให้ผู้ใหญ่เมตตาต่อเรา การช่วยเหลือเพื่อนฝูงทำให้ไปไหนเพื่อนๆ ก็รักใคร่ ยินดีต้อนรับ ดังนั้น เริ่มต้นทำ "บุญ" เมื่อใด บุญก็สงให้เห็น "ผล"เมื่อนั้น

มาจากหนังสือ "ฉลาดทำบุญ" โดยเครือข่ายชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย