

9 วิธีทำดีได้บุญแบบไม่เสียเงิน

นำเสนอเมื่อ : 8 ก.พ. 2552

9 วิธีทำดีได้บุญแบบไม่เสียเงิน



9 วิธีทำดีได้บุญแบบไม่เสียเงิน

๑.ตื่นเช้าขึ้นมาก็คิดแต่สิ่งดีๆ ทั้งที่ตื่นนอน หากเราคิดถึงแต่สิ่งที่ดีที่งาม ก็จะทำให้จิตใจเราสดชื่นกระตือรือร้นพร้อมที่จะรับมือกับชีวิตประจำวันด้วยความรื่นเริง ไม่หงุดหงิด โมโห แต่มีนอกจากเราจะมีความสุขแล้วคนรอบข้างเราก็มีความสุขไปด้วยถือว่าเป็นการทำบุญอย่างหนึ่ง

๒.ยิ้มแย้มแจ่มใส ในแต่ละวัน หากเราขี้ขลาดขี้ขมขี้แค้นใจไม่รู้จักก็ตามหน้าตาของเราจะดูเป็นมิตร ทำให้คนอยากเข้าใกล้ถ้าเราเป็นพ่อแม่ ยิ้มกับลูกก่อนไปทำงาน ลูกก็ดีใจ ลูกยิ้มกับพ่อแม่ก็สบายใจว่าทางคนดูใจไม่มีเรื่องเดือดร้อนใจแน่ หรือหากมีภรรยาจะมาปรึกษาหารือ หรือหากเป็นเจ้านายยิ้มกับลูกน้องก็ดูว่าวันนั้นนายอารมณ์ดี ทำให้ทำงานด้วยความมั่นใจไม่ตงระแวงว่าจะถูกเรียกไปตอวาและถ้าเรียกก็ดูน่าจะมีเมตตาเวลาที่ทำหน้าที่หน้าที่ยก

๓.ทักทาย โอปูปราศรัย คนบางคน นอกจากจะไม่ยิ้มกับใครแล้ว ยังชอบทำหน้าบึ้งตึงไม่คิดจะพูดทักทายใครด้วยซึ่งถ้าเกิดทำงานด้านบริการคนมาติดต่อคุยซักเกร็งและกังวลตลอดว่าจะถูกเอ็ดตะโรเมื่อไรก็ไม่รู้ดังนั้น นอกจากยิ้มแย้มแจ่มใสแล้วเราก็ควรจะเอื้อเฟื้อช่วยเหลือหากทักทายผู้มารับบริการก่อนการทักทายปราศรัยกับผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นผู้มาขอรับบริการเพื่อผู้คนรู้จัก ที่อยู่ติดกับบัญชีหรือแม้แต่คนที่มาทำงานให้เรา เช่น แม่บ้าน ยาม ฯลฯ จะทำให้เขารู้สึกเป็นมิตร และอบอุ่นใจ ทำให้บรรยากาศในที่นั้นดีขึ้น

๔.แบ่งปันน้ำใจไมตรี สามารถทำได้ทุกที่และทุกเวลา เช่น ช่วยพ่อแม่จัดโต๊ะอาหาร ล้างถ้วยชาม ลูกที่เดินขี้ขลาดขี้แค้น หรือคนแก่ชรา ช่วยถือของหนักๆ ให้คนในรถเมล์หยอดรถให้คนมาขึ้นรถหรือรถอื่นไปก่อนช่วยแบ่งเบาภาระงานให้เพื่อนในที่ทำงาน เป็นต้นการให้ความช่วยเหลือเช่นนี้เป็นการทำบุญด้วยการลดความเห็นแก่ตัวของเราเองและทำให้เราได้รับมิตรไมตรีสนองตอบกลับมาด้วย

๕. ปลูกปลอบให้กำลังใจช่วยแก้ปัญหาหลายๆ

ครั้งเพื่อเพื่อนฝูงญาติมิตรอาจประสบปัญหาชีวิตและเกิดความทุกข์ใจแสนสาหัสสิ่งที่ที่ดีที่สุดคือความเป็นมิตรและถ้อยคำที่ปลุกปลอบให้กำลังใจคำพูดดีๆที่มาจากใจจะทำให้ผู้ที่ตกอยู่ในห้วงทุกข์รู้สึกดีขึ้นและมีพลังที่ต่อสู้ชีวิตต่อไปได้

๖.ให้คำชมด้วยความนียมยั้งดี การกล่าวคำชื่นชมต่อผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นเรื่องใดๆก็ตามจะทำให้ผู้รับคำชมรู้สึกปลื้มใจดีและมีกำลังใจ โดยเฉพาะในเรื่องที่เขาทำสำเร็จแต่ยังไม่ดีอยู่ก็ชมชมเป็นจริงใจโดยดูอย่างตัวเราเองแคว้นไหน แต่งตัวสวย แล้วมีคนชม เราก็หันมาสนใจตัวเองแล้ว เช่นเดียวกับคนทุกคนล้วนอยากได้การยอมรับและคำชมทั้งนั้นเพราะคำชมจะเป็นการเสริมกำลังใจให้อยากทำดียิ่งๆขึ้นไป

๗.แนะนำให้คำสอนที่ดี มีคุณค่า ไม่ว่าจะเราอยู่ในสถานภาพใด เช่น เป็นลูก เป็นพ่อแม่ลูกน้อง เจ้านาย เพื่อร่วมงาน เพื่อนร่วมอาชีพ ฯลฯ หากเรามีเมตตาแนะนำในสิ่งที่ดีมีประโยชน์และคุณค่าอยู่หรือสอนในสิ่งที่เราชำนาญให้แก่ผู้อื่นก็จะเป็นการช่วยเหลือผู้อื่นให้ดีขึ้น และผลก็จะย้อนกลับมาสู่เราด้วย เช่น สอนงานให้ลูกน้อง, ตอไปเมื่อเขาทำงานเป็นเราก็ไม่ต้องเหนื่อยมากและเขาก็จะรู้สึกขอบคุณเรา และวิธีนี้ออกกำลังกายให้พ่อแม่ท่านก็แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยได้ป่วยง่าย เรา ก็สบายใจหรือแนะนำให้ความรู้ที่เรามีหรือทราบมาแก่คนไม่รู้จักอย่างแนะนำหมอ ยาดีหรือธรรมะที่ดีแก่คนอื่นทำให้เขาหายป่วยหรือรู้สึกดีขึ้นเขาก็จะอธิษฐานหรือไหว้พระเรา ทำให้เราพบแต่สิ่งดีในชีวิต

๘.การให้อภัยในความผิดพลาดของผู้อื่น โดยทั่วไปคนเรามักจะให้อภัยตัวเองและมีข้อแก้ตัวให้ตนต่างๆนาหา แต่ถ้าผู้อื่นผิดพลาดแล้วเรามักเห็นเป็นเรื่องใหญ่และตำหนิตัดสินใจไม่รู้จักแล้วจบดังนั้น เราจะต้องมีเมตตาอดใจให้อภัยต่อผู้อื่นได้ง่ายเหมือนให้อภัยแก่ตัวเราเองเพราะการให้อภัย จะทำให้เราไม่ผูกใจเจ็บ ไม่อาฆาตมาดร้ายไม่ก่อศัตรู แต่ทำให้จิตใจเราสงบเย็นเป็นฝึกจิตพื้นฐานอย่างหนึ่งที่จะนำไปสู่กุศลขั้นสูงอื่นๆต่อไป

๙.ฝึกจิตให้สงบและสบายด้วยการทำสมาธิหรือสวดมนต์ การทำสมาธิ ฟังดูเหมือนยาก แต่จริงๆเราทำได้ตลอดเวลาไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนหรือทำอะไรอยู่ เช่นกินข้าว อาบน้ำ ทำการบ้าน ทำงานบ้าน อ่านหนังสืออยู่ที่ทำงานหัวใจหลักคือให้อาใจไปจดจ่อในสิ่งที่ทำเพียงอย่างเดียวจะทำให้เราทำทุกอย่างได้ดีขึ้น เพราะไม่พะวักพะวนคิดหรือทำอะไรอย่างอื่นในเวลาเดียวกันทำให้ข้อดีและทุกๆดีก่อนนอน ก็ควรสวดมนต์ไหว้พระที่เรานับถือโดยอาจเลือกบทสวดสั้นๆที่เราชอบเสร็จแล้วก็สวดมนต์ตามใจตัวเองแล้วนอนตามสมควร

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: "ข่าวเข้ม ฉับไว เป็นกลาง"