9 วิธีทำดีได้บุญแบบไม่เสียเงิน

นำเสนอเมื่อ : 8 ก.พ. 2552

9 วิธีทำดีได้บุญแบบไม่เสียเงิน

9 วิธีทำดีได้บุญแบบไม่เสียเงิน

๑.ตื่นเช้าขึ้นมาก็คิดแต่สิ่งดีๆ ทันทีที่ตื่นนอน
หากเราคิดถึงแต่สิ่งที่ดีที่งาม ก็จะทำให้จิตใจเราสดชื่นกระตือรือร้นพร้อมที่จะรับมือกับชีวิตประจำวันด้วยความรื่นเริง ไม่หงุดหงิด โมโห แค่นี้
นอกจากเราจะมีความสุขแล้วคนรอบข้างเราก็มีความสุขไปด้วยถือว่าเป็นการทำบุญอย่างหนึ่ง

๒.ยิ้มแย้มแจ่มใส ในแต่ละวัน
หากเราจะรู้จักยิ้มแย้มแจ่มใสไม่ว่าจะยิ้มกับคนรู้จักหรือไม่รู้จักก็ตามหน้าตาของเราก็จะดูเป็นมิตร ทำให้คนอยากเข้าใกล้ถ้าเราเป็นพ่อแม่ ยิ้มกับลูกก่อนไปทำงาน ลูกก็ดีใจ
ลูกยิ้มกับพ่อแม่ๆก็สบายใจว่าต่างคนต่างไม่มีเรื่องเดือนร้อนใจแน หรือหากมีก็กลาจะมาปรึกษาหารือ หรือหากเป็นเจ้านายยิ้มกับลูกน้องๆก็รู้ว่าวันนี้นายอารมณ์ดี
ทำให้ทำงานด้วยความมั่นใจไม่ต้องระแวงว่าจะถูกเรียกไปต่อว่าและถ้าเรียกก็ดูน่าจะมีเมตตากว่าเวลาที่นายทำหน้ายักษ์

๓.ทักทาย โอปราศรัย คนบางคน นอกจากจะไม่ยิ้มกับใครแล้ว
ยังชอบทำหน้าบึ้งตึงไม่คิดจะพูดจาทักทายใครด้วยซึ่งถ้าเกิดทำงานด้านบริการคนมาติดต่อคงรู้สึกเกร็งและกังวลตลอดว่าจะถูกเอ็ดตะโรเมื่อไรก็ไม่รู้ดังนั้น
นอกจากยิ้มแย้มแจ่มใสแล้วเราก็ควรจะเอื้อนเอยว่าจาทักทายผู้มารับบริการก่อนการทักทายปราศรัยกับผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นผู้มาขอรับบริการเพื่อนฝูงคนรู้จัก ผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาหรือแม้แต่คนที่มาทำงานให้เรา เช่น แม่บ้าน ยาม
ฯลฯจะทำให้เขารู้สึกเป็นมิตร และอบอุ่นใจ
ทำให้บรรยากาศในที่นั้นๆดีขึ้น

๔.แบ่งปันน้ำใจไมตรี สามารถทำได้ทุกที่และทุกเวลา เช่น
ช่วยพอแม่จัดโต๊ะอาหาร ล้างถ้วยชาม ลูกให้เด็กผู้หญิงท้อง หรือคนแก่นั่ง ช่วยถือของหนักให้คนในรถเมล์หยุดรถให้คนข้ามถนนหรือรถอื่นไปก่อนช่วยแบ่งเบาภาระงานให้เพื่อนในที่ทำงาน
เป็นต้นการให้ความช่วยเหลือเช่นนี้เป็นการทำบุญด้วยการลดความเห็นแก่ตัวของเราลงและทำให้เราได้รับมิตรไมตรีสนองตอบกลับมาด้วย

๕. ปลุกปลอบให้กำลังใจช่วยแก้ไขปัญหาหลายๆ

ครั้งที่เพื่อนฝูงญาติมิตรอาจประสบปัญหาชีวิตและเกิดความทุกข์ใจแสนสาหัสสิ่งที่ดีที่สุดคือความเป็นมิตรและถ้อยคำที่ปลุกปลอบให้กำลังใจคำพูดดีๆที่มาจากใจจะทำให้ผู้ที่ตกอยู่ในห้วงทุกข์รู้สึกดีขึ้นและมีพลังที่ต่อสู้ชีวิตต่อไปได้

๖.ให้คำชมด้วยความนิยมยินดี
การกล่าวคำชื่นชมต่อผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นเรื่องใดๆย่อมจะทำให้ผู้รับคำชมรู้สึกปลาบปลื้มยินดีและมีความสุขได้
โดยเฉพาะในเรื่องที่เขาทำสำเร็จแต่ทั้งนี้ต้องอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงและจริงใจด้วยดูอย่างตัวเราเองแค่วันไหน แต่งตัวสวย แล้วมีคนชม
เราก็หน้าบานไปทั้งวันแล้ว เช่นเดียวกันคนทุกคนล้วนอยากได้การยอมรับและคำชมทั้งนั้นเพราะคำชมจะเป็นการเสริมเพิ่มกำลังใจให้อยากทำดียิ่งๆขึ้นไป

๗.แนะนำให้คำสอนที่ดี มีคุณค่า
ไม่ว่าจะเราจะอยู่ในสถานภาพใด เช่น เป็นลูก เป็นพ่อแม่ลูกน้อง เจ้านาย เพื่อนร่วมงาน เพื่อนร่วมอาชีพ
ฯลฯหากเราจะมีเมตตาแนะนำในสิ่งที่ดีมีประโยชน์และคุณค่าต่อผู้อื่นหรือสอนในสิ่งที่เราชำนาญให้แก่ผู้อื่นก็จะเป็นการช่วยเกื้อกูลสังคมให้ดียิ่งขึ้น
และผลก็จะยอนมาสู่ตัวเราผู้ทำด้วย เช่น สอนงานให้ลูกน้อง ต่อไปเมื่อเขาทำงานเป็นเราก็ไม่ต้องเหนื่อยมากและเขาก็จะรู้สึกขอบคุณเรา แนะวิธีออกกำลังกายให้พ่อแม่ท่านก็แข็งแรง ไม่เจ็บไข้ได้ป่วยง่าย
เราก็สบายใจหรือแม้แต่การแนะนำให้ความรู้ที่เรามีหรือทราบมาแก่คนไม่รู้จักอย่างแนะนำหมอ ยาดีๆหรือธรรมะที่ดีแก่คนอื่นทำให้เขาหายป่วยหรือรู้สึกดีขึ้นเขาก็จะอธิษฐานหรือให้พรเรา ทำให้เราพบแต่สิ่งดีๆในชีวิต

๘.การให้อภัยในความผิดพลาดของผู้อื่น
โดยทั่วไปคนเรามักจะให้อภัยตัวเองง่ายและมีข้อแก้ตัวให้ตนต่างๆนานา แต่ถ้าผู้อื่นผิดพลาดแล้วเรามักเห็นเป็นเรื่องใหญ่และตำหนิติเตียนไม่รู้จักแล้วจบดังนั้น
เราจะต้องหัดมีเมตตารู้จักให้อภัยต่อผู้อื่นให้ง่ายเหมือนให้อภัยแก่ตัวเราเองเพราะการให้อภัย จะทำให้เราไม่ผูกใจเจ็บ ไม่อาฆาตมาดร้ายไม่ก่อศัตรู
แต่ทำให้จิตใจเราสงบเย็นเป็นฝึกจิตพื้นฐานอย่างหนึ่งที่จะนำไปสู่กุศลขั้นสูงอื่นๆต่อไป

๙.ฝึกจิตให้สงบและสบายด้วยการทำสมาธิหรือสวดมนต์
การทำสมาธิ ฟังดูเหมือนยาก แต่จริงๆเราทำได้ตลอดเวลาไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนหรือทำอะไรอยู่ เช่นกินข้าว อาบน้ำ ทำการบ้าน ทำงานบ้าน
อ่านหนังสืออยู่ที่ทำงานหัวใจหลักคือให้เอาใจไปจดจ่อในสิ่งที่ทำเพียงอย่างเดียวจะทำให้เราทำทุกอย่างได้ดีขึ้น เพราะไม่พะวักพะวนคิดหรือทำหลายอย่างในเวลาเดียวกันอันทำให้ขาดสติและทุกๆคืนก่อนนอน
ก็ควรสวดมนต์ไหว้พระที่เรานับถือโดยอาจเลือกบทสวดสั้นๆที่เราชอบเสร็จแล้วก็อย่าลืมแผ่เมตตาให้กับตัวเราเองและผู้อื่นตามสมควร

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย:"ข่าวเข้ม ฉับไว เป็นกลาง"