

ยกระดับจิตใจ....

นำเสนอเมื่อ : 29 ม.ค. 2552

[เผยเคล็ดลับวิธียกระดับจิตใจ ด้วยการทำบุญ 10 ประการ](#)

คนไทยเรานั้นเป็นพวกที่ชอบทำบุญ แต่บุญที่ซำกั้นเป็นส่วนใหญ่ มักจะเป็นการบริจาคเงินหรือปัจจัยในโอกาสต่างๆ เช่น ช่วยไถ่ชีวิตโค-กระบือ ซื่อโลงศพ ขยายพระพุทธรูปสร้างพระพุทธรูป สร้างหอสงฆ์โรงเรียน หรือช่วยผู้ประสบภัยน้ำท่วม เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้แม้อาจเหมือนจะเป็นการทำบุญที่หลายหลาย แต่โดยแท้จริงแล้วก็ยังอยู่ในเรื่อง **“ให้ทาน”** เป็นหลัก แต่ถึงกระนั้น ก็ยังมีคนอีกจำนวนไม่น้อยที่ไม่มีโอกาสทำทานดังกล่าวด้วยซ้ำ ครั้นจะทำบุญใส่บาตรหรือไปวัดใกล้บ้าน ชาวในทางลบของพวกอสังขาก็ทำให้หลายคนเสื่อมศรัทธาและห่างเหินจากการทำบุญไปมาก จนหลายคนเกิดปริวิตกว่า ภาวที่ตนไม่คอยทำบุญเลยเช่นนี้ เกิดชาติหน้าหรือภพหน้า ชีวิตคงต้องตกระกำลำบากกว่าคนที่ชอบทำบุญให้ทานประจำเป็นแน่ ซึ่งความเข้าใจข้างต้นก็มีส่วนถูกอยู่มาก แต่มีข้อหนึ่ง เพราะการ **“ทำบุญ”** ในทางพุทธศาสนาไม่ได้มีเพียงการให้ทาน หรือทำบุญกับพระและวัดเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการทำความดีที่ถึง 10 วิธีด้วยกัน ซึ่งแต่ละวิธีเป็นอย่างไร กลุ่มประชาสัมพันธ์สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมสังคมแห่งชาติ กระทรวงวัฒนธรรม ขอแนะนำเล่าสู่กันฟังและขอเชิญชวนให้พุทธศาสนิกชนทุกคนได้สร้างกุศล (สิ่งที่ดี ที่ชอบ และฉลาด) ที่ทำได้อดตลอดเวลา ดังต่อไปนี้

ก่อนอื่นมารู้จักความหมายของคำว่า “บุญ” เสียก่อน คำว่า “บุญ” โดยทั่วไปหมายถึง การกระทำความดี มาจากภาษาบาลีว่า **“บุญญะ”** แปลว่า **เครื่องชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์** ดังนั้น บุญจึงเป็นเสมือนเครื่องกำจัดสิ่งตรงข้ามที่เราเรียกกันว่า **“กิเลส”** ที่ออกไปจากใจ บุญจะช่วยให้เราลด ละ เลิกความโลภ ความเห็นแก่ตัว ความมีจิตใจคับแคบ อันเป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์ต่างๆ นานา และช่วยให้ใจเป็นอิสระพร้อมจะก้าวไปสู่การทำคุณงามความดี ในขั้นตอนต่อไป เป็นการยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น ทำให้เกิดความอิ่มเอิบใจ มีความสุข และเป็นความสุขที่สงบและยั่งยืน ในขณะที่เดียวกัน ก็ทำให้ปฏิบัติเป็นบุคคลที่มีคุณธรรม นาคเระพยกยอง 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 และความคับแคบในจิตใจให้น้อยลง ทำให้เรามีชีวิตจิตใจที่กว้างไกลยิ่งขึ้น อีกทั้งสิ่งที่เราบริจาคหรือให้ทานแก่ผู้อื่นก็จะช่วยบรรเทาความเดือดร้อน และเป็นประโยชน์ต่อผู้รับ และสังคมโดยรวม การให้ทานมีอยู่ 3 อย่าง ก็ให้ทานที่เป็นวัตถุเงิน เช่น การแบ่งของกินให้กับแม่บ้านที่ทำงาน หรือยามเป็นต้น ขอสำคัญสิ่งทีบริจจุหรือให้ทานแก่ผู้อื่น ควรเป็นสิ่งยังชีพ มิใช่เป็นการกำจัดของเหลือใช้ที่หมดอายุ หมดคุณภาพให้ผู้อื่น ผลการให้ทานดังกล่าวจะทำให้ปฏิบัติเกิดความปีติอิมเอิบใจ

2. รักษาศีล หรือ สิลมัย คำว่า ศีล หมายถึง ข้อบัญญัติทางพระพุทธศาสนา ที่กำหนดการปฏิบัติทางกายและวาจา เช่น ศีล 5 ศีล 8 หรืออาจหมายถึงการรักษากายวาจาให้เรียบร้อย การรักษาศีล เป็นการฝึกฝนมิให้ไปเบียดเบียนผู้อื่น ในขณะเดียวกันก็เป็นการลด ละ เลิกความชั่ว มุ่งให้กระทำความดี อันเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต มิให้ตกต่ำลง เช่น ไม่ไปเป็นชู้กับใครที่ทำงาน ทั่วไปหรือขอตัวเขาไปแต่แยกเป็นแม่ค้าไม่โกหกหลอกลวงของไม่ตีเกลือกถา เป็นพอบานไม่กินเหล้าเมายา ทำให้ลูกเมียมีความสุข เพื่อนบ้านก็สุข เพราะไม่ต้องทนฟังเสียงรบกวนจากการทะเลาะวิวาทกัน เหล้าเหล้าวนเป็นการรักษาศีล และเป็นหนึ่งในการทำบุญอีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งผลบุญข้อนี้จะทำให้เรากลายเป็นคนเยือกเย็น สุขุมถาวร

3. เจริญภาวนา หรือภาวนามัย เป็นการทำความดีอีกรูปแบบ แต่พัฒนาจิตใจและปัญญา ทำให้จิตใจสงบ เห็นคุณค่าสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ซึ่งในข้อนี้หลายคนอาจจะทำเป็นประจำอยู่แล้ว เช่น นั่งสมาธิ วิปัสสนา แต่หลายคนอาจจะคิดว่าเป็นเรื่องยากเกินกำลัง ดังนั้น อาจจะทำง่าย ๆ ด้วยวิธีการสวดมนต์เป็นคาถาสั้นๆ บูชาพระที่เรารักพบพานของนบนทุกคน เช่น คาถาพระพุทธเจ้าขณะมาร คาถาหลวงปู่โต เป็นต้น การสวดมนต์เป็นประจำ อย่านอนยกเป็นการนอนนำจิตใจของเรา ไปสู่สิ่งที่เป็นมงคลในชีวิต เป็นการเตือนสติให้เรายึดมั่นในการประพฤติปฏิบัติชอบตามสังคตศีลที่เรานับถือ และผลบุญข้อนี้จะทำให้เกิดปัญญาแก่ผู้ปฏิบัติ

4. การอุทานน้อมถอมตน หรือ อุปจายนมัย หลายคนคงคิดไม่ถึงว่า การประพฤติตนเป็นคนอ่อนน้อมถอมตน จะถือเป็นบุญอย่างหนึ่ง ทั้งนี้ก็เพราะว่าการอุทานน้อมถอมตน ไม่ว่าจะเป็นผู้น้อยประพฤติต่อผู้ใหญ่ และการที่ผู้ใหญ่แสดงความเมตตา หรือการอุทานน้อมถอมผู้มีคุณธรรม รวมถึงการให้เกียรติ ให้ความเคารพต่อความคิด ความเชื่อ และวิถีปฏิบัติของบุคคล หรือสังคมอื่นที่แตกต่างจากเรา นั่นเป็นการลดความยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวตนของเรา ช่วยให้สังคมทุกระดับเกิดความเข้าใจต่อกัน และช่วยให้ชาติบ้านเมืองเกิดความสงบสุข จึงถือเป็นบุญอย่างหนึ่ง ผลบุญข้อนี้จะทำให้เกิดความเมตตาต่อกัน

5. การช่วยขวนขวายทำในกิจที่ชอบ หรือ ไวยวัจจมัย พุดง่ายๆ ว่า เป็นการให้ความช่วยเหลือแก่สังคมรอบข้าง ในการทำกิจกรรมความดีต่างๆ เช่น ช่วยพ่อแม่ค้าขายไม่รังเกียจ ช่วยสอดส่องดูแลบ้านให้เพื่อนบ้าน ยามที่เขาดองไปสุระต่างจังหวัด ช่วยงานเพื่อนที่ทำงานให้แล้วเสร็จทันเวลา ให้ความสำคัญแก่เพื่อนที่มีความทุกข์ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ถือเป็นบุญอีกแบบหนึ่ง และผลบุญข้อนี้จะช่วยให้เกิดความรักความสามัคคีขึ้นด้วย

6. การให้ผู้อื่นมาร่วมทำบุญกับเรา หรือ บัตติทานมัย กล่าวคือ ไม่ว่าจะทำบุญอะไร ก็เปิดโอกาสให้คนอื่นได้มาร่วมทำบุญด้วย ไม่ใช่เห็นเยวหรือกัญญเพราะอยากได้บุญใหญ่ไว้คนเดียว เช่น จะทำบุญสร้างระฆัง ก็ให้คนอื่นได้ร่วมสร้างด้วย ไม่คิดจะทำเพียงคนเดียว เพราะคิดว่าทำบุญระฆังจะได้กุศลกลายเป็นคนเด่นคนดัง เลยอยากดังเดียว ไม่อยากให้ใครมาร่วมด้วย เป็นต้น นอกจากนี้ การเปิดโอกาสให้คนอื่นมาร่วมทำงาน รวมแสดงความคิดเห็น ร่วมไปถึงการทำบุญ อุทิศส่วนกุศลให้แก่ผู้ล่วงลับไปแล้ว ก็ถือเป็นการทำบุญในข้อนี้ด้วย ผลบุญดังกล่าวจะช่วยให้เราเป็นคนใจกว้าง และปราศจากอคติต่างๆ เพราะพร้อมเปิดใจรับผู้อื่น

7. การอนุโมทนาส่วนบุญ หรือ บัตตานุโมทนา มัย คือ การยอมรับหรือยินดีในการทำความดีหรือทำบุญของผู้อื่น เมื่อใครไปทำบุญมา ก็รู้สึกชื่นชมยินดีไปด้วย โดยไม่คิดอิจฉาหรือระแวงสงสัยในการทำความดีของผู้อื่น เช่น เพื่อนเดินทางไปสักการะสังเวชนียสถานมา ก็ร่วมอนุโมทนาที่เขามิมีโอกาสได้ไปทำบุญ ในดินแดนศักดิ์สิทธิ์ ไม่อิจฉาเขา แม่เราไม่ได้ไป ก็อย่าไปคิดออกเงินให้ เป็นต้น การไม่คิดในแง่ร้าย จะทำให้เรามีจิตใจไม่เศร้าหมอง แต่จะแช่มชื่นอยู่เสมอ เพราะได้ยินดีกับกุศลผลบุญต่างๆ อยู่ตลอดเวลา แม้จะมีได้ทำเองโดยตรงก็ตาม

8. การฟังธรรม หรือ ธรรมสวนมัย การฟังธรรม จะทำให้เราได้ฟังเรื่องที่ดี มีประโยชน์ทั้งต่อสติปัญญา และการดำเนินชีวิต ซึ่งการฟังธรรมนั้นไม่จำเป็นต้องไปฟังที่วัด หรือจากพระท่านโดยตรง แต่อาจจะฟังจากเทป ซีดี หรือเป็นการฟังจากผู้อื่น และธรรมในที่นี้ก็มีได้หมายถึงแต่เฉพาะหลักธรรม ในทางศาสนาเท่านั้น แต่ยังมีธรรมไปถึงเรื่องจริง เรื่องดีๆ ที่ทำให้ผู้ฟังเกิดความรู้อะไรและปัญญา ผลบุญข้อนี้จะทำให้ผู้ฟังเกิดการรู้อะไรเห็นจริงยิ่งขึ้น

9. การแสดงธรรม หรือ ธรรมเทศนามัย คือการให้ธรรมะหรือข้อคิดที่ดีๆ แก่ผู้อื่น ด้วยการนำธรรมะหรือเรื่องดีๆ ที่เป็นประโยชน์ไปบอกต่อหรือให้คำแนะนำให้เขาได้รู้จักวิถีการดำเนินชีวิตที่ดี เช่น สอนวิธีการทำงานให้ แนะนำหลักธรรมที่ดีที่เราได้ยืมได้ฟังมา และปฏิบัติได้ผลแก่เพื่อน เป็นต้น ผลบุญในข้อนี้ นอกจากจะทำให้ผู้อื่นได้รู้สิ่งที่เป็นประโยชน์แล้ว ยังทำให้ผู้บอกกล่าวได้รับการยกย่องสรรเสริญอีกด้วย

10. การทำความเห็นในถูกต้อง เหมาะสม หรือ ทิวฐุกรรม คือ การไม่ถือทิฐิ เอาแต่ความคิดเห็นของตนเองเป็นใหญ่ แต่ให้รู้จักแก้ไขปรับปรุงพัฒนาความเห็น และความเข้าใจในเรื่องต่างๆ ให้ถูกต้องตามธรรมอยู่เสมอ หรือจะพูดง่าย ๆ ว่า ให้คิดและประพฤติตนให้ถูกต้องตามทำนองคลองธรรมก็ได ซึ่งข้อนี้แม้จะเป็นข้อสุดท้ายแต่ก็สำคัญยิ่ง เพราะไม่ว่าจะทำบุญใดทั้ง 9 ข้อที่กล่าวมา หากมิได้ตรงอยู่ในทำนองคลองธรรม การทำบุญนั้นก็ไม่มีผลใดใดในที่สุด ดังจะได้อธิบายถึงคุณของการวิญญูต่อไป

สำหรับกรทำบุญ ที่จะให้ได้ผลบุญมากหรือน้อยนั้น มีหลักเกณฑ์อยู่ 3 ประการคือ

1. ผู้รับ จะต้องเป็นผู้มีศีล มีคุณธรรมความดี แต่ไม่จำเป็นจะต้องเป็นพระสงฆ์ หรือนักบวช จะเป็นคนที่ไปก็ได้ ถ้าผู้รับดี ผู้ทำก็ได้บุญมาก หากผู้รับไม่ดี ก็อาจจะทำให้เราได้น้อย เพราะเขาอาจจะอภัยผลบุญของเรา ไปทำชั่วได้ เช่น ให้เงินช่วยเหลือเพื่อน ๆ กลับเอาไปปล่อยกู สร้างความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น เป็นต้น

2. วัตถุสิ่งของที่ได้ถูกบริสุทธิ์หรือได้มาโดยสุจริต เป็นของที่เหมาะและมีประโยชน์ต่อผู้รับ เช่น ให้เสื้อผ้าของเล่นแก่เด็กกำพร้า เป็นต้น ของที่ให้ผู้ทำก็ได้บุญมาก หากได้มาโดยทุจริต แม้จะเอาไปทำบุญก็ได้บุญน้อย

3. ผู้ให้ ต้องมีศีลมีธรรมและมีเจตนาที่เป็นบุญกุศลในกุราทำ จึงจะได้บุญมาก นอกจากนี้ เจตนาหรือจิตใจในขณะทำบุญ ก็เป็นองค์ประกอบสำคัญกล่าวคือ กุณฺโห ขณะโห และหลังโห หากผู้ที่มีความตั้งใจดี ตั้งใจทำ เมื่อทำแล้วก็เบิกบานใจ คิดถึงบุญกุศลที่ได้ทำเมื่อใดจิตใจก็ผ่องใสเหมือนนั้น เช่นนี้ก็จะทำให้ผู้ทำบุญมาก ถ้าไม่รู้สึกเช่นนั้น บุญก็ลดน้อยถอยลงตามเจตนา

ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ จะเห็นได้ว่า ใครก็ตามแม้จะไม่มีโอกาส **“ให้ทาน”** อันเป็นการทำบุญที่ง่าย และเป็นรูปธรรมที่สุด แต่เราทุกคนก็สามารถเลือกทำบุญในลักษณะอื่นๆ ได้อีกถึง 9 วิธี และเป็นสิ่งที่ทำได้ไม่ยาก เช่น การอุทานน้อมถอมตน การช่วยเหลือแนะนำน้องๆ ที่ทำงาน การไม่ถือทิฐิหรือถือเอาหน้า การรวมยินดีกับการทำบุญของเพื่อน เป็นต้น เพียงแค่นี้ก็เห็นผลทันตาแล้ว คือ ความอ่อนน้อมถอมตน ทำให้ผู้ใหญ่เมตตาต่อเรา การช่วยเหลือเพื่อนทำให้ไปไหนเพื่อน ๆ ก็รักใคร่ ยินดีต้อนรับ ดังนั้น เริ่มต้นทำ **“บุญ”** เมื่อใด บุญก็สโให้เห็น **“ผล”** เมื่อนั้น

มาจากหนังสือ **“ฉลาดทำบุญ”** โดยเครือข่ายชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย