

## ทำบุญ

ในบรรดาการศึกษาและการปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ชาวพุทธมีความคุ้นเคยกับการทำบุญมากที่สุด และในบรรดาการทำบุญ ซึ่งมีอยู่ถึง 10 วิธี การให้ทานเป็นวิธีการทำบุญที่ชาวพุทธถนัดที่สุดและทำกันมากที่สุด ในบรรดาการให้ทานซึ่งมีอยู่ถึงสามวิธีคือ อามิสทาน การให้สิ่งของ ธรรมทานการให้ธรรม และอภัยทานการให้อภัย แต่การให้อามิสทาน คือการให้วัตถุสิ่งของ เป็นวิธีการให้ที่ชาวพุทธปฏิบัติกันถนัดที่สุด

เมื่อทำบุญแล้ว ชาวพุทธจำนวนมากเข้าใจต่อไปว่า ผลบุญจะกลายเป็นสมบัติที่จะนำไปใช้จ่ายต่อไปในโลกหน้า ผู้ที่มีความเชื่อและเข้าใจอย่างนี้ก็ตั้งหน้าตั้งตาทำบุญโดยวิธีการให้ทานกันอย่างเต็มที่หรืออาจจะใช้จำนวนเจ้าสำนักบางสำนักว่า ทำบุญกันแบบสุดฤทธิ์สุดเดชก็มีอยู่มากมาย

แต่หากพิจารณาถึงเรื่องของบุญตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าจริงๆแล้วจะพบว่า คำว่า บุญเองก็ดี คำว่า บุญกิริยาวัตถุ หรือวิธีการทำบุญก็ดี ล้วนเป็นคำที่สื่อถึงการปฏิบัติขัดเกลา ทั้งกาย วาจาและใจให้มีความสงบสะอาด พบความโปร่งเบาสบาย คลายทุกข์โศกทั้งปัจจุบันและอนาคต

คำว่า บุญ เมื่อมองให้เป็นเหตุ ก็เป็นวิธีปฏิบัติเพื่อขจัดความเห็นแก่ตัวออกไปจากกาย วาจาและใจ

เมื่อมองบุญในแง่ของผลจากการปฏิบัติเพื่อขจัดความเห็นแก่ตัว ก็คือ ความภาคภูมิใจ ความอímใจ ความสุขใจ ที่เกิดจากการชำระสะสาง ขูดเกลาความเห็นแก่ตัวที่ตนทำไปด้วยความอดทนและเสียสละ

คำว่า ทำบุญ แล้วได้ไปสวรรค์ ก็เป็นคำที่สื่อถึงความสุขที่สัมผัสได้ ทั้งก่อนที่จะตัดสินใจทำบุญ ขณะที่ลงมือทำบุญ และเมื่อทำบุญเสร็จสิ้นไปแล้ว เพราะคำว่าสวรรค์ หมายถึงความอímเอิบทางใจ อันมีผลมาจากความดีที่ตนได้กระทำด้วยความเต็มใจ

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ผู้ทำบุญแล้ว ย่อมบันเทิง ทั้งในโลกนี้ เมื่อละโลกนี้ไปแล้ว ก็ยังบันเทิงต่อไป

พระพุทธภาษิตนี้ก็บ่งชี้ว่า การทำบุญนั้นมีผลเป็นความบันเทิงรื่นเริงใจในโลกนี้ก่อน และเมื่อจากโลกนี้ไปแล้ว ก็จะบันเทิงอีก จุดเน้นของผลบุญจะอยู่ที่ ความบันเทิงใจหรือความอímใจ ความสบายใจเป็นหลัก

ความอึดใจ ความบันเทิงใจ และความสบายใจนี้ เป็นคุณภาพของจิต ที่จะเป็นตัวบ่งชี้ว่า ชีวิตและทรัพย์สินเงินทองต่างๆจะมีความหมายหรือไม่ หากมีชีวิตอยู่บนกองเงินกองทอง แต่จิตใจห่อเหี่ยวท้อแท้ วิตกกังวล สับสนวุ่นวาย ชีวิตก็ยังไม่พบ

แต่ตรงกันข้ามจะรวยหรือจน ล้วนเป็นสถานะที่สมมติกันภายนอก หากเมื่อใดใจสงบดี กายอยู่ไหนใจอยู่ที่นั่น ไม่สับสน วิตกกังวล และวุ่นวาย แต่สงบเย็น ก็จะพบความสุขได้

จุดนี้แหละที่ต้องการจะสื่อว่า สวรรค์ อยู่ที่จิตอึดใจ เบิกบาน สงบเย็น เป็นสุขในทุกอิริยาบถ ใจที่มีลักษณะอย่างนี้ อยู่ในโลกนี้ก็มีความสุข แม้จะไปสู่โลกหน้าก็เป็นสุข คนมีบุญที่แท้ ก็คือคนที่จิตใจสงบเยือกเย็น อึดใจอยู่กับการทำกรรมดีเป็นนิสัย ไม่ว่าจะความดีที่กระทำนั้นจะน้อยหรือใหญ่ก็เก็บความภูมิใจได้เท่าๆกัน

พระพุทธเจ้าตรัสว่า การสะสมบุญนำความสุขมาให้ หมายความว่า การทำบุญนั้นคือการฝึกฝนกาย วาจา และใจให้สงบเย็นไปที่ละนิดทีละหน่อยตามสติกำลัง สะสมความคุ้นเคยด้านนี้ไปเรื่อยๆ ผลที่ตามมาก็คือเป็นคนมีความสุขง่ายๆ โดยไม่ต้องใช้เครื่องมือบำรุงบำเรอความสุขที่มีราคาค่างวดแต่อย่างใด

เมื่อใจหยุดวิ้ง ได้พัก ได้สงบ ก็พบความสุข ทุกครั้งไป จึงไม่จำเป็นต้องวิ่งล่าหาความสุขไปที่ไหน เพราะความสุขแท้อยู่ที่ใจ ที่ติดตามเราไปทุกหนทุกแห่ง เพียงเปิดใจให้พบความสุขเท่านั้น

วิธีการทำบุญที่เป็นการขุดเกลตา ขจัดปิดเป่าความเห็นแก่ตัวให้เบาบางจางหาย ถึงกับหมดไปในที่สุคติมี 10ประการคือ

1. การให้ทาน ประกอบด้วย ให้วัตถุสิ่งของ ให้ธรรมะ และให้อภัย สังเกตใจทุกครั้งที่มีโอกาสให้ทานว่า ให้ด้วยความเต็มใจ เปี่ยมสุขหรือมีสิ่งใดตกค้างขัดขวางอยู่บ้าง ก็สลัดออกไป
2. การสมาทานศีล คือความตั้งใจที่จะงดเว้นจากการกระทำที่เบียดเบียนตนเอง และเบียดเบียนผู้อื่น เพราะเห็นโทษของการกระทำนั้นๆและเต็มใจสลัดขัดเกลตาอย่างเต็มสติกำลัง
3. การภาวนา คือการเฝ้าระวังรักษาใจมิให้เผลอไปผลสร้างตัวตนขึ้นมาก่อนทุกข์ เพราะเกิดความรู้สึกรู้ตัวตนครั้งหนึ่ง กระบวนการเกิดทุกข์ยกโทษขึ้นมาทั้งขบวน เมื่อมีสติเฝ้าดูใจอยู่เสมอ ความรู้สึกแห่งความมี

ตัวตนเป็นเจ้าของไม่ปรากฏ จิตใจก็ได้พักขณะหนึ่ง เป็นการประหยัคพลังงานเพื่อสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์อื่นๆอีกต่อไป เมื่อใจไม่ต้องแบกตัวตน ก็กลายเป็นใจเบา หรือเบาใจนี้แหละคือใจในขณะที่ว่างจากตัวตน

4. **ความอ่อนน้อมถ่อมตน** การแสดงความอ่อนโยนหรือ อ่อนน้อมถ่อมตนที่แท้คือวิธีการลดตัวตนชนิดหนึ่ง ทำมากเท่าไร ตัวตนก็ลดน้อยเท่านั้น การทำบุญที่ง่ายที่สุด ได้ผลมากไม่แพ้วิธีอื่นๆก็คือการอ่อนน้อมถ่อมตนนี้เอง
5. **เต็มใจช่วยเหลือผู้อื่น** งานที่เรียกกันว่างานอาสาสมัคร ที่คนทำกันอยู่โดยทั่วไป หรือ การรวมกลุ่มกันบำเพ็ญประโยชน์แก่สังคม ชุมชนใดๆ โดยไม่รับสิ่งใดๆตอบแทน เป็นการทำบุญชนิดหนึ่ง ที่ใช้แรง ใช้ความสามารถ เวลา และอีกหลายๆอย่างของแต่ละคนมีเป็นเครื่องมือทำบุญ
6. **การแสดงธรรม** การที่พระสงฆ์แสดงธรรมก็ดี การที่ใครๆแม้มิใช่เป็นพระสงฆ์แต่มีเจตน์จำนง มีความปรารถนาดีในการบอกทางชีวิตดีๆ ให้แก่เพื่อนผู้ต่างการชี้ทางล้วนเป็นการแสดงธรรม ที่เป็นทางบุญอีกทางหนึ่ง เพื่อนแท้ที่ชี้ทางถูก คือนักบุญที่ยิ่งใหญ่
7. **การฟังธรรม** การตั้งใจฟังธรรมจากพระสงฆ์ที่แสดงธรรม การฟังธรรมจากสื่อธรรม เพื่อเพิ่มความรู้ทางชีวิตที่ถูกต้อง ล้วนเป็นการทำบุญ ที่จะก่อให้เกิดความร่มเย็นเป็นสุขทั้งนั้น
8. **การมอบความดีให้แก่กันและกัน** เมื่อได้สร้างความคิดอย่างใดแล้ว ตั้งใจเพื่อแผ่ความดีนั้น ไปให้แก่ผู้อื่นด้วยการตั้งความปรารถนาดีแก่บุคคลทั้งที่เป็นที่รักและที่เคยเกลียดชัง ให้สิ่งเหล่านี้หายขาดเลิกแล้วต่อกันวางใจเป็นกลาง สร้างความภูมิใจ ก็จะกลายเป็นบุญอีกชนิดหนึ่ง
9. **การพลอยยินดีกับผู้อื่น** เมื่อเห็นว่าพวกเขาทำความดี เป็นการสร้างกำลังใจให้แก่สังคม สลายความอิจฉาจากใจ ไม่ตกรรอก นั่งนอนเป็นสุข แค่นั้นก็เห็นสวรรค์อยู่ตรงหน้า

10. **ทำความเข้าใจให้ตรง** เมื่อใครใช้สติพิจารณา กิจกรรมที่ผ่านมาในชีวิตแล้ว ทบทวนว่า สิ่งใดสมควรจะเพิ่มเติม และหากพบว่าสิ่งใดไม่ดี ไม่เป็นประโยชน์มีแต่โทษเจือปน ต้องตั้งใจจัดออกไปอย่างตรงไปตรงมาไม่ปล่อยให้ค้างคาชีวิต เป็นการกระทำที่มีบุญมากอีกวิธีหนึ่งเช่นกัน

พุทธศาสนิกชนได้ทราบวิธีการทำบุญทั้งสิบประการแล้ว มีความพร้อมหรือสะดวกแบบไหนก็ทำไปแบบนั้น การทำบุญอย่างไร ถ้าทำด้วยความจริงใจ ตั้งใจเต็มใจก็ล้วนเป็นบุญทั้งนั้น ทำบุญมากเท่าไรความสุขก็เกิดขึ้นมากเท่านั้น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า สุโข ปุณฺณสุส อัจจโย การสะสมบุญนำสุขมาให้