

# 10 วิธีทำบุญโดยไม่ต้องใช้เงิน



การทำ “บุญ” ไม่จำเป็นต้องใช้เงินเสมอไป ใช้แค่ใจเพียงอย่างเดียวก็เป็น “บุญ” ได้ บางครั้งอาจได้บุญมากกว่าใช้เงินเสียอีก

สมชาย เชิดกลาง ผู้เขียน/เรียบเรียง

เรื่อง

10 วิธีทำบุญโดยไม่ต้องใช้เงิน

เขียนและเรียบเรียง

โดย

สมชาย เชิดกลาง

(นามปากกา)

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์

พ.ศ. 2537 โดย สมชาย เชิดกลาง

เรื่อง  
10 วิธีทำบุญโดยไม่ต้องใช้เงิน

เขียนและเรียบเรียง

โดย

สมชาย เชิดกลาง

(นามปากกา)

ห้ามเผยแพร่ในที่สาธารณะโดยไม่ได้รับอนุญาตจาก  
เจ้าของลิขสิทธิ์โดยเด็ดขาด ขอสงวนลิขสิทธิ์ ห้ามแก้ไข ดัดแปลง  
ทำซ้ำ ห้ามคัดลอกข้อความ หรือ ห้ามไม่ให้ทำการเปลี่ยนแปลง  
เนื้อหาใด ๆ ในหนังสือเล่มนี้ โดยที่ไม่ได้รับความยินยอมจาก  
เจ้าของลิขสิทธิ์ สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ.  
2537 โดย สมชาย เชิดกลาง

ผู้ละเมิดจะถูกดำเนินคดีตามที่กฎหมายบัญญัติไว้สูงสุด

## คำนำ

ในหนังสือเรื่อง 10 วิธีทำบุญโดยไม่ต้องใช้เงินนี้ ผมได้เขียนและรวบรวมเอาวิธีการต่าง ๆ โดยที่ไม่ได้เอาเงินหรือวัตถุสิ่งของมาเป็นตัวตั้ง แต่เน้นการทำบุญแบบที่ชาวพุทธผู้รู้ลึก รู้จริงเขาทำกัน คือ การทำบุญด้วยใจล้วน ๆ

เอาจิตใจของเรานี้แหละไปทำบุญ เพราะคนส่วนใหญ่ มีความเข้าใจผิดกันเป็นอย่างมากว่า จะทำบุญก็ต้องมี **“เงิน”** เอาเงินใส่ตู้บริจาค เอาเงินไปสร้างพระพุทธรูป เอาเงินไปทอดกฐิน เอาเงินไปทอดผ้าป่า เอาเงินไปซื้ออาหารถวายพระ อะไรก็ เงิน เงิน เงิน !!!

แล้วถ้าไม่มีเงิน ก็คงทำบุญไม่ได้แน่เลย ต้องรอให้มีเงินก่อน ถึงจะมีโอกาสได้ทำบุญ ถ้าไม่มีเงินทำบุญแล้วเราจะได้บุญได้อย่างไรกันละทีนี้ **“อยากทำบุญตั้งแต่ตั้งค์ไม่มี”**

ไม่จริงเลย ไม่ได้เกี่ยวกันเลย ไม่มีเงินก็ทำบุญได้  
บางเรื่อง บางประเด็น ทำบุญโดยไม่ต้องใช้เงิน ดีกว่า  
ทำบุญโดยใช้เงินเสียอีกในหลาย ๆ อย่าง

ถ้าคุณอ่านหนังสือเล่มนี้จบแล้ว วิธีคิดของการ  
ทำบุญ กับเงินก็จะเปลี่ยนไป แล้วเปลี่ยนไปในทางที่ดีมาก  
ขึ้นด้วย

คุณจะได้เดินเข้าวัดไปทำบุญโดยไม่ต้องมีเงินติดตัว  
ไปแม้แต่บาทเดียวก็ยังได้เลย เพราะสิ่งที่คุณมี ก็คือ องค์  
ความรู้ในการทำบุญที่เป็น สัจธรรมจริง ๆ อย่างถูกต้อง  
แล้วก็เดินออกมาจากวัด โดยที่ได้บุญติดตัวมาแบบเต็ม ๆ  
ด้วย ถ้าเป็นภาษาวัยรุ่น เขาก็เรียกว่า “อิมจังตั้งค์อยู่  
ครบ”

แต่ถ้าจะทำแบบที่ผมว่าได้ก็จะต้องศึกษาเรียนรู้ให้  
เข้าใจกันเสียก่อนว่า “บุญ” แท้จริงคืออะไรกันแน่ รูปร่าง  
หน้าตาของบุญเป็นอย่างไร แล้วที่ว่าทำบุญเอาบุญไปเก็บ  
ไว้ที่ไหน แล้วทำไมถึงสามารถใช้จ่ายแทนเงินได้ในการ  
ทำบุญ แล้วเงินไม่สำคัญเหลือในการทำบุญ

คำถามและข้อสงสัยในประเด็นเหล่านี้ ในหนังสือ เรื่อง 10 วิธีทำบุญ โดยไม่ต้องใช้เงินเล่มนี้ มีคำตอบไว้ รongรับหมดแล้ว ขอเพียงคุณค่อย ๆ เปิดอ่านทำความเข้าใจ เข้าใจในเนื้อหา และรายละเอียด ความเข้าใจ ความกระจ่าง แจ่มก็จะมาบังเกิดกับคุณผู้อ่านเอง

ในส่วนของผมนั้น สนับสนุนการทำบุญทั้งสอง ประเภทเท่า ๆ กัน คือ

1. ทำบุญแบบใช้เงิน
2. ทำบุญแบบไม่ใช้เงิน

แต่จะดีกว่าไหมถ้าคุณผู้อ่าน มีความรู้ทั้ง 2 ด้าน ไม่ว่าจะด้านใช้เงิน และด้านไม่ใช้เงิน เพื่อให้เรามีรูปแบบในการทำบุญที่หลากหลายมากขึ้น จะได้นำไปสอนลูกสอนหลานได้

ไม่ใช่ว่ารู้แค่เอาเงินใส่ในตู้บริจาคแล้วก็จบ หลังจากนั้น ไม่รู้แล้วว่กระบวนการทำงานของบุญ จะเคลื่อนไหวอย่างไรต่อไป มีอานิสงส์อะไรบ้าง จากการได้ทำบุญในครั้งนี้

จริง ๆ แล้ว บุญและกุศลก็มีความแตกต่างกันในหลาย ๆ มิติ เพียงแต่เราชอบพูดกันติดปากว่าไปทำบุญทำกุศลมา มันก็เลยทำให้คนส่วนใหญ่เข้าใจว่า ก็เป็นเรื่องเดียวกัน อันเดียวกัน สิ่งเดียวกัน

ป่าวเลย คนละเรื่อง คนละอัน มีรายละเอียดที่แตกต่างกันอยู่เยอะเลย ผมมีอธิบายรายละเอียดเรื่องเหล่านี้ไว้ให้หมดแล้ว เพียงแค่คุณผู้อ่านเข้าไปทำความเข้าใจก็จะสิ้นข้อสงสัยในทันที

สุดท้ายนี้ ขอให้คุณผู้อ่านทำบุญตามที่ใจปรารถนา จะใช้เงินหรือไม่ใช้เงินก็แล้วแต่ศรัทธาของตัวคุณผู้อ่านเอง แต่ถึงอย่างไร **“บุญ”** ก็เป็นของดี ให้หมั่นทำกันให้เยอะ ๆ ทำทุก ๆ วัน ยิ่งเป็นเรื่องที่ดี เพราะมีแต่เพียงแต่บุญเท่านั้นที่ช่วยเราได้ ส่วนลูกเมีย คนในครอบครัวไม่มีใครช่วยเราได้ หลังจากที่เราได้จบชีวิตลงไปแล้ว ก็มีแต่ **“บุญ”** เท่านั้นที่คำจุนดวงจิตของเราให้ไปสู่สุขคติภูมิได้อย่างแท้จริง

ขอขอบพระคุณมากครับที่อ่านจนจบ

**สมชาย เชิดกลาง**

ผู้เขียนและเรียบเรียง

## สารบัญ

บทที่ 1	ปฐมบท	9
บทที่ 2	การทำทาน	24
บทที่ 3	การรักษาศีล	162
บทที่ 4	การเจริญภาวนา	312
บทที่ 5	การอุปเจายนมัย	606
บทที่ 6	การเวรยาวัจจมัย	638
บทที่ 7	การปัตติทานมัย	658
บทที่ 8	การปัตตานุโมทนา	735
บทที่ 9	การธัมมัสสวนมัย	864
บทที่ 10	การธัมมเทศนามัย	898
บทที่ 11	การทักขุชุกัมม์	995
บทที่ 12	ปัจฉิมบท	1029
อ้างอิง		1048
แนะนำ		1049



# บทที่ 1

## ปฐมบท

ในปฐมบทนี้ เป็นบทที่เริ่มต้นในสิ่งที่จะขอกล่าวถึงหลักการและวิธีการทำบุญทำกุศลให้ถึงพร้อมด้วยบุญจริง ๆ ได้กุศลกันจริง ๆ แบบที่ไม่ต้องไปพึ่งพิงเงินในกระเป๋าสตางค์ว่ามีก็บาท พอจะทำบุญได้ไหม แล้วถ้าเราทำบุญหมด ทีนี้จะเอาค่ารถที่ไหนกลับบ้าน จะมีเงินไว้เหลือกินเหลือใช้ต่อนก่อนที่จะถึงสิ้นเดือน ก่อนเงินเดือนออกหรือเปล่า

คุณไม่ต้องกังวลเลย เพราะสิ่งที่จะแนะนำคือ คุณผู้อ่านไม่ต้องใช้เงินทำบุญก็ได้ แต่สิ่งที่จำเป็นในการทำบุญของผมก็คือ

**ความรู้ที่ถูกต้อง + ใจ = บุญ**

แล้วสิ่งที่คุณผู้อ่านจะได้จากหนังสือเล่มนี้ ก็คือ ความรู้ในการทำบุญ โดยไม่ต้องใช้เงินทำบุญเลยแม้แต่บาทเดียว ส่วนใจนั้นเป็นหน้าที่ของคุณผู้อ่านที่จะโหม่หน้าว หน้าวงนำ

จิตใจให้นำพามาสู่บุญได้มากน้อยแค่ไหน อันนี้ก็สุดแท้แล้วแต่ตัวของคุณผู้อ่านเอง ถ้าคุณผู้อ่านหวังนำใจมาสู่กระแสของบุญได้มาก บวกกับความรู้ที่ถูกต้องในการทำบุญ คุณผู้อ่านก็จะได้บุญเยอะมาก ๆ แต่ถ้าคุณผู้อ่านหวังนำจิตใจมาสู่กระแสของบุญได้น้อยนิด ก็อาจจะได้บุญที่ลดน้อยลงไป

จริง ๆ แล้วก็แค่เรื่องง่าย ๆ ไม่ได้มีอะไรที่ซับซ้อนมากมายนัก แต่ที่ดูแล้วอาจจะซับซ้อนและยุ่งยากก็ตรงที่ผมไม่ได้นำตัวของเงินเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยในการอธิบายประเด็น เรื่องของการทำบุญก็เท่านั้นเอง เพราะว่าบางคน อาจจะเคยคุ้นชินกับการใช้เงินในการบริจาคสร้างวัด สร้างศาลาปฏิบัติพระ สร้างห้องน้ำวัด สร้างนุ้่น สร้างนี้ จนลืมไปว่า ไม่ต้องสร้างวัตถุสิ่งของก็ได้บุญเหมือนกันนะ คือ “เราสร้างดวงจิตที่เป็นกุศล” กันไงล่ะ

ที่นี้ ประเด็นปัญหาต่อมาคือ แล้วการสร้างจิตที่เป็นกุศล มันต่างกันอย่างไรรู้ไหมกับการสร้างวัตถุสิ่งของที่เป็นถาวรวัตถุในวัดวาอาราม ถ้าอย่างสร้างพระพุทธรูปให้คนกราบไว้ในวิหารลานเจดีย์ เราก็มองเห็นเป็นรูปธรรม แล้ว

ยังมีชื่อของเราจารึกอยู่ที่ฐานพระพุทธรูปอีกด้วยนะ ไม่ดี  
หรือ ดีจะตาย

หรือ ถ้าเราสร้างกุฏิพระ สร้างห้องน้ำ สร้างศาลา หอ  
ฉัน สร้างพระอุโบสถ ก็จะมีชื่อของเราติดอยู่ตรงบริเวณฝา  
ผนังที่เราได้สร้างทำ

บุญบริจาคไว้ เป็นชื่อตัวโต ๆ เต็มฝาผนังในวัด ใคร  
ผ่านไปผ่านมา มองเห็นก็อ่านชื่อเราเป็นผู้สร้างถวาย ไม่ดี  
หรือ ดีจะตาย เทห์ด้วย จะไม่ดีตรงไหน

แล้วที่บอกให้เราสร้างดวงจิตที่เป็นกุศล มันคืออะไร  
ไม่เห็นจะมองเห็นเป็นรูปธรรมอะไรเลย แล้วจะสู้การทำบุญ  
แบบรูปธรรมที่มองเห็นเป็นวัตถุสิ่งของจับต้องได้ มีการ  
จารึกชื่อผู้สร้างไว้ข้าง ๆ ฝาผนังได้อย่างไรกัน

ต้องยอมรับว่า คำถามอย่างนี้เป็นคำถามที่ตอบ  
ค่อนข้างยากมาก สำหรับผู้ที่รู้วิธีการทำบุญเพียงวิธีการ  
เดียว คือใช้เงินซื้อบุญ อยากได้บุญเท่าไร มากหรือน้อย ก็  
เอาเงินไปซื้อมา แค่นี้ก็ได้บุญแล้ว

## บทที่ 2

### การทำทาน

ก่อนที่เราจะมาอธิบายในเรื่องของการทำ “ทาน” นั้น ผมขออนุญาตแวะมาอธิบายขยายความในเรื่องของการทำบุญ ทำกุศลกันเสียก่อนดีกว่า ว่ามีความแตกต่างกันอย่างไรบ้าง เพราะส่วนใหญ่เราก็คุ้นชินกับคำพูดติดปากเหล่านี้กันอยู่เป็นประจำว่า “ไปไหนมาล่ะป้า” ออเจ้า “ป้าไปทำบุญทำกุศลมาละ ออเจ้า”

“ทำบุญทำกุศล” จริง ๆ แล้วคนละอย่าง คนละอัน คนละเรื่องกันเลย ผมเชื่อว่า น้อยคนนักที่จะเข้าใจจริง ๆ ว่าบุญกับกุศล มีความแตกต่างกัน ส่วนใหญ่ก็เข้าใจกันว่า เป็นอันเดียวกัน สิ่ง ๆ เดียวกัน ก็เรื่องเดียวกันนั่นแหละ

ป่าวเลย ไม่ใช่เลย จึงเป็นเหตุผลให้มีน้อยคนที่รู้ และเข้าใจจริง ๆ ว่าบุญกับกุศลมีความแตกต่างกันอย่างไร

ถ้าอย่างนั้น ผมจึงจะขอแยกอธิบายออกเป็น 2 ส่วน เพื่อความสะดวกในการทำความเข้าใจให้คุณผู้อ่านเข้าใจง่าย และชัดเจนยิ่งขึ้น ดังนี้ คือ

1. ส่วนของ “บุญ”
2. ส่วนของ “กุศล”

ผมขออธิบายต่อเลย ได้แก่

1. ส่วนของ “บุญ”

บุญ คือ การทำความดี ที่เราได้ลงมือทำ ลงมือปฏิบัติกันจริงๆ ไม่ใช่สักแต่ว่า พูดไปวัน ๆ โดยที่ไม่ได้ทำอะไรเลย แล้วก็ถือว่า เป็นการทำบุญไปแล้ว ป่าวเลย ไม่ใช่ การทำบุญแท้จริงแล้ว ก็คือ การลงมือปฏิบัติด้วยกาย วาจา ใจ 3 อย่างพร้อมกัน ในขณะเดียวกันนั้นแหละ เรียกว่าการทำบุญ

แต่ต้องลงมือปฏิบัติกระทำสิ่งที่ดี ๆ เท่านั้นนะ  
ถึงจะเรียกว่า “ทำบุญ”

เพราะฉะนั้น สิ่งที่ลงมือปฏิบัติด้วยกาย วาจา  
และใจ ต้องเป็นสิ่งที่ดีงาม ถึงจะเรียกว่า ทำบุญ แล้วก็ต้องมี  
องค์ประกอบพร้อมกัน 3 อย่างด้วยนะ ได้แก่

1. กายก็ต้องเป็นการทำดี
2. วาจาก็ต้องเป็นการพูดดี
3. ใจก็ต้องเป็นการคิดดี

เดี๋ยวผมจะขอยกตัวอย่างเลยนะ ก็คือ อย่างเรา  
ไปทำบุญปิดทองฝังลูกนิมิตผูกพัทธสีมาตามวัดต่าง ๆ  
ส่วนใหญ่เขาจะปิดทองฝังลูกนิมิตกันช่วงเทศกาลตรุษจีน  
เป็นประจำทุกปี พอเราจะเข้าไปปิดทอง เราก็ต้องถือ  
ดอกไม้ ธูปเทียน ทองคำเปลว เข้าไปในพระอุโบสถ แล้วสิ่ง  
ที่เราจะทำกันเป็นอันดับแรก ๆ ก็คือ เอาทองคำเปลวที่  
เป็นแผ่น ๆ มาปิดบริเวณลูกนิมิต ทั้ง 9 ลูก ให้ครบ นั่นถือ  
ว่า เป็นการทำบุญเสร็จแล้วนะ

เราลองมาวิเคราะห์กันดูว่า การปิดทองฝัง  
ลูกนิมิตที่เป็นการทำบุญชนิดหนึ่งนั้น แล้วจะถึงพร้อมด้วย  
กาย วาจา ใจ ได้อย่างไร

## 1. ทางกาย

ก็ต้องใช้มือปิดทองคำเปลวลงบนลูกนิมิตนี้  
ถือว่า เป็นบุญแล้วนะ คือการทำดี

## 2. ทางวาจา

ก็ “ไม่ได้พูดอะไร” ก็คือ ถือว่าเป็นการพูดดี  
แล้วเป็นวาจาชอบแล้ว บางคนอาจจะ งง ๆ ว่าไม่ได้พูด  
อะไร เจ็บ ๆ เป็นวาจาชอบได้อย่างไร เป็นได้สิ เพราะพูด  
ชอบ วาจาชอบ พูดจาดี ไม่ได้หมายถึงการต้องเปล่งเสียง  
ดี ๆ ออกจากปากเพียงอย่างเดียว ที่เจ็บ ๆ นี้ ก็ถือว่า  
เป็นวาจาชอบได้ ตามหลัก “อริยมรรคมีองค์ 8” นะสิ เพราะ  
ไม่ได้พูดอะไรเลย เพียงแต่นิ่งหลับตาเฉย ๆ แต่ในทาง  
หลักอภิธรรม คนหนึ่งสมาธิมีหลักการของอริยมรรคมีองค์ 8  
ครบทุกประการ

เพราะฉะนั้น คนที่ไม่ได้พูดอะไรในขณะที่  
ทำบุญปิดทองฝังลูกนิมิต ก็ถือเป็นคนที่มีวาจาดี วาจาชอบ  
พูดชอบเช่นกัน

หรือ ถ้าจะพูดก็เป็นการพูดไปในทิศทางที่ดี  
เช่น ขอให้ลูกช้างหมดหนี้หมดสิน ขอให้ครอบครัวลูกช้างมี  
แต่ความสุขความเจริญ อันนี้ก็ถือว่าเป็นการพูดชอบ วาจา  
ดี บางทีอาจจะพูดอะไรไปในทิศทางเดียวกันกับการทำบุญ  
ก็เป็นการพูดชอบ พูดดีทั้งสิ้น ได้เหมือนกัน

### 3. ทางใจ

ก็มีความดีใจ ปิติใจ อิ่มใจ พอใจ ในการ  
ได้มาปิดทองฝังลูกนิมิตในครั้งนี้ แค่นี้ก็ถือว่าทางใจนั้น คิด  
ดีแล้ว เพราะใจจะเป็นใหญ่เสมอ ในการทำอะไรก็ตาม ถ้าใจ  
ไม่มา ตัวก็มาไม่ได้ ถ้าใจไม่เป็นบุญ ร่างกายและวาจาก็ไม่  
เป็นบุญอยู่แล้ว เพราะฉะนั้น ถ้ามาถึงขั้นนี้แล้ว ไม่ต้อง  
สงสัย “ใจ” ยังไงใจก็เป็นบุญแน่นอน

ที่นี้ เมื่อองค์ประกอบในการทำบุญครบทั้ง 3  
ประการ มีกาย วาจา ใจ คิดดี ทำดี พูดดี ไปในทิศทาง



## บทที่ 3

### การรักษาศีล

ใน 10 วิธีทำบุญโดยไม่ต้องใช้เงินนั้น คือ การทำบุญประเภท การรักษาศีลที่ไม่ต้องเสียเงินไปซื้อบุญเหมือนกับ การทำงานที่ต้องเอาเงินไปใส่ในตู้บริจาค หรือเอาวัตถุ สิ่งของต่าง ๆ ไปให้วัด ให้มูลนิธิ และบริจาคเลือดของ ตัวเองให้สภากาชาดไทย เพราะบางคนกลัวเลือดแม้แต่ เลือดตัวเองก็ยังไม่กล้าเลย เห็นเลือดไม่ได้ พอได้เห็นเลือด แล้วจะเป็นลมวิงเวียนศีรษะทันที แต่แปลกมาก พอไปกิน ลาบเลือดกลับกินได้ อร่อย ชอบเข้าไปอีก คนแบบนี้ก็มียุค สมัยนี้นะ

และข้อกังวลต่าง ๆ เรื่องวัตถุสิ่งของ, เงิน, เลือด, และอื่น ๆ จะหมดไป ถ้าคุณผู้อ่านเลือกทำบุญด้วยวิธีการ รักษาศีล เป็นการทำบุญแบบไม่ต้องลงทุนเสียเงินเสียทอง อะไรเลย ส่วนวิธีการที่ง่าย ๆ ก็แค่อยู่เฉย ๆ นิ่ง ๆ ก็ได้ บุญแล้ว

ในส่วนการทำบุญ โดยการรักษาศีลนั้น ผมจะแบ่ง ออกเป็น 2 รูปแบบ วิธีการสำหรับประชาชนทั่วไปที่เป็น ชาวบ้านอย่างเรา ๆ นั่นก็คือ

1. การรักษาศีลด้วยตัวเอง
2. การรักษาศีลอย่างเต็มรูปแบบ

ผมขออธิบายต่อเลยก็คือ

### 1. การรักษาศีลด้วยตัวเอง

ในการทำบุญด้วยการรักษาศีลด้วยตัวเองนั้น เป็น อะไรที่เหมาะสมมาก ๆ สะดวกสบาย อยู่ที่ไหนก็ทำได้ ไม่ ต้องยุ่งยากกับเวลา, สถานที่, บุคคล และอื่น ๆ แต่อย่างใด เลย เพราะเรามีแค่ตัวเราเอง คนเดี๋ยวนี้นี้แหละ ก็สามารถ ทำบุญประเภทการรักษาศีลได้แล้ว ง่ายมาก ๆ

ไม่ต้องไปที่วัดฟังปาพระสงฆ์องค์เจ้าให้พระท่านมา  
ให้ศีลเรา ไม่ต้องมีบทสวดอะไรให้ปวดหัว เพราะส่วนใหญ่  
เป็นภาษาบาลีที่เข้าใจยาก

มีแค่เพียงอย่างเดียวก็คือใช้ “ใจ” เป็นพอ “ใจ” เรา  
แหละ ใช้ใจ จิตใจของเราอย่างเดียวเลย

พระสงฆ์ องค์เจ้า ภาษาบาลี ตาลปัตรบังหน้าพระไม่  
ต้องใช้เลย เอาใจมาเป็นพอ มีแค่ใจก็ทำบุญแบบการรักษา  
ศีลได้แล้วนะ

เพราะการรักษาศีล แท้จริงแล้ว ก็คือการตั้งใจเจตนา  
ที่จะละเว้น งดเว้น ไม่ทำ และเลิกทำ สิ่งที่เป็นความชั่ว 5  
อย่าง แค่นั้น นี่แหละ คือ การรักษาศีลอย่างแท้จริง วิธีการ  
ก็ง่าย ๆ

ให้ตื่นแต่เช้าเลย อาบน้ำอาบท่าให้เสร็จสรรพ  
เรียบร้อย แล้วก็เริ่มลงมือปฏิบัติเลย โดยให้พูดออกเสียง  
หรือจะอธิษฐานในใจก็ได้ ได้หมด ไม่มีผิด

เดี๋ยวผมจะยกตัวอย่างให้ดูก็ได้ อย่างเช่น ผมชื่อ  
นายสมชาย เชิดกลาง จะขอสมาทานศีล ทั้ง 5 ข้อ ดังนี้

1. ผมจะไม่ฆ่าสัตว์ทุกชนิด
2. ผมจะไม่ลักทรัพย์สินของผู้อื่น
3. ผมจะไม่ประพฤตินิดในกาม ผิดลูกเมียใครๆ
4. ผมจะไม่พูดโกหก พูดคำหยาบคาย
5. ผมจะไม่ดื่มสุราและยาเสพติดทุกชนิด

ผมจะรักษาศีลทั้ง 5 ข้อนี้ตลอดไป จนกว่าชีวิตจะ  
สิ้นชีพไป

เมื่อเราสมาทานศีล 5 แบบนี้ ทุก ๆ วัน ตลอดไป แต่  
นี่ก็เป็นบุญที่ยิ่งใหญ่แล้ว เพราะเราเป็นผู้ที่มีศีลอันบริสุทธิ์  
จากการที่เราได้สมาทานด้วยตัวของเราเอง แต่ต้องมีศีล  
จริงๆ นะ ไม่ใช่ตอนเช้า ๆ สมาทานศีล 5 อยู่ดี ๆ แล้วพอ  
ตอนตกเย็น ๆ ไปนั่งกินเหล้าเมาอยู่กับเพื่อนข้าง ๆ บ้าน นี้  
ก็ผิดศีลที่เราสมาทานตั้งแต่เช้าแล้ว แบบนี้ไม่ได้บุญแล้วยัง  
ได้บาปอีกด้วย เพราะกินเหล้าผิดศีลข้อ 5 ทันที

หรือว่าตอนเช้า ๆ เราสมาทานศีล 5 ครบแล้ว พอ  
ตอนเย็น ๆ ก่อนที่จะเข้านอนก็ตรวจสอบดูว่า เราได้ผิดศีล  
ข้อไหนบ้าง เพราะบางทีอาจจะเผลอเรอไปบ้างชั่วขณะ ก็  
ขอให้เราตั้งใจใหม่ในวันพรุ่งนี้เช้า แล้วค่อยสมาทานกันใหม่

## บทที่ 4

### การภาวนา

ภาวนา บางทีเขาก็จะเรียก การเจริญภาวนา ก็เป็น การทำบุญอีกรูปแบบหนึ่งที่ไม่ต้องใช้เงินแม้แต่บาทเดียวในการทำบุญ ไม่ต้องเอาเงินไปให้ใคร ๆ ไม่ต้องใช้เงินในกิจกรรมอะไรเลย

เพียงแค่เรามีความรู้ในการทำบุญในประเภทภาวนา นี้ เราก็สามารถที่จะลงมือทำบุญได้เลย จะทำที่ไหนก็ได้ ที่บ้าน ที่วัด ที่สถานปฏิบัติธรรม เอาที่เราสะดวก

ถ้าจะเอาให้ดีขึ้นจริง ๆ ก็ทำที่บ้านของเรานั่นแหละ สะดวกสบายที่สุดแล้ว ไม่ต้องยุ่งยากเดินทางไปนอกสถานที่ให้เปลืองค่ารถค่าเรือ น้ำมันยิ่งแพง ๆ อยู่ช่วงนี้

ทำในห้องพระ หรือถ้าไม่มีห้องพระก็ทำในห้องนอน นั่นแหละ สะดวกสบายดีที่สุด ขอเพียงอย่าให้คนใน

ครอบครัวเข้ามายุ่งยาก รบกวนในระหว่างทำบุญประเภท  
ภาวนาก็พอละ

จะทำ 10 นาที 20 นาที 30 นาที หรือ 1 ชั่วโมงก็ได้  
แล้วแต่เราจะสะดวก

ส่วนการเจริญภาวนานั้น ก็มีขั้นตอนที่มีความ  
ซับซ้อนอยู่บ้าง เพราะการเจริญภาวนานั้นก็คือ การทำบุญ  
ที่ยิ่งใหญ่กว่าบุญชนิดอื่นใด

ถ้าคุณผู้อ่านยังจำได้ ผมได้เคยอธิบายเรื่องของบุญ  
กับกุศลไว้แล้วว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร เพราะบุญคือ  
วิธีการลงมือกระทำความดี 10 อย่าง อย่างไม่อย่างหนึ่งก็ได้  
เมื่อลงมือทำจบแล้วก็จะได้ถือว่า ได้ทำบุญแล้ว

แต่ส่วนกุศล คือ ผลของการทำความดีที่ได้ลงมือ  
กระทำไปแล้ว จะให้ผลเป็นรูปแบบความสุขทางด้านจิตใจ  
เรียกว่า “จิตเป็นกุศล”

ตัวกุศลเองก็จะมีผลในทางเปลี่ยนสภาพดวงจิตให้มี  
ความใสสะอาดและบริสุทธิ์ ยิ่งถ้ามีกุศลมาก ๆ กุศลแรง ๆ  
ดวงจิตก็จะใสบริสุทธิ์ เพิ่มมากยิ่งขึ้น

ถ้าคุณผู้อ่านต้องการให้กุศลเกิดมาก ๆ ได้กุศล เยอะ ๆ ก็มีเพียงวิธีเดียว ก็คือ ต้องทำบุญประเภทที่ทำ แล้วได้บุญมาก ได้กุศลมาก ๆ อำนาจของกุศลก็จะแรง มาก ๆ ถึงขั้นอานุภาพแห่งกุศลจะไปทำให้ดวงจิตใส บริสุทธิ์มาก

ส่วนบุญที่มีอานุภาพมาก ๆ ได้ทำลงไปแล้ว จะ ได้ผลเป็นกุศลที่มีปริมาณมากมายมหาศาลนั้น มีเพียง วิธีการเดียวก็คือ “การเจริญภาวนากรรมฐานจิต” นั้นเอง ไม่มีวิธีการอื่นแล้ว มีแต่วิธีนี้วิธีเดียวเท่านั้น

จะทำทานหรือรักษาศีล ก็มีอานุภาพแห่งกุศลไม่เท่า การเจริญภาวนาได้เลยแม้แต่น้อย แล้วการเจริญภาวนา กรรมฐาน ยังมีข้อดีที่แตกต่างจากการทำบุญทั่วไปถึง 10 ประการด้วยกัน ก็คือ

1. ไม่ต้องใช้เงินในการเจริญภาวนา
2. ไม่ต้องไปในสถานที่ไหน ๆ เลย เพราะทำที่ บ้านก็ได้ ไม่จำเป็นต้องไปที่วัด หรือที่ปฏิบัติ ธรรมสำนักไหน ๆ

3. ไม่ต้องมีพิธีรีตองเหมือนการรักษาศีลที่ต้องไปที่ วัดถือศีลรับพร กล่าวคำสมาทานศีลให้ยุ่งยาก ปวดหัว ภาษาบาลีเยอะเกินไป แต่การเจริญ ภาวนาทำได้เลย ไม่ต้องไปสนใจพิธีการ หรือ บทสวดอะไรให้วุ่นวาย
4. คนร่างกายพิการ คนออกจากบ้านไม่ได้ เป็น ผู้ป่วยติดเตียงก็ทำได้ ไม่เหมือนการทำบุญชนิด อื่น ๆ ปัญหาเยอะ
5. ใช้แค่ใจทำ ไม่ต้องใช้ร่างกายทำ ถ้าทำบุญ ประเภทอื่น ๆ ต้องเอาร่างกายไปทำด้วย อย่าง เราถวายอาหารพระบิณฑบาต ก็ต้องไปยืนคอย พระ เมื่อพระมาแล้ว ถึงจะได้ถวายใส่บาตร แล้ว ถ้าพระไม่มาล่ะ ก็อดใส่บาตรทำบุญอีก แต่การ เจริญภาวนา ไม่ต้อง มีแค่ใจก็ทำได้แล้ว
6. ไม่ต้องเตรียมอุปกรณ์ในการทำให้ยุ่งยาก ไม่ ต้องมีดอกไม้ ธูปเทียน ทองคำเปลว ข้าวปลา อาหาร เงินใส่ตู้ ผ้าไตร ไม่ต้องมีอะไรทั้งนั้น มือ เปลา่ก็ทำได้



7. ทำแล้วได้บุญกุศล อานิสงส์มากที่สุดในการ  
ทำบุญทั้ง 10 ชนิด ไม่มีการทำบุญอะไรจะ  
ยิ่งใหญ่เท่าการเจริญภาวนาอีกแล้ว เพราะเป็น  
การชำระดวงจิตของเราให้สะอาดและใสบริสุทธิ์
8. การทำบุญชนิดอื่น ๆ ชำระดวงจิตให้สะอาด  
เท่าการเจริญภาวนาไม่ได้เลย
9. เมื่อตายไป จะได้ปริมาณบุญถึง 90 มหากัลป์  
ซึ่งมากกว่าการบวชพระภิกษุอีก เพราะการบวช  
พระภิกษุได้แค่ 60 มหากัลป์ ซึ่งห่างไกลกันอยู่  
พอสมควรทีเดียว
10. การเจริญภาวนา มีอานุภาพมากถึงขนาดนำพา  
ไปยังมรรค ผล นิพพาน ได้เลย ส่วนบุญชนิด  
อื่น ๆ ไม่สามารถนำพาผู้ทำบุญนั้น ๆ เข้าสู่  
พระนิพพานได้

ในทั้ง 10 ประการนี้ คือ ข้อดี ข้อเด่นของการทำบุญ  
ที่เรียกว่า การเจริญภาวนาจิต หรือบางคนก็เรียกว่า การ  
เจริญกรรมฐานภาวนา บางตำราก็เรียกว่า การบำเพ็ญ

## บทที่ 5

### การอุปเจาพนมัย

ก็เป็นการทำบุญที่ไม่ต้องใช้เงินอีกเช่นกัน ใช้แค่ใจ+กาย เท่านั้นก็พอ บุญประเภทนี้ ก็คือ การอ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้ใหญ่ ผู้ที่มีวิริยคุณและมีคุณวุฒิชั้นสูง ๆ กว่าตัวของเรานั่นเอง

ในมงคลสูตรกล่าวไว้ว่า ผู้ที่อ่อนน้อมถ่อมตนกำจัตมานะ กำจัตความกระด้างได้ ทำตนให้เป็นเสมือนผ้าเช็ดเท้าเสมอด้วยโคอุสุภะที่เขาสาด หรือ เสมอเหมือนนดุงที่ถูกลมองูถอนเขี้ยวถอนพิษออกหมดแล้ว ย่อมนำมงคลมาให้

ตัวของ “อุปเจาพนมัย” ก็เป็นบุญชนิดหนึ่งที่เรียกว่า บุญสำเร็จด้วยการประพฤติอ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้ใหญ่ อุปเจาพนมัย อุปเจาพนมัย ย่อมส่งผลให้ผู้ปฏิบัติได้รับการยกย่องสรรเสริญจากบุคคลทั่ว ๆ ไป และยังได้รับความเอ็นดูจากผู้ใหญ่อีกด้วย

ความอ่อนน้อมถ่อมตน คือคุณธรรมสำคัญยิ่งสำหรับ  
ผู้ที่จะเป็นคนดี และหากมองเข้าไปในจิตใจของผู้อ่อนน้อม  
แท้จริงแล้วเค้าคือผู้ที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจอย่างยิ่ง มี  
ความอดทนอย่างสูงสุด

และตัวของความอ่อนน้อมถ่อมตนก็เป็นวัฒนธรรมที่  
ดั่งงามของชาวพุทธที่สืบทอดมาจากพระสงฆ์ เพราะ  
พระสงฆ์ คือต้นแบบมารยาทที่ดั่งงามของคนไทยในความ  
เคารพอ่อนน้อม

เพราะความเป็นผู้ที่มีความอ่อนน้อม ย่อมจะได้รับ  
การเอ็นดูที่คอยให้คำแนะนำจากครูบาอาจารย์ ผู้หลัก  
ผู้ใหญ่ หรือคนทั่ว ๆ ไป ซึ่งก็จะเป็นทางมาแห่งความรู้  
สติปัญญา รวมถึงทรัพย์ต่าง ๆ ก็จะไม่หลวมารวมอยู่ในที่ที่  
คนน้อมตัวลงต่ำเหมือนมหาสมุทร เป็นที่รวมของสายน้ำ  
ทั้งหลาย

อีกทั้ง ในการทำงานทั้งหลาย ย่อมต้องเจออุปสรรค  
ยิ่งเมื่อมีตำแหน่งหน้าที่การงานที่สูงขึ้น ก็ต้องจำเป็นต้องใช้  
ความอ่อนน้อมถ่อมตนเพิ่มมากขึ้นไปด้วย ดังคำสุภาษิต

โบราณที่ว่า “อ่อนโยนแต่ไม่อ่อนแอ แข็งแกร่งแต่ไม่  
แข็งกระด้าง”

ยิ่งผู้ใดมีความอ่อนน้อมถ่อมตน อาจมองได้ว่า คำผู้นั้น เป็นผู้ที่ฉลาด มีสติปัญญามาก มีของดีในตัวเองอยู่มาก และมีมากพอทั้งภาคภูมิใจในสิ่งที่มีจนไม่จำเป็นต้องแสดงออกมา หรืออวดเบ่งกับใคร หรือไม่ต้องกดผู้อื่นให้ต่ำ เพียงเพื่อความพอใจอย่างผิด ๆ ในชัยชนะที่ไม่จริง

ถ้าจะวิเคราะห์เข้าไปในจิตใจของผู้คนที่มีความอ่อนน้อมถ่อมตนนั้น แท้จริงแล้ว คำผู้นั้นเป็นผู้ที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจอย่างมีความอดทนอย่างสูง และมีความสุขอย่างมาก จากการมีคุณธรรมในข้อนี้ นั่น อาจเกิดจากบุญกุศลที่กำลังหล่อเลี้ยงหัวใจของเขาผู้นั้นอยู่นั่นเอง

อาจจะมีบางคน หรือหลาย ๆ คนคงคิดไม่ถึงว่า การประพฤติตนเป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตน จะถือว่าเป็นการได้ทำบุญอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นบุญจริง ๆ มีผลเหมือนบุญอื่น ๆ ที่ได้อ่านผ่าน ๆ มาแล้ว

เพราะตัวของ อปายนหมัย คือ ความเป็นผู้มีสัมมา  
การวะ ถ่อมตน การแสดงความเคารพนับถือ ยำเกรง รู้จัก  
กาลเทศะ ความอ่อนน้อม ไม่แข็งกระด้าง

ผู้ที่มีความประพฤติอ่อนน้อม ผู้ที่ถูกขัดเกลาคความมี  
มานะ ถือดี และนิสัยกระด้างกระเดื่องออกแล้ว รู้จักบุคคลที่  
ควรจะอ่อนน้อมด้วย ในฐานะใด ในสภาพใด ก็ถือนด้วย  
ความจริงใจ ไม่หน้าไหว้หลังหลอก ไม่เหมือนเป็นลิงหลอก  
เจ้า ไม่แสดงอาการกระด้าง แข็งข้อด้วยทิฐิมานะที่แข็งกล้า

สำหรับบุคคลที่เราควรจะอ่อนน้อมถ่อมตนด้วยนั้น  
และรวมถึงสิ่งที่ไม่ใช่บุคคล เราก็ควรอ่อนน้อมถ่อมตน  
เช่นกัน ได้แก่

1. ผู้มีวัยวุฒิมากกว่าเรา
2. ผู้มีคุณวุฒิมากกว่าเรา
3. ผู้มีชาติวุฒิมากกว่าเรา
4. วัตถุที่เราต้องเคารพ
5. สถานที่ที่เราต้องเคารพ
6. เวลาที่เราต้องให้ความเคารพ

ผมจะขออธิบายต่อเลยก็คือ

## 1. ผู้ที่มีวัยวุฒิมากกว่าเรา

เป็นความอ่อนน้อมด้วยใจ ด้วยจิตที่เป็นกุศล เพราะบุคคลที่เราจะอ่อนน้อมถ่อมตนนั้น เป็นผู้ที่มีอายุมากกว่าเรา เขาเกิดมาบนโลกใบนี้ก่อนเรา ส่วนเราเป็นผู้ที่เกิดมาทีหลังเขา

หน้าที่ของเราก็คือ ต้องให้ความเคารพด้วยความที่เขามีวัยวุฒิที่มากกว่าเรามากนัก ก็อย่างเช่น พี่ชาย พี่สาว พี่เขย พี่สะใภ้ ลูกพี่ลูกน้องเราที่มีอายุมากกว่าเรา รวมถึงคนอื่น ๆ คนในครอบครัวของเรา ทั้งพี่ป้าหน้าอา ปู่ย่าตายาย แม่พ่อ และเครือญาติ รวมถึงคนอื่น ๆ ที่เราไม่รู้จักเขาด้วย เมื่อพอมองออกว่าเขาคนนั้น มีอายุมากกว่าเรา ก็ต้องทำการอ่อนน้อมถ่อมตนทันที เพื่อผลประโยชน์ในด้านที่เป็นบุญและกุศลกับตัวของเราเอง และมุมมองทางด้านสังคมของเราด้วย เพราะผู้ที่มีอายุมากเหล่านั้น ก็จะมี

เอ็นดูเราขึ้นมาเป็นพิเศษกว่าคนอื่น ๆ และเขาก็จะหยิบยื่นความช่วยเหลือเกื้อกูลให้แก่เรา เหมือนผู้ใหญ่สงสารเห็นอกเห็นใจเด็ก ๆ อย่างเรานั่นเอง

เพราะฉะนั้นแล้ว ขอให้คุณผู้อ่านจงเป็นคนที่ย่อมถ่อมถ่อมตนกับคนที่มียุมากกว่าตนเองด้วยความบริสุทธิ์ใจ จริงใจจริง ๆ ไม่ใช่ทำเพื่อเป็นการเสแสร้ง โกหก หลอกลวง หรือแสดงละครไปวัน ๆ แค่วางผลประโยชน์ทางด้านลาภยศเท่านั้น

แต่ต้องอ่อนน้อมถ่อมตนจริง ๆ ตามความถูกต้องของสภาพดวงจิต ถึงจะได้บุญกันจริง ๆ

## 2. ผู้มีคุณวุฒิมากกว่าเรา

เป็นการอ่อนน้อมถ่อมตนกับบุคคลที่มีวุฒิกวาทะทางด้านคุณธรรม จริยธรรมชั้นสูงเหนือกว่าบุคคลธรรมดาทั่ว ๆ ไป และถ้าเราอ่อนน้อมถ่อมตนกับผู้ที่มีคุณวุฒิชั้นสูงส่งเหล่านี้บ่อย ๆ เป็นประจำ เราก็จะได้บุญได้กุศล

มากกว่าการอ่อนน้อมถ่อมตนกับบุคคลอื่น ๆ ที่ไม่ใช่ผู้มี  
คุณวุฒิอีกด้วย

เพราะผู้ที่มีคุณวุฒิชั้นสูงเหล่านี้ก็คือ

1. พระพุทธเจ้า
2. พระปัจเจกพุทธเจ้า
3. พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า
4. พระสงฆ์ผู้เป็นอริยะสาวกของพระพุทธเจ้า  
ทั้งหลาย
5. พระสงฆ์ผู้ยังไม่บรรลุคุณวิเศษใด ๆ เลย
6. สามเณรที่ถือศีล 10
7. อุบาสก อุบาสิกา ผู้ถือศีล 8
8. ผู้สูงอายุที่ถือศีล 5 เป็นนิจ
9. ใครก็ได้ที่มีศีลมีธรรมประจำใจ
10. คือ ตัวของเราเองที่เป็นผู้มีศีลมีธรรม ถ้าเรา  
ให้ความเคารพตัวเราเองในขณะที่มีศีลมี  
ธรรมอยู่นั้น ก็ได้บุญกุศลเช่นกัน เพราะเรา  
ก็เป็นผู้มีคุณวุฒิเช่นเดียวกันกับคนอื่น ๆ



## บทที่ 6

### การเวรยาวัจจมัย

เวรยาวัจจมัย ก็เป็นการทำบุญอีกชนิดหนึ่งที่ไม่ต้องใช้ “เงิน” ไม่มีเงินใด ๆ มาเกี่ยวข้อง หรือมาเป็นเงื่อนไขในการทำบุญประเภทนี้เลย

แล้วจะมาอ้างว่า ผมไม่มีเงินเลย ทำบุญประเภทเวรยาวัจจมัย ไม่ได้เลยครับ มัวแล้วพี่ บุญประเภทนี้เค้าไม่ใช้เงินกัน เค้าใช้แค่ ใจ + แรงงาน = “จิตอาสา” แค่นี้เอง ขอเพียงมีเวลาว่างจากงานประจำที่ทำอยู่ ก็ทำบุญประเภทเวรยาวัจจมัยได้แล้ว ไม่ต้องมีเงิน มีแค่จิตสำนึกที่อยากจะช่วยคนอื่น ๆ ช่วยเหลือสังคมให้สังคมดีขึ้น เพราะสมการก็คือ

เวรยาวัจจมัย = จิตอาสาสมัคร

ใครก็ตามที่มีจิตสาธารณะกุศล อยากจะช่วยเหลือ เพื่อนมนุษย์ที่ตกทุกข์ได้ยาก ทั้งเด็กเร่ร่อน คนชรา คนแก่ คนป่วย คนพิการ คนไร้บ้าน คนไร้ที่พึ่งพิง แล้วก็คนทุกคน ที่ได้รับความลำบากทางด้านร่างกาย จิตใจ เงินทอง

รวมถึง สัตว์ ไม่ว่าจะเป็นช่วยเหลือสุนัขจรจัด สุนัข ว่างกายพิการ สุนัขหิวโซ แมวจรจัด แมวหิวโซ แมวพิการ และ ช้าง ม้า วัว ควาย รวมทั้งสัตว์ทุก ๆ ชนิดที่เรามีสติ อาสาที่อยากจะไปช่วยเหลือ หรือแม้แต่เป็น “เสือด่า” ถ้า เรามีความสามารถที่อยากจะช่วยเหลือ เราก็ควรช่วยเหลือ สัตว์ทุก ๆ ชนิด ทั้งสัตว์เลี้ยง หรือสัตว์ป่า ถ้าเราพร้อมที่จะ ช่วยแล้ว ขอให้เราช่วยอย่างเต็มที่ สุดความสามารถ

เพราะจริง ๆ แล้ว เวรยาวัจจมัย ก็คือ บุญที่สำเร็จ ด้วยการขวนขวาย ช่วยเหลือผู้อื่น กุศลขั้นนี้สำเร็จโดยไม่ต้องให้สิ่งของ แต่เป็นการให้แรงงานความช่วยเหลือ เราจะ ช่วยเหลือสังคมด้วยตัวเราเอง

หรือเราจะไปร่วมกับมูลนิธิต่าง ๆ ที่เขาคอย ช่วยเหลืออยู่แล้ว เพียงแต่เราขอไปเป็นอาสาสมัครใน

ขณะที่มีผู้ต้องการความช่วยเหลือก็ได้ ส่วนใหญ่ในมูลนิธิจิตอาสา นั้น ก็มีคนที่ต้องการไปเป็นจิตอาสาอยู่มาก ผมจึงเลยขอนำรายชื่อมูลนิธิจิตอาสาต่าง ๆ มาให้เราลองเลือกที่จะไปร่วมทำความดีกับเขา ว่าคุณผู้อ่านชอบมูลนิธิแบบไหน ลักษณะไหน ก็ไปสมัครช่วยเหลือคนกับเขาได้เลยได้แก่

1. ศิริราชมูลนิธิโรงพยาบาลศิริราช ช่วยเหลือผู้ป่วยยากไร้
2. มูลนิธิรามาศิบดี โรงพยาบาลรามาศิบดี ช่วยเหลือผู้ป่วยยากไร้
3. มูลนิธิโรงพยาบาลสงฆ์ ช่วยเหลือพระสงฆ์ที่อาพาธ
4. มูลนิธิวัดพระบาทน้ำพุ ช่วยเหลือผู้ป่วยโรคเอดส์
5. มูลนิธิสภาอากาศไทยช่วยเหลือนักป่วยยากไร้
6. มูลนิธิพัฒนาคนพิการไทย ช่วยเหลือและมอบโอกาสให้กับผู้พิการ

7. มุขนิธิช่วยคนตาบอดแห่งประเทศไทยในพระบรมราชินูปถัมภ์
8. มุขนิธิอนุเคราะห์คนพิการในพระราชูปถัมภ์ของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี
9. มุขนิธิสงเคราะห์เด็กพิการทางสมองและปัญญาหูฉิ่ง
10. สถานสงเคราะห์เด็กพิการและทุพพลภาพปากเกล็ด (บ้านนนทภูมิ)
11. มุขนิธิเพื่อการพัฒนาเด็กช่วยเหลือเด็กถูกทำร้าย ทารุณกรรม หรือถูกเอาเปรียบ
12. มุขนิธิเด็กโรคหัวใจในพระอุปถัมภ์ของสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์
13. มุขนิธิเพื่อเด็กพิการ ช่วยเหลือเด็กพิการ
14. มุขนิธิเด็กโสสะแห่งประเทศไทยในพระบรมราชินูปถัมภ์
15. มุขนิธิกระจกเงา ช่วยตามหาคนหาย

16. มุลงนธิธิปวิธิณหสงสกุล เพื่อเด็กและสตรี  
ช่วยเหลือเด็กและสตรีที่ถูกรทำร้าย
17. มุลงนธิธิเพือนหญิง ช่วยเหลือผู้หญิงที่ตกอยู่ใน  
ภวเววิกฤติ ความรุนแรงจากรภัยคุกคามทาง  
เพศ ถูกข่มขู่ คุกคาม และเผยแพร่คลิปวีดีโอ
18. สหมาคมส่งเสริมสถนภพสตรีในพระอุปถัมภ์  
พระเจ้าวรวงศ์เธอพระองค์เจ้าโสมสวลี พระวร  
ราชานัดดามาตุ
19. ศูนย์พัฒนการจัตสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้าน  
บางแค สถนสงเคราะห์คนชรบ้านบางแค
20. สถนสงเคราะห์คนชรบเฉลิมราชกุมารี หลวง  
พ่อเป็นอุปถัมภ์
21. มุลงนธิธิเพือนช่าง
22. มุลงนธิธิช่วยชีวิตสัตว์ป่าแห่งประเทศไทย
23. มุลงนธิธิคุ้มครองสัตว์ป่าและพันธ์พืชแห่งประเทศไทย
24. มุลงนธิธิกองทุนรักษ์ช่าง
25. มุลงนธิธิคืนช่างสู่ธรรมชาติ

26. มุลนิธิสืบสาอะเสถียร
27. มุลนิธิ ชัยพัฒนา
28. มุลนิธิขาเทียม
29. มุลนิธิปอเต็กตึ๊ง
30. มุลนิธิร่วมกตัญญู
31. มุลนิธิเพื่อผู้ด้อยโอกาสศูนย์พลาญย่อย

จริง ๆ แล้ว มีองค์กรการกุศลที่เป็นมูลนิธิดี ๆ ที่ทำงานเพื่อช่วยเหลือสังคม มีอยู่อีกมากมาย ผมเอามาลงให้คุณผู้อ่านดูได้ไม่หมด เลยคัดเอาที่เฉพาะเจาะจงในการช่วยเหลือในเรื่องต่าง ๆ ที่สำคัญ ๆ ก็อย่างเช่น

ถ้าเป็นช่วยเหลือด้านอุบัติเหตุบนท้องถนน ก็มี 2 มูลนิธิที่เค้าทำงานกันเข้มข้น ก็คือมูลนิธิ ปอเต็กตึ๊ง และมูลนิธิร่วมกตัญญู หน้าที่ของคุณผู้อ่านในสถานะที่ต้องการไปทำบุญเป็นเวรยาวัจจมัยก็คือ ไปขอสมัครงานเป็นจิตอาสาสมัครกับทางมูลนิธิ แล้วพอมีอุบัติเหตุทางท้องถนน คุณผู้อ่านก็ไปกับเขา ไปช่วยคนเจ็บ ปฐมพยาบาลเบื้องต้น ไปเก็บศพ เอาผ้าห่มศพ พาคนเจ็บไปโรงพยาบาล แค่นี้ก็

## บทที่ 7

### การปฏิบัติทานมัย

การปฏิบัติทานมัย ก็เป็นการทำบุญอีกชนิดวิธีหนึ่งที่ไม่ต้องกังวลใจกับเรื่องของเงินทองที่ต้องเอามาใช้ เอามาจ่ายในกิจกรรมของ “บุญ” ไต่ ๆ เสีย

แล้วบุญประเภทนี้ แตกต่างจากการทำบุญชนิดอื่น ๆ ที่คุณผู้อ่านได้อ่านผ่าน ๆ มาทั้งหมด ไม่มีบุญชนิดใดเหมือน เพราะการปฏิบัติทานมัย เป็นบุญที่เป็น “ของแถม” ติดไม้ติดมือมา ถ้าจะเป็นสินค้าในร้านสะดวกซื้อ ก็เรียกกันว่า ชื้อ 1 แถม 1

จะอธิบายให้ชัด ๆ ก็คือว่า ถ้าคุณผู้อ่านอยากจะทำบุญประเภทนี้นั้น จะอยู่ดี ๆ แล้วไปทำ “ปฏิบัติทานมัย” เสียไม่ได้ อย่างที่ผมบอกไปตั้งแต่ตอนแรกแล้วว่า บุญประเภทปฏิบัติทานมัยเป็นบุญของแถม ไม่ใช่บุญจริง ๆ เป็นผลพลอยได้ นั่นก็หมายความว่า คุณผู้อ่านต้องไป

ทำบุญจริง ๆ เสียก่อน พอได้ทำบุญจริง ๆ สำเร็จเสร็จสิ้นแล้ว

ถึงจะได้สิทธิในการทำบุญประเภทปัตติทานมัย ถ้าจะเอาความยุ่งยากกว่านวยากี่นวยายอยู่ แต่ถ้าคุณผู้อ่านไม่คิดอะไรมากก็ถือว่า ไม่มีอะไรที่จะต้องยุ่งยากกว่านวยายเลย เพราะถึงอย่างไร ก็เป็นบุญของแถมอยู่แล้ว

ถ้าผมจะยกตัวอย่าง ก็เหมือนกับสินค้าชนิดหนึ่งในร้านสะดวกซื้อ ก็คือ แปรงสีฟัน คุณผู้อ่านลองสังเกตดูซิ ถ้าเป็นแปรงสีฟันยี่ห้อดี ๆ ยี่ห้อแพง ๆ นะ ราคาระดับแพงมาก ๆ เขาจะแอบแถมยาสีฟันให้ด้วยจะเป็นหลอดเล็ก ๆ นะ นั่นแหละของแถมถ้าซื้อแปรงสีฟัน ก็จะแถมยาสีฟัน หรืออีกสินค้าชนิดหนึ่งที่ผมเห็นบ่อย ๆ ก็วีชั้ดรองเท้าแถมแปรงชั้ดรองเท้า เหมือนกันเลย ต้องซื้อถึงจะได้ถึงจะแถม เพราะเป็นแพคเกจกัน

ในส่วนของการทำบุญแบบปัตติทานมัยก็เหมือนกันเลย เป็นเหมือนยาสีฟันหลอดเล็ก ๆ ที่เขาแถมมาให้ ถ้าซื้อยาสีฟัน นั่นก็หมายความว่า เราจะต้องไปทำบุญให้เกิดกุศลเสียก่อน แล้วเมื่อทำบุญเสร็จแล้ว ก็จะเกิดบุญที่เป็น



ของแถมที่เรียกว่า ปัตติทานมัย แล้วเราก็เอาบุญที่เป็นของ  
แถมอันนี้แหละ เอาไปแจกจ่ายให้กันกับคนอื่น ๆ ที่เขา  
ไม่ได้มาร่วมทำบุญกับเรา

ถ้าเราอยากจะให้บุญใคร เราก็เอาไปให้เขาได้เลย  
ตามใจของเราที่พอใจจะให้ ไม่ว่าจะป่ พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา  
ยาย พี่ ป้า น้า อา ได้หมด

นั่นก็หมายความว่า เราไปช่วยคนเจ็บในมูลนิธิต่าง ๆ  
แล้วเราจะต้องการบุญประเภทปัตติทานมัย เอาไปฝากพ่อ  
ฝากแม่ของเราไม่ได้ เพราะพลังแห่งกุศลไม่แรงพอที่จะเอา  
ไปฝากใครได้ ฝากได้แต่ตัวเอง ก็เหมือนสินค้าในร้าน  
สะดวกซื้อนั่นแหละ ของถูก ๆ ราคา 5 บาท 10 บาท จะมี  
ของแถมให้ไหม จะซื้อหนึ่งแถมหนึ่งได้ไหม ต้องไม่ได้  
แน่นอน เพราะของราคา 5 บาท 10 บาท จะมีกำไรขึ้นละ  
เท่าไร แล้วจะเอากำไรที่ไหนมาเป็นต้นทุนในการซื้อของ  
แถมล่ะ ถ้าพึ่งตัวเองก็กำไรน้อยอยู่แล้ว ไม่เหมือนพวกที่  
กำไรมาก ๆ ขายราคาแพง ๆ ก็เลยแถมได้นั่นเอง

ในทาง “บุญ” ก็เหมือนกันเลย ถ้าทำบุญนอก  
พระพุทธศาสนา กำลังแห่งกุศลมันน้อย จะเอาที่ไหนไป  
ฝากคนอื่นได้

แต่ถ้าทำในพระพุทธศาสนา คือ

- ทำกับพระพุทธ
- ทำกับพระธรรม
- ทำกับพระสงฆ์
- ทำกับวัด

ได้ของแถมที่เป็น ปัตติทานมัย แน่นนอน 100% แล้ว  
เอาไปฝากญาติพี่น้องของเราได้ทุกคนเลย จะเป็นใครก็ได้  
หรือคนที่เราไม่รู้จักยังได้เลย อำนาจเหลือล้นมาก สำหรับ  
การทำบุญในพระพุทธศาสนา มีของแถมเหลือเพื่อที่จะส่ง  
ต่อบุญของเราให้คนอื่น เพราะบุญที่ทำในพระพุทธศาสนา  
นั้น ถือเป็นเนืองนาบุญอันประเสริฐ ไม่มีบุญใด ๆ ที่จะ  
เปรียบปานได้

จึงสามารถที่จะให้ใครก็ได้ โดยแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. ให้ปัตติทานมัยกับผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่
2. ให้ปัตติทานมัย กับผู้ที่เสียชีวิตไปแล้ว
3. ให้ปัตติทานมัยกับผู้ที่เป็นอมนุษย์

ผมขออธิบายต่อเลยก็คือว่า

1. ให้ปัตติทานมัยกับผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่

ข้อนี้ก็ง่าย ๆ ก็คือให้เราไปทำบุญที่วัด เอาข้าวปลาอาหารไปถวายพระที่วัด แล้วก็ตั้งใจถวายด้วยความบริสุทธิ์ใจ ประเคนด้วยมือของตนเอง แล้วก็ไม่ต้องคิดเสียดายในข้าวปลาอาหารนั้น และมีความอิม ปิติใจ ที่ได้ถวายข้าวสุก ขนมหสด ผลไม้ อาหารหวาน คาว ให้พระภิกษุได้ฉัน และมีชีวิตอยู่เพื่อศึกษาธรรมต่อไป จบละเราได้บุญละ แล้วเรายังได้ของแถมที่เป็นปัตติทานมัยอีกด้วย

ที่นี้ก็เป็นที่หน้าของเราแล้วว่า จะเอาบุญของ  
แถมไปให้ใครดี ก็ต้องเป็น พ่อ แม่ พี่ น้อง ปู่ ย่า ตา ยาย  
ลุง ป้า น้า อา เพื่อนฝูง คนข้างบ้าน คนรู้จัก แม่ค้าส้มตำ  
หน้าปากซอย น้องพนักงานร้าน 7-11 ก็ได้ หรือใครก็ได้ใน  
โลกนี้ที่ยังมีชีวิตอยู่ ได้หมด จะให้ใครก็ให้เขาไป

วิธีการก็ง่าย ๆ เราก็เดินไปบอกเลย พ่อครับ  
แม่ครับ ผมไปทำบุญที่วัดมา ผมจะเอาบุญมาฝากให้พ่อกับ  
แม่ด้วยครับ พ่อกับแม่ช่วยรับอนุโมทนาบุญของผมที่เอามา  
ฝากด้วยนะครับ เมื่อพ่อกับแม่รับอนุโมทนาในบุญนั้นโดย  
ยกมือรับสารุ ก็เรียบร้อย พ่อกับแม่ได้บุญจากเรา

แต่ส่วนของเราได้บุญเพิ่มมาอีก 1 เท่า  
กลายเป็นว่า ได้บุญคุณสอง ชื่อ 1 แถม 1 ทั้งนี้

ถ้าแตกสมการบุญ จะถูกแบ่งออกเป็นดังนี้

1. ของเราที่ทำครั้งแรก
2. ของพ่อแม่ที่เราแบ่งให้โดยเอามาจากของแถมที่  
มีอยู่แล้ว

3. ของเราเพิ่มขึ้นมาจาก การแบ่งให้พ่อกับแม่  
เท่ากับจำนวนที่ได้ครั้งแรก

คุณผู้อ่านเห็นยังว่า บุญนี้ เพิ่มจำนวนได้นะ  
แล้วเพิ่มเยอะเลย มากกว่าดอกเบี๋ยในธนาคารอีกนะ ยิ่ง  
ช่วงนี้ เห็นดอกเบี๋ยแล้ว จะเป็นลม น้อยมาก ๆ

ในปัตติทานมัย ที่แบ่งให้ผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่นั้น เรา  
จะให้พวกคนรวย ๆ ที่เป็นเศรษฐีก็ได้ นะ เหมือนที่นายอัน  
นภาระ แบ่งบุญให้สุมนเศรษฐี นั่นเอง

เรื่องมีอยู่ว่า

มีคนยากจนเข็ญใจอยู่คนหนึ่งชื่อว่า นายอันนภา  
ระ ทำอาชีพเป็นคนขนหญ้าให้ท่านสุมนเศรษฐี ในกรุงสา  
วัตถี

แล้วนายอันนภาระ ได้ถวาย “ทาน” แก่พระ  
ปัจเจกพุทธเจ้า พระนามว่า อุปริฏฐะ พร้อมทั้งตั้งความ  
ปรารถนาว่า ด้วยอาณิสยส์ของท่านนี้ ขอความเป็นผู้ขัดสน  
จงพ้นไปจากข้าพเจ้าด้วยเถิด ฝ่ายพระปัจเจกพุทธเจ้า

## บทที่ 8

### การปัตตานุโมทนาภัย

ในส่วนของการปัตตานุโมทนาภัยนั้น ก็เป็นการทำบุญอีกชนิดหนึ่งที่ย่างมาก ๆ โดยที่ผู้ทำบุญชนิดนั้นไม่ต้องไปทำอะไรเลย เพียงแค่อุญเฉย ๆ อยู่นิ่ง ๆ ก็ได้รับบุญแล้ว

คุณผู้อ่านบางคนบางท่านก็งั้นนะว่า อยู่บ้านเฉย ๆ จะได้รับบุญได้อย่างไร มันต้องออกไปทำบุญสิ ถึงจะได้รับบุญ ต้องใส่บาตร ถวายอาหาร ถวายปัจจัย ไทยธรรม สวดมนต์ ไหว้พระ นั่งสมาธิเจริญภาวนาสิ ถึงจะได้รับบุญ แค่นั้น ๆ นอน ๆ อยู่บ้านเฉย ๆ จะได้รับบุญได้อย่างไรกัน ึ่งไปหมดแล้ว

ทำได้สิ แล้วได้รับบุญแบบง่าย ๆ ไม่ต้องเสียเงินแม้แต่บาทเดียว ไม่ต้องออกแรง ไม่ต้องออกเงิน ไม่ต้องออกจากบ้าน แค่อุญเฉย ๆ ก็ได้รับบุญเลย มีแค่อ่างเดียวคือ ต้องมีใจเป็นกุศล แค่นี้ได้รับบุญเลย ผมว่าเป็นการทำบุญที่ง่ายที่สุดละ

ในบุญทั้ง 10 อย่างที่ชาวพุทธอย่างเราทำ ๆ กันอยู่นี้ การ  
ปัดตานุโมทนาแบบนี้ ง่ายที่สุดในบุญทั้งหมดแล้ว

ถ้าเป็นภาษาวัยรุ่นก็เรียกว่า ได้บุญเยอะจิงตั้งค์อยู่  
ครบ แบบไม่เสียตั้งค์ยังได้บุญอีก คำพังเพยจึงบอกว่า จับ  
เสือมือเปล่า คือ ใช้สติปัญญาในการจับเสือนั่นเอง

แต่เท่าที่ผมพูดมาตั้งแต่เริ่มนี้แหละ มองเหมือนจะง่าย  
เลยนะ บุญอะไรแปลกจิง ไม่ต้องทำก็ได้บุญ มีด้วยเหวอ  
มันง่ายเกินไปหรือเปล่า

จริง ๆ แล้ว การทำปัดตานุโมทนามัยก็ไม่ใช่ว่าจะ  
ง่ายอะไรซะขนาดนั้น ที่ผมบอกว่าง่ายก็ง่ายเฉพาะคนที่มี  
ความรู้ทางด้านการทำบุญ และรู้หลักการจริง ๆ ถ้าเป็นคน  
ทั่วไป อาจจะรู้ก็ได้ว่าเขาทำกันยังไง ถึงจะได้บุญ  
ประเภทปัดตานุโมทนามัย บางคนไม่รู้ด้วยซ้ำไปว่า มีบุญ  
ประเภทนี้อยู่ในโลกด้วย

ความหมายที่แท้จริงของการปัดตานุโมทนามัย ก็คือ  
การทำบุญโดยการพลอยยินดีในความดีที่คนอื่นทำ แล้วก็  
ยกมือกล่าวว่า “อนุโมทนาสาธุ” แค่นี้เอง เสร็จแล้ว

ประเด็นก็คือ ให้จิตใจของเรานั้นมีความบริสุทธิ์ใจ  
พลอยร่วมแสดงความยินดี กับคนอื่นที่เขาทำบุญแล้ว เราก็  
มีจิตใจเป็นกุศล ร่วมยินดีกับบุญที่คนอื่นทำด้วย แค่นี้เอง ก็  
ถือว่าเราก็ได้ทำบุญแบบปัตตานุโมทนาภัยแล้ว เราก็ได้บุญ  
แล้ว

ในส่วนของประเภทบุญแบบปัตตานุโมทนาภัย แบ่ง  
ออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. ปัตตานุโมทนาภัยด้วยตนเอง
2. ปัตตานุโมทนาภัยด้วยคนอื่น

ผมขออธิบายในส่วนของข้อที่



## 1. ปัดตานุโมทนาด้วยตนเอง

ในส่วนของการทำบุญแบบปัดตานุโมทนาด้วยตนเอง ก็คือ การที่เราเห็นคนอื่น ๆ ไม่ว่าจะปัดตานุโมทนาดี พี่น้องของเรา คนที่เรารู้จัก คนอื่น ๆ จะเป็นใครก็ได้

แล้วพวกเขาเหล่านั้น ได้ลงมือทำบุญทำทาน ทำคุณงามความดีอะไรก็ตาม ไม่ว่าจะปัดตานุโมทนาดี ถวายอาหารเพล เลี้ยงพระภิกษุสงฆ์ สร้างศาลา วัด ทำบุญเนื่องในโอกาสต่าง ๆ ทอดผ้าป่า ทอดกฐิน บวชนาค บวชพระ บวชเณร บวชแม่ชี หรือเป็นบุญอะไรก็ตาม แล้วเราเห็นคนอื่นทำอยู่ หรือเรารู้ว่ามีคนกำลังทำบุญอยู่ แต่เราไม่ได้ทำ เราอยู่บ้านเฉย ๆ แล้วเราอยากได้บุญกับเขาบ้าง ก็ง่าย ๆ เพียงแค่

1. ทำใจให้เป็นกุศล
2. น้อมใจไปรำลึกถึงบุญที่เขาทำอยู่นั้น
3. ยกมือกล่าวคำอนุโมทนาสาธุ

แค่นี้ เราก็ได้บุญแล้ว ได้แบบง่าย ๆ จับเสียมือเปล่าชด ๆ เลย เพียงแต่ว่าบุญที่เราได้นี้จะได้น้อยกว่าคนที่เขาทำบุญจริง ๆ ส่วนเราเป็นแค่คนพลอยยินดีร่วมกับเขาด้วย ก็จะได้บุญแค่ 1 ใน 10 ส่วน หรือได้แค่ 10% ในบุญทั้งหมดนั้น ที่เจ้าของบุญเขาได้ แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ได้บุญถึง 1 ใน 10 ส่วน หรือ 10% โดยที่ไม่ได้ออกแรงออกเงินอะไรเลย ถือว่าคุ้มค่ามาก ๆ เพียงแค่ออยู่บ้านเฉย ๆ แล้วก็อนุโมทนาในบุญที่คนอื่นทำ เพียงแค่นี้ก็ได้บุญมากพอแล้ว

ถ้ายังทำแบบนี้บ่อย ๆ ทำมาก ๆ เข้า เก็บสะสมทีละ 10% ไปเรื่อย ๆ เห็นใครทำบุญที่ไหน พอรู้ข่าว ก็ไปอนุโมทนาบุญกับเขาแบบนี้เรื่อย ๆ ไป บุญที่เกิดจากการปัตตานุโมทนาด้วย ก็จะเพิ่มพูนขึ้นไปเรื่อย ๆ จนมากพอที่จะนำพาเราไปเกิดยังสวรรค์ ที่มีวิมานอันเป็นที่พิงจนได้ ดังเช่น เพื่อนของนางวิสาขาที่เพียงแค่อนุโมทนาสาธุในบุญนั้นก็ได้ไปเกิดยังสวรรค์ชั้นที่สองแล้ว

## เรื่องมียูว่า

ในสมัยพุทธกาลนั้น มีอุบาสิกานามว่า นางวิสาขาเป็นผู้มีศรัทธามาก คิดที่จะสร้างวิหารถวายแด่พระภิกษุสงฆ์ นางจึงได้ขายเครื่องประดับของตนที่มีชื่อว่ามีค่ามากในราคาแพงมาก คือ ราคา 9 โกฏิ กับแสนหนึ่ง สาเหตุที่เครื่องประดับนี้มีราคาแพงมาก ก็เพราะว่ามีเครื่องประกอบที่มีราคาสูง ก็คือ

มีเพชร 4 ทะหนาน แก้วมุกดา 11 ทะหนาน แก้วประพาพ 20 ทะหนาน แก้วมณี 33 ทะหนาน ร้อยรัดด้วย ด้ายเงิน ด้ายทอง ลูกกระดุมทำด้วยทองคำ ห่วงกระดุมทำด้วยเงิน ทำแหวนวงหนึ่งที่ท่ามกลางกระหม่อม ทำที่หลังหูทั้งสองวง ที่หลุมคอ 1 วง ที่เข้าทั้งสอง 2 วง ที่ข้อศอกทั้งสอง 2 วง ที่ข้างสะเอวทั้งสอง 2 วง

และในตัวเครื่องประดับนั้น ทำเป็นรูปนกยูงตัวใหญ่ ขนปีกทำด้วยทอง 500 ขน ปีกเบื้องขวาของนกยูงทำด้วยทอง 500 ขนปีกเบื้องซ้ายของนกยูงทำด้วยทอง 500 ขน จะงอยปากทำด้วยแก้วประพาพ นัยน์ตาทำด้วยแก้ว

## บทที่ 9

### การธัมมัสสวนมัย

ในส่วนของการธัมมัสสวนมัยนั้น บางทีคนในยุคใหม่ เขาก็จะเรียกว่า การธรรมะสวนะมัย หรือธรรมสวนะ ก็ได้ เพราะความหมายอันเดียวกันก็คือ การได้ฟังธรรม การฟังพระเทศน์ การได้ยินคนเขาพูดเรื่องธรรมะ นี้แหละ คือ ธรรมะสวนะ

บุญที่เกิดจากการฟังธรรมนั้นถือว่าเป็นบุญที่ยิ่งใหญ่ เช่นกัน มีอานุภาพมาก สามารถที่เราจะเอาไปแบ่งให้ใครก็ได้ หรืออุทิศให้คนตายก็ได้ ถือว่าเป็นบุญใหญ่ บุญหนักมาก มีผลมาก

โดยปกติแล้ว ถ้าเราต้องการที่จะทำบุญประเภทนี้ เราก็ต้องไปที่วัด ไปช่วงตอนเช้า ๆ ไปเวลาพระท่านฉันอาหารเสร็จแล้ว พระก็จะขึ้นนั่งบนธรรมมาสน์ เพื่อจะแสดงธรรมเทศนาให้ประชาชนฟัง

ส่วนเรา ก็แค่ไปนั่งฟังด้วยความเคารพตั้งใจฟัง มีจิตใจไม่วอกแวกในคำที่พระท่านเทศน์อยู่นั้น จนพระท่านเทศน์จบ แค่นี้เราก็ได้บุญแล้ว ส่วนดอกไม้ธูปเทียน เงินติดกัณฑ์เทศน์ ไม่จำเป็น ไม่สำคัญอะไรมาก ที่สำคัญอยู่ที่ การตั้งใจฟังเนื้อหาที่พระท่านเทศน์อย่างใจจดใจจ่อด้วยความเคารพ และคิดตามไปด้วยต่างหาก นี่ถือว่าสำคัญที่สุด ดังเช่น นางลขุมากุลธิดาที่เป็นบุตรของคฤหบดีท่านหนึ่ง

ในเมืองพาราณสี อยู่ในหมู่บ้านเกวัญคาม เธอเป็นกุลสตรีที่เฉลียวฉลาด มีปัญญามาก และมีปฏิภาณไหวพริบทุก ๆ เข้าตรู

เธอจะเฝ้าดูพระภิกษุสงฆ์เดินผ่านที่ประตูเมืองพาราณสี เพื่อเข้าไปบิณฑบาตด้วยความเลื่อมใสยิ่งนัก

เธอมีความศรัทธาใคร่จะถวายอาหารบิณฑบาตบ้าง แต่ก็ไม่รู้จะปฏิบัติอย่างไร จึงได้ไต่ถามท่านผู้รู้ถึงธรรมเนียมปฏิบัติที่ถูกต้อง จากนั้น เธอได้จัดเตรียมอาหารบิณฑบาตถวายแด่พระสงฆ์ด้วยอาการนอบน้อมมากด้วยความเคารพในปฏิคาหก ได้จัดแจงถวายอาหารด้วยมือ

ตนเอง ด้วยใจที่ผ่องใส ไม่มีอารมณ์หงุดหงิดขุ่นมัว และได้มีโอกาสสร้างมหาทานบารมีอย่างนี้ทุกวัน

ครั้นนานวัน เธอเริ่มคุ้นเคยกับพระภิกษุ ประกอบกับความเฉลียวฉลาดของเธอ จึงได้ไต่ถามและศึกษาความรู้ในพระพุทธศาสนา

พระคุณเจ้าก็เมตตาแนะนำวิธีการสร้างบุญกุศลตามวาระโอกาสอันควร เธอก็เริ่มบำเพ็ญสาธารณกุศลด้วยการสร้างศาลาโรงฉันไว้หน้าหมู่บ้าน พร้อมจัดเตรียมอาสนะไว้ให้พระภิกษุสงฆ์ได้แวะพักตามอัธยาศัย และเพื่อได้ใช้ประกอบพิธีบุญต่าง ๆ และมีที่หนึ่งพักสำหรับผู้คนที่เดินสัญจรผ่านไปมา โดยแบ่งแยกกันเป็นสัดส่วนอย่างเหมาะสม

เมื่อถึงวันธรรมสวนะ เธอได้ทำหน้าที่ผู้นำบุญยอดกัลยาณมิตร ชักชวนหมู่ญาติ เพื่อนสนิท มิตรสหายไปฟังธรรม สมาทานรักษาศีล ถวายภัตตาหารเป็นสังฆทาน พร้อมประกาศตนเป็นอุบาสิกา มีศีล 5 เป็นปกติ และตั้งอยู่ในไตรสรณคมณ์

เมื่อสั่งสมบุญสม่ำเสมออย่างต่อเนื่อง ชีวิตเธอก็มีแต่ความสุข และความสำเร็จเพิ่มมากขึ้น

ครั้นอินทรีย์ของเธอเริ่มแก่กล้า เมื่อเธอได้ฟังธัมมัสสวณมัย หรือได้ฟังพระศาสนาแสดงธรรม ในที่สุดก็ได้บรรลुธรรมเป็นพระโสดาบัน เป็นมหาอุบาสิกาที่เป็นอริยบุคคลในพระพุทธศาสนาได้ เป็นบุญต้นแบบให้มหาชนได้ทำความดีตามชีวิตของเธอก็ประสบความสุขความสำเร็จทั้งทางโลกและทางธรรม โลกก็ไม่ซ้ำ ธรรมก็ไม่เสีย เพราะเป็นผู้ไม่ประมาท และยังคงฉลาดในการดำเนินชีวิต

และเมื่อละโลกไป บุญได้หนุนนำให้ไปบังเกิดบนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ เป็นเทพนารี อริยะบุคคล ผู้มีรัศมีกายสว่างพร่างพร้อไปด้วยทิพยสมบัติ และเทพบริวารมากมาย ห้อมล้อมอยู่ทุกทิวาราตรี และมีนามเป็นที่รู้จักกันในหมู่ชาวสวรรค์ว่า ลขมาเทพนารี

มีอยู่วันหนึ่ง พระมหาโมคคัลลานะ อัครสาวกเบื้องซ้ายแห่งพระศาสดา ได้ท่องเที่ยวไปในแดนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ผ่านไปเห็นวิมานของเทพธิดาท่านนี้ จึงไต่ถามถึงบุพกรรมที่เธอได้ทำมาในสมัยที่เป็นมนุษย์