

# สอนลูกทำบุญ



เครือข่ายชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย  
ร่วมกับ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสาธารณสุขมูลฐาน (สส.)

# ส่วนลดทำบุญ



พระไพศาล วิสาโล  
เครือข่ายชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย  
เชียงใหม่

พจนา เกียรติประไพ  
ภาพประกอบ

บริษัท แปลน กราฟิก จำกัด  
สนับสนุนการออกแบบรูปเล่ม

บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)  
สนับสนุนการพิมพ์

ครั้งที่ ๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๓ : ๓๐๐,๐๐๐ เล่ม

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)  
สนับสนุนการพิมพ์

ครั้งที่ ๒ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๓ : ๓๐,๐๐๐ เล่ม

สนใจสนับสนุนการพิมพ์เผยแพร่ กรุณาติดต่อ  
เครือข่ายชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย (กพส.)

เลขที่ ๓, บ้านข้างวัดท่าดี อ. พายัพ จ. เชียงใหม่ เขตเมืองเก่า โทร. ๐๕๓-๒๖๖๖๖

โทรศัพท์ ๐-๒๘๖๖-๒๐๓๐๖-๒ โทรสาร ๐-๒๘๖๖-๒๐๓๐๖

[www.budhet.info](http://www.budhet.info)



สอนลูกทำบุญ

**ชีวิตที่ดีคือชีวิตที่รักตนและรักผู้อื่นอย่างถูกต้อง**  
ในทางพุทธศาสนา การรักตนและรักผู้อื่นนั้นมิได้  
ขัดแย้งกันเลย หากสามารถดำเนินควบคู่กันไปได้  
บนวิถีแห่งบุญ

พ่อแม่ทุกคนย่อมปรารถนาให้ลูกมีชีวิตที่ดี จึง  
ควรช่วยให้ลูกเจริญงอกงามตามวิถีแห่งบุญ ด้วย  
การแนะนำให้ลูกไม่เินการทำบุญอย่างถูกต้อง เพราะ  
บุญนั้นช่วยให้เกิดความไพเราะทั้งกายและใจ อีกทั้ง  
ก่อประโยชน์แก่ผู้อื่น นำมาซึ่งความสุขทั้งแก่ตนเอง  
และเพื่อนมนุษย์ ชีวิตจะงดงามก็เพราะบุญ โลกจะ  
มีสันติก็เพราะบุญ

ในเทศกาลเข้าพรรษา คนไทยนิยมทำบุญให้  
เกิดสิริมงคลแก่ชีวิต เป็นโอกาสดีที่พ่อแม่จะชักชวน  
ลูกๆ ให้ทำบุญอย่างเหมาะสมกับวัยและสอดคล้อง  
กับบุคลลมีข ขณะเดียวกันหากพ่อแม่ได้ทำบุญร่วมกับ  
ลูก หรือเป็นแบบอย่างให้แก่ลูกด้วย ก็จะทำให้ลูก  
มั่นใจและมั่นคงบนวิถีแห่งบุญ

หนังสือเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นคู่มือสำหรับ  
การทำบุญในเทศกาลเข้าพรรษา และยังสามารถใช้  
ในโอกาสอื่นๆ ได้ด้วยตลอดทั้งปี เครือข่ายชาวพุทธ  
เพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย ขอขอบคุณ  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ  
(สสส.) ที่สนับสนุนการจัดทำและเผยแพร่หนังสือ  
เล่มนี้ให้เป็นงานบุญร่วมกัน



# สาระบัญญัติ

## ♥ สอนลูกทำบุญ

- สร้างภูมิคุ้มกันให้ลูก
- ผู้ให้ความสุขย่อมได้รับความสุข
- โลกสวยด้วยน้ำใจ
- อยู่อย่างไม่เบียดเบียน
- ทำบุญที่ใจ
- มีจิตใจให้สงบเหมาะสม
- อบรมจิตให้ศิระชอบ



## ♥ เล่นเรื่องคนทำบุญให้ลูกฟัง ๒๕๔

- นักปลุกป่า
- หมุน้อยนักสู้ภัย
- ไร่ไผ่อดและธรรมเป็นทาน
- พี่น้องผู้ฮารี
- น้ำใจยิ่งใหญ่ของเด็กตัวน้อย
- ละสมควรรู้เพื่ออนุชน
- ครูของคนยาก
- หมอผู้มีน้ำใจ
- ปลุกคืนไม้เถาบุญ



♥ ฟื้นฟู ๑๐ วิธีในพระพุทธรูปสำเนา ๓๓๓



♥ ข้อเสนอแนะใจสำหรับผู้ฟื้นฟู ๓๓๔



♥ พืชฯ ชมและบทสวดมนต์ ๓๔๐



♥ เครื่องบายวพุทธเพื่อพระพุทธรูปสำเนา  
และสิ่งของไทย (ศพช) ๓๔๖



♥ สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส) ๓๔๗



# สื่อนอก ทำบุญ

## ♥ สร้างภูมิคุ้มกันให้ลูก

**พ่อแม่** ทุกคนไม่เพียงอยากให้ลูกเป็นคนเก่งเท่านั้น หากยังอยากเห็นลูกมีชีวิตที่ดีงามและเป็นสุขด้วย ลูกเรียนเก่งหรือจำรวม ย่อมไม่มีความหมายสำหรับพ่อแม่ ถ้าลูกเป็นทู่ๆ หูจิก หรือติดอบายมุข



แต่การมีชีวิตที่ดีงามและเป็นสุขในโลกทุกวันนี้ไม่ใช่เรื่องง่าย ต้องมีสิ่งคุ้มกันคนให้อยู่รอดปลอดภัยจากอันตรายซึ่งมีอยู่รอบตัว ไม่ถูกสื่อต่างชาตินำให้หลงไปในทางที่ผิด ขณะเดียวกันก็ต้องรู้จักคิด ไม่เรียนรู้อะไรที่ผิด และสร้างสรรคคุณค่าให้แก่ชีวิต



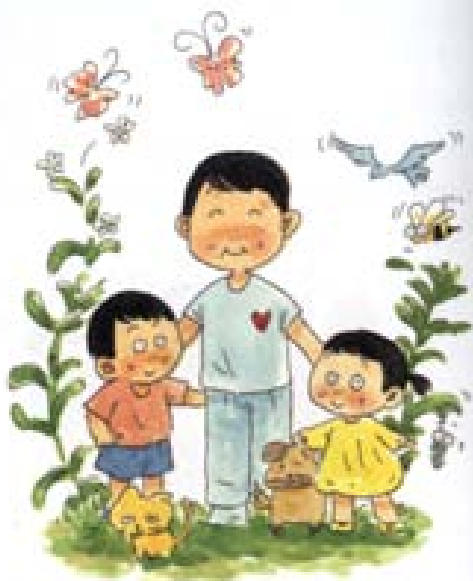


วิชาความรู้มันช่วยให้ลูกเป็นคนเก่ง แต่ถ้าต้องการให้ลูกเป็นคนดีและมีความสุข ก็ต้องสอนลูกให้รู้จัก "บุญ" คำว่าบุญนั้น ถ้ารู้จักและทำอย่างถูกต้อง จะเป็นทั้งภูมิคุ้มกันและพึ่งพิงกันไม่ให้อันตรายต่างเข้ามาได้ ช่วยให้ลูกแก้ปัญหาชีวิตของตนเองได้ (จัดการกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตัวได้) อีกทั้งยังเป็นสิ่งหล่อเลี้ยงจิตใจให้สงบเย็นและเป็นสุข



บุญ แปลว่า เครื่องชำระให้สะอาดบริสุทธิ์ ชำระอย่างแรกคือ ชำระพฤติกรรมให้งดงาม เป็นไปในทางที่ถูกต้อง ขอบธรรม เป็นประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ชำระประการต่อมาก็คือชำระจิตใจ ให้หายเศร้าหมอง หันจากความเศร้าโศก เกิดความสว่างไสวในทางปัญญา คิดถูกคิดชอบ ไม่หลงไปตามอารมณ์ชั่ววูบ





บุญ ยังแปลว่า ความยิ้มแย้มเบิกบานใจ เพราะได้ทำ  
ความดีและได้สร้างสรรค์ความเจริญงอกงามให้เกิดขึ้น คนเรา  
ทุกคนต้องการทำความดี อยากให้ความดีภายในได้เปล่ง  
ประกายออกมา เหมือนกับดอกไม้ที่อยากเบ่งบาน สบายกตัญ  
โดยไม่สนใจว่าจะมีคนเห็นหรือไม่ การทำความดีช่วยให้เป็น  
มนุษย์ที่สมบูรณ์ สุขเดียวกับดอกไม้ที่บรรจุกความสมบูรณ์เมื่อได้  
สร้างความงดงามให้แก่มกโลก

## ♥ ผู้ให้ความสุขย่อมได้ความสุข

**บุญ** นั้นเริ่มต้นด้วยการรู้จักให้ การให้ (หรือทาน) ช่วยให้เราไม่คิดจะเอาเจ้าตัวอยู่รำไป ชีวิตที่คิดแค่จะเอาเป็นชีวิตที่ไม่สมบูรณ์ จิตที่คิดแค่จะเอาเป็นจิตที่คับแคบ เห็นแก่ตัว ทำให้เป็นคนไม่น่ารัก และมีความสุขยาก



เด็ก ๆ เติบโตขึ้นมาได้เพราะเป็นฝ่ายรับจากผู้อื่นมาตั้งแต่เกิด ทั้งน้ำนม อาหาร ความอบอุ่น ตลอดจนความรู้ แต่ถ้าไม่รู้จักให้เสียเลย ก็จะเกิดความเข้าใจผิดว่าชีวิตนี้เกิดมาเพื่อจะเป็นผู้รับฝ่ายเดียวเท่านั้น การสอนเด็กให้รู้จักให้ คือการสอนบทเรียนชีวิตข้อแรกว่า เมื่อรับแล้วต้องรู้จักให้ เหมือนกับต้นไม้



ทุกต้นเติบโตเพราะดูดน้ำและอาหารจากพื้นดิน แต่เวลาเดียวกันเขาก็รู้จักคายน้ำและทิ้งกิ่งใบให้เป็นปุ๋ยเป็นการตอบแทนผืนดินที่หล่อเลี้ยงเขาขึ้นมา อีกทั้งยังให้อาหารและที่พักพิงแก่เพื่อนร่วมโลก เช่น นก กระรอก รวมทั้งมนุษย์



แต่การให้มิได้หมายถึง  
การตอบแทนหรือเป็นเพียง  
หน้าที่เท่านั้น การให้ยังช่วยให้  
เราได้รับความสุข การขอบคุณ  
ให้รู้จักให้ คือการสอนให้เขา  
รู้จักความสุขจากการให้ “ผู้ให้  
ความสุขย่อมได้รับความสุข”  
เป็นสัจธรรมที่เด็กควรรับรู้



ด้วยเหตุนี้ ผู้ใหญ่สมัยก่อนจึงนิยมพาลูกหลานไปบวช  
ตั้งแต่ยังตัวเล็ก ๆ ที่แรกก็เป็นฝ่ายเมียสูท่อมแม่หรือตายายเอา  
อาหารหวานคาวไปบวช ต่อมาก็ไปบวชด้วยตนเอง ไปแล้ว  
ก็พนมมือจรดหัว



การถวายของให้พระถือว่าเป็นบุญ แต่บุญไม่ได้จำกัดของ  
แต่นั้น ให้ของแก่ผู้อื่น โดยเฉพาะคนที่ยากลำบาก ก็ถือว่าเป็น  
บุญเช่นกัน ลูกๆ สามารถทำบุญได้ด้วยการลดของเล่นให้แม่  
เด็กยากจนหรือเด็กด้อยโอกาสในเมืองและในชนบท หรือให้  
เงินช่วยคนพิการ



นอกจากให้เงินหรือสิ่งของแล้ว การให้ชีวิตแก่สัตว์ก็เป็น  
บุญเหมือนกัน เช่น ช่วยปลาที่ติดปลักให้กลับคืนสู่แม่น้ำลำคลอง  
แม่แควต้นไม้มืดที่เหี่ยวแห้งใกล้ตาย ช่วยรดน้ำให้เขา ก็เป็นบุญ  
เช่นกัน



## ♥ โลกช่วยด้วยน้ำใจ

**จ.ให้:ไร** ราคาเท่าไร ไม่สำคัญเท่ากับน้ำใจที่คิดจะซื้อ พ่อแม่จะช่วยลูกได้มาก หากสอนให้ลูกตระหนักว่า แม้เราจะกำลังน้อย มีเงินไม่มาก แต่เราก็สามารถทำบุญได้เท่าเทียมผู้ใหญ่ หากเขามีน้ำใจ คุณค่าของคนเรามีได้อยู่ที่วัยหรือชื่อเสียงเงินทอง แต่อยู่ที่คุณภาพของใจต่างหาก



ถึงจะไม่มีเงินให้ แต่ถ้ามีน้ำใจเสียแล้ว ก็สามารถให้สิ่งยิ่งใหญ่มากกว่าเงิน เช่น ศ.ญ. เฟอ์ราลี เมื่อพบว่าลูกที่ลูกน้อยวัย ๑๐ ขวบ ป่วยด้วยโรคมะเร็ง เธออยากจะช่วยมาก จึงวางการศึกษเพื่อหาเงินไปเป็นค่ารักษาน้อง หนังสือการ์ตูนของเด็กหญิงวัย ๑๒ แม้จะไม่สวยงามเท่ากับของผู้ใหญ่ แต่น้ำใจอันยิ่งใหญ่ของเธอชักชวนให้ผู้อ่านพากันบริจาคเงินช่วยน้องของเธอ จนบัดนี้เธอเกือบจะหายเป็นปกติแล้ว



ค.ณ. แก้วใจ เป็นอีกคนหนึ่งที่มีน้ำใจเสียสละ ทุกคืนหลังเลิกเรียน เธอจะตีรถไปกับพ่อแม่เพื่อช่วยผู้ประสบอุบัติเหตุบนท้องถนน เธอจะช่วยจรถชื่อที่อยู่และทะเบียนรถที่ประสบเหตุ บางครั้งก็ต้องช่วยโบกรถและอุ้มคนเจ็บพาส่งโรงพยาบาล และจะอายุเพียง ๑๔ ปี แต่ความเสียสละของเธอนั้น ยากที่ผู้ใหญ่ส่วนใหญ่ว่าจะทำได้



การเสียสละเพื่อส่วนรวมหรือลงมือลงแรงเพื่อช่วยผู้อื่น เป็นบุญอีกอย่างหนึ่ง บุญอย่างนี้เด็ก ๆ สามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน เช่น เก็บเศษแก้วหรือตะปูที่ขวางทาง เก็บขยะในละแวกบ้าน ช่วยเหลืองานของโรงเรียน ถูรองเท้าให้คนแก่ ชูคน



ตามรถข้ามถนน  
 ปลูกต้นไม้ใน  
 สถานธณะ นิสัยเช่น  
 นี้ปลูกฝังได้ด้วย  
 การสอนให้ลูกรู้จัก  
 ช่วยงานบ้าน แม้จะ  
 มีคนใช้ก็ตาม

## ♥ อยู่อย่างไม่เบียดเบียน

**การช่วยเหลือ**ผู้อื่นจะเป็นไปได้ ก็ต้องเริ่มต้นด้วย

การรู้จักรักษาตนไม่ให้ก่อความเดือดร้อนแก่ใคร หรือ

เบียดเบียนส่วนรวม เช่น

ฆ่าสัตว์ ตักขโมย

ฉ้อโกง ล่วงละเมิด

ของรักของหวงหวง

ของผู้อื่น โทหก หรือ

เจ้าหาสิ่งสกปรก บุญ

ประเภทนี้เราเรียก

ว่าคือ



พ่อแม่ที่สอนลูกไม่ให้ไปเบียดเบียนใคร ไม่ว่าจะบุคคลหรือ

ส่วนรวม เท่ากับสร้างตัวป้องกันไม่ให้ความเดือดร้อนรบกวนใจเจ้า

โกธสัตว์ ความระแวงใจเพียงเล็กน้อยอาจนำไปสู่ความฉิบหาย

อันยิ่งใหญ่ได้ ดังนั้นพ่อแม่จึงไม่ควรนิ่งดูตายหากลูกๆไม่

ปากกาของเพื่อน ลอกการบ้าน ทูจจริตในห้องสอบ หรือฆ่า

บีได้เรียน







พฤติกรรมที่ดีนั้น นอกจากจะช่วยให้ไม่ไป เบียดเบียนใครแล้ว ยังช่วยให้เราไม่เบียดเบียนตนเอง ด้วย คนทำดีย่อมมีความสุข ทั้งตนเองและคนรอบตัว

การกินอยู่ให้เป็น รู้จักใช้ของ ก็เป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมที่ เรียกว่าศีล เช่น กินง่ายอยู่ง่าย เลือกกินสิ่งที่มีประโยชน์ ไม่ตามใจ ลิ่นจนเป็นโทษแก่ร่างกาย



ข้อนี้รวมถึงการใช้เทคโนโลยีต่างๆ อย่างเหมาะสม ไม่ หลงเล่นหรือสิ้นเปลือง เช่น ใช้โทรศัพท์มือถืออย่างเป็นเวลา ดู โทรทัศน์เมื่อทำการบ้านหรืองานเสร็จแล้ว เล่นเกมคอมพิวเตอร์ พอประมาณ เมื่อกินเป็น ใช้เป็นแล้ว ขึ้นต่อมาคือ ลอนให้ลูกจับจ่ายใช้สอย เป็น รู้จักประหยัด ไม่คิด มีส้อยซิปเป็ง อวดร่ำอวด รวยแข่งกัน หรือหลงคิด หมายมุ่ง อาทิ การพนัน การเที่ยวสถานเสีงรมย์



## ♥ ทำบุญที่ใจ

**กวิสรา** สามารถทำบุญได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะที่บ้าน โรงเรียน หรือบนท้องถนน ไม่มีเงินหรือไม่ใช้เงินเลย ก็ทำบุญได้ แม้กระทั่งอยู่เฉยๆ แค่ทำใจให้ถูกต้อง จนเกิดความรู้สึกดีขึ้นมา ก็เป็นบุญ เช่น ยินดีปลานปลื้มเมื่อเห็นคนอื่นทำความไม่เลวใจดี หรือก่อนแคะเข่าว่าอยากดัง การสอนให้ลูกขึ้นรถมาคิดคือการสร้างนิสัยไม่ตีรุนแรงในตัวเด็ก



ขณะเดียวกัน เมื่อทำความดี ก็ไม่หวังความดีไว้คนเดียว ชักชวนหรือเปิดโอกาสให้คนอื่นมาร่วมทำความดีด้วย ตลอดจนแม่บุญคุณลจากความดีนั้นให้แก่คนอื่น ให้เขาได้รับประโยชน์ด้วย นี่ก็เป็นบุญด้วยเช่นกัน



การทำบุญที่ใจอีกอย่างหนึ่ง ได้แก่ มีความอ่อนน้อมต่อมรดก ไม่ถือตัวถือตนหรือสูงดูผู้อื่น เพราะเห็นว่าเขามีอายุน้อยกว่า เหยียดน้อยกว่า หรือมีฐานะต่ำกว่า แม้กับคนงานหรือคนรับใช้ในบ้าน ก็ไม่ใช้ยำนางามครหาใหญ่กับเขา ข้อนี้รวมถึงการไม่สูงดูคนที่นับถือศาสนาอื่นด้วย



การทำบุญที่ใจ ทำให้ใจเป็นกุศลและมีความสุข ตรงกันข้ามกับการชิงฉ้อคนอื่นที่ทำศึกว่าตน หรือถือตัวถือตน ทำให้จิตใจเศร้าร้อนและเครียดง่าย แต่ถ้าวอกปากให้ลูกมีความสุขพอใจที่สมมุติ



พ่อแม่ควรสอนลูกให้รู้จักฝึกจิตใจให้มีภูมิคุ้มกันความทุกข์ฉลาดในการจัดการกับสิ่งต่างๆ ที่ไม่กระทบใจด้วย

## ♥ ฝึกใจให้สงบเบาสบาย

**สมาธิ** ช่วยให้ใจสงบง่าย สัมผัสความโกรธความแค้นหรือ  
ได้สติ เวลาถูกโมโห ควรแนะนำให้ลูกหายใจเข้าลึกๆ หายใจออก  
ยาวๆ สัก ๔-๕ ครั้งเป็นอย่างน้อย แต่สมาธิจะได้ผลดี ต้องฝึก  
เป็นประจำแม้ในยามปกติ วิธีฝึกมีหลายอย่าง เช่น จดจ่ออยู่กับ  
ลมหายใจเข้าออก หรือเดินช้าๆ ด้วยความสงบ ถ้าพ่อแม่  
ทำร่วมกับลูกด้วย จะได้ดีมาก การทำเป็นกิจวัตรแม้เพียงวันละ  
๕ นาที ช่วยพัฒนาจิตใจได้มาก



สำหรับเด็กเล็ก ๆ พ่อแม่อาจใช้เกมช่วยให้เด็กมีสมาธิได้ เช่น  
ให้เด็กเคลื่อนไหวช้าๆ โดยเคลื่อนนิ้วนิ้วทีละส่วน เหมือนกับ  
เป็นตุ๊กตาหุ่นยนต์ โดยมีกติกาให้เด็กสังเกตความรู้สึกทุกส่วน  
ที่เคลื่อนไหว วิธีนี้จะทำให้เด็กสนุกกับการจดจ่อและระลึกรู้  
ร่างกายของตนเอง



ความจริง การฝึกสมาธิสามารถทำได้กับกิจกรรมทุกอย่าง  
เช่น มีสมาธิกับการดูหนัง ทำงาน หรือทำการบ้าน อ่านหนังสือ  
นอกจากนั้น การสอนให้เด็กทำอะไรเป็นอย่างๆ ไม่ทำอะไร  
พร้อมกันหลายอย่างในเวลาเดียวกัน เช่น กินข้าวไปด้วยอ่าน  
หนังสือไปด้วย จะช่วยฝึกจิตให้มีสมาธิ ไม่หุนหันง่าย



ก่อนนอนเป็นโอกาสดีอีกช่วงหนึ่งที่พ่อแม่สามารถฝึกลูก  
ให้มีสมาธิได้ โดยชวนลูกให้สวดมนต์ไหว้พระอย่างง่าย ๆ เช่น  
กล่าวนะโม ๓ จบ และกล่าวไตรสรณคมน์ (เริ่มต้นด้วยพุทธัง  
สละระณัง ศักขะณัง) ๓ จบ จากนั้นแนะนำให้ลูกกราบพระพุทธรูป  
พระธรรม และพระสงฆ์ ๓ ครั้ง อีก ๒ ครั้ง กราบเพื่อระลึกถึง  
คุณของบิดา มารดา และคุณของครูบาอาจารย์ทั้งหลาย แล้ว  
ทำใจสงบสักพักก่อนจะเข้านอน



การแม่เมตตาเป็นการฝึกจิตให้มีภูมิคุ้มกันทานความโกรธ  
ได้เป็นอย่างดี ความโกรธนั้นยิ่งหมักหมมก็ยิ่งแสบร้อนใจให้ชุ่มร้อน  
พ่อแม่ควรสอนลูกแม่เมตตาก่อนนอน เริ่มจากคนใกล้ตัวไปจน  
ถึงคนที่มีเรื่องโกรธเคืองหรือผิดใจกัน การให้อภัยเป็นอีกวิธี  
หนึ่งที่ช่วยให้ใจสงบเย็น



การสร้างเมตตาในใจ ยังทำได้ด้วยการหมั่นชื่นชมผู้อื่น  
และสิ่งต่างๆ ที่อุปถัมภ์ ไม่เฉพาะแต่พ่อแม่ ครูบาอาจารย์ แต่  
รวมถึงคนรอบ คนงานในบ้าน นักการที่โรงเรียน ฯลฯ โดย  
ตระหนักว่าคนเหล่านี้ทำให้ชีวิตของเราเป็นไปด้วยดี ชื่นชม  
และขอบคุณแม้กระทั่งต้นไม้ ภูเขา ทะเล รวมทั้งสัตว์ของเครื่องใช้  
เช่น ดินสอ กระเป๋า ผ้าห่ม รถยนต์ ฯลฯ ช่วยให้จิตใจ  
อ่อนโยนเกิดความรักความห่วงใยในธรรมชาติ ไม่ใช่สิ่งต่างๆ  
อย่างทิ้งๆ ขว้างๆ



หากลูกยังเล็กอยู่ พ่อแม่ควรสอนให้หมั่นรดน้ำต้นไม้หรือ  
เลี้ยงสัตว์ พร้อมกับเน้นย้ำให้ลูกน้อมใจแม่แมตศาว่า ขอใ  
ต้นไม้และสัตว์เป็นสุขๆ พันธุ์ที่ปลง หากทำได้ทุกเช้า  
เด็กจะนิยมด้วยแมตศา



การแม่แมตศาเมืออนิสงส์มาก พระพุทธองค์ตรัสว่ามีผล  
มากกว่าการถวายอาหารแก่พระองค์หรือพระอรหันต์ดี  
หรือองค์ด้วยซ้ำ เพราะเป็นการกระทำที่ส่งผลต่อจิตใจให้เป็น  
กุศลโดยตรง



## ♥ อบรมจิตให้มีความสุข

ฝึกใจให้สงบแล้ว ถ้าจะให้ดียิ่งขึ้น ควรฝึกใจให้มีปัญญาด้วย คือ คิดถูกคิดชอบ เมื่อประสบกับสิ่งใดก็ตาม ก็เอาความถูกต้องเป็นหลัก ไม่ใช่ดูว่าถูกใจหรือไม่ เวลาถูกสักเดือน แม้ไม่ถูกใจ แต่ก็รับฟังเพื่อมาใคร่ครวญว่า ที่เราพูดนั้นถูกต้องไหม ทำที่แบบนั้นนอกจากจะทำให้ไม่ทุกข์เวลาถูกตำหนิแล้ว ยังจะได้ประโยชน์จากคำตำหนิด้วย



ในท่านองเดียวกัน เวลากินอาหารก็ไม่ได้เลือกเพราะถูกใจหรือถูกลิ้น แต่เพราะเห็นว่า มีประโยชน์ต่อร่างกายและราคาพอเหมาะพอควร การรู้จักคิดจะช่วยใหู้้จักบริโภค ไม่ตกเป็นทาสของสิ่งล่อเจ้าเข้ายวน





การคิดถูกคิดตรงต้องอาศัยการฟังและอ่านสิ่งที่มีประโยชน์  
พ่อแม่จึงควรสนับสนุนให้ลูกได้รับรู้สิ่งที่ดีงาม ได้ฟังสิ่งที่เป็นคติ  
ธรรมแก่ชีวิต เช่น แนะนำหนังสือที่ดี หรือรายการโทรทัศน์ที่มี  
ประโยชน์ นอกจากนั้นเวลาดูโทรทัศน์พ่อแม่ควรอยู่เป็นเพื่อน  
เพื่อช่วยแนะนำสิ่งที่มีประโยชน์แก่ลูก



การสอนลูกให้ทำความดีเป็นบุญอยู่แล้วในตัว ถ้าลูกนำไป  
ปฏิบัติ ก็เท่ากับว่าลูกได้ร่วมทำบุญด้วย บุญที่ลูกต้องช่วยให้  
ชีวิตจิตใจเกิดความสะอาด สว่าง สงบ และเป็นสุขอย่างแท้จริง  
ไม่มีอะไรสำคัญสำหรับมนุษย์เท่ากับสิ่งนี้ พ่อแม่พร้อมให้อะไร  
มากมายแก่ลูก เช่น เงิน  
บ้าน ที่ดิน แต่สิ่งหนึ่ง  
ที่ลืมไม่ได้คือ การสอน  
ลูกให้รู้จักบุญและมี  
ชีวิตที่เบียดบุญ มรดก  
ใดเล่าจะสำคัญมากไป  
กว่านี้

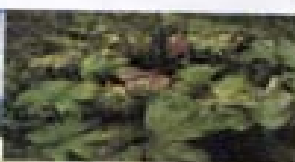
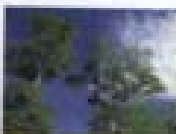


# เล่าเรื่อง คนทำบุญให้ลูกพี่

๑

๒

## ♥ น้ดปลุกป่า



สอน กล้าศึก

ด้วยใจไม่บุญอยากสร้างกุศลให้ส่วนรวม สอน กล้าศึก

จึงขยับกางหม้อให้วัดในหมู่บ้านที่จังหวัดชัยภูมิ แต่ทำมาได้ ๒ ปี ก็พบว่าถ้าจะให้เกิดกุศลที่ยั่งยืนจริงๆ ควรจะปลูกป่า เพราะก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งแก่สัตว์และมนุษย์ ที่สำคัญอีกอย่างก็คือ "ป่าเป็นอาจารย์ของพระพุทธรเจ้า"

ลุงสอนปลูกป่าจนเต็มสวนวัด จากนั้นก็ขยับไปปลูกป่ารอบถนนวงน้ำสาธารณะเมื่อปี ๒๕๐ ไร่ แม้จะมีคนขยาดเย้ยถากถาง ลุงสอนก็ไม่ท้อถอย เพราะเชื่อว่า "การสร้างป่าเป็นการปฏิบัติธรรม เราต้องอดทน ถ้ามีความโกรธ จะทำงานไม่สำเร็จ"

ผ่านไปแล้ว ๒๕ ปี ลุงสอนยังปลูกป่าไม่หยุด โดยไม่ได้ยกเว้นเงินของส่วนรวมเลย เรื่องราวปลูกป่าของลุงสอนเป็นที่กล่าวขานและชื่นชม และลุงสอนได้รับ "รางวัลลูกโลกสีเขียว" ประจำปี พ.ศ. ๒๕๔๒

## ♥ หนูน้อยน่ารักจุก้อย

กุกคืบ หลังจากทำการบ้านเสร็จ แก้วใจ เธอลำนิพนธ์ เด็กหญิงวัย ๑๕ จะออกรถไปกับพ่อแม่ เพื่อตระเวนไปตามจุดที่ประสบอุบัติเหตุ หน้าที่หลักของเธอคือ คอยช่วยเหลือส่งของให้พ่อแม่ และจกรายละเอียดต่างๆ ของผู้ประสบเหตุ เช่น ชื่อ ที่อยู่ เลขทะเบียนรถ นอกจากนั้นยังช่วยยกคนเจ็บ เช็ดเลือด หรือแม้กระทั่งใบกรวด

แก้วใจเป็นอาสาสมัครอายุน้อยที่สุดของมูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง เธอเล่าว่าตอนเริ่มทำงานครั้งแรกเมื่ออายุ ๑๑ ปี นั้นรู้สึกกลัวมาก แต่ตอนหลังรู้สึกดีใจที่ได้ช่วยเหลือหลายคนแล้วที่เธอมีส่วนช่วยชีวิต เพราะสามารถนำไปส่งโรงพยาบาลได้ทันเวลาที่



แก้วใจ เธอลำนิพนธ์



## ♥ ให้ไอศฉมและชชรรมเป็นทาน



นางรรมค์ สุกคกุลพานิต

เป็นเวลาานากว่า ๓๐ ปีที่ นางรรมค์ สุกคกุลพานิต ได้ นำเพ็ญทานด้วยการเพาะพญาปักกิ่งจากผู้ป่วยมะเร็ง นอกจาก จะให้เปล่าแล้ว นางรรมค์ยังไปเยี่ยมเยียนผู้ป่วย เพื่อไปให้กำลังใจ ให้คำปรึกษา และรับฟังความทุกข์ของเขา

ความเป็นมิตรและความเมตตาของนางรรมค์ ตลอดจน คำพูดเตือนสติที่มาพร้อมกันพญาปักกิ่ง ได้ช่วยให้ผู้ป่วยหลายคนมีอาการดีขึ้น บางคนถึงกับหายป่วย

ต่อมานางรรมค์ได้ร่วมกับเพื่อนๆ ก่อตั้งชมรมพญาปักกิ่ง บ้านมะเร็ง เพื่อจะได้นำเพ็ญกิจกรรมที่เป็นสาธารณประโยชน์ ค้ต่อเนื่อง

## ♥ พี่น้องผู้ آسیب

นับจากปี ๒๕๖๕ จนถึงวันนี้ “แม่คิม” เป็นแม่ให้กับเด็ก - ถึง ๑๓ คนแล้ว ส่วน “แม่ตุ๊ก” ก็ไม่น้อยหน้าพี่สาว เนื่องดูแลเด็ก มาแล้ว ๑๑ คน

เด็กเหล่านี้ไม่ใช่ลูกหรือหลานของเธอเลยสักคน แต่เป็น เด็กกำพร้าหรือถูกทอดทิ้ง แม่คิมและแม่ตุ๊กเป็นอาสาสมัครรับ ดูแลเด็กเหล่านี้จากสหทัยมูลนิธิ จนกว่าจะมีครอบครัวได้รับไป เลี้ยงดูยาวๆ ระยะเวลาทั้งสองยังรับเด็กที่แม่คิมเชื่อ HIV มา อุปการะด้วย โดยไม่รู้ลึกถึงเบื้องหลัง

แม่คิมและแม่ตุ๊กตั้งใจว่าจะเป็นแม่อุปการะต่อไปจนกว่า จะทำไม่ไหว ทั้งนี้ก็เพราะรู้สึกเสมอว่า “ทำบุญกับเด็กเป็น ความสุขทางใจ”



# ♥ น้ำใจยิ่งใหญ่ของเด็กตัวน้อย

**เมื่อพบว่า** ลูกพี่ลูกน้องวัย ๑๐ ขวบป่วยเป็นมะเร็งสมอง มีโอกาสรอดเพียง ๕๐% แทนที่ **ค.ญ. ดวงหทัย โสภณเสาวภาคย์** ซึ่งอายุมากกว่าเพียง ๒ ปี จะหือฉกัหรือจมอยู่กับความเศร้าโศก เธอลงมือเขียนการกุศลขึ้นมาเล่มหนึ่ง เพื่อเป็นกำลังใจให้แก่น้องที่ป่วย และเพื่อนำไปจำหน่ายหารทุนเป็นค่ารักษาโรค ความรักและความจริงใจที่เธอใส่ลงไปในการกุศลสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้อ่านจำนวนไม่น้อย ไม่นานเงินบริจาคก็หลั่งไหลมาช่วยน้องบอลล์ของเธอ วันนี้น้องบอลล์เกือบจะหายจากมะเร็งแล้ว

ความภูมิใจอย่างใหม่ของ **ค.ญ. ดวงหทัย** ในวันนี้คือ เขียนการกุศลเพื่อหารทุนช่วยเหลือเด็กคือขอโอกาส และเป็นค่าอาหารให้หมีแพนด้าที่สวนสัตว์เชียงใหม่



ค.ญ. ดวงหทัย โสภณเสาวภาคย์

## ♥ สะสมความรู้เพื่ออนาคต

ไม่ว่า จ.ส.อ. ทวี บุรณขจรค์ เดินทางไปไหน เป็นสิ่งท  
ซื้อสิ่งของเครื่องใช้ที่พื้นบ้านกลับมา บางทีก็จนมากเป็นคืนรถ เป็น  
เวลาหลายสิบปีที่เราซื้อของมาสะสมจนเต็มบ้าน ใครๆ ก็ทว่า  
เขาเป็นโรคประสาท บ้าลมบ้าติ เพราะไม่มีใครหรอกที่จะเก็บ  
ส้ม โห ไซ โอง่ ก็น แล้ววันหนึ่งในปี ๒๕๒๒ เขาก็ได้  
พิพิธภัณฑ์ที่พื้นบ้านขึ้นเป็นแห่งแรกและแห่งเดียวในพิษณุโลก



จ.ส.อ. ทวี บุรณขจรค์

จำทวียอยากให้คนไทยรู้จักที่มาของตัวเองและภูมิใจใน  
วัฒนธรรมของตน พิพิธภัณฑ์ของจำทวี่เปิดให้เข้าชมโดยไม่เก็บ  
เงิน โดยจำทวี่และลูกๆ เป็นคนบรรยายเอง แม้ของที่จำทวี่  
สะสมหลายชิ้นจะมีราคาสูงมากในปัจจุบัน แต่ไม่มีความหมาย  
สำหรับจำทวี่เลย สิ่งที่สำคัญกว่าก็คือคุณค่าทางจิตวิญญาณ  
เพราะสิ่งเหล่านี้คือประวัติศาสตร์ของชาติ

## ♥ ครูของคนยาก

จันทร์แรม สิริคำฟู เป็นเด็กยากจน เรียนจบแค่ ป. ๔ แต่เมื่อเธออายุเพียง ๑๕ ปี ก็เปิดโรงเรียนวันละบาทขึ้นในบริเวณบ้าน เพื่อให้ความรู้แก่เด็กด้อยโอกาส ซึ่งตัวเธอเป็นเด็กไม่มีสัญชาติและยากจน เมื่อมีประสบการณ์มากขึ้นเธอได้จัดตั้งโครงการฝึกอาชีพให้แก่เด็กหญิงที่จบ ป. ๖ เพื่อมิให้พลัดสู่อาริสงโสมณี เด็กหลายสิบคนที่มาอยู่กินนอนกับเธอ ได้มีโอกาสเรียนต่อจนจบมัธยมและมหาวิทยาลัย



จันทร์แรม สิริคำฟู

แม้ว่าประสบอุปสรรคมากมาย เช่น ถูกกล่าวหาว่าตั้งโรงเรียนเถื่อน แต่เธอก็ไม่ย่อท้อ เพราะมีความสุขกับการช่วยเหลือเด็ก ๆ ที่ยากลำบาก หลังจากทำงานคนเดียวมากกว่า ๑๐ ปี ก็มีการจัดตั้งมูลนิธิเพื่อสนับสนุนการทำงานของเธอ



## ♥ หมอผู้มีหัวใจ



นพ. ปิโยธ ปรีชานนท์

เมื่อเรียนจบใหม่ๆ นพ. ปิโยธ ปรีชานนท์ เคยวิ่งรถนำติดตามโรงพยาบาลจนมีรายได้เดือนหนึ่งราว ๕ แสนบาท แต่แล้ววันหนึ่งเขาก็เริ่มถามตัวเองถึงความหมายของชีวิต นับแต่นั้นเขาได้หันมาใช้เวลากับการออกหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ เพื่อช่วยเหลือเด็กชนบทที่มีปัญหาปากแหว่ง เพดานโหว่ ภายหลังเขาได้ตั้งมูลนิธิดวงแก้ว โดยทุนส่วนใหญ่มาจากคณិษิตยกรรมของเราที่เปิดเพียงสี่ปีเศษี่ละวัน

แม้วันเดือนจะลุล่วงอย่างสวนสนามจนเหลือแค่ไม่กี่ชั่วโมง แต่ผลที่ได้รับคือความสุขใจ สิ่งที่เหมาะกับปิโยธหวังก็คือเมลิคพันธุแห่งโมเดิร์นที่เราได้บ่มเพาะจะออกงามในใจคน และบันดาลให้ผู้คนอยากช่วยเหลือผู้ที่ด้อยโอกาส

## ♥ ปลุกต้นไม้เอาบุญ



ถ.ถ. วิชัย สุบุญทอง

**ทุกวัน** ก่อนและหลังเลิกเวลาทำงาน นายตามคำราชวิชัย

**สุบุญทอง** จะเริ่มเอเซอร์โรค์ชนกต้นไม้ไปปลุกตามข้างถนน ตามวัด ป่าช้า และที่สาธารณะ ๑๕ ปีเต็มที่เราทำเช่นนี้เป็นกิจวัตร ผลก็คือต้นไม้ร่วม ๒ ล้านต้นที่เราปลุกได้เปลี่ยนอำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดศรีสะเกษ จากที่เคยเป็นดินแดนแห้งแล้งกับสาร ไม่น่าปลูกกลายเป็นอำเภอที่เขียวระจิดด้วยต้นไม้มากมาย โดยเฉพาะ ต้นตาลและต้นขี้เหล็ก

แรกๆ ชาวบ้านก็หัวเราะเยาะ ทว่าเราสู้คิด แต่เดี๋ยวนี้ ชาวบ้านได้เก็บกินดอกผลที่เราทำเอาไว้ นายตามวิชัยไม่ได้หวังอะไรมากไปกว่าการทำบุญเพื่อส่วนรวม ในทัศนะของเรา "การปลุกต้นไม้เป็นการทำบุญที่ถูกต้องที่สุด มันยังยิ่งกว่า และ ช่วยเหลือทุกคนได้ชั่วลูกชั่วหลาน" นายตามวิชัยได้รับการยกย่อง เชิดชูและกำลังใจเป็นผู้หนึ่งที่ได้รับ "รางวัลลูกโลกสีเขียว" ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๕

# ทำบุญ ๑๐ วิธี ในพุทธศักราช

▼ บุญในพุทธศักราชทำได้มากมายหลายวิธี  
สรุปได้เป็น ๑๐ วิธี คือ

- ๑) การบริจาคเงินและสิ่งของ เรียกว่า ทานมัย
- ๒) การอดละความประพฤติน่าโมโห และความเชื่อเพื่อเมื่อแม่  
เรียกว่า ศีลมัย
- ๓) การฝึกจิตรักษาใจให้สงบ เกิดปัญญา เรียกว่า ทานนามัย
- ๔) การสละร่างกายช่วยเหลือผู้อื่นหรือส่วนรวม  
เรียกว่า ไวยาจิมัย
- ๕) ความอ่อนน้อมถ่อมตัว เรียกว่า อปจายนามัย
- ๖) ความยินดีในการทำความดีของผู้อื่น  
เรียกว่า ปิตตานุโมทนามัย
- ๗) การเมื่อแม่ความดีให้ผู้อื่นได้มีส่วนร่วมหรือได้รับส่วนบุญ  
เรียกว่า ปิตติทานมัย
- ๘) การฟังธรรมและศึกษาข้อคิดที่ดีงาม  
เรียกว่า ธรรมสวนมัย
- ๙) การให้ธรรมและข้อคิดที่ดีงามแก่ผู้อื่น  
เรียกว่า ธรรมเทศนามัย
- ๑๐) การนึกคิดในทางที่ถูกต้องดีงาม เรียกว่า ทิฏฐสุภกรรม

# ข้อมูลน่าสนใจ สำหรับพี่ผู้ใหญ่

♥ ช่างงานที่พร้อมเป็นช่องทางรองรับสำหรับ  
ผู้ประสงค์จะทำบุญด้วยวิธีต่าง ๆ

## มูลนิธิเพื่อการพัฒนาเด็ก

โทรศัพท์ ๐-๒๕๓๕-๕๒๘๘, ๐-๒๕๓๗-๖๒๖๒

- รับบริจาคเงิน สิ่งของ และของเล่น
- รับบริจาคทุนสร้างสนามเด็กเล่น
- รับอาสาสมัครสอนอาชีพเด็ก  
รวมทั้งอาสาสมัครเล่นกับเด็ก
- รับอาสาสมัครพิทักษ์สิทธิเด็ก



## มูลนิธิเด็ก

โทรศัพท์ ๐-๒๘๖๕-๑๕๘๖-๕ หรือ [www.fdc.or.th](http://www.fdc.or.th)

- รับบริจาคเงิน สิ่งของ อาหาร และรับอาสาสมัครในโครงการต่าง ๆ
  ๑. โรงเรียนหมู่บ้านเด็ก  
โทรศัพท์ ๐-๑๙๙๖-๑๒๕๒, ๐-๑๗๖๘-๑๒๖๑, ๐-๑๗๖๘-๑๒๖๒
  ๒. สำนักพิมพ์มูลนิธิเด็ก  
โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๑-๑๗๗๕
  ๓. สถาบันการสุรนไทย  
โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๑-๑๗๗๕

๔. สถาบันสวัสดิการและพัฒนาการเด็ก

โทรศัพท์ ๐-๒๕๐๒-๓๑๒๖, ๐-๒๕๐๒-๓๑๒๘

๕. โครงการบ้านทานตะวัน

โทรศัพท์ ๐-๒๘๐๕-๑๕๘๑-๗

๖. โรงเรียนอนุบาลหมู่บ้านเด็ก สานรัก

โทรศัพท์ ๐-๒๘๐๕-๑๕๘๑-๗

๗. สถาบันเด็ก

โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๓-๕๑๑๕

๘. สถาบันเทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการศึกษา

โทรศัพท์ ๐-๒๒๕๖-๘๓๖๕-๕



กลุ่มศิลปวัฒนธรรมกระจากเขา

โทรศัพท์ ๐-๒๒๕๕-๕๕๓๑-๒ หรือ

[www.bannok.com](http://www.bannok.com) และ [www.backtohome.org](http://www.backtohome.org)

• รับอาสาสมัคร “ครูบ้านนอก” ให้แก่เด็กชาวเขาใน จ. เชียงราย

มูลนิธิ สุภาสิณี บัณฑิตพันธ์ เพื่อเด็กและเยาวชน จ. ยโสธร

โทรศัพท์ ๐-๕๕๐๗-๒๒๕๑

• รับอาสาสมัครดูแลเด็กแรกเกิดถึงสามขวบ

• รับอาสาสมัครสอนหนังสือและจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะเด็ก

มูลนิธิหมอยสม พริ้งพวงแก้ว

โทรศัพท์ ๐-๒๒๖๐-๐๒๖๐๗ หรือ [www.cmnet.co.th/dsm](http://www.cmnet.co.th/dsm)

• รับบริจาคทุนช่วยเหลือเด็กกำพร้าที่พ่อแม่เสียชีวิตด้วยโรคเอดส์

## กลุ่มเสวียธรรม

โทรศัพท์ 0-๒๓๕๓๓-๕๑๕๖, 0-๒๘๖๓๓-๑๑๑๘, 0-๒๕๓๓๓-๑๑๑๗  
หรือ [www.skyd.org](http://www.skyd.org)

- รับบริจาคเงินสนับสนุนพระสงฆ์และแม่ชีที่ทำงานด้านเผยแพร่งานการศึกษา และสิ่งแวดล้อม
- รับบริจาคเงินสนับสนุนวารสารเสวียธรรมสำหรับพระสงฆ์และแม่ชี
- รับอาสาสมัครร่วมจัดกิจกรรมอบรม เสวนา ภาวนา และจัดทำวารสาร - เว็บไซต์ เสวียธรรม

## มูลนิธิสุรภาพไทย

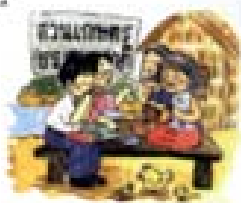
โทรศัพท์ 0-๒๖๕๕๕-๓๕๕๖-๑ หรือ [www.thaihof.org](http://www.thaihof.org) และ [www.healthsquare.org](http://www.healthsquare.org)

- รับอาสาสมัครทำงานเกษตรกรรมธรรมชาติ และอาสาสมัครนำข้าวสุรภาพ แจกข้าวผ่านอินเทอร์เน็ต และช่วยกระจายรายได้ๆ ด้านสุรภาพให้เพื่อนๆ

## มูลนิธิสายใยแผ่นดิน

โทรศัพท์ 0-๒๒๒๓๓-๓๓๘๐-๑, 0-๒๒๒๓๓-๓๖๕๓๓

- รับอาสาสมัครทำงานพัฒนาชุมชน ส่งเสริมการทำเกษตรอินทรีย์ และอาสาสมัครขายผลิตภัณฑ์จากเกษตรอินทรีย์



## มูลนิธิเข้าถึงเอดส์

โทรศัพท์ 0-๒๓๓๓๐-๒๑๑๓-๕ หรือ [www.aidsaccess.com](http://www.aidsaccess.com)

- รับอาสาสมัครผู้ให้คำปรึกษาด้านเอดส์

## สมาคมพิทักษ์สัตว์ (ไทย)

โทรศัพท์ ๐-๒๒๗๗๓-๒๘๘๖

- รับบริจาคเงินช่วยเหลือสัตว์ป่วยหรือประสบภัย
- รับอาสาสมัครช่วยเหลือสัตว์และรับเรื่องร้องเรียนเกี่ยวกับสวัสดิภาพสัตว์



## มูลนิธิเพื่อผู้บริโภค

โทรศัพท์ ๐-๒๖๕๒-๕๐๖๐-๒ หรือ [www.consumerthai.org](http://www.consumerthai.org)

- รับอาสาสมัครทำงานพิทักษ์สิทธิผู้บริโภค

## สหทัยมูลนิธิ

โทรศัพท์ ๐-๒๒๗๘๑-๑๓๑๘, ๐-๒๒๗๘๑-๐๘๗๗, ๐-๒๒๗๘๑-๘๘๗๕-๖

- รับครอบครัวอุปการะ
- รับอาสาสมัครช่วยดูแลเด็กกำพร้า
- รับอาสาสมัครช่วยดูแลเด็กกำพร้า และแปลภาษา
- รับบริจาคเงิน สิ่งของ ของเล่น
- หน่วยงานที่อนุญาตให้ตั้งกล่องรับบริจาค

## สถานที่เปิดอบรมสมาธิภาวนา

๑. สวนโมกขพลาราม

๒. เถมัส ๓. ไชยา ๔. สุราษฎร์ธานี

โทรศัพท์ ๐-๗๗๗๓-๑๕๖๗๗

อบรมระหว่างวันที่ ๑๙-๒๙ ของทุกเดือน



- ๒. ศูนย์พุทธอิกสมาคมแห่งประเทศไทย  
 ๘๕/๘ ซ. เพชรเกษม ๕๕ ปากน้ำเจริญ กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐  
 โทรศัพท์ ๐-๒๘๐๕-๐๗๗๐-๕  
 เปิดอบรมตลอดทั้งปี
- ๓. มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐาน  
 ๑๑๙ ซ. สุขุมสุข ๒๘ ถ. สุขุมวิท ๑๐๓ กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐  
 โทรศัพท์ ๐-๒๓๔๙-๕๖๙๗  
 เปิดอบรมตลอดทั้งปีที่ปราจีนบุรี พิจิตร และกรุงเทพฯ
- ๔. เสถียรธรรมสถาน  
 ๒๔/๕ ซ. วิมลผล ถ. รามอินทรา ๕๕ กรุงเทพฯ ๑๐๒๒๐  
 โทรศัพท์ ๐-๒๕๑๐-๖๖๙๗  
 อบรมช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์และวันสำคัญทางศาสนา
- ๕. วัดทุ่งไม้  
 หมู่ที่ ๑๐ ต. บางหมาก ถ. เมือง จ. ชุมพร ๘๖๐๐๐  
 โทรศัพท์ ๐-๑๘๙๗-๐๙๙๕  
 อบรมทุกเดือนและทุกช่วงที่มีวันหยุดทางศาสนา

เว็บไซต์ธรรมะที่น่าสนใจ

- [www.budnet.info](http://www.budnet.info)
- [www.budpage.com](http://www.budpage.com)
- [www.buddhadasa.org](http://www.buddhadasa.org)
- [www.84000.org](http://www.84000.org)
- [www.thai.dhamma.org](http://www.thai.dhamma.org)
- [www.geocities.com/sakyaputto](http://www.geocities.com/sakyaputto)





ซีดีธรรมดาที่นำมอบแก่เพื่อร่วมทำบุญสืบต่อพระศาสนา

ซีดีชุด "ตามพระใหม่ไปเรียนธรรม" โดยพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) จำนวน ๒ แผ่น/ชุด พระบวรใหม่หรือญาติมิตรสามารถติดต่อขอฟรีที่ [www.budpage.com](http://www.budpage.com) ผู้สนใจบริจาคหรือร่วมเขียนแผ่นซีดีติดต่อได้ตามเว็บเพจดังกล่าว

ร้านค้าเพื่อสุขภาพและสินค้าจากชุมชนที่จัดทำชุดไทยธรรมตามแนว "ฉลาดทำบุญ"

- ๑. ร้านธรรมเพื่อนธรรมชาติ  
๔๐๓ ซ. ๗ ถ. เทศาภิบาลนิมิตรใต้ จตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๑๓๐๐  
โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๘๗-๕๖๕๓, ๐-๒๕๖๖๑-๘๐๖๒
- ๒. ร้านกรีนเนท โทรศัพท์ ๐-๒๒๒๗-๗๓๘๐-๑, ๐-๒๒๒๗-๗๖๕๓
- ๓. สหกรณ์แม่บอนพาร์ม สาขาแจ้งวัฒนะ  
๑๐๕/๓๕ ม. ๑ ถ. แจ้งวัฒนะ หลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๒๐  
โทรศัพท์ ๐-๒๕๖๑-๕๖๒๒๒

หากท่านสนใจต้องการรับหนังสือ

## สอนดูการทำบุญ

หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อที่

เครือข่ายชาวพุทธ

เพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย (คพส.)

๘/๒๓ ซ. บ้านช่างหล่อ ถ. พราหมณ์

เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๑๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๘๖๖-๒๓๖๑-๒ โทรสาร ๐-๒๘๖๖-๒๓๖๒

หรือ [www.budnet.info](http://www.budnet.info)

# พิธีกรรม และบทสวดมนต์

## ♥ พิธีกรรมและบทสวดมนต์ ที่ใช้อยู่ในชีวิตประจำวัน

กราบ ๓ ครั้ง กราบ ๕ ครั้ง

กราบครั้งแรก เป็นการสักการะพระพุทธเจ้าที่ท่านไต่  
ศรัทธาและสั่งสอนธรรมแก่สัตว์โลก กราบครั้งที่สอง เป็นการ  
สักการะพระธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสรู้ และกราบครั้งที่สาม เป็น  
การสักการะพระสงฆ์ที่ท่านประพฤติปฏิบัติตามคำสั่งสอนและ  
บรรลุธรรมได้จริง

การกราบที่เพิ่มขึ้นมาอีกสองครั้ง คือกราบคารวะคุณมารดา  
บิดาที่ท่านได้ให้กำเนิดและเลี้ยงดูเรามา และกราบครั้งที่ห้า  
คือกราบคารวะคุณครูบาอาจารย์ที่สอนสั่งวิชาการแก่เรา

โดยทั่วไปมักกราบสามครั้ง ส่วนกราบห้าครั้งมักใช้กับ  
บทสวดมนต์ทำวัตรหรือบทสวดมนต์ก่อนนอน สุดแท้แต่บุคคล  
ที่จะเคารพสิ่งอื่น นอกเหนือไปจากพระรัตนตรัย

### นมัสการภาคา

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

รอนอบน้อมแก่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น ซึ่งเป็น  
ผู้ไกลจากกิเลส ศรัทธารอบได้โดยพระองค์เอง

# ไตรสรณคมน์

## คำกล่าวไตรสรณคมน์

พุทธัง สาระณัง ศักจามิ

ธัมมัง สาระณัง ศักจามิ

สังฆัง สาระณัง ศักจามิ

พุทฺธิยัมปิ พุทธัง สาระณัง ศักจามิ

พุทฺธิยัมปิ ธัมมัง สาระณัง ศักจามิ

พุทฺธิยัมปิ สังฆัง สาระณัง ศักจามิ

สละติยัมปิ พุทธัง สาระณัง ศักจามิ

สละติยัมปิ ธัมมัง สาระณัง ศักจามิ

สละติยัมปิ สังฆัง สาระณัง ศักจามิ



เป็นพิธีกรรมที่ทรงคุณค่าอีกพิธีหนึ่ง เมื่อความว่าด้วยการน้อมรับพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์เป็นสรณะ เป็นเครื่องกำจัดทุกข์ได้จริง

พระพุทธเจ้าทรงนำทางชีวิตให้เราได้พบกับแสงสว่าง พระธรรมให้เราได้เรียนรู้ความรัก ความเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์ และมีปัญญาแห่งการบรรลุธรรม พระสงฆ์คือผู้ที่มีชีวิตเป็นตัวอย่างให้เราได้เห็นถึงชีวิตที่บรรลอสอดคล้องกับธรรมชาติ และปฏิบัติกับเพื่อนมนุษย์ด้วยความรัก ความเมตตากรุณา และด้วยความตื่นอยู่เสมอ

พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ปรากฏอยู่ที่ทุกมุมของจักรวาล ในแต่ละตัวบุคคลตลอดจนสรรพสิ่ง การน้อมรับพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นสรณะ หมายความว่าเรามีความเชื่อมั่นในตัวเองว่าเราจะสามารถเป็นผู้ตื่นได้ โดยเราสามารถปฏิบัติตนได้ตามครรลองของพระอริยมรรคเพื่อตัวเราเอง และเพื่อสังคมของเรา

## ตารางภาสิด ๕

### คำอาราธนาสิด ๕

มรณัง ภันเต วิสุง วิสุง ชักขระณัตถายะ  
 ศิสะระณณะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจาเม  
 พุคคิยัมปิ มรณัง ภันเต วิสุง วิสุง ชักขระณัตถายะ  
 ศิสะระณณะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจาเม  
 สะคิยัมปิ มรณัง ภันเต วิสุง วิสุง ชักขระณัตถายะ  
 ศิสะระณณะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจาเม

ข้ามศพท่านผู้เจริญ ข้างเจ็ดทั้งหลาย ขอสมภาทานสิด ๕ โดย  
 มีท่านเป็นพยานพร้อมด้วยไตรสรณคมน์ เพื่อประโยชน์แห่ง  
 การรักษาเป็นจ้อๆ

ป่าณาติปาสา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ  
 อะพินนากทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ  
 กามสุมิจฉาจจา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ  
 มุสาธาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ  
 สุราเมระยะมิชระปะมาทัญญานา เวระมะณี สิกขาปะทัง  
 สะมาทิยามิ



## บึงสุกุล

### คำพิจารณาบึงสุกุล

อะนิจจา ะตะ สังฆาธา รูปปาทวะระยะชินณินโน  
 รูปปัจฉิตวา นิรุณันติ เตะสัง วุปะสะโม สุโข

สังฆาทังหลาย มีความไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และเสื่อม  
 ไปเป็นธรรมดา เกิดขึ้นแล้วย่อมดับสลายไป การเข้าไปที่  
 ความสงบแห่งสังฆาทังหลายเหล่านั้น เป็นเหตุแห่งความสุข

## ถวายข้าวพระพุทธรูป

### คำถวายข้าวพระพุทธรูป

อิมัง สุปะหัตถัญจะนะสัมป็นนัง สาสิมันัง

โธตะนัง อุตตะกัง ะจัง พุทธัสสะ ปุเชมิ

ข้าพเจ้าขอบูชาโภชนาหาร พร้อมด้วยแก้ว และกับข้าว และน้ำ ยินประเสริญนี้แก่พระพุทธรูปเจ้า

### คำลาข้าวพระพุทธรูป

เสสัง มังคะลัง ยาจามิ

ข้าพเจ้า ขอสิ่งที่เหลืออันเป็นมงคล

แน่นอนว่าพระพุทธรูปเจ้าคงไม่ฉันอาหารที่เราประเคนให้ ท่านผ่านองค์พระพุทธรูปอยู่แล้ว เพราะพระองค์ได้ “ปรินิพพาน” ไปนานแล้ว แต่เราสามารถเปลี่ยนมุมมองเสียใหม่ก็ได้ว่าเรานำอาหารมาบูชาท่านเหมือนกับที่เรานำดอกไม้ธูปเทียนมาบูชาท่านอะไรก็ตามที่เราตั้งใจจัดหาบูชาด้วยความสุจริตใจถือว่าเป็นเครื่องสักการะ ได้ทั้งสิ้น ขอเพียงเข้าใจว่าท่านไม่ได้มีจิตวิญญาณมาฉันอาหารของเราทำนี่เอง

พิธีกรรมนี้มีมานานแล้วคนรุ่นใหม่ที่ชอบตั้งคำถามเกี่ยวกับพิธีกรรม คงต้องเรียนรู้ในการเปลี่ยนมุมมอง แทนที่จะยกธงเก่าทิ้งไปทั้งหมด หากไม่แล้วอาจไม่เข้าใจในภูมิปัญญาของคนโบราณและบุคคลเฒ่าที่เฝงอยู่ในพิธีกรรมต่าง ๆ

## เฟอเบตตา

### คำแม่เมตตา

#### สัตเพ สัตตา

สัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วย  
กันหมดทั้งสิ้น

#### อะเวรา

จงเป็นสุขๆ เกิด อย่าได้มีโลภวาทกันและกันเลย

#### อภยา ปิชาณา

จงเป็นสุขๆ เกิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

#### อะนินา

จงเป็นสุขๆ เกิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

#### สุธี ยัตตานิัง ประจิหะรันตุ

จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย

ทั้งสิ้นเกิด

ท่านทั้งหลายที่ได้ทุกข์ขอให้พ้นจากทุกข์

ท่านทั้งหลายที่ท่านได้สุข ขอให้สุขยิ่งขึ้นไป





## ถวายสังฆทาน

### คำถวายสังฆทานแบบสามัญญ

อิมานิ มะยัง ภันเต ภิกษุสงฆ์ สะปะจิวารานิ ภิกขุสังฆัสสะ  
โธโณระยามะ

สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังโฆ อิมานิ ภิกษุสงฆ์ สะปะจิวารานิ  
ประภักคิมหาสุ

พุทธะสาสะนัสสะ จิรัฏฐิติยา เจวะ อิมหากัญจะ ทิระรัต  
ตัง ทิลาเย สุชาเย

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวาย  
ภิกษาหารกับทั้งบริวารเหล่านี้ แก่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์  
จงรับภิกษาหารกับทั้งบริวารเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อ  
ความดำรงยั่งยืนนานแห่งพระบวรพุทธศาสนา พร้อมทั้งเพื่อ  
ประโยชน์และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลายสิ้นกาลนาน เทอญ

# เครือข่าย ชาวพุทธ

๑

## ♥ เครือข่ายชาวพุทธเพื่อ พระพุทธศาสนาและสังคมไทย (คพส.)

**การรักษา**พระศาสนาให้อยู่ยืนนาน มีใช้เป็นหน้าที่ของ  
คนใดคนหนึ่งหรือบุคคลกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งเท่านั้น ทั้งมีใช้เพื่อ  
ความรับผิดชอบที่จำกัดอยู่กับพระสงฆ์หรือรัฐบาลเท่านั้น  
หากเป็นหน้าที่ของชาวพุทธทุกคนและเป็นความรับผิดชอบ  
พระพุทธองค์ทรงมอบให้แก่พุทธบริษัททั้งหลาย ดังนั้นเมื่อมี  
คราวที่พุทธศาสนาประสบวิกฤต จึงควรที่ชาวพุทธทุกคนจะ  
ร่วมมือกันอย่างเต็มกำลังความสามารถเพื่อฟื้นฟูพุทธศาสนาให้  
เจริญงอกงามและกลับมามีความหมายต่อสังคมไทย รวมทั้งยัง  
ประโยชน์แก่สังคมโลก

ด้วยเหตุนี้ "เครือข่ายชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและ  
สังคมไทย" จึงเกิดขึ้นเพื่อเป็นจุดเริ่มต้นของการมีองค์กร  
ประสานงานในภาคประชาชนสำหรับการเคลื่อนไหวผลักดันให้  
มีการฟื้นฟูพุทธศาสนาอย่างจริงจังและต่อเนื่อง

เครือข่ายชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย  
ประกอบด้วยองค์กรสมาชิก ๔ องค์กร ได้แก่ มูลนิธิเด็ก



มูลนิธิโกมลคีมทอง มูลนิธิพุทธธรรม มูลนิธิสุขภาพไทย  
มูลนิธิสายใจแม่แผ่นดิน มูลนิธิสถานแสงอรุณ เชมสิกชาลัย และ  
กลุ่มเสวีธรรม

แนวทางการดำเนินงาน ที่สำคัญคือการส่งเสริมให้เกิด  
ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับหลักธรรมทางพุทธศาสนา เพื่อนำ  
มาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ทั้งในระดับบุคคลและสังคม  
หลักธรรมทางพุทธศาสนาที่เครือข่ายฯ ให้ความสำคัญ ได้แก่  
แนวความคิดเรื่อง “บุญ” ซึ่งปัจจุบันมีความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน  
กันมาก บ่อยครั้งที่การทำบุญในปัจจุบันไม่ก่อให้เกิดประโยชน์  
เท่าที่ควร ทั้งๆ ที่หลักธรรมข้อนี้มีศักยภาพพออย่างมากใน  
การสร้างสรรค์ชีวิตและสังคมที่ดีงามและสงบสุข

ปัจจุบัน เครือข่ายชาวพุทธ  
เพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย  
สำนักงานตั้งอยู่ที่ ๘/๒๓ ซอย  
บ้านช่างหล่อ ถนนพราหมณ์ เขต  
บางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐  
โทรศัพท์ ๐-๒๔๖๖-๒๘๒๑-๒  
โทรสาร ๐-๒๔๖๖-๒๘๒๑๒ เว็บไซต์  
[www.budnet.info](http://www.budnet.info)



# สำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างสรรค์เสริมสุขภาพ (สสส.)

## ♥ สอนลูกทำบุญ

การทำบุญเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตคนไทยมาช้านาน เป็นประเพณีวัฒนธรรมที่โดดเด่นของสังคมไทย นอกจาก การอุปถัมภ์บำรุงพระสงฆ์แล้ว คนไทยยังถือว่าการช่วยเหลือ เพื่อนบ้าน เกื้อกูลส่วนรวม ตลอดจนมีเมตตาต่อสรรพสัตว์ ก็เป็นการทำบุญที่สำคัญ ความไม่ในการทำบุญนี้มีส่วนสำคัญ อย่างมากในการสร้างสรรคสภาพความเป็นอยู่และสภาพ แวดล้อมของไทยในอดีต

ในปัจจุบันความรู้ความเข้าใจของคนไทยเกี่ยวกับบุญและ การทำบุญได้คลาดเคลื่อนจากความจริง ผู้คนจำนวนไม่น้อย เข้าใจว่าการทำบุญมีความหมายเพียงแค่การให้ทาน และ จำกัถืออยู่แค่การให้แก่สงฆ์เท่านั้น ทำให้การทำบุญแยกขาด จากการนำเพื่อประโยชน์ต่อส่วนรวม และเน้นแค่ด้านวัตถุ

ส่วนในด้านการชำระจิตใจให้บริสุทธิ์สะอาด อันเป็น จุดหมายที่แท้จริงของการทำบุญได้ถูกมองข้าม และนับวัน การทำบุญจะไม่เชื่อให้เกิดสุขภาวะทางจิตใจและทางสังคม อย่างเช่นที่เคยเป็น

หนังสือสอนลูกทำบุญ จัดทำขึ้นภายใต้ความมุ่งหมายที่จะ รื้อฟื้นแนวคิดเรื่องการทำบุญขึ้นมาใหม่ โดยเสนอวิธี การทำบุญที่เป็นรูปธรรม สอดคล้องกับวิถีชีวิตคนสมัยใหม่ ด้วย ความเชื่อมั่นว่า บุญตามหลักพุทธศาสนานั้นมีศักยภาพอย่าง

มากในการสร้างสรรค์สังคมไทยให้เจริญก้าวหน้าและมีความสุข เพราะบุญช่วยให้คนเห็นแก่ตัวน้อยลงและเสียสละเพื่อผู้อื่นมากขึ้น เมื่อกจิตใจให้สงบ คิดชอบ ก่อให้เกิดความงอกงามในชีวิตและสร้างสรรค์สิ่งดีงามให้สังคม หากแนวคิดเรื่องการทำบุญแพร่หลายทั้งในระดับบุคคลและสังคม จะช่วยให้สังคมไทยเจริญก้าวหน้าไม่ยิ่งมามาก

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซึ่งมีบทบาทในการสนับสนุนและร่วมมือกับหน่วยงานต่าง ๆ ขับเคลื่อนกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพหรือสุขภาวะ จึงเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งในโครงการนี้ เพื่อขยายแนวความคิดและความเข้าใจในการสร้างสุขภาวะที่ครอบคลุมทั้งเรื่องสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) ซึ่งมักเข้าใจกันว่าเป็นเพียงมิติด้านสุขภาพกายหรือการรักษาเท่านั้น

ดังนั้นหากเราเชื่อมั่นความเชื่อเรื่อง "บุญ" ที่ถูกต้องตามหลักพุทธศาสนาขึ้นมาได้ก็จะเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างสรรสังคมไทยให้เป็นสังคมแห่งความโอบอ้อมอารี ผู้คนมีความสุขสงบในจิตใจ แบ่งปันเชื่อเพื่อผู้อื่น และเสียสละเพื่อส่วนรวม ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของสุขภาวะที่เราปรารถนาให้มีเกิดขึ้น



ส่งเสริมการป่าธรรม:  
มาประยุกต์ใช้ในชีวิตอย่างสมสมัย  
และเพื่อฟื้นฟูพระพุทธศาสนา  
ให้กลับมามีคุณค่าต่อสังคม



เครือข่ายธารพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย

๘/๒๓ ซอยบ้านช่างหล่อ ถนนพหลโยธิน เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ๑๐๗๓

โทรศัพท์ ๐-๒๖๖๖-๒๒๒๖-๒ โทรสาร ๐-๒๖๖๖-๒๒๒๖

[www.budnet.info](http://www.budnet.info)