

ฉบับ
จัดหนัก

คู่มือทำบุญ

๑๐๐ วิธีสร้างบุญแบบสร้างสรรค์
ให้ "บุญ" ที่คุณทำเป็น "กุศล" มากกว่าเดิม

ศรัณยู นกแก้ว



294.3444
ต1711ค
2555
ฉ.1



เล่มเดียวจบ ครบทุกเรื่อง
ว่าด้วยการทำบุญ

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์

(๑๔)

คำนำผู้เขียน

(๑๖)

ทำบุญอย่างไรให้เป็นกุศล

๒

๑๐๐ วิธีสร้างบุญแบบสร้างสรรค์

ให้ "บุญ" ที่คุณทำเป็น "กุศล" มากกว่าเดิม

๖๖



๑. ทานมัย

ทำบุญด้วยการให้ทาน

เพื่อลดความตระหนี่ถี่เหนียว

๖๓

๑๐ วิธีทำบุญด้วย "ทานมัย"

๑๗

๑. ถวายสังฆทานอย่างมีปัญญา

๑๗

๒. ลดความตระหนี่ด้วยการบริจาคสิ่งของ

๒๑

๓. ทำทานด้วยการช่วยเหลือผู้ป่วย ผู้พิการ และผู้ยากไร้

๒๗

๔. แบ่งปันความรักให้เด็กด้อยโอกาส

๔๐

๕. แบ่งปันความรักให้สัตว์

๕๓

๖. ทำทานง่ายๆ ด้วยการบริจาคเงิน

๖๒

๗. อุทิศร่างกายเป็นทาน

๖๖

๘. ให้อวัยวะเป็นทาน

๗๓

๙. ให้ความรู้และโอกาสทางการศึกษาเป็นทาน

๗๗

๑๐. การให้ธรรมเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง

๘๓

๒. สิลัมัย

ทำบุญด้วยการรักษาศีล เพื่อสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

๑๐ วิธีทำบุญด้วย "สิลัมัย"

๑. รู้จักศีลหลายระดับ สำหรับคนหลายบทบาท

๒. เรียนรู้ศีล ๕ ยุคโมเดิร์น

จาก "ข้อฝึกอบรมสติ & ประการ" ของหมู่บ้านพลัม

๓. สะอาด สว่าง สงบ และสนุกสุดสัปดาห์ด้วยการชวนกันมา
พัฒนาชีวิตสู่ความเป็นปกติสุขที่ "เสถียรธรรมสถาน"

๔. พาชีวิตเข้าใกล้ความเป็นปกติอีกขั้นที่ "สวนโมกข์ กรุงเทพฯ"

๕. ลองฝึกรักษาศีลให้เข้มข้นขึ้นอีกนิด

ด้วยการถือ "อุโบสถศีล" ทุกวันพระ

๖. รักษาศีลแบบจัดเต็มด้วยการบวชเนกขัมมะ

๗. ลดการเบียดเบียนด้วยการกินมังสวิรัต

๘. เลี้ยงชีพด้วยงานที่ไม่ผิดศีล

๙. สติมีศีลเกิด สติเตลิดศีลแตก

๑๐. ร่วมด้วยช่วยกัน รักษาศีลในออฟฟิศ

๘๙

๙๒

๙๒

๙๕

๑๐๐

๑๐๒

๑๐๔

๑๐๖

๑๑๓

๑๒๐

๑๒๓

๑๒๗

๓. กาวนัมย

ทำบุญด้วยการเจริญสติเพื่อสร้างปัญญา

๑๐ สถานที่ทำบุญด้วย "กาวนัมย"

๑. ธรรมสถานเฉลิมพระเกียรติรัชกาลที่ ๙

๒. วัดปลายนา

๓. ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

๔. สถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัม

๕. ศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิญตะวัน

๖. มุลนิธิตูมวิปัสสนาเชียงใหม่

๗. สวนโมกขนานาชาติ

๘. ศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษา ราชนครินทร์
(เขาดินหนองแสง)

๙. วัดป่าสุนันทวนาราม

๑๐. ศูนย์ปฏิบัติธรรมตามแนวทางท่านโกเอ็นก้า

รวม

๑๓๔

๑๓๕

๑๓๖

๑๓๗

๑๓๘

๑๓๙

๑๔๐

๑๔๑

๑๔๒

๑๔๓

๑๔๔

๔. อปจายนัมย

ทำบุญด้วยการประพาศิ่ออนน้อบ เพื่อลดความยึดมั่นถือมั่น

๑๐ วิธีทำบุญด้วย "อปจายนัมย"

๑. ไม่มีเธอ ไม่มีฉัน

๒. ถือทำไมให้หนัก

๓. เก่งก็ไม่เหลิง

๔. แพ้ก็ไม่เศร้า

รวม

๑๕๒

๑๕๓

๑๕๔

๑๕๕

๑๕๖

๕. ทำตัวเป็นน้ำครึ่งแก้ว	๑๕๕
๖. เลิกเปรียบเทียบ	๑๕๖
๗. น้อมใจให้อ่อนด้วยการล้างเท้าให้พ่อแม่	๑๕๗
๘. ล้างห้องน้ำ ล้างใจ	๑๕๘
๙. ฟังด้วยใจ สื่อสารด้วยรัก	๑๕๙
๑๐. รู้จัก "ตัวกู ของกู"	๑๖๐

๕. เวยยาวัจจมัย ทำบุญด้วยการบำเพ็ญประโยชน์ เพื่อลดความเห็นแก่ตัว

๑๐ วิธีทำบุญด้วย "เวยยาวัจจมัย"	๑๖๓
๑. อาสาสมัครสอน	๑๖๖
๒. ทำงานอาสาที่บ้านอารีย์	๑๖๙
๓. มูลนิธิอาสาเพื่อสังคม (มอศ.)	๑๗๐
๔. อาสาเพื่อสิ่งแวดล้อม	๑๗๑
๕. อาสาแม่กัญญา	๑๗๓
๖. อาสาสมัครดูแลผู้ป่วย	๑๗๔
๗. อาสาสมัครดูแลคนชรา	๑๗๖
๘. อาสาไปสร้าง	๑๗๘
๙. อาสาเพื่อคนพิการและผู้ยากไร้	๑๘๐
๑๐. Volunteer Tourism	๑๘๔

๖. ปัตติทานมัย

ทำบุญด้วยการชวนผู้อื่นทำความดี

เพื่อสร้างสังคมอุดมสุข

๑๐ วิธีทำบุญด้วย "ปัตติทานมัย"	๑๘๙
๑. สร้างเมตตาให้เกิดขึ้นในใจด้วยการหัดเป็นฝ่ายให้ก่อน	๑๙๒
๒. นึกถึงประโยชน์ของเมตตาเข้าไว้	๑๙๒
๓. หมั่นแผ่เมตตา	๑๙๓
๔. อย่าลืมอุทิศส่วนบุญ	๑๙๓
๕. ชวนกันสร้างบุญใหญ่	๑๙๔
๖. ชวนพ่อแม่เข้าทางธรรม	๑๙๔
๗. รู้จัก "กรฐิน" งานบุญดี ๆ ที่มีเพียงปีละครั้ง	๑๙๕
๘. ผ้าป่ามหากุศล	๒๐๐
๙. อุทิศบุญกุศลให้ศพไร้ญาติ	๒๐๒
๑๐. บอกบุญไปไกลด้วยโลกออนไลน์	๒๐๕

๗. ปัตตานุโมทนามัย

ทำบุญด้วยการอนุโมทนา

เพื่อละลายความอิจฉาริษยา

๑๐ วิธีทำบุญด้วย "ปัตตานุโมทนามัย"	๒๐๙
๑. "อนุโมทนาจะ" ง่าย ๆ สั้น ๆ พูดยุติทุกวันเป็นบุญแน่	๒๑๒
๒. อนุโมทนาแล้วอย่าปรุงแต่ง	๒๑๒
๓. ทำบุญง่าย ๆ กับไอศดอล	๒๑๓
๔. กดไลค์ก็ได้บุญ	๒๑๔

๕. อนุโมทนาบุญทุกต้นชั่วโมง	๒๑๔
๖. อ่านเอาบุญ	๒๑๕
๗. หาประโยชน์จากการนั่งรอ	๒๑๕
๘. แบ่งบุญจากอนุสาวรีย์	๒๑๖
๙. ขอบคุณเมื่อไหร่ได้บุญเมื่อนั้น	๒๑๖
๑๐. บรรลุธรรมด้วยการอนุโมทนาบุญ	๒๑๗

๘. ธรรมสวนมัย ทำบุญด้วยการฟังธรรม เพื่อสังสมปัญญา

๑๐ วิธีทำบุญด้วย "ธรรมสวนมัย"	๒๑๙
๑. ติดตามธรรมะผ่านเฟซบุ๊กพระดัง	๒๒๒
๒. ทวิตเตอร์สอนธรรม	๒๒๔
๓. คลื่นนี้มีธรรมะ	๒๒๕
๔. เรียนรู้ธรรมด้วยบทเพลง	๒๒๖
๕. เรียนธรรมออนไลน์	๒๒๘
๖. ธรรมะทางจอทีวี	๒๒๙
๗. ภาพยนตร์ธรรมะยุคใหม่	๒๓๑
๘. ร่วมกิจกรรมฟังธรรมกับชมรมกัลยาณธรรม	๒๓๒
๙. ฟังธรรมกลางเมืองกับชมรมคนรู้ใจ/เรือนธรรม	๒๓๓
๑๐. ธรรมะใกล้มือ	๒๓๔

๙. ธรรมเทศนามัย
ทำบุญด้วยการแสดงธรรม
เพื่อฝึกฝนทบทวนตนเอง

๑๐ วิธีทำบุญด้วย "ธรรมเทศนามัย"	๒๓๗
๑. ทำตัวให้คู่ควรแก่การเป็นผู้แสดงธรรม	๒๔๐
๒. แค่ว่าดีก็ได้บุญแล้ว	๒๔๐
๓. สนทนาธรรมได้ทุกที่ทุกเวลา	๒๔๑
๔. ภาวนาธรรม	๒๔๒
๕. ฝึกเป็นครูสอนธรรมะกับสถาบันพลังจิตตานุภาพ	๒๔๒
๖. สอนธรรมะผ่านโยคะกับกลุ่มชีวิตศึกษา	๒๔๓
๗. สนทนาธรรมแบบทีเบต	๒๔๔
๘. ธรรมะเพื่อผู้ป่วยระยะสุดท้าย	๒๔๕
๙. มาเป็นดีเจธรรมะกันเถอะ	๒๔๗
๑๐. นกน้อยในไร่ธรรม	๒๔๘



๑๐. ทิฏฐชุกกัมม
ทำบุญด้วยการทำความเห็น
ให้ถูกต้องตามธรรม
เพื่อนำชีวิตสู่ความเป็นกุศลอย่างแท้จริง

๒๕๑

๑๐ วิธีทำบุญด้วย "ทิฏฐชุกกัมม"

๒๕๓

๑. เข้าใจให้ถูก

๒๕๓

๒. รู้ให้รอบ

๒๕๔

๓. เปิดใจให้กว้าง

๒๕๔

๔. เช็กให้ชัวร์

๒๕๕

๕. อย่าเชื่อจนกว่าจะได้พิสูจน์

๒๕๖

๖. อย่ามั่นทฤษฎีแต่ลืมปฏิบัติ

๒๕๗

๗. ซ้อมบ่อยๆ

๒๕๗

๘. มองหาโค้ช

๒๕๘

๙. คบคนดี

๒๕๘

๑๐. อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี

๒๕๙

เกี่ยวกับผู้เขียน

๒๖๐