

**ชีวิต**ที่ดีคือชีวิตที่รักตนและรักผู้อื่นอย่างถูกต้อง ในทางพุทธศาสนา การรักตนและรักผู้อื่นนั้นมิได้ขัดแย้งกันเลย หากสามารถดำเนินควบคู่กันไปได้บนวิถีแห่งบุญ

พ่อแม่ทุกคนย่อมปรารถนาให้ลูกมีชีวิตที่ดี จึงควรช่วยให้ลูกเจริญงอกงามตามวิถีแห่งบุญ ด้วยการแนะนำให้ลูกฝึกฝนการทำบุญอย่างถูกต้อง เพราะบุญนั้นช่วยให้เกิดความไพบูรณ์ทั้งกายและใจ อีกทั้งก่อประโยชน์แก่ผู้อื่น นำมาซึ่งความสุขทั้งแก่ตนเองและเพื่อนมนุษย์ ชีวิตจะงดงามก็เพราะบุญ โลกจะมีสันติก็เพราะบุญ

ในเทศกาลเข้าพรรษา คนไทยนิยมทำบุญให้เกิดสิริมงคลแก่ชีวิต เป็นโอกาสดีที่พ่อแม่จะชักชวนลูกๆ ให้ทำบุญอย่างเหมาะสมกับวัยและสอดคล้องกับยุคสมัย ขณะเดียวกันหากพ่อแม่ได้ทำบุญร่วมกับลูก หรือเป็นแบบอย่างให้แก่ลูกด้วย ก็จะทำให้ลูกมั่นใจและมั่นคงบนวิถีแห่งบุญ

หนังสือเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นคู่มือสำหรับการทำบุญในเทศกาลเข้าพรรษา และยังสามารถใช้ในโอกาสอื่นๆ ได้ด้วยตลอดทั้งปี

เครือข่ายพุทธิกา

# สารบัญ

## ♥ สอนลูกทำบุญ ๖

- สร้างภูมิคุ้มกันให้ลูก
- ผู้ให้ความสุขย่อมได้ความสุข
- โลกสวยด้วยน้ำใจ
- อยู่อย่างไม่เบียดเบียน
- ทำบุญที่ใจ
- ฝึกใจให้สงบเบาสบาย
- อบรมจิตให้คิดชอบ



## ♥ เล่าเรื่องคนทำบุญให้ลูกฟัง ๒๔

- นักปลุกป่า
- ทนุน้อยนักกู่ภัย
- ให้โอสถและธรรมเป็นทาน
- พี่น้องผู้อารี
- น้ำใจยิ่งใหญ่ของเด็กตัวน้อย
- สะสมความรู้เพื่ออนุชน
- ครูของคนยาก
- หมอผู้มีน้ำใจ
- ปลุกต้นไม้เอาบุญ



## ♥ ทำบุญ ๑๐ วิธีในพระพุทธศาสนา ๓๓



## ♥ ไข่มุกน่าสนใจสำหรับผู้ใฝ่บุญ ๓๔



## ♥ พิธีกรรมและบทสวดมนต์ ๔๐



## ♥ เครื่อง่างพุทธิกา ๔๖

# สอนลูก ทำบุญ

## ♥ สร้างภูมิคุ้มกันให้ลูก

**พ่อแม่** ทุกคนไม่เพียงอยากให้ลูกเป็นคนเก่งเท่านั้น หากยังอยากเห็นลูกมีชีวิตที่ดีงามและเป็นสุขด้วย ลูกเรียนเก่งหรือร่ำรวย ย่อมไม่มีความหมายสำหรับพ่อแม่ ถ้าลูกเป็นทุกข์ ทุจริต หรือติดอบายมุข



แต่การมีชีวิตที่ดีงามและเป็นสุขในโลกทุกวันนี้ไม่ใช่เรื่องง่าย ต้องมีสิ่งคุ้มกันตนให้อยู่รอดปลอดภัยจากอันตรายซึ่งมีอยู่รอบตัว ไม่ถูกล่อลวงชักนำให้ถลำไปในทางที่ผิด ขณะเดียวกันก็ต้องรู้จักคิด ใฝ่เรียนรู้สิ่งดีงาม และสร้างสรรค์คุณค่าให้แก่ชีวิต



วิชาความรู้นั้นช่วยให้ลูกเป็นคนเก่ง แต่ถ้าต้องการให้ลูกเป็นคนดีและมีความสุข ก็ต้องสอนลูกให้รู้จัก "บุญ" ด้วย บุญนั้น ถ้ารู้จักและทำอย่างถูกต้อง จะเป็นทั้งภูมิคุ้มกันและรั้วป้องกันไม่ให้อันตรายลวงล้ำเข้ามาได้ ช่วยให้ลูกแก้ปัญหาชีวิตของตนเองได้ (จัดการกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตัวได้) อีกทั้งยังเป็นสิ่งหล่อเลี้ยงจิตใจให้สงบเย็นและเป็นสุข



**บุญ** แปลว่า เครื่องชำระให้สะอาดบริสุทธิ์ ชำระอย่างแรกคือ ชำระพฤติกรรมให้งดงาม เป็นไปในทางที่ถูกต้อง ชอบธรรม เป็นประโยชน์ทั้งแก่ตนและผู้อื่น ชำระประการต่อมาก็คือ ชำระจิตใจ ให้หายเศร้าหมอง พ้นจากความเร่าร้อน เกิดความสว่างไสวในทางปัญญา คิดถูกคิดชอบ ไม่หลงไปตามอารมณ์ชั่วแล่น



บุญยังแปลว่า ความอímเอิบเอิบบานใจ เพราะได้ทำความดี และได้สร้างสรรค์ความเจริญงอกงามให้เกิดขึ้น คนเราทุกคน ต้องการทำความดี อยากให้ความดีภายในได้เปล่งประกาย ออกมา เหมือนกับดอกไม้ที่อยากเบ่งบาน สยายกลีบ โดยไม่สนใจว่าจะมีคนเห็นหรือไม่ การทำความดีช่วยให้เป็นมนุษย์ ที่สมบูรณ์ ดุจเดียวกับดอกไม้ที่บรรลุความสมบูรณ์เมื่อได้สร้าง ความงดงามให้แก่โลก



### ♥ ผู้ให้ความสุขย่อมได้รับความสุข

**บุญ** นั้นเริ่มต้นด้วยการรู้จักให้ การให้ (หรือทาน) ช่วยให้เราไม่คิดจะเอาเข้าตัวอยู่ร่ำไป ชีวิตที่คิดแต่จะเอาเป็นชีวิตที่ไม่สมดุล จิตที่คิดแต่จะเอาเป็นจิตที่คับแคบ เห็นแก่ตัว ทำให้เป็นคนไม่น่ารัก และมีความสุขยาก



เด็กๆเติบโตขึ้นมาได้เพราะเป็นฝ่ายรับจากผู้อื่นมาตั้งแต่เกิด ทั้งน้ำนม อาหาร ความอบอุ่น ตลอดจนความรู้ แต่ถ้าไม่รู้จัก ให้เสียเลย ก็จะเป็นความเข้าใจผิดว่าชีวิตนี้เกิดมาเพื่อจะเป็นผู้รับฝ่ายเดียวเท่านั้น การสอนเด็กให้รู้จักให้ คือการสอน บทเรียนชีวิตข้อแรกว่า เมื่อรับแล้วต้องรู้จักให้ เหมือนกับต้นไม้ ทุกต้นเติบโตเพราะดูดน้ำและอาหารจากพื้นดิน แต่เวลาเดียวกัน เขาก็รู้จักคายน้ำและทิ้งกิ่งใบให้เป็นปุ๋ย เป็นการตอบแทน ผืนดินที่หล่อเลี้ยงเขามา อีกทั้งยังให้อาหารและที่พักพิงแก่ เพื่อนร่วมโลก เช่น นก กระจอก รวมทั้งมนุษย์



แต่การให้มิได้หมายถึงการตอบแทน หรือเป็นเพียงหน้าที่เท่านั้น การให้ยังช่วยให้เราได้รับความสุข การสอนลูกให้รู้จักให้ คือการสอนให้เขารู้จักความสุขจากการให้ “ผู้ให้ความสุขย่อมได้รับความสุข” เป็น สัจธรรมที่เด็กควรรับรู้

ด้วยเหตุนี้ ผู้ใหญ่สมัยก่อนจึงนิยมพาลูกหลานใส่บาตร ตั้งแต่ยังตัวเล็กๆ ที่แรกก็เป็นฝ่ายเฝ้าดูพ่อแม่หรือตายาย เอาอาหารหวานคาวใส่บาตร ต่อมาก็ใส่บาตรด้วยตนเอง ใส่แล้วก็พนมมือจรดหัว



การถวายของให้พระถือว่าเป็นบุญ แต่บุญไม่ได้จำกัดอยู่แค่นั้น ให้ของแก่ผู้อื่น โดยเฉพาะคนที่ยากลำบาก ก็ถือว่าเป็นบุญเช่นกัน ลูกๆ สามารถทำบุญได้ด้วยการสละของเล่นให้แก่เด็กยากจนหรือเด็กด้อยโอกาสในเมืองและในชนบท หรือให้เงินช่วยคนพิการ



นอกจากให้เงินหรือสิ่งของแล้ว การให้ชีวิตแก่สัตว์ก็เป็นบุญเหมือนกัน เช่น ช่วยปลาที่ติดปลักให้กลับคืนสู่น้ำลำคลอง แม้แต่ต้นไม้ที่เหี่ยวแห้งใกล้ตาย ช่วยรดน้ำให้เขา ก็เป็นบุญเช่นกัน



### ♥ โลกสว่างดวงหัวใจ

**จะให้อะไร** ราคาเท่าไร ไม่สำคัญเท่ากับน้ำใจที่คิดจะให้ พ่อแม่จะช่วยลูกได้มาก หากสอนให้ลูกตระหนักว่า แม้เขาจะมีกำลังน้อย มีเงินไม่มาก แต่เขาก็สามารถทำบุญได้เท่าเทียมผู้ใหญ่ หากเขามีน้ำใจ คุณค่าของคนเรามีได้อยู่ที่วัยหรือชื่อเสียงเงินทอง แต่อยู่ที่คุณภาพของใจต่างหาก

