

การประยุกต์บุญกิริยาวัตถุ 3 กับวิถีชีวิตสภาวะวิกฤติโควิด-19

บทความวิชาการ

Received: 24 March 2022

Revised: 5 April 2022

Accepted: 28 April 2022

นลินรัตน์ อุ่นแก้ว บธ.ม.

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการประยุกต์บุญกิริยาวัตถุ 3 กับวิถีชีวิตสภาวะวิกฤติโควิด-19 โดยในสถานการณ์ปัจจุบันที่ต้องพัฒนากายและจิตให้แข็งแรงควบคู่กันไป วิถีชีวิตในสังคมที่ต้องเว้นระยะห่างแต่ยังมีความห่วงใยซึ่งกันและกัน โดยการเจริญบุญกิริยาวัตถุ 3 ทาน ศีล ภาวนา ได้แก่ การแบ่งปันให้ทาน อาหาร สิ่งของ ที่พัก ยารักษาโรค และสิ่งอื่นๆที่เป็นประโยชน์ รวมทั้งกำลังใจที่ส่งให้ผู้ประสบภัยจากสภาวะวิกฤติโควิด-19 นี้ การรักษาศีล 5 อันเป็นข้อพื้นฐานที่จะสร้างความเป็นระเบียบในสังคมที่วุ่นวายให้คลายทุกข์และมีความสุขมากขึ้น สุดท้ายคือการพัฒนาจิตโดยการตั้งจิตภาวนา พิจารณาตัวเอง มีสติรับรู้เกิดปัญญาในการแก้ปัญหา เพิ่มบุญกุศลให้กับตัวเองได้หลุดพ้นจากทุกข์เพื่อสร้างเกราะป้องกันภัยทั้งกายและจิตให้แข็งแรงผ่านพ้นวิกฤติกันถ้วนหน้า

การประยุกต์บุญกิริยาวัตถุ 3 กับวิถีชีวิตสภาวะวิกฤติโควิด-19 เพื่อนำประโยชน์มาใช้ในชีวิตประจำวันให้เกิดความเคยชินกับสถานการณ์ปัจจุบัน ปฏิบัติทุกวันให้มีนิสัยรักการทำความดีโดยปริยาย การเจริญบุญกิริยาวัตถุ 3 ทาน ศีล ภาวนา สามารถทำบุญได้ทุกที่ ทุกเวลา เปลี่ยนบ้านให้กลายเป็นวัด มองเรื่องการทำบุญเป็นเรื่องง่ายที่ใครๆก็ทำได้ อาานิสงค์ผลบุญแห่งการกระทำนั้นพิสูจน์ได้ด้วยการปฏิบัติ สร้างพลังศรัทธาให้เกิดขึ้นกับตน แล้วลองฝึกปฏิบัติจากการนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน ตื่นเช้าใส่บาตร สวดมนต์ ถือบิณฑบาต 5 พังธรรมเทศนา เติมน้ำใจสมาธิ ปฏิบัติให้ชินจนเป็นนิสัย เพื่อบำบัดกายและจิตให้แข็งแรงต่อสู้กับทุกวิกฤติของชีวิตให้ผ่านพ้นไปได้ ด้วยกายและจิตที่เป็นสุขในทุกวัน

คำสำคัญ : บุญกิริยาวัตถุ 3 วิถีชีวิต วิกฤติโควิด-19

An application of Threefold Base of Meritorious for the way of life during the crisis of Covid-19

Nalinrat Unkaew, M.B.A.

ABSTRACT

The objective of this article was as follow to study of An application of Threefold Base of Meritorious for the way of life during the crisis of Covid-19. In the current situation, the need to develop physical and mental strength together. The way of life in society that requires distance but still cares about each other. Threefold Base of Meritorious by Dana, Sila, Pawana. Giving (Dana), which are sharing food, things, accommodation, medicine, and other things that are beneficial including the good encouragement sent to the victims of this Covid-19 crisis. Making the five precepts (Sila), which are the basics that will make peace, relieve suffering and be happier. The last one is Meditation (Pawana), development through meditation, consider yourself, have awareness and wisdom to solve problems. Maintaining mental health and wellbeing in times of crisis.

An application of Threefold Base of Meritorious for the way of life during the crisis of Covid-19 by giving, precepts, meditation. To make merit anywhere, anytime. Practice in daily life such as to offer food to the monks, to pay respect to Buddha, to pray, making the Five Precepts, listen to sermon, to meditate. To be both physically and mentally strong.

Keywords: Threefold Base of Meritorious, Way of life, The crisis of COVID-19

นิสิตปริญญาเอก สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ วิทยาเขตขอนแก่น

ผู้ประสานการตีพิมพ์เผยแพร่ Email: tu.xsport@gmail.com

บทนำ

สถานการณ์ปัจจุบันกับความผันผวนรอบด้านที่ไม่อาจคาดคะเนได้ ทำให้พุทธศาสนิกชนอย่างเราต้องหันหน้าเข้าศึกษาธรรมะและนำมาปฏิบัติอย่างจริงจัง เพื่อเป็นที่พึ่งทางใจและเกราะป้องกันภัยในวิกฤติโควิด-19 นี้ การทำความดีที่ง่ายและใครๆก็ทำได้คือการเจริญบุญกิริยาวัตถุ 3 ในสังคมปัจจุบันที่ต้องเผชิญกับภาวะวิกฤติโควิด-19 การไปทำบุญที่วัดเป็นสิ่งที่หลายคนกลัว ความกลัวทำให้ไม่กล้าแม้แต่จะออกไปทำบุญเมื่อต้องอยู่แต่ในบ้านแล้วจะทำบุญได้อย่างไร เป็นคำถามที่อยู่ในใจใครหลายคน คนส่วนใหญ่จะรู้จักการทำบุญใน 3 ลักษณะ คือ ทาน ศีล ภาวนา แต่น้อยคนจะรู้ว่าลักษณะการทำบุญ 3 อย่างนี้ เรียกว่า บุญกิริยาวัตถุ 3 หมายถึง ที่ตั้งแห่งการทำบุญ การทำความดีอัน ประกอบด้วย 1. ทานมัย บุญกิริยาวัตถุ (ทำบุญด้วยการให้เป็นสิ่งของ) 2. ศีลมัย บุญกิริยาวัตถุ (ทำบุญด้วยการรักษาศีล) หรือประพฤติดีมีระเบียบวินัย 3. ภาวนามัย บุญกิริยาวัตถุ (ทำบุญด้วยการเจริญภาวนา) คือการฝึกอบรมจิตใจ เจริญปัญญา¹ พุทธศาสนิกชนต้องทำความเข้าใจอันสคัญของการทำบุญกิริยาวัตถุ 3 นั้นว่า ให้อานิสงค์อะไรบ้าง เมื่อทำความเข้าใจในอานิสงค์ผลบุญนั้นแล้ว จะเกิดพลังศรัทธาให้เกิดการทำบุญซ้ำ และเกิดความเคยชินในการทำบุญจนกลายเป็นนิสัยชอบทำบุญไปโดยปริยาย เพราะการอ่านหรือศึกษาหลักการทำบุญเบื้องต้น 3 ประการนั้น จะไม่เกิดความอยากกระทำหรือปฏิบัติตามเลย หากไม่ลองปฏิบัติซ้ำแล้วซ้ำอีก เพื่อพิสูจน์อานิสงค์ผลบุญที่แสดงในตำราว่าสัมฤทธิ์ผลจริงมากน้อยแค่ไหน มนุษย์เกิดมาเพื่อฝึกตน เป็นสิ่งที่จริงแท้ เพราะความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นวัฏจักรของชีวิต ซึ่งทางพระพุทธศาสนา mong ว่าเป็นเหตุแห่งทุกข์ พระพุทธเจ้าจึงค้นหาหนทางดับทุกข์คือ การหลุดพ้นจากวัฏจักรสงสารนี้ คือไม่ต้องกลับมาเกิดอีกเลย นั่นคือเข้าสู่นิพพาน หลายคนอาจมองว่าการที่ไปถึงจุดนั้นได้ ต้องบวชเป็นพระเท่านั้น ขรวาสอย่างเราคงไม่สามารถทำได้ พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนพุทธสาวก เทศนาธรรมให้ฆราวาสได้ซึมซับและพิจารณาด้วยสติปัญญา หาเหตุและผลเพื่อค้นหาหนทางบรรลุมรรคด้วยการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง ซึ่งถ้ามองจากทัศนคติและพฤติกรรมเกี่ยวกับบุญกิริยาวัตถุของพุทธศาสนิกชนไทยรุ่นใหม่พบว่า บุญ หมายถึง ความดีงามทั้งปวง ด้วยเจตนาบริสุทธิ์ ทั้งกาย วาจาและใจ ผลของบุญ คือ สุขกายสบายใจ และส่งผลให้ไปสู่สุคติ บุญมี 3 หมวดหลัก ได้แก่ ทานมัย บุญกิริยาสำเร็จด้วยการให้ทาน (ให้ผลบุญน้อย) ศีลมัย บุญสำเร็จด้วยการรักษาศีล (ให้ผลบุญ ปานกลาง) และภาวนามัย บุญสำเร็จด้วยการเจริญภาวนา (ให้ผลบุญมาก) นอกจากนี้ผลบุญ ขึ้นอยู่กับเจตนา ศรัทธาและสมาธิภูมิของผู้ทำบุญเป็นสำคัญ โดยสรุป บุญกิริยาวัตถุ คือ ธรรมะภาคปฏิบัติสำหรับฆราวาส ผู้ครองเรือน² เมื่อพิจารณาจากอานิสงค์ผลบุญจากการปฏิบัติ นั้นล้วนแต่เกิดผลดีต่อชีวิตทั้งสิ้น โดยเริ่มสะสมจากอานิสงค์ผลบุญน้อยไปมาก นั่นคือการฝึกทำบุญเริ่มจากสิ่งทำได้ง่าย ไปสู่การทำบุญที่ทำได้ยาก มีอานิสงค์ผลบุญไปตามลำดับความยากในการปฏิบัติ

ดังนั้นการทำบุญไม่จำเป็นต้องเลือกเวลาเมื่อสภาวะวิกฤติมาถึงค่อยถึงเวลาทำบุญ แต่การสะสมบุญคือสิ่งที่ทำได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่ ดังเช่นสถานการณ์โควิด-19 ที่คนไทยรวมทั้งคนทั้งโลกเผชิญอยู่ อยู่บ้านก็เจริญทาน ศีล ภาวนา ได้ ฝึกปฏิบัติได้ โดยการที่บ้านให้เป็นวัด ศึกษา และทำความเข้าใจอันสคัญของบุญกิริยาวัตถุ 3 สร้างพลังศรัทธาให้เกิดกับตน แล้วลองฝึกปฏิบัติจากการนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน ตื่นเช้าใส่บาตร สวดมนต์ ถือนิสา 5 ฟังธรรมเทศนา เติมน้ำจมนม นิ่งสมาธิ เกิดความสุขทั้งกายและใจที่ได้สะสมบุญ ปฏิบัติให้ชินจนเป็นนิสัย เพื่อบำบัดกายและใจให้แข็งแรงต่อสู้กับทุกวิกฤติของชีวิตให้ผ่านพ้นไปได้ ด้วยกายและจิตที่เป็นสุขในทุกวัน

หลักแห่งการบำเพ็ญบุญกิริยาวัตถุ 3

โดยหลักแห่งการบำเพ็ญบุญ มี 3 ประการ คือ

1. ทานมัย บุญเกิดจากการให้ทาน ทาน หมายถึง การให้ การเสียสละ ละความตระหนี่ มี 3 ประเภท คือ

- 1.1 อามิสทาน หรือ วัตถุทาน การให้วัตถุสิ่งของ
- 1.2 ธรรมทาน การให้พระธรรมคำสอน
- 1.3 อภัยทาน การให้อภัยแก่ผู้อื่นหรือสัตว์อื่น

2. ศีลมัย บุญเกิดจากการรักษาศีล ศีล หมายถึง การรักษากาย และวาจา ให้เรียบร้อย ศีลมีหลายประเภท คือ ศีล 5 หรือ ศีล 8 สำหรับคนทั่วไป ศีล 10 หรือ อุโบสถศีล สำหรับอุบาสก อุบาสิกา ศีล 227 หรือ ปาริสุทธิสีล 4 สำหรับพระภิกษุ

การรักษาสิล ต้องเจตนาจึงจะเป็นสิลได้ ถ้าไม่เจตนาจะดเว้น หรือ รักษาสิลแล้ว ไม่ฆ่าสัตว์ หรือ ไม่ลักทรัพย์ ก็ไม่มีสิล แต่หากมีโอกาสฆ่าสัตว์ก็ไม่ฆ่า มีโอกาสลักทรัพย์ก็จะไม่หยิบฉวยเด็ดขาด จึงจัดว่ามีสิล เป็นต้น การรักษาสิล มีอานิสงส์เป็นอันมาก เช่น เป็นที่รักเคารพของ คนทั้งหลาย อยู่ในสังคมอย่างเป็นสุข ทำให้เป็นคนสง่างาม มีผิวพรรณงามผ่องใส กล่าวโดยสรุป คือ จะไปสู่สุคติ จะได้โภคทรัพย์สมบัติ และจะดับ ทุกข์ความเดือดร้อนจนเข้าสู่พระนิพพาน

3. ภาวนามัย บุญเกิดจากการเจริญภาวนา ภาวนา หมายถึง การอบรมจิต หรือ การพัฒนาจิตให้สะอาด สงบ สว่าง ภาวนา มี 2 ประการ คือ

3.1 สมถภาวนา การทำให้สงบ เป็นหลักธรรมขั้นสมาธิ

3.2 วิปัสสนาภาวนา การทำให้รู้แจ้งเห็นจริงจนตัดกิเลสได้หมด เป็นหลักธรรม ขั้นปัญญา³

เมื่อสังคมโลกต้องเผชิญภาวะวิกฤติโควิด-19 ร่วมกัน แต่ละประเทศมีนโยบายในการเยียวยาประชาชนของตนเองในหลากหลาย รูปแบบ เพื่อให้ประชาชนประเทศตนยังคงเลี้ยงชีพได้ เศรษฐกิจฟื้นตัวและไปได้ และอยู่กับโรคระบาดนี้ไปได้ โดยไม่รู้ว่าจะจบสิ้นตอนไหน ประเทศไทยมีนโยบายจากกระทรวงสาธารณสุขที่กระตุ้นให้ทุกคนฉีดวัคซีนให้ครบโดส และฉีดกระตุ้นเข็ม 3 เข็ม 4 ได้เท่าที่ต้องการ โดยให้ พิจารณาจากสภาวะร่างกายแต่ละคนเป็นหลัก หากมองแยกส่วนในสภาพปัจจุบันและปัญหาของสุขภาพตอนนี้ แบ่งได้ 2 ส่วน คือ 1. สุขภาพกาย ที่บำบัดได้ด้วยยา 2. สุขภาพจิต ที่บำบัดได้ด้วยบุญ ในที่นี้จะกล่าวถึง บุญที่ง่ายและใกล้ตัวเราคือ บุญกิริยาวัตถุ 3 ทาน ศีล ภาวนา เนื่องจากคนไทยส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนา ในวิกฤติคือโอกาส ที่พระพุทธศาสนาจะเติบโตในใจคนได้มากที่สุด ในสภาวะที่ความทุกข์กำลังถาโถมเข้าใส่ สภาวะความทุกข์ได้ยากเกิดขึ้นทุกห้วงแห่ง ดังสถานการณ์ปัจจุบันเช่นนี้ ดังนั้นเมื่อเราบำบัดกายด้วยยาแล้วยังต้องเยียวยาจิตใจควบคู่กันไป ด้วยการเจริญบุญกิริยาวัตถุ 3 นำมาเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การให้ทาน ใส่บาตร ถวายภัตตาหาร จตุปัจจัย การถือศีล 5 สวดมนต์ ฟัง ธรรมเทศนา เติมน้ำใจ นิ่งสมาธิ

การประยุกต์บุญกิริยาวัตถุ 3 กับวิถีชีวิตสภาวะวิกฤติโควิด-19

ด้านสังคมที่เต็มไปด้วยความหวาดด้วยการเว้นระยะและหาตระแวง อยู่ห่างๆอย่างต่างๆเป็นการดำรงชีวิตวิถีใหม่ มีการเปลี่ยนแปลง การเป็นอยู่ในหลายด้าน ปัจจุบันอาจเป็นความเคยชินของหลายๆคน ไม่ว่าจะเป็นการใส่หน้ากากอนามัยเวลาออกนอกบ้านหรือเวลาพบปะผู้คน การใช้เจลแอลกอฮอล์ในการทำมือ การใช้สเปรย์พ่นฆ่าเชื้อทุกสิ่งรอบตัวด้วยความหวาดระแวง การทำงานที่บ้านผ่านระบบ อินเทอร์เน็ต ลดการสังสรรค์หรือลดการใช้ชีวิตนอกบ้าน และหันมาใช้เวลากับครอบครัวมากขึ้น ด้านเศรษฐกิจ ข้อจำกัดในการประกอบอาชีพมี มากขึ้นทำให้ประชาชนมีรายได้อาจลดลง ด้านการประกอบอาชีพ เทคโนโลยีเข้ามามีส่วนสำคัญในการประกอบอาชีพ เช่น การสร้างกลุ่มปิดของศิลปิน นักร้องหมอลำในการแสดงคอนเสิร์ตขายตั๋วออนไลน์ บางสถานที่ถูกจำกัดจำนวนคนในการเข้าใช้บริการ ทำให้รายได้อาจลดลง บางกิจการถูกสั่งปิด กิจการโดยรัฐบาลในช่วงมีการระบาดของโควิด-19 ด้านการศึกษา มีการใช้ระบบการเรียนการสอนแบบออนไลน์ ด้านสุขภาพ ประชาชนหันมาใส่ใจ ใจดูแลรักษาสุขภาพกันมากขึ้นทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตควบคู่กันไป ด้านครอบครัว ครอบครัวมีเวลาอยู่ร่วมกันมากขึ้น ทุกคนจำเป็นต้อง ปรับตัวให้เข้ากับวิถีชีวิตในสภาวะวิกฤตินี้ วิกฤตินี้มาเป็นโอกาสในการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยการเจริญบุญกิริยาวัตถุ 3 ทาน ศีล ภาวนา เพื่อสะสมความดีให้ถึงพร้อม รักษากายและใจให้เป็นสุขและแข็งแรงต้านโรคร้ายทั้งปวงให้ห่างหาย เปรียบดังเกราะป้องกันภัยชั้น เลิศที่พึงสร้างขึ้นด้วยตนเอง

การประยุกต์ใช้บุญกิริยาวัตถุ 3 ให้เกิดผลในช่วงวิกฤติโควิด-19 โดย 1.) การให้ทาน มีการให้ทานทางออนไลน์ให้กับหน่วยงานต่างๆ ในช่วงการระบาดของโควิด-19 หรือการนำข้าวสาร อาหารแห้ง อาหารปรุงสำเร็จใส่ไว้ในตู้ปันสุขตามโรงพยาบาล ชุมชนหมู่บ้าน วัดวาอาราม การ เป็นที่ปรึกษาและให้คำปรึกษาที่สร้างกำลังใจกับบุคคลรอบข้าง และการเรียนรู้ในการเข้าใจและให้อภัยคนรอบข้างมากขึ้น 2.) การรักษาสิล เมื่อ ต้องอยู่ในยุค Work from home เป็นช่วงเวลาการพิจารณาตัวเอง ไตรตรองศีล 5 อันเป็นหลักพื้นฐานในการดำรงชีวิตให้เป็นสุข ไม่ก่อความ วุ่นวายให้สังคมรอบข้าง การอยู่ภายใต้หน้ากาก ทำให้เราพูดน้อยลง มีเวลาคิดทบทวนมากขึ้น 3.) การเจริญภาวนา ทุกคนสามารถถือโอกาสนี้ใน การเจริญสติ ภาวนาเพื่อเพิ่มบุญกุศลให้กับตัวเองได้ ฝึกกรรมเพื่อกำหนดจิตให้เป็นหนึ่ง หรือการเจริญอานาปานสติ การฝึกนั่งอยู่กับลมหายใจ ของตัวเอง ครั่งละ 5 นาทีและพัฒนาเพิ่มระยะเวลา เพิ่มรอบการปฏิบัติในแต่ละวันให้มากขึ้นตามลำดับ แล้วแต่ความถนัดของแต่ละคน ฝึกปฏิบัติ ทุกวันให้เป็นนิสัย เมื่อปฏิบัติแล้วรู้สึกสบายใจและเป็นสุข นั่นคือได้สะสมบุญแล้ว การให้ทานที่ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบทนั้นมี

จุดประสงค์ 2 ประการคือ ให้เพื่ออนุเคราะห์และให้เพื่อสุขภาพคุณ ประกอบด้วยลักษณะของการให้ทาน 5 ประการคือ ให้ด้วยศรัทธา ให้โดยเคารพ ให้ตามกาล ให้ด้วยจิตอนุเคราะห์ และให้ไม่กระทบตนและผู้อื่น มีอานิสงส์ 2 ประการคือ ทำให้ไปเกิดบนโลกสวรรค์และทำให้เป็นผู้มีโศกะมาก ส่วนในด้านการรักษาศีลนั้นมีการรักษาศีลเพื่อการควบคุมกาย วาจา ใจของตน และเพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยของสังคม ในด้านการเจริญภาวนา พบว่าการเจริญภาวนาเพื่อจุดมุ่งหมายสูงสุดคือความพ้นทุกข์ ทั้งในลักษณะสมถภาวนา วิปัสณาภาวนา อสุภกัมมัฏฐาน เมตตา และมรณานุสติ⁴

ดังนั้นการให้ทาน การรักษาศีล และการเจริญภาวนา คือการสร้างกายและจิตให้แข็งแรงบริสุทธิ์ สร้างพลังความคิดบวกและสร้างสังคมแห่งการเกื้อหนุนและช่วยเหลือกันให้ผ่านพ้นวิกฤติ โดยพึงปฏิบัติเป็นนิสัยคือ มองการให้เป็นสิ่งปกติของชีวิต เป็นการสร้างความสุขที่เป็นความดีที่ทำได้ง่ายๆ ไม่จำเป็นต้องให้สิ่งของที่มีมูลค่าสูงเพื่อแสดงถึงฐานะบารมีทางสังคม แต่เป็นการให้ด้วยความบริสุทธิ์ใจ ไม่หวังผลตอบแทน เป็นการแบ่งปัน การเสียสละ เป็นการหยิบยื่นสิ่งที่ดีตนมีให้กับคนที่ขาดแคลน รวมทั้งการถวายปัจจัยทูลบารุงพระพุทธศาสนาให้ดำรงคงอยู่ได้ เพื่อประโยชน์ของสังคมสืบไป การให้ทานมีทั้งอามิสทาน (การให้สิ่งของหรือวัตถุที่ควรให้) ธรรมทาน (การให้พระธรรมคำสั่งสอน) หรือแม้กระทั่งการหยิบยื่นคำพูดดีๆ หนึ่งสิ่งที่ดี ๆ ขึ้นนะความรู้ และการให้อภัยคนและสัตว์ด้วยจิตที่เมตตา (อภัยทาน) ถือว่าเป็นการทำบุญที่ง่ายที่สุดแล้ว การทำทานจึงถือว่าเป็นบันไดก้าวแรกในพระพุทธศาสนาที่พุทธศาสนิกชนพึงปฏิบัติ อันจะนำมาซึ่งความสุขทั้งผู้ให้และผู้รับ ส่วนการรักษาศีลนั้นนำพาความผาสุกแก่ผู้รักษาและปฏิบัติได้ และนำมาซึ่งความสงบสุขร่มเย็นที่แท้จริง ผู้ที่ประพฤติอยู่ในศีลเปรียบเสมือนผู้ที่มีเกราะป้องกันไม่ให้ตนเองหลุดจากกรอบความดี ไม่ให้ประพฤติดำเนินไปในทางที่ผิด รักษากาย วาจาและใจของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์เป็นกุศล อันจะนำไปสู่ความมีสติ สมาธิและปัญญาได้ในที่สุด ส่วนการทำบุญที่อานิสงส์ผลบุญมากที่สุดคือการเจริญภาวนา เจ้าประคุณ สมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร) อดีตเจ้าอาวาสวัดธรรมมงคล ผู้ก่อตั้งสถาบันพลังจิตตานุภาพ (Wellpower Institute) ท่านออกแบบหลักสูตรการทำสมาธิ ตั้งแต่ขั้นพื้นฐานถึงขั้นสูง คำสอนที่สำคัญของท่านคือเรื่องการทำสมาธิแบบปริกรรม “การปริกรรม ทำให้จิตเป็นหนึ่ง จิตเป็นหนึ่ง ทำให้เกิดความสงบ” การทำสมาธิจะทำให้เกิดพลังจิตได้ เรียกว่า “พลังจิตตานุภาพ” การทำสมาธินี้จะกำจัดความคิดและพลังอารมณ์ออกไปจนกว่าจิตจะสงบ พลังจิตที่ได้จากการทำสมาธิจะแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ พลังหลัก จะถูกเก็บสะสมไว้ในจิต ไม่มีการแตกสลายตามกายเนื้อแต่สะสมข้ามภพข้ามชาติได้ และ พลังเฉลี่ย จะถูกใช้ในในชีวิตประจำวัน การทำสมาธิคือการเกาะอารมณ์ออกจากจิต เปรียบเสมือนการเคาะสนิมออกจากเหล็ก ยิ่งเคาะออกมากเท่าไร จิตจะสงบนิ่ง เป็นสมาธิที่ลึกซึ้งขึ้นได้⁵ ดังนั้นการนั่งสมาธิเจริญภาวนา คือ การสะสมพลังจิต ย่อมจะได้รับอานิสงส์มากมายเหลือล้นพันที่จะนับประมาธมิได้ หากผู้ปฏิบัตินั้นมีการปฏิบัติทุกวันเป็นกิจวัตร มีความเพียรมากพอ พลังจิตช่วยให้มีพลังปัญญาแก้ปัญหาชีวิต ย่อมเกิดประโยชน์ทำให้มีความสุขและร่มเย็นทางกายและจิต สำหรับอานิสงส์ของการเจริญภาวนานั้น ทำให้มีกาย วาจา และใจที่บริสุทธิ์ระงับความโศกเศร้า คร่ำครวญ พ้นจากความทุกข์จนเข้าถึงพระนิพพานได้ อันเนื่องมาจากการตามดูตามรู้ด้วยสติทันปัจจุบัน เห็นรูปเห็นนามเห็นไตรลักษณ์ จนได้ประสบมรรคผลและนิพพาน⁶ หลุดพ้นจากกิเลสทั้งมวล

สรุป

การประยุกต์การเจริญบุญกิริยาวัตถุ 3 กับวิถีชีวิตสภาวะวิกฤติโควิด-19 เป็นการทำความดีในชีวิตประจำวันที่มีลักษณะง่าย ๆ ไม่สลับซับซ้อน อันเป็นลักษณะเด่นชัดของการทำความดีในแบบคนรุ่นใหม่ คือ “ต้องง่าย” และนำไปปฏิบัติได้จริง สามารถประยุกต์ระบบโซเซียลผ่านมือถือ ที่ไม่ใช่แค่การรับ-ส่งข่าวสารในชีวิตประจำวัน แต่เป็นการหาข้อมูลเพิ่มเติมในหลักการปฏิบัติที่เหมาะสมกับจริตหรือความชอบของตัวเอง โดยอ้างอิงจากหลักธรรมที่บัญญัติไว้ในพระไตรปิฎกเป็นหลักยึดในการปฏิบัติที่ถูกต้อง เมื่อสังคมกำลังวุ่นวายกับวิกฤติโควิด-19 แต่พุทธศาสนิกชนต่างหันหน้าเข้าหาธรรมะ เรียนรู้และลงมือปฏิบัติทาน ศีล ภาวนา เริ่มต้นจากตัวเรา ครอบครัวและสังคม อันจะก่อประโยชน์ที่สัมฤทธิ์ผลเป็นความเจริญ 3 ประการ ได้แก่

- 1.เจริญสุข จากการให้ทาน
- 2.เจริญธรรม จากการรักษาศีล
- 3.เจริญปัญญา จากการภาวนา

เห็นได้ว่าการเจริญบุญกิริยาวัตถุ 3 มีความลึกซึ้งและเป็นพื้นฐานแห่งการพัฒนาและจิตอย่างแท้จริง ไม่ใช่เพียงเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาและจิตตัวเองให้สูงขึ้นเท่านั้น แต่ยังเกี่ยวเนื่องกับการยกระดับสติปัญญา อีกทั้งเป็นการยกระดับคุณภาพชีวิต ครอบครัว ชุมชน สังคมที่เราอยู่อาศัยให้มีความสุข สามารถเผชิญภาวะวิกฤติด้วยความสุขกายสุขใจ โดยมองจากธรรมชาติความเป็นไปของชีวิตมนุษย์ที่ต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดา สร้างสังคมแห่งการให้อภัยในกรอบของศีลธรรมและมีจิตที่เปี่ยมสุขด้วยปัญญา ที่สำคัญที่สุดคือ เกี่ยวเนื่องกับวิถีคิด และจิตสำนึกของคน ทั้งนี้เพราะบุญกิริยาวัตถุ 3 คือแนวทางการทำความดีที่สามารถกระทำได้ในชีวิตประจำวัน สร้างความเคยชินในการปฏิบัติให้เป็นนิสัย และสร้างสังคมแห่งความสุขอย่างยั่งยืนแม้ในสภาวะวิกฤติเช่นนี้ โดยการให้ทานแบ่งปันช่วยเหลือผู้อื่น สร้างความสงบในสังคมด้วยศีล และจิตสุขด้วยภาวนา การสะสมบุญและทำความดีเจริญทาน ศีล ภาวนา ในสภาวะการณ์เช่นนี้ ช่วยยกระดับจิตใจให้อยู่กับปัญหาด้วยความเข้าใจและเรียนรู้ในการปรับตัวด้วยความสุข เริ่มจากการมีสติ ทั้งสติในการรับรู้ พิจารณาไตร่ตรองข้อมูลข่าวสาร มีสติในการใช้ชีวิตเพื่อดูแล ป้องกันตัวเองและครอบครัว รวมถึงสติต่อความไม่แน่นอน ความกลัว และความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น การเจริญบุญกิริยาวัตถุ 3 คือการสร้างกุศล เป็นเกราะป้องกันภัยทั้งกายและใจไปพร้อมกัน สภาวะวิกฤติโควิด-19 ครั้งนี้ เป็นทุกสิ่งที่ต้องปลดปล่อยด้วยการสะสมบุญครั้งใหญ่ของคนทั้งโลก สะสมทานบารมี คือ การให้ในสิ่งที่ทุกคนมี เพื่อบรรเทาทุกข์ให้กับคนที่ขาด คือการสะสมศีลบารมี ประพฤติดีด้วยกาย วาจา ใจ อันบริสุทธิ์ในกรอบของศีล เพื่อเป็นเกราะป้องกันภัยให้ตัวเอง ครอบครัวและสังคม คือการสะสมภาวนาบารมี เพื่อวางจิตให้เข้าใจความเป็นไปของโรค ด้วยการมีสติ แยกแยะข่าวสารด้วยความระมัดระวัง ปล่อยวางความกังวล ด้วยการมีสติอยู่กับปัจจุบัน ดูแลตัวเองทางกายด้วยความไม่ประมาท เว้นระยะห่างและใส่หน้ากากอนามัยเมื่อต้องพบปะผู้คน ฉีดวัคซีนให้ครบโดสตามที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด จะเห็นได้ว่าการเจริญบุญกิริยาวัตถุ 3 นำมาประยุกต์ใช้เป็นวิถีปฏิบัติที่คุ้นชินในชีวิตประจำวัน นั่นคือ การดำเนินชีวิตด้วยการทำความดีเป็นนิสัย สะสมกุศลกรรมด้วยการเจริญ ทาน ศีล ภาวนา เป็นความเคยชิน เพื่อให้การใช้ชีวิตเต็มไปด้วยความมีสติ ไม่ประมาท ไม่อภยภัยกับอดีต และไม่พะวงกับอนาคต สร้างประโยชน์และคุณค่าให้กับชีวิต มีความสุขพร้อมทั้งกายและจิตอย่างยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

1. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ; 2550.
2. กันตภณ หนูทองแก้ว. การนำหลักบุญกิริยาวัตถุมาใช้ในวิถีชีวิตของประชาชน อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2556. สารอาศรมวัฒนธรรมวลัยลักษณ์. 2558;15(1),165-166.
3. พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). อนุพุทธพิภพที่ปณิ. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย; 2546.
4. สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. วิธีสร้างบุญบารมี. พิมพ์ครั้งที่ 28. กรุงเทพฯ: บริษัทพิมพ์สวย จำกัด; 2553.
5. สมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินฺโร). สถาบันพลังจิตตานุภาพ [อินเทอร์เน็ต]. 2555 [เข้าถึงเมื่อ 2565 เมษายน 21]. เข้าถึงได้จาก <http://www.samathi.com/2016/html>.
6. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). ธรรมะฉบับเรียนลัด. กรุงเทพฯ: สถาบันบันลือธรรม; 2550.