

หนังสือธรรมะเพื่อชีวิต

บุญกิริยาวัตถุ 3 อย่าง

๑. ทานมัย

๒. ศีลมัย

๓. ภาวนามัย



1. ทานมัย



2. ศีลมัย



3. ภาวนามัย

พระราชญาณโกศล

วัดป่าธรรมชาติ
Wat Padhammachart

บุญกิริยาวัตถุ ๓ ทางแห่งการสร้างบุญและพัฒนาชีวิต

บทนำ

คำว่า “บุญกิริยาวัตถุ” แปลว่า ที่ตั้งแห่งการทำบุญ หรือ ช่องทางแห่งการสร้าง
ความดีงามให้เกิดขึ้นในชีวิต

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า มนุษย์เราสามารถสร้างบุญ สร้างความเจริญ และ
ยกระดับจิตใจได้ผ่านหลักใหญ่ ๓ ประการ คือ

1. ทานมัย - บุญสำเร็จด้วยการให้ทาน
2. ศีลมัย - บุญสำเร็จด้วยการรักษาศีล
3. ภาวนามัย - บุญสำเร็จด้วยการเจริญภาวนา

ทั้ง ๓ อย่างนี้เป็นเหมือนเสาหลักของชีวิตที่ดี ถ้ามีครบ ชีวิตจะค่อย ๆ ดีขึ้นทั้ง
ภายนอกและภายใน คือดีทั้งทางโลก และงอกงามทั้งทางธรรม บุญในพระพุทธศาสนา
ไม่ใช่เพียงพิธีกรรม หรือการทำอะไรตามประเพณีเท่านั้น แต่คือ การทำให้จิตใจสะอาด
อ่อนโยน สูงขึ้น และใกล้ความพ้นทุกข์มากขึ้น ดังนั้น บุญกิริยาวัตถุ ๓ จึงเป็นหลัก
ธรรมที่ทุกคนควรเข้าใจและนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

๑. ทานมัย บุญสำเร็จด้วยการให้ทาน

ความหมาย ทานมัย หมายถึง บุญที่เกิดจากการให้ การเสียสละ การแบ่งปัน
สิ่งของ เวลา แรงกาย ความรู้ หรือแม้แต่กำลังใจแก่ผู้อื่น

คำว่า “ทาน” ไม่ได้หมายถึงเพียงการถวายของแด่พระสงฆ์เท่านั้น แต่รวมถึง
การให้ในทุกลักษณะที่เป็นไปเพื่อประโยชน์และความสุขของผู้อื่น

รายละเอียด

การให้ทานมีได้หลายรูปแบบ เช่น

- ให้ทรัพย์สินเงินทอง
- ให้อาหาร น้ำ ยารักษาโรค

- ให้เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย
- ให้ความรู้
- ให้แรงช่วยเหลือ
- ให้ภัย
- ให้รอยยิ้ม คำพูดดี ๆ และกำลังใจ

ทานที่แท้จริง ไม่ใช่วัดเพียงว่า “ให้มากหรือน้อย” แต่ดูที่ เจตนา ว่าบริสุทธิ์เพียงใด คนจนที่ให้อภัยใจเมตตา อาจมีบุญมากกว่าคนรวยที่ให้ความช่วยเหลือ

แนวโลก

ในทางโลก ทานช่วยให้สังคมน่าอยู่ เพราะทำให้เกิด

- การแบ่งปัน
- ความเอื้อเฟื้อ
- ความสามัคคี
- ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคน

คนที่รู้จักให้ มักเป็นคนน่ารัก น่าคบ เพราะไม่เห็นแก่ตัวจนเกินไป และยังทำให้ใจของผู้ให้กว้างขึ้น เบาขึ้น และมีความสุขจากการเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น

แนวธรรม

ในทางธรรม ทานเป็นการฝึกตัด ความโลภ ความตระหนี่ และความยึดติด เพราะเมื่อเราให้ เรา กำลังฝึกใจให้ปล่อยวาง การให้จึงไม่ใช่แค่ช่วยคนอื่น แต่เป็นการขัดเกลาตนเองด้วย ทานเป็นธรรมข้อแรกที่สุดที่ฝึกง่าย และเป็นบันไดขั้นต้นของการพัฒนาจิตใจไปสู่ศีล สมาธิ และปัญญา

ประโยชน์ของการปฏิบัติทาน

- ลดความเห็นแก่ตัว
- ทำให้เป็นที่รักของคนอื่น
- เกิดความสุขใจ ความอิ่มเอิบ

- ช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้
 - เป็นพื้นฐานของการปล่อยวางในทางธรรม
-

วิธีปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

- แบ่งอาหารหรือของใช้ให้ผู้อื่น
 - ช่วยงานวัด ช่วยงานสาธารณะ
 - สอนในสิ่งที่ตนรู้
 - ให้กำลังใจผู้ที่กำลังทุกข์
 - ฝึกให้โดยไม่หวังผลตอบแทน
-

๒. ศีลมัย บุญสำเร็จด้วยการรักษาศีล

ความหมาย ศีลมัย หมายถึง บุญที่เกิดจากการประพฤติดี สำนวณกาย วาจา ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ศีลเป็นเสมือนกรอบแห่งความดีงาม เป็นหลักป้องกันไม่ให้ชีวิตตกต่ำ และช่วยให้สังคมอยู่ร่วมกันอย่างสงบ

รายละเอียด

สำหรับฆราวาส ศีลพื้นฐานคือ ศีล ๕ ได้แก่

1. ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่เบียดเบียน
2. ไม่ลักทรัพย์
3. ไม่ประพฤติผิดในกาม
4. ไม่พูดเท็จ
5. ไม่เสพของมีนเมาที่ทำให้ขาดสติ

ศีลไม่ได้เป็นเพียงข้อห้าม แต่คือการฝึกใจให้มีความรับผิดชอบ และสร้างความสะอาดให้แก่ชีวิต เช่น

- ไม่ฆ่า = ฝึกเมตตา
- ไม่ขโมย = ฝึกซื่อสัตย์
- ไม่ผิดในกาม = ฝึกเคารพสิทธิและความถูกต้อง

- ไม่โกหก = ฝึกความจริงใจ
 - ไม่มัวเมา = ฝึกสติและความไม่ประมาท
-

แนวโลก

ในทางโลก คีลเป็นรากฐานของสังคมที่ดี คนมีศีลย่อมเป็นคนที่

- น่าเชื่อถือ
- ปลอดภัย
- มีวินัย
- อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสงบ

ครอบครัวที่มีศีล สังคมที่มีศีล ประเทศที่มีศีล ย่อมมีปัญหาน้อยกว่าที่ไร

ศีลธรรม

แนวธรรม

ในทางธรรม คีลทำให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่านเพราะความผิด ผู้มีศีลย่อมมีใจเบา มีความละเอียดอ่อนบาป และมีพื้นฐานที่พร้อมสำหรับสมาธิ คีลจึงเป็นเหมือนดินดี ถ้าดินไม่ดี ต้นไม้ก็โตยาก ฉันทะ ถ้าศีลไม่ดี จิตใจก็เจริญได้ยากฉันทะ

ประโยชน์ของการรักษาศีล

- ชีวิตปลอดภัย
 - ไม่มีเวรภัยจากการเบียดเบียน
 - นอนหลับสบาย เพราะไม่มีความผิดมาทรมานใจ
 - ได้รับความไว้วางใจจากผู้อื่น
 - เป็นพื้นฐานของสมาธิและปัญญา
-

วิธีปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

- ตั้งใจรักษาศีล ๕ เป็นประจำ
- ระวังกาย วาจา ใจ ก่อนทำ ก่อนพูด

- งดสิ่งที่ทำให้ขาดสติ
 - ซื่อสัตย์ต่อหน้าที่ ครอบครัว และตนเอง
 - เมื่อพลาดแล้วรีบแก้ไขและตั้งใจใหม่
-

๓. ภาวนามัย บุญสำเร็จด้วยการเจริญภาวนา

ความหมาย ภาวนามัย หมายถึง บุญที่เกิดจากการพัฒนาจิตใจ ทำใจให้สงบ ทำปัญญาให้เกิด โดยการเจริญภาวนา

“ภาวนา” แปลว่า การทำให้มีขึ้น การทำให้เจริญขึ้น คือทำจิตใจที่ยังหยาบให้ละเอียด ทำใจที่ฟุ้งซ่านให้สงบ ทำใจที่มีคึดให้สว่างด้วยปัญญา

รายละเอียด

ภาวนาแบ่งได้เป็น ๒ ส่วนสำคัญ คือ

1) สมถภาวนา การฝึกใจให้สงบ เช่น

- นั่งสมาธิ
- กำหนดลมหายใจ
- บริกรรมพุทโธ
- เจริญเมตตา

2) วิปัสสนาภาวนา

การฝึกปัญญาให้เห็นตามความเป็นจริง เช่น

- เห็นกายไม่เที่ยง
- เห็นอารมณ์เกิดแล้วดับ
- เห็นความทุกข์เกิดจากความยึด
- เห็นว่าทุกสิ่งเป็นไปตามเหตุปัจจัย

ภาวนาไม่จำกัดเฉพาะตอนนั่งหลับตา แต่รวมถึงการมีสติในชีวิตประจำวันด้วย

แนวโลก

ในทางโลก ภาวนาช่วยให้คน

- ใจเย็นขึ้น
- เครียดน้อยลง
- มีสติในการทำงาน
- ควบคุมอารมณ์ดีขึ้น
- ตัดสินใจรอบคอบขึ้น

ในยุคที่คนวุ่นวายและกดดันมาก ภาวนาจึงเป็นยารักษาใจอย่างดี

แนวธรรม

ในทางธรรม ภาวนาเป็นการพัฒนาจิตโดยตรง เป็นหัวใจของการพ้นทุกข์ เพราะทำให้เกิดทั้ง สมาธิ และ ปัญญา ทานช่วยขัดโลภะ ศีลช่วยขัดพฤติกรรมที่ไม่ดี แต่ภาวนาช่วยเข้าถึงรากของจิต และนำไปสู่การละกิเลสอย่างลึกซึ้ง

ประโยชน์ของการเจริญภาวนา

- ใจสงบ เย็น และมั่นคง
 - ลดความฟุ้งซ่าน ความเครียด และความโกรธ
 - มีสติรู้ทันตนเองมากขึ้น
 - เกิดปัญญาเห็นชีวิตตามจริง
 - เป็นทางตรงสู่ความพ้นทุกข์
-

วิธีปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

- นั่งสมาธิวันละ 10–20 นาที
- กำหนดลมหายใจเข้าออก
- ฝึกสติขณะเดิน ยืน นั่ง นอน
- รู้ทันอารมณ์เมื่อโกรธ โลภ หรือหลง
- หาเวลาสงบใจและพิจารณาธรรมเป็นประจำ

ความสัมพันธ์ของบุญกิริยาวัตถุ ๓

บุญกิริยาวัตถุ ๓ ไม่ได้แยกขาดจากกัน แต่ส่งเสริมกันเป็นลำดับ

- ทาน ทำให้ใจอ่อนโยน
- ศีล ทำให้ชีวิตเรียบร้อย
- ภาวนา ทำให้ใจสงบและเกิดปัญญา เปรียบเหมือนการสร้างบ้าน
- ทาน = เปิดพื้นที่ใจให้กว้าง
- ศีล = วางโครงสร้างให้มั่นคง
- ภาวนา = ทำให้บ้านนั้นสว่างและน่าอยู่

ถ้ามีแต่ทาน แต่ไม่รักษาศีล บุญก็ยังไม่สมบูรณ์ ถ้ามีศีล แต่ไม่ภาวนา ใจก็ยังไม่ลึกซึ้งพอ แต่ถ้าครบทั้ง ๓ ชีวิตย่อมงดงามทั้งภายนอกและภายใน

ประโยชน์ของการปฏิบัติบุญกิริยาวัตถุ ๓

1. ทำให้ชีวิตเป็นประโยชน์ ไม่อยู่เพื่อตนเองอย่างเดียว แต่รู้จักให้ รู้จักรักษา และรู้จักพัฒนาตน
 2. ทำให้สังคมดีขึ้น เมื่อคนรู้จักให้ มีศีล และฝึกใจ สังคมก็สงบและน่าอยู่มากขึ้น
 3. ทำให้ใจสะอาดขึ้น ทานลดความตระหนี่ ศีลลดความหยาบ ภาวนาลดความฟุ้งซ่านและอวิชชา
 4. เป็นพื้นฐานของบุญใหญ่ หลักทั้ง ๓ นี้เป็นทางแห่งบุญที่ครอบคลุมทั้งชีวิต และต่อยอดไปสู่มรรคผลนิพพานได้
 5. นำความสุขมาสู่ปัจจุบันและอนาคต ผู้ให้ย่อมสุขใจ ผู้มีศีลย่อมปลอดภัย ผู้ภาวนาย่อมสงบ รวมกันแล้วเป็นความสุขที่ลึกและยั่งยืน
-

สรุปบทบรรยาย

บุญกิริยาวัตถุ ๓ คือ

1. ทานมัย - ทำบุญด้วยการให้
2. ศีลมัย - ทำบุญด้วยการรักษาศีล

3. ภาวนามัย - ทำบุญด้วยการเจริญภาวนา

ทั้ง ๓ อย่างนี้เป็นเส้นทางแห่งการพัฒนาชีวิตอย่างครบถ้วน คือ

- ให้ = ใจกว้าง
- ศีล = ชีวิตงาม
- ภาวนา = ใจสว่าง

ถ้าผู้ใดฝึกทั้ง ๓ อย่างนี้สม่ำเสมอ ผู้นั้นย่อมเจริญทั้งทางโลกและทางธรรม มีประโยชน์ต่อสังคม มีความสงบภายใน และค่อย ๆ เดินเข้าใกล้ความพ้นทุกข์



เพลงไทย

ชื่อเพลง: “ทางแห่งบุญสามประการ”

Verse 1

เริ่มต้นที่การให้ทาน
แบ่งปันด้วยใจเบิกบาน
แม้เพียงสิ่งน้อยที่เรามี
ถ้าให้ด้วยดี ก็เป็นบุญ

Verse 2

รักษาศีลให้ชีวิตงาม
ไม่สร้างเวรภัยติดตาม
กายวาจาใจสะอาดละมุน
ชีวิตอบอุ่นด้วยความดี

Verse 3

ภาวนาพาใจให้สงบ
ค่อยค่อยพบแสงธรรมที่มี
รู้ทันอารมณ์ รู้ทันชีวิต
ใจดวงนี้มีปัญญาออกงาม

Chorus

ทาน สีล ภาวนา
สามทางแห่งบุญนำพา
ให้ใจเราสูงขึ้นมา
ทั้งทางโลกาและทางธรรม
ทาน สีล ภาวนา
ค่อยขัดเกลาชีวาประจำ
จากใจคับแคบสู่ใจงาม
จากความมืดดำสู่แสงภายใน

Bridge

ให้ด้วยรัก รักษาดี
ฝึกใจนี้ทุกวันไป
สามทางนี้ถ้าทำด้วยใจ
บุญจะส่องไว้ในชีวี

Final Chorus

ทาน สีล ภาวนา
คือรากแห่งบุญล้ำค่า
ผู้ใดทำเป็นนิจหนา
ชีวิตย่อมพาสงบเย็น
