

กิจกรรม การส่งเสริมพาณิชย์คุณธรรม
กองดัชนีเศรษฐกิจการค้า สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์การค้า
“กิจกรรม ทาน ศิล ภาวนา ครั้งที่ 35”

ในวันที่ 24 ธันวาคม 2563 เวลา 12.30 น. ข้าราชการและเจ้าหน้าที่กองดัชนีเศรษฐกิจการค้า ดำเนินกิจกรรม “ทาน ศิล ภาวนา ครั้งที่ 35” ซึ่งกองดัชนีเศรษฐกิจการค้าได้ปรับรูปแบบการปฏิบัติกิจกรรมในช่วงการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 โดยเว้นระยะห่าง ณ กองดัชนีเศรษฐกิจการค้า (ที่โต๊ะทำงานของตัวเอง)



การสวดมนต์ข้ามปี

เป็นเรื่องน่ายินดีที่ในช่วง 3-4 ปีที่ผ่านมา มีคนไทยสนใจเข้าร่วมกิจกรรม “สวดมนต์ข้ามปี” มากขึ้นจนกลายเป็นธรรมเนียมปฏิบัติ ทำให้ภาพกิจกรรมส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ค่อยๆ เปลี่ยนจากการเคาต์ดาวน์แบบสากลที่มุ่งเน้นเฉพาะความบันเทิง เต็มรา จุดพลุ มาเป็นการเคาต์ดาวน์วิถีพุทธ ด้วยการนั่งสมาธิ เติมน้ำมัน และสวดมนต์ตามวัดในพื้นที่ต่างๆ ทั่วประเทศไทย

อานิสงส์ของการสวดมนต์ข้ามปีนั้นมีมากมาย อาทิ เป็นการทำบุญใหญ่ให้กับชีวิต ทั้งทางกาย ทางจิต และทางปัญญา เป็นการส่งท้ายปีเก่าด้วยธรรมะและต้อนรับปีใหม่ด้วยศีล เป็นการสร้างบรรยากาศชื่นเห็นจริงในสัจธรรม และเป็นการเริ่มต้นชีวิตด้วยสิ่งที่เป็นมงคลอันจะส่งผลให้ได้พบแต่สิ่งที่เป็นมงคลตลอดทั้งปี

ผลการวิจัยระบุว่า คนที่สวดมนต์ทำสมาธิความดันจะลดลง อัตราการหายใจลดลง หัวใจเต้นช้าลง คลื่นสมองช้าและเป็นระเบียบขึ้น การเผาผลาญสารอาหารในร่างกายลดลง ความตึงตัวของกล้ามเนื้อลดลง มีผลต่อร่างกายและจิตใจ ดังนั้น การรักษาโรคทางกายก็รักษาได้โดยการทำให้ใจให้เป็นสมาธิ สวดมนต์เป็นประจำทำให้ร่างกายผ่อนคลาย ซึ่งเป็นทางเลือกอีกทางหนึ่ง

หากทำให้สงบได้ ความหิวจะลดลง หัวใจทำงานลดลง เผาผลาญพลังงานลดลง เมื่อทุกอย่างทำงานลดลง ความเสื่อมก็น้อยลง ทำให้ธาตุทั้งสี่เกิดสมดุล คนเราต่อให้กายสบายแต่ถ้าใจเป็นทุกข์อยู่ จะไม่มีวันมีความสุข ดังนั้นสิ่งที่จะทำให้ชีวิตสมบูรณ์ขึ้นได้ก็คือ “ธรรมะ” เท่านั้น

คณะทำงานย่อยเพื่อสนับสนุนกิจกรรมสำนักงานพาณิชย์คุณธรรม ทีมที่ 2