
เรื่อง: ปธาน ๔ (ความเพียร ๔ อย่าง)

บทนำ

ปธาน แปลว่า ความเพียร ความพยายามอย่างจริงจัง เป็นพลังสำคัญที่ทำให้ชีวิต เปลี่ยนแปลง และเจริญขึ้นพระพุทธเจ้าทรงสอน ปธาน ๔ ให้เราเพียรอย่างถูกต้อง ไม่ใช่เพียรแบบหลงทาง

ปธาน ๔ มีอะไรบ้าง

1. สังวรปธาน

เพียรระวังไม่ให้ความชั่วเกิดขึ้น

- ป้องกันสิ่งไม่ดีตั้งแต่ต้น
- ไม่เปิดโอกาสให้กิเลสเข้ามา

แนวโลก:

หลีกเลี่ยงสิ่งเลว เช่น ยาเสพติด อบายมุข

แนวธรรม:

มีสติ รู้ทันก่อนคิด พูด ทำ “กันชั่ว”

2. ปหานปธาน

เพียรละความชั่วที่เกิดขึ้นแล้ว

- แก้ไขสิ่งไม่ดีที่มีอยู่
- ไม่ปล่อยให้ความชั่วสะสม

แนวโลก:

เลิกนิสัยไม่ดี เช่น โกรธง่าย จี้เกียจ

แนวธรรม:

ละกิเลส เช่น โลภ โกรธ หลง - ละชั่ว

3. ภาวนापธาน

เพียรทำความดีให้เกิดขึ้น

- สร้างสิ่งดีใหม่ ๆ
- พัฒนาคุณธรรม

แนวโลก:

ฝึกทักษะใหม่ พัฒนาตัวเอง

แนวธรรม:

สร้างบุญ สร้างกุศล-สร้างดี

4. อนุรักษนาปธาน

เพียรรักษาความดีที่มีแล้ว

- รักษาสิ่งดีไม่ให้เสื่อม
- ทำให้ดียิ่งขึ้น

แนวโลก:

รักษาวินัย รักษาความสำเร็จ

แนวธรรม:

รักษาศีล สมาธิ ปัญญา-รักษาดี

ทำไมปธาน ๔ จึงสำคัญ

เพราะเป็น “ระบบจัดการชีวิต”

- กันชั่ว → ป้องกัน
- ละชั่ว → แก้ไข
- สร้างดี → พัฒนา
- รักษาดี → ต่อเนื่อง

ครบวงจรของ “การพัฒนาตนเอง”

ถ้าไม่มีปธาน ๔

- ไม่กัน → ความชั่วเข้ามา
- ไม่ละ → ความชั่วสะสม
- ไม่สร้าง → ความดีไม่เกิด
- ไม่รักษา → ความดีหายไป

ชีวิตจะ “ถอยหลัง”

ประโยชน์ของการปฏิบัติ

1. ควบคุมชีวิตได้ดีขึ้น
2. ลดกิเลส เพิ่มความดี

3. มีวินัยและความมั่นคง
 4. จิตใจสงบและเข้มแข็ง
 5. เป็นทางไปสู่มรรค ผล นิพพาน
-

 เพลงไทย: “กันชั่ว ละชั่ว สร้างดี รักษาดี”



Verse 1

กันไว้ก่อน อย่าให้ชั่วเข้ามา
มีสติ คอยระวังหัวใจ
ถ้าผลออกไป ก็รีบแก้ไข
อย่าปล่อยไว้ ให้มันเติบโต



Chorus

กันชั่ว ละชั่ว สร้างดี รักษา
สี่ทางนี้ นำชีวิตรุ่งงาม
เพียรทุกวัน ไม่หวั่นความลำบาก
ชีวิตจะก้าว ไปสู่แสงธรรม



Verse 2

สร้างที่ดี เต็มใจให้เต็ม
รักษาไว้ ไม่ให้เสื่อมคลาย
เดินทางธรรม ด้วยใจมั่นหมาย
สุดท้ายปลาย คือความพ้นทุกข์
