

อัปปมาทสถาน ๔
ความไม่ประมาทใน ๔ สถานแห่งการดำเนินชีวิต
พระพุทธองค์ทรงสอนว่า

“อัปปมาโท อมตํ ปทํ”

“ความไม่ประมาท เป็นทางแห่งความไม่ตาย (อมตธรรม)”

ความไม่ประมาท (อัปปมาท) เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา เพราะผู้ประมาทย่อมพลาดได้ทั้งทางโลกและทางธรรม ส่วนผู้ไม่ประมาทย่อมรักษาตนให้เจริญก้าวหน้าอยู่เสมอ

อัปปมาทสถาน ๔ คือ สถานที่ต้องระวังเรื่องสำคัญ ๔ ประการ ที่เราควรทำความไม่ประมาท ได้แก่

๑. ละกายทุจริต ประพฤติกายสุจริต
๒. ละวจีทุจริต ประพฤติวจีสุจริต
๓. ละมโนทุจริต ประพฤติมโนสุจริต
๔. ละความเห็นผิด ทำความเห็นให้ถูก

ความหมายโดยรวม

อัปปมาทสถาน ๔ เปรียบเหมือนการดูแลบ้าน

- กาย = ประตูบ้าน
- วาจา = หน้าต่างบ้าน
- ใจ = ห้องภายในบ้าน
- ความเห็น = รากฐานของบ้าน

หากดูแลครบทั้ง ๔ ส่วน บ้านย่อมมั่นคงและปลอดภัย
ถ้าส่วนใดส่วนหนึ่งเสียหาย ชีวิตก็อาจประสบปัญหาได้

๑. ไม่ประมาทในการละกายทุจริต
ประพฤติกายสุจริต

ความหมาย

กายทุจริต คือ ความชั่วทางกาย ๓ ประการ

1. ฆ่าสัตว์ เบียดเบียนชีวิต
2. ลักทรัพย์
3. ประพฤติผิดในกาม

กายสุจริต คือ การละเว้นจากการกระทำเหล่านี้

มุมมองทางโลก

ร่างกายเป็นเครื่องมือสร้างกรรม คนจำนวนมากเสียนาคตเพราะการกระทำเพียงครั้งเดียว
เช่น

- ใช้ความรุนแรง
- ทุจริตคอร์รัปชัน
- ละเมิดผู้อื่น

ตัวอย่าง

ผู้บริหารซื้อสัตย์
ไม่ยกยอกทรัพย์องค์กร
ย่อมได้รับความเชื่อถือ

มุมมองทางธรรม

กายสุจริตเป็นพื้นฐานของศีล
เป็นเหตุให้จิตใจสงบ
และเป็นรากฐานของสมาธิ

วิธีปฏิบัติ

- รักษาศีล ๕
- เคารพชีวิตผู้อื่น
- ซื่อสัตย์ต่อทรัพย์สิน
- ดำรวมในเรื่องเพศ

ประโยชน์

- ไม่มีเวรภัย
 - ได้รับความไว้วางใจ
 - ชีวิตมั่นคง
 - เป็นพื้นฐานของการปฏิบัติธรรม
-

๒. ไม่ประมาทในการละวจิตุจริต ประพตวิจตุจริต

ความหมาย

วจิตุจริต คือ ความชั่วทางวาจา ๔ ประการ

1. พูดเท็จ
 2. พูดส่อเสียด
 3. พูดคำหยาบ
 4. พูดเพ้อเจ้อ
-

มุมมองทางโลก

คำพูดสามารถ

- สร้างมิตร
- ทำลายมิตร
- สร้างองค์กร
- ทำลายองค์กร

ได้ในเวลาไม่กี่นาที

ตัวอย่าง

ผู้พูดความจริงอย่างสุภาพ

ได้รับความเชื่อถือ

ผู้นำที่สื่อสารดี

มักประสบความสำเร็จ

มุมมองทางธรรม

วาจาเป็นกระจกสะท้อนจิตใจ

วจิตุจริตทำให้เกิดเมตตา

และสร้างบุญกุศลอย่างมาก

วิธีปฏิบัติ

ก่อนพูดถามตนเองว่า

- จริงหรือไม่
 - มีประโยชน์หรือไม่
 - เหมาะสมหรือไม่
 - พูดในเวลาที่เหมาะสมหรือไม่
-

ประโยชน์

- มีมนุษยสัมพันธ์ดี
 - ได้รับความนับถือ
 - ลดความขัดแย้ง
 - สร้างบารมี
-

๓. ไม่ประมาทในการละมโนทุจริต

ประพฤติมนสุจริต

ความหมาย มโนทุจริต คือ ความชั่วทางใจ ๓ ประการ

1. โลภอยากได้ของผู้อื่น
 2. พยาบาท
 3. เห็นผิดจากความจริง
-

มุมมองทางโลก

ทุกการกระทำเริ่มต้นจากความคิด ถ้าความคิดดี การกระทำก็ดี

ตัวอย่าง

คนที่อิจฉา

ย่อมเป็นทุกข์ก่อนใคร

คนที่เมตตา

ย่อมมีความสุขก่อนใคร

มุมมองทางธรรม

จิตเป็นใหญ่

จิตเป็นประธาน

ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ

ดังพระพุทธพจน์ว่า

“มโนปุพพังคมา ชัมมา”

ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า

วิธีปฏิบัติ

- เจริญเมตตาภาวนา
 - ฝึกสติ
 - ระลึกรู้ความคิด
 - พิจารณาโทษของความโลภและโทสะ
-

ประโยชน์

- ใจสงบ
 - ความเครียดลดลง
 - มีความสุขภายใน
 - เป็นฐานของสมาธิ
-

๔. ไม่ประมาทในการละความเห็นผิด

ทำความเห็นให้ถูก

ความหมาย ความเห็นผิด (มิจฉาทิฏฐิ) คือการเห็นผิดจากความจริง
เช่น

- ทำดีไม่ได้ดี
 - ทำชั่วไม่ได้ชั่ว
 - ไม่มีผลของกรรม
 - ไม่มีบุญบาป
-

มุมมองทางโลก

ความคิดผิด

นำไปสู่การตัดสินใจผิด

การตัดสินใจผิด

นำไปสู่ชีวิตผิดพลาด

ตัวอย่าง

คนที่เชื่อว่าโกงได้โดยไม่เป็นไร
อาจประสบความสำเร็จชั่วคราว
แต่สุดท้ายเสียชื่อเสียงและความสุข

มุมมองทางธรรม

สัมมาทิฐิ คือจุดเริ่มต้นของอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นประตูสู่การพ้นทุกข์

วิธีปฏิบัติ

- ศึกษาพระธรรม
 - ฟังคำสอนของกัลยาณมิตร
 - พิจารณาเหตุและผล
 - เจริญปัญญา
-

ประโยชน์

- ตัดสินใจถูกต้อง
 - ดำเนินชีวิตไม่ผิดทาง
 - เข้าใจกฎแห่งกรรม
 - ก้าวสู่มรรคผลนิพพาน
-

เปรียบเทียบอุปมาทศฐาน ๔

สถาน	สิ่งที่ต้องระวัง	สิ่งที่ควรทำ
กาย	กายทุจริต	กายสุจริต
วาจา	วจีทุจริต	วจีสุจริต
ใจ	มโนทุจริต	มโนสุจริต
ความเห็น	มิจฉาทิฐิ	สัมมาทิฐิ

มุมมองทางโลก

อุปมาทศฐาน ๔ คือ การพัฒนาตนเองครบทั้งระบบ

- พฤติกรรมดี
- การสื่อสารดี
- ความคิดดี
- ทักษะคดี

ผู้มีครบทั้ง ๔ ย่อมประสบความสำเร็จในการทำงาน ครอบครัว และสังคม

มุมมองทางธรรม

อัปปมาทสถาน ๔ คือ การชำระ

- กาย
- วาจา
- ใจ
- ทิณฐิ

ให้สะอาดบริสุทธิ์ เป็นรากฐานของ

- ศีล
- สมาธิ
- ปัญญา

และเป็นทางดำเนินไปสู่มรรค ผล นิพพาน

สรุปแก่นแท้

ผู้ไม่ประมาท ต้องระวังอยู่เสมอว่า

กาย อย่าทำชั่ว จงทำดี

วาจา อย่าพูดชั่ว จงพูดดี

ใจ อย่าคิดชั่ว จงคิดดี

ความเห็น อย่าเห็นผิด จงเห็นถูก

เมื่อกายดี วาจาดี ใจดี และมีความเห็นถูกต้อง ชีวิตทางโลกย่อมเจริญมั่นคง เป็นที่รักของผู้คน ส่วนทางธรรมย่อมเป็นผู้เดินอยู่บนหนทางแห่งพระอริยเจ้า และเข้าใกล้ความพ้นทุกข์ทีละก้าว จนถึงพระนิพพานในที่สุด.

เพลง : ความไม่ประมาท ๔ ประการ (ภาษาไทย)

ท่อนนำ

ชีวิตคนเราเดินอยู่ทุกวัน

ท่ามกลางโลกอันผันแปรไป

พระพุทธองค์ทรงเตือนไว้

อย่าประมาทในกายและใจ

เพราะความดีต้องสร้างทุกวัน

ความชั่วนั้นผลอเพียงนิคเดียว

จงรักษาทางแห่งธรรมไว้
ดุจดวงไฟส่องทางชีวิต

ท่อนที่ 1 : กายสุจริต

อย่าฆ่าสัตว์ อย่าลักทรัพย์
อย่าประพฤติดุคในกาม
ให้กายสะอาดด้วยคุณธรรม
สร้างความงดงามให้โลกนี้
เคารพชีวิตทุกผู้คน
ดำรงตนด้วยความหวังดี
กายสุจริตคือรากฐาน
แห่งความสุขและศักดิ์ศรี

สร้อย

กายดี ชีวิตสดใส
ไร้เวรภัยในวิถี
ไม่ประมาทในกายนี้
สร้างความคิดีทุกเวลา

ท่อนที่ 2 : วชิสุจริต

พูดความจริงด้วยเมตตา
วาจางามนำความศรัทธา
ไม่ส่อเสียด ไม่หยาบคาย
ไม่พูดร้ายให้ใครหมองใจ
คำพูดเปรียบดั่งเมล็ดพันธุ์
หว่านสิ่งใดย่อมได้สิ่งนั้น
จงพูดดีทุกคืนวัน
สร้างสัมพันธอันงดงาม

สร้อย

วาจาดี มีคุณค่า
นำศรัทธาสู่ทุกยาม
ถ้อยคำงามดุจดอกไม้บาน
หอมตลอดกาลไม่เสื่อมคลาย

ตอนที่ 3 : มโนสุจริต

ใจคือจุดเริ่มแห่งทางเดิน
สุขหรือทุกข์ล้วนเริ่มจากใจ
ละโลก ละโกรธ ละหลงไป
เปิดหัวใจด้วยเมตตาธรรม
คิดดี พูดดี และทำดี
โลกใบนี้ย่อมงดงามล้ำ
มโนสุจริตนำทางใจ
สู่ความสุขอันยั่งยืน

สร้อย

ใจดี โลกก็ดี
ใจมีเมตตาเกื้อหนุน
เมื่อใจสะอาดบริสุทธิ์
ความสุขย่อมเกิดภายใน

ตอนที่ 4 : สัมมาทิฐิ

เห็นถูกต้องตามความจริง
รู้ทุกสิ่งเป็นไปตามเหตุผล
ทำดีได้ดีเป็นสากล
ทำชั่วย่อมได้รับผลตามมา
เชื่อในกรรมและผลของกรรม
เดินตามธรรมแห่งศาสดา
สัมมาทิฐินำปัญญา
สู่หนทางแห่งพ้นทุกข์

สร้อย

เห็นถูกต้องแสงสว่าง
นำทุกทางให้เป็นสุข
เข้าใจธรรมแห่งชีวิต
ก้าวพ้นทุกข์ด้วยปัญญา

ท่อนจบ

กายดี วาจาดี ใจดีงาม
เห็นถูกตามทางพระศาสนา
สี่สถานแห่งความไม่ประมาท
นำชีวิตสู่คุณค่า
ทั้งทางโลกและทางธรรม
สร้างความงามทุกเวลา
เดินตามพุทธโอวาท
สู่พระนิพพานอันเกษมเอย