



## มงคลที่ ๒๑

### อุปมาโท จ ฌเมสุข : การไม่ประมาทในธรรม

พระปัญญาवरวัฒน์ สิริภทโท<sup>๑๑</sup>  
อ.ธ. เอก, Ph.D. (Social Science)



ในการก่อสร้างอาคารจำเป็นต้องมีเสาเป็นหลักค้ำจุนตัวอาคารไว้ฉันทในการสร้างชาติทุกชนิดก็จำเป็นต้องมีความไม่ประมาทเป็นแกนหลักรองรับฉันทนั้น

ความไม่ประมาท คือการมีสติกำกับตัวอยู่เสมอ ไม่ว่าจะคิด จะพูด จะทำสิ่งใดๆ ไม่ยอมถลาลงไปในทางที่เสื่อม และไม่ยอมพลาดโอกาสในการทำความดี ตระหนักดีถึงสิ่งที่ต้องทำ ถึงกรรมที่ต้องเว้น ใส่ใจสำนึกอยู่เสมอในหน้าที่ ไม่ปล่อยปละละเลย กระทำอย่างจริงจังและดำเนินรุดหน้าตลอดเวลา เป็นคุณธรรมที่สำคัญยิ่ง กล่าวได้ว่าคำสอนในพระ-พุทธศาสนาทั้งหมด เมื่อสรุปแล้วก็คือคำสอนให้เราไม่ประมาท ดังจะเห็นได้จากปัจฉิมโอวาทของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือ

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราจะเตือนเธอทั้งหลาย สังฆารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด”<sup>๑๔</sup>

<sup>๑๑</sup> พระปัญญาवरวัฒน์ สิริภทโท, ดร. ตำแหน่ง อาจารย์ประจำสาขาวิชารัฐศาสตร์และอาจารย์ประจำสาขาวิชารัฐศาสตร์และรักษาการรองผู้อำนวยการสำนักงานวิทยาเขตนครราชสีมา

<sup>๑๔</sup>(มหาปริณิพพานสูตร)ที่. ม. ๑๐/๑๔๓/๑๘๐

คำว่า “ธรรม” ในที่นี้หมายถึง ต้นเหตุข้อธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกข้อ ถ้าดูให้ดีแล้วล้วนแต่เป็นคำบอกเหตุทั้งสิ้นคือ บอกว่าถ้าทำเหตุอย่างนี้แล้ว จะเกิดผลอย่างนั้น เช่น ความขยันหมั่นเพียรเป็นเหตุให้เกิดความเจริญ ความเกียจคร้านเป็นเหตุให้เกิดความเสื่อม ไม่ประมาทในธรรม จึงหมายถึง ไม่ประมาทในเหตุ ให้มีสติรอบคอบตั้งใจทำเหตุที่ต่ออย่างเต็มที่เพื่อให้บังเกิดผลดีตามมานั่นเอง

ผู้ที่ยังประมาทอยู่มี ๓ จำพวกคือพวกไม่ทำเหตุดีแต่จะเอาผลดี พวกทำเหตุเลวแต่จะเอาผลดี พวกทำเหตุน้อยแต่จะเอาผลมาก ส่วนผู้ไม่ประมาทในธรรมมีคุณสมบัติตรงข้ามกับคน ๓ จำพวกดังกล่าวคือ จะต้องไม่เป็นคนดูเบาในการทำเหตุ ต้องทำแต่เหตุที่ดี ทำให้เต็มที่ และทำให้สมผล ผู้ที่ไม่ประมาททุกคนจะต้องมีสติอยู่เสมอ

สติ คือความระลึกรู้ได้ถึงความผิด-ชอบ-ชั่ว-ดี เป็นสิ่งกระตุ้น เตือนให้คิดพูดทำในสิ่งที่ถูกต้องทำให้ไม่ลืมหิวไม่เผลอตัวใช้ปัญญาพิจารณา ใคร่ครวญสิ่งต่างๆ ได้

ธรรมชาติของจิตมีการนึกคิดตลอดเวลา การนึกคิดนี้ถ้าไม่มีสติกำกับ ก็จะกลายเป็นความคิดฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ต่างๆ ใช้ประโยชน์อะไรไม่ได้ แต่ถ้ามีสติกำกับแล้ว จะทำให้ไม่เผลอ ควบคุมความนึกคิดได้ ไม่ปล่อยใจให้เลื่อนลอยไปไม่ปล่อยอารมณ์ให้เป็นไปตามสิ่งที่มากระทบ

## สติ มีหน้าที่ดังต่อไปนี้

๑. สติ เป็นเครื่องทำให้เกิดความระมัดระวังตัว ป้องกันภัยที่จะมาถึงตัวคือระแวดระวังในสิ่งที่ควรระวัง และระวังป้องกันภัยที่จะมาถึงในอนาคต ความระแวดระวัง หมายถึง ความกริ่งเกรงล่วงหน้าว่าจะมีความเสียหาย อันใดเกิดขึ้นเช่นคนขับรถขณะฝนกำลังตกถนนลื่นก็ระแวดระวังว่าจะคว่ำระวางว่าจะมีรถอื่นสวนมาในระยะกระชั้นชิด ส่วนความระวังคือการป้องกันไม่ให้ภัยชนิดนั้นๆ เกิดขึ้นเช่นลดความเร็วลงตั้งใจขับมากขึ้นอย่างนี้เป็นต้น

๒. สติ เป็นเครื่องยับยั้ง เตือนไม่ให้ตกไปในทางเสื่อม ไม่ให้มัวเมาลุ่มหลง ไม่ให้เพลิดเพลินไปในสิ่งที่เป็นทุกข์เป็นโทษต่อตนเอง เช่น เพื่อนชวนไปดื่มเหล้าก็มีสติยับยั้งตัวเองไว้ว่าอย่าไปเพราะเป็นโทษต่อตัวเอง ฯลฯ

๓. สติ เป็นเครื่องกระตุ้นเตือนให้ชวนชวยในการสร้างความดี ไม่แช่เขื่อนหยุดอยู่กับที่ ไม่ทอดธุระไม่เกียจคร้าน ป้องกันโรค “นอนบิตติตเสื่อ งานการเปื้อนทำไม่ไหว ข้าวปลากินได้อร่อยดี”

๔. สติ เป็นเครื่องเร่งเร้าให้มีความขะมักเขม้นคือเมื่อเตือนตัวเองให้ทำความดีแล้วก็ให้ทำอย่างเอาจริงเอาจัง ไม่อืดอาดยืดอาด ไม่ทำแบบเรื่อยๆ เฉื่อยๆ

๕. สติ เป็นเครื่องทำให้เกิดความสำนึกในหน้าที่อยู่เสมอ ตระหนักถึงสิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ ตระหนักถึงสิ่งที่ทำแล้วและยังไม่ได้ทำ

๖. สติ เป็นเครื่องทำให้เกิดความละเอียดรอบคอบในการทำงานไม่สะเพร่าไม่ชะล่าใจว่าสิ่งนั้นๆ เป็นเรื่องเล็กน้อยไม่เป็นไร

สติเหมือนเสาหลัก เพราะปักแน่นในอารมณ์ คือคนที่มีสติเมื่อจะไตร่ตรองคิดในเรื่องใด ใจก็ปักแน่นคิดไตร่ตรองในเรื่องนั้นอย่างละเอียดถี่ถ้วน ไม่คิดฟุ้งซ่านไปเรื่องอื่น คิดไตร่ตรองจนเข้าใจแจ่มแจ้ง ทะลุปรุโปร่ง ท่านจึงเปรียบสติเหมือนเสาหลัก

สติเหมือนนายประตู คือเพราะสติจะทำหน้าที่เหมือนนายประตู คอยเฝ้าดูสิ่งต่างๆ ที่จะผ่านเข้ามากระทบใจ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ตลอดจนเฝ้าดูถึงอารมณ์ที่ใจคิด ถ้าสิ่งใดเกิดขึ้นสติก็จะใคร่ครวญทันทีว่า ควรปล่อยให้ผ่านไปหรือไม่หรือควรหยุดไว้ก่อนปรับปรุงแก้ไขให้ดีเสียก่อน

สติเหมือนขุนคลัง เพราะคอยตรวจตราอยู่ทุกเมื่อ ว่าของที่ได้เข้ามาและใช้ออกไปมีเท่าไร งบประมาณของเราเป็นอย่างไร ตรวจตราดูอย่างละเอียดถี่ถ้วน ไม่ยอมให้ตัวเองเป็นหนี้บาป

สติเหมือนทางเสื่อ เพราะสติจะเป็นตัวควบคุมเส้นทางดำเนินชีวิตของเราให้มุ่งตรงไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ ไม่หลงไปทำในสิ่งที่ไม่ควรเหมือนคอยระมัดระวังไม่ให้เรือไปเกยตื้น

## ประโยชน์ของสติ

๑. ควบคุมรักษาสภาพจิตให้อยู่ในภาวะที่เราต้องการโดยการตรวจตราความคิด เลือกรับสิ่งที่ต้องการไว้ กันสิ่งที่ไม่ต้องการออกไป ตรึงกระแสความคิดให้เข้าที่ ทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย เช่น จะดูหนังสือก็สนใจคิดติดตามไปตลอด ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่คิดเรื่องอื่น จะทำสมาธิใจก็จรดนิ่ง สงบตั้งมั่น ละเอียดอ่อนไปตามลำดับ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก เพราะฉะนั้น “ที่ใดมีสติที่นั่นมีสมาธิที่ใดมีสมาธิ ที่นั่นมีสติ”

๒. ทำให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพเป็นตัวของตัวเอง ไม่เป็นทาสของอารมณ์ต่างๆ เช่น ความโกรธเคือง ความลุ่มหลงมัวเมา จึงมีความโปร่งเบา ผ่อนคลาย เป็นสุข โดยสภาพของมันเองพร้อมที่จะเผชิญความเป็นไปต่างๆ และจัดการกับสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้องเหมาะสม

๓. ทำให้ความคิดและการรับรู้ขยายวงกว้างออกไปได้โดยไม่มีสิ้นสุด เพราะไม่ถูกบีบคั้นด้วยกิเลสต่างๆ จึงทำให้ความคิดเป็นอิสระมีพลัง แต่มีสติควบคุม เสมือนเรือที่มีหางเสือควบคุมอย่างดี ย่อมสามารถแล่นตรงไปใน ทิศทางที่ต้องการได้โดยไม่คววน

๔. ทำให้การพิจารณาสืบค้นด้วยปัญญาดำเนินไปได้เต็มที่ เพราะมีความคิดที่เป็นระเบียบ และมีใจซึ่งมีพลังเข้มแข็ง จึงเป็นการเสริมสร้างปัญญาให้บริบูรณ์

๕. ขำระพฤติกรรมทุกอย่าง ทั้งกาย วาจา ใจ ให้บริสุทธิ์เพราะมีสติจึงไม่เผลอไปแกเลือกกลัวบาปอกุศลกรรมทำให้พฤติกรรมต่างๆ เป็นไปด้วยปัญญาหรือเหตุผลที่บริสุทธิ์

## การฝึกสติให้เป็นคนไม่ประมาท

๑. มีสติระลึกถึงการละเว้นทุจริตทางกาย วาจา ใจ อยู่เนืองๆมิได้ขาด มีสติระลึกได้ทันทีว่าสิ่งที่กำลังจะทำนั้นเป็นบาปหรือไม่ถ้าเป็นบาปก็ไม่ยอมทำโดยเด็ดขาด

๒. มีสติระลึกถึงการประพฤตีสุจริตทางกาย วาจา ใจ สิ่งที่กำลังจะทำนั้นเป็นบุญเป็นกุศลหรือไม่ถ้าเป็นกุศลจึงทำ

๓. มีสติระลึกถึงความทุกข์ในอบายภูมิ

๔. มีสติระลึกถึงความทุกข์ อันเกิดจากการเวียนว่ายตายเกิดของสัตว์ในวัฏสงสาร

๕. มีสติระลึกถึงกรรมฐานภาวนาที่จะละระคาละ โทสะ โมหะ ให้ขาดจากสันดานอยู่เนืองๆ มิได้ขาดมีสติระลึกได้ว่า การที่เราจะทำดีหรือทำชั่วนั้น ขึ้นอยู่กับใจของเราเป็นสำคัญ ว่าใจของเราจะเข้มแข็งทรงพลัง เอาชนะความทะยานอยากต่างๆ ได้หรือไม่และวิธีที่จะฝึกใจได้ดีที่สุดคือ การฝึกทำสมาธิจึงต้องหาเวลาทำสมาธิภาวนาอย่างสม่ำเสมอ

## สิ่งที่ไม่ควรประมาทอย่างยิ่ง

๑. ไม่ประมาทในเวลา มีสติเตือนตนอยู่เสมอว่า “วันคืนล่วงไปๆ บัดนี้เรากำลังทำอะไรอยู่”

๒. ไม่ประมาทในวัย มีสติเตือนตนอยู่เสมอว่า อย่าคิดว่าตัวยังเป็น เด็กอยู่จึงเที่ยวเล่นเพลิดเพลิน ไปวันๆ หนึ่ง

๓. ไม่ประมาทในความไม่มีโรค มีสติเตือนตนอยู่เสมอว่าอย่าคิดว่าเราจะแข็งแรงอยู่อย่างนี้ ตลอดไปถ้ากรรมชั่วในอดีตตามมาทันอาจป่วยเป็นโรค ไม่สบายเมื่อไรก็ได้ เพราะฉะนั้นในขณะที่สุขภาพยัง คีอยู่ดี ต้องรีบขวนขวายสร้างความดีให้เต็มที่

๔. ไม่ประมาทในชีวิต มีสติเตือนตนอยู่เสมอว่า อย่าคิดว่าเรายังมีชีวิตอยู่สุขสบายดีเราจะยังมีชีวิต อยู่อีกนาน จึงเร่งรีบขวนขวายในการละความชั่ว สร้างความดีและทำจิตใจให้ผ่องใสอย่างเต็มที่ ทุกรูปแบบ ทุกโอกาส

๕. ไม่ประมาทในการทำงาน มีสติเตือนตนอยู่เสมอว่าจะทำงานทุกอย่างที่มาถึงมือให้ดีที่สุด ทำอย่าง ทุ่มเทไม่อ้อมมือ ทำงานไม่ให้คั่งค้าง ไม่ทอดถอย ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง

๖. ไม่ประมาทในการศึกษา มีสติเตือนตนอยู่เสมอว่า จะขวนขวายหาความรู้อย่างเต็มที่ อะไรที่ ควรอ่านควรท่องก็จะรีบอ่านรีบท่องโดยไม่แชะเชื่อน ตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของการศึกษาหา ความรู้ ซึ่งจะเป็นกุญแจไขปัญหาชีวิต

๗. ไม่ประมาทในการปฏิบัติธรรม มีสติเตือนตนอยู่เสมอว่า จะปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอไม่ย่อท้อ โดยเริ่มตั้งแต่บัดนี้ มีความเพียรใส่ใจในการปฏิบัติธรรม เพราะทราบดีว่าการปฏิบัติธรรมนั้น ทำให้เกิด ความสุขแก่ตน และเป็นวิธีการเดียวเท่านั้นที่ทำให้เราสามารถบรรลุเป้าหมายอันสูงสุดแห่งชีวิต คือ นิพพาน

การไม่ประมาทในธรรม ก่อให้เกิดประโยชน์อย่างยิ่งต่อตนเอง และส่วนรวม ทำให้ได้รับมหากุศล ได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ตายสมดังพุทธวจนะ ไม่ตกไปสู่อบายภูมิ คลายจากความทุกข์ เพลิดเพลิน ไม่เปื้อนหนาย ในการสร้างความดี ย่อมมีสติอันเป็นทางมาแห่งการสร้างกุศลอื่นๆ ได้รับความสุขในการดำรงชีพ เป็นผู้ ตื่นตัว ไม่เพิกเฉยละเลยในการสร้างความดี ความชั่วความไม่ดีต่างๆ ย่อมสูญสิ้นไปโดยเร็ววลา

“ปมาโท มจฺจุโน ปทํ

ความประมาท เป็นทางแห่งความตาย

อปฺปมาโท อมตํ ปทํ

ความไม่ประมาท เป็นทางอมตะ”<sup>๑๕</sup>

“เวลาใด บัณฑิตก็ค้นความประมาทด้วยความไม่ประมาท

เมื่อนั้น เขานับว่าได้ขึ้นสู่ปราสาท คือปัญญา

ไร้ความเศร้าโศก สามารถมองเห็นประชาชนผู้โง่เขลา

ผู้ยังต้องเศร้าโศกอยู่”<sup>๑๖</sup>

เสมือนคนยืนอยู่บนยอดเขา

มองลงมาเห็นฝูงชน ที่ยืนอยู่บนพื้นดินฉะนั้น”

<sup>๑๕</sup> พุ. ฐ. ๒๕/๑๒/๑๘

<sup>๑๖</sup> เรื่องเดียวกัน หน้าที่แล้ว

มงคลชีวิตเป็นทางก้าวหน้าในการดำเนินชีวิตในตอนต้นเป็นทางก้าวหน้าภายนอก ประกอบด้วย ไม่คบคนพาล คบบัณฑิต บูชาบุคคลที่ควรบูชา อยู่ในถิ่นที่เหมาะสม มีบุญวาสนามาก่อน ตั้งตนชอบ เป็นพหูสูต มีศีลปะ มีวินัย มีวาจาสุภาพ บำรุงบิดามารดา เลี้ยงดูบุตร สงเคราะห์ภรรยาหรือสามี ทำงานไม่คั่งค้าง บำเพ็ญทาน ประพฤติธรรม สงเคราะห์ญาติ ทำงานไม่มีโทษ และหัวใจของมงคลชีวิต คือ การปรับสภาพใจให้พร้อมเพราะเมื่อจิตและใจมีสภาพที่บริสุทธิ์หมดจด ปราศจากเลื่อมเศร้าหมอง แล้วพฤติกรรมอื่นๆ ก็จะดีตามไปเองโดยอัตโนมัติ การงดเว้นจากบาป สำรวมจากการดื่มน้ำเมา และไม่ประมาทในธรรมมงคลชีวิตข้อที่ ๑๙, ๒๐ และ ๒๑ จึงเป็นหัวใจของมงคลชีวิต เมื่อปฏิบัติสามข้อนี้ได้ อย่างดีจะช่วยส่งผลไปสู่การแสวงหาธรรมใส่ตัว ซึ่งได้แก่ มีความเคารพ ถ่อมตน สันโดษ มีความกตัญญูพึงธรรมตามกาล มีความอดทน เป็นคนว่าง่ายเห็นสมณะ สนทนารธรรมตามกาล บำเพ็ญตบะ ประพฤติพรหมจรรย์ เป็นอริยสัจทำนิพพานให้แจ้ง และขั้นสูงสุดคือ จิตไม่หวั่นไหวในโลกธรรม จิตไม่ไหวหวั่นในโลกธรรม จิตไม่โศก จิตปราศจากธุลี จิตเกษม บรรลุอรหัตต์

## บรรณานุกรม

- นิรมล ศตวุฒิ และคณะ. (๒๕๕๑). แนวคิดการจัดการศึกษาแบบเชิงชุมชน. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพฯ : มิตรภาพการพิมพ์.
- พ.อ.ปิ่น มุทุกันต์, มงคลชีวิต, กรุงเทพมหานคร : อมรการพิมพ์, ๒๕๑๖.
- พระสมชาย ฐานวุฑฺโฒ, มงคลชีวิต ฉบับ “ทางก้าวหน้า” กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ บ.ฐานการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๕
- พระมหาฉลาด ปริยญาโณ, คู่มือนวโกวาท ฉบับชาวบ้าน, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๕๓.
- พระเทพกิตติปัญญาคุณ, สารธรรมจากพระไตรปิฎก, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สธรรมิกจำกัด, พิมพ์ครั้งที่ ๓, ๒๕๕๔.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.