**ไม่ประมาทในธรรม**

อปฺปมาทรตา โหถ

ท่านทั้งหลายจงเป็นผู้ยินดีในความไม่ประมาท

 **ในการก่อสร้างอาคาร** **จำเป็นต้องมีเสาเป็นหลักค้ำจุนตัวอาคารไว้ฉันใด** **ในการสร้างความดีทุกชนิด** **ก็จำเป็นต้องมีความไม่ประมาท** **เป็นแกนหลักรองรับฉันนั้น**

**ความไม่ประมาท คือ อะไร ?**

            ความไม่ประมาท คือการมีสติกำกับตัวอยู่เสมอ ไม่ว่าจะคิด จะพูด จะทำสิ่งใดๆ ไม่ยอมถลำลงไปในทางที่เสื่อม และไม่ยอมพลาดโอกาสในการทำความดี ตระหนักดีถึงสิ่งที่ต้องทำ ถึงกรรมที่ต้องเว้น ใส่ใจสำนึกอยู่เสมอในหน้าที่ ไม่ปล่อยปละละเลย กระทำอย่างจริงจังและดำเนินรุดหน้าตลอดเวลา

            ความไม่ประมาทเป็นคุณธรรมที่สำคัญยิ่ง กล่าวได้ว่าคำสอนในพระพุทธศาสนาทั้งหมด เมื่อสรุปแล้วก็คือคำสอนให้เราไม่ประมาท ดังจะเห็นได้จากปัจฉิมโอวาทของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือ

          **“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราจะเตือนเธอทั้งหลาย สังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด”**

(มหาปรินิพพานสูตร)  ที. ม. ๑๐/๑๔๓/๑๘๐

**ไม่ประมาทในธรรมหมายความว่าอย่างไร ?**

            คำว่า “ธรรม” ในที่นี้หมายถึง คำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เวลาแปลเอาความท่านแปลว่าเหตุ  หมายถึงต้นเหตุ  ข้อธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกข้อ ถ้าดูให้ดีแล้วล้วนแต่เป็นคำบอกเหตุทั้งสิ้นคือ บอกว่าถ้าทำเหตุอย่างนี้แล้ว จะเกิดผลอย่างนั้น เช่น ความขยันหมั่นเพียรเป็นเหตุให้เกิดความเจริญ ความเกียจคร้านเป็นเหตุให้เกิดความเสื่อม

            ดังนั้น ไม่ประมาทในธรรม จึงหมายถึง ไม่ประมาทในเหตุ ให้มีสติรอบคอบ  ตั้งใจทำเหตุที่ดีอย่างเต็มที่  เพื่อให้บังเกิดผลดีตามมานั่นเอง

**ลักษณะของผู้ที่ยังประมาทอยู่**

            ๑. พวกกุสีตะ คือพวกไม่ทำเหตุดีแต่จะเอาผลดี เป็นพวกเกียจคร้าน เช่น เวลาเรียนไม่ตั้งใจเรียนแต่อยากสอบได้ งานการไม่ทำ แต่ความดีความชอบจะเอา ไม่ทำประโยชน์แก่ใคร แต่อยากให้คนทั้งหลายนิยมชมชอบ ทานศีลภาวนาไม่ปฏิบัติ  แต่อยากไปสวรรค์ไปนิพพาน ฯลฯ

            ๒. พวกทุจริตะ คือพวกทำเหตุเสียแต่จะเอาผลดี เป็นพวกทำอะไรตามอำเภอใจ แต่อยากได้ผลดี เช่น ทำงานเหลวไหลเสียหาย แต่พอถึงเวลาพิจารณาผลงานอยากได้เงินเดือนเพิ่ม ๒ ขั้น  ปากเสียเที่ยวด่าว่าชาวบ้านทั่วเมือง  แต่อยากให้ทุกคนรักตัว ฯลฯ

            ๓. พวกสิถิละ คือพวกทำเหตุดีเล็กน้อยแต่จะเอาผลดีมากๆ เป็นพวกค้ากำไรเกินควร  เช่น จุดธูป ๓ ดอกบูชาพระ แต่จะเอาสวรรค์วิมาน มีนางฟ้าเทวดาคอยรับใช้นับหมื่นนับแสน  อ่านหนังสือแค่ ๑ ชั่วโมง  แต่จะเอาที่ ๑ ในชั้น  เลี้ยงข้าวเขาจานหนึ่ง  แต่จะให้เขาจงรักภักดีต่อตัวไปจนตาย

            รวมความแล้วผู้ที่ยังประมาทอยู่มี ๓ จำพวก  คือพวกไม่ทำเหตุดีแต่จะเอาผลดี พวกทำเหตุเลวแต่จะเอาผลดี พวกทำเหตุน้อยแต่จะเอาผลมาก ส่วนผู้ไม่ประมาทในธรรม  มีคุณสมบัติตรงข้ามกับคน ๓ จำพวกดังกล่าว  คือจะต้องไม่เป็นคนดูเบาในการทำเหตุ ต้องทำแต่เหตุที่ดี ทำให้เต็มที่ และทำให้สมผล ผู้ที่ไม่ประมาททุกคนจะต้องมีสติอยู่เสมอ

**สติ คือ อะไร ?**

            สติ คือความระลึกนึกได้ถึงความผิด-ชอบ-ชั่ว-ดี เป็นสิ่งกระตุ้น เตือนให้คิดพูดทำในสิ่งที่ถูกต้อง  ทำให้ไม่ลืมตัว  ไม่เผลอตัว  ใช้ปัญญาพิจารณา ใคร่ครวญสิ่งต่างๆ ได้

            ธรรมชาติของจิตมีการนึกคิดตลอดเวลา การนึกคิดนี้ถ้าไม่มีสติกำกับ ก็จะกลายเป็นความคิดฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ต่างๆ ใช้ประโยชน์อะไรไม่ได้ แต่ถ้ามีสติกำกับแล้ว จะทำให้ไม่เผลอ ควบคุมความนึกคิดได้ ไม่ปล่อยใจให้เลื่อนลอยไป  ไม่ปล่อยอารมณ์ให้เป็นไปตามสิ่งที่มากระทบ

**หน้าที่ของสติ**

            ๑. สติเป็นเครื่องทำให้เกิดความระมัดระวังตัว ป้องกันภัยที่จะมาถึงตัว  คือระแวงในสิ่งที่ควรระแวง  และระวังป้องกันภัยที่จะมาถึงในอนาคต

            ความระแวง  หมายถึง ความกริ่งเกรงล่วงหน้าว่าจะมีความเสียหาย อันใดเกิดขึ้น  เช่น  คนขับรถขณะฝนกำลังตก  ถนนลื่น  ก็ระแวงว่ารถจะคว่ำ  ระแวงว่าจะมีรถอื่นสวนมาในระยะกระชั้นชิด

            ส่วนความระวัง  คือการป้องกันไม่ให้ภัยชนิดนั้นๆ เกิดขึ้น  เช่น     ลดความเร็วลง  ตั้งใจขับมากขึ้น  อย่างนี้เป็นต้น

            ๒. สติเป็นเครื่องยับยั้ง เตือนไม่ให้ตกไปในทางเสื่อม ไม่ให้มัวเมาลุ่มหลง ไม่ให้เพลิดเพลินไปในสิ่งที่เป็นทุกข์เป็นโทษต่อตนเอง เช่น เพื่อนชวนไปดื่มเหล้า  ก็มีสติยับยั้งตัวเองไว้ว่าอย่าไป  เพราะเป็นโทษต่อตัวเอง ฯลฯ

            ๓. สติเป็นเครื่องกระตุ้นเตือนให้ขวนขวายในการสร้างความดี ไม่แชเชือนหยุดอยู่กับที่ ไม่ทอดธุระ ไม่เกียจคร้าน ป้องกันโรค “นอนบิดติดเสื่อ งานการเบื่อทำไม่ไหว ข้าวปลากินได้อร่อยดี”

            ๔. สติเป็นเครื่องเร่งเร้าให้มีความขะมักเขม้น  คือเมื่อเตือนตัวเองให้ทำความดีแล้วก็ให้ทำอย่างเอาจริงเอาจัง ไม่อืดอาดยืดยาด ไม่ทำแบบเรื่อยๆ เฉื่อยๆ

            ๕. สติเป็นเครื่องทำให้เกิดความสำนึกในหน้าที่อยู่เสมอ ตระหนักถึงสิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ  ตระหนักถึงสิ่งที่ทำแล้วและยังไม่ได้ทำ

            ๖.  สติเป็นเครื่องทำให้เกิดความละเอียดรอบคอบในการทำงาน  ไม่สะเพร่า  ไม่ชะล่าใจว่าสิ่งนั้นๆ เป็นเรื่องเล็กน้อยไม่เป็นไร

**คำอุปมาสติ**

            สติเสมือนเสาหลัก เพราะปักแน่นในอารมณ์ คือคนที่มีสติเมื่อจะไตร่ตรองคิดในเรื่องใด ใจก็ปักแน่นคิดไตร่ตรองในเรื่องนั้นอย่างละเอียดถี่ถ้วน ไม่คิดฟุ้งซ่านไปเรื่องอื่น คิดไตร่ตรองจนเข้าใจแจ่มแจ้ง ทะลุปรุโปร่ง ท่านจึงเปรียบสติเสมือนเสาหลัก

            สติเสมือนนายประตู คือเพราะสติจะทำหน้าที่เสมือนนายประตู คอยเฝ้าดูสิ่งต่างๆ ที่จะผ่านเข้ามากระทบใจ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ตลอดจนเฝ้าดูถึงอารมณ์ที่ใจคิด ถ้าสิ่งใดเกิดขึ้นสติก็จะใคร่ครวญทันทีว่า ควรปล่อยให้ผ่านไปหรือไม่  หรือควรหยุดไว้ก่อน  ปรับปรุงแก้ไขให้ดีเสียก่อน

            สติเสมือนขุนคลัง เพราะคอยตรวจตราอยู่ทุกเมื่อ ว่าของที่ได้เข้ามาและใช้ออกไปมีเท่าไร งบบุญงบบาปของเราเป็นอย่างไร ตรวจตราดูอย่างละเอียดถี่ถ้วน ไม่ยอมให้ตัวเองเป็นหนี้บาป

            สติเสมือนหางเสือ เพราะสติจะเป็นตัวควบคุมเส้นทางดำเนินชีวิตของเราให้มุ่งตรงไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ ไม่หลงไปทำในสิ่งที่ไม่ควรเหมือนคอยระมัดระวังไม่ให้เรือไปเกยตื้น

**ประโยชน์ของสติ**

            ๑. ควบคุมรักษาสภาพจิตให้อยู่ในภาวะที่เราต้องการ  โดยการตรวจตราความคิด เลือกรับสิ่งที่ต้องการไว้ กันสิ่งที่ไม่ต้องการออกไป ตรึงกระแสความคิดให้เข้าที่ ทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย เช่น จะดูหนังสือก็สนใจคิดติดตามไปตลอด ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่คิดเรื่องอื่น จะทำสมาธิใจก็จรดนิ่ง สงบตั้งมั่น ละเอียดอ่อนไปตามลำดับ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก เพราะฉะนั้น “ที่ใดมีสติ  ที่นั่นมีสมาธิ  ที่ใดมีสมาธิ ที่นั่นมีสติ”

            ๒. ทำให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพเป็นตัวของตัวเอง ไม่เป็นทาสของอารมณ์ต่างๆ เช่น ความโกรธเคือง ความลุ่มหลงมัวเมา จึงมีความโปร่งเบา ผ่อนคลาย เป็นสุข โดยสภาพของมันเอง  พร้อมที่จะเผชิญความเป็นไปต่างๆ และจัดการกับสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้องเหมาะสม

            ๓. ทำให้ความคิดและการรับรู้ขยายวงกว้างออกไปได้โดยไม่มีสิ้นสุด เพราะไม่ถูกบีบคั้นด้วยกิเลสต่างๆ จึงทำให้ความคิดเป็นอิสระมีพลัง แต่มีสติควบคุม เสมือนเรือที่มีหางเสือควบคุมอย่างดี ย่อมสามารถแล่นตรงไปใน ทิศทางที่ต้องการได้โดยไม่วกวน

            ๔. ทำให้การพิจารณาสืบค้นด้วยปัญญาดำเนินไปได้เต็มที่ เพราะมีความคิดที่เป็นระเบียบ และมีใจซึ่งมีพลังเข้มแข็ง จึงเป็นการเสริมสร้างปัญญาให้บริบูรณ์

            ๕. ชำระพฤติกรรมทุกอย่าง ทั้งกาย วาจา ใจ ให้บริสุทธิ์  เพราะมีสติจึงไม่เผลอไปเกลือกกลั้วบาปอกุศลกรรม  ทำให้พฤติกรรมต่างๆ เป็นไปด้วยปัญญาหรือเหตุผลที่บริสุทธิ์

**การฝึกสติให้เป็นคนไม่ประมาท**

            ๑. มีสติระลึกถึงการละเว้นทุจริตทางกาย วาจา ใจ อยู่เนืองๆ   มิได้ขาด จะไปทำชั่วทำบาปอะไรเข้า ก็มีสติระลึกได้ทันทีว่าสิ่งที่กำลังจะทำนั้นเป็นบาปหรือไม่  ถ้าเป็นบาปก็ไม่ยอมทำโดยเด็ดขาด

            ๒. มีสติระลึกถึงการประพฤติสุจริตทางกาย วาจา ใจ อยู่เนืองๆ มิได้ขาด จะทำอะไรก็มีสติระลึกได้เสมอว่า สิ่งที่กำลังจะทำนั้นเป็นบุญเป็นกุศลหรือไม่  ถ้าเป็นกุศลจึงทำ

            ๓. มีสติระลึกถึงความทุกข์ในอบายภูมิอยู่เนืองๆ มิได้ขาด  มีสติระลึกได้เสมอว่า การเกิดในอบายภูมิ เป็นสัตว์นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดียรัจฉาน นั้นมีทุกข์มากเพียงไร เมื่อระลึกได้เช่นนี้แล้วก็ไม่ยอมทำชั่วเลย เพราะเกรงว่าจะต้องไปเกิดในอบายภูมิเช่นนั้น

            ๔. มีสติระลึกถึงความทุกข์ อันเกิดจากการเวียนว่ายตายเกิดของสัตว์ในวัฏสงสารอยู่เนืองๆ มิได้ขาด  มีสติระลึกได้ว่าถ้าเรายังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่อย่างนี้ ก็ต้องมีการเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นทุกข์อยู่ร่ำไป จึงหาโอกาสปฏิบัติธรรมอย่างเต็มที่ เพื่อให้เข้านิพพานให้ได้เร็วที่สุดจะได้หมดทุกข์ เมื่อระลึกเช่นนี้บ่อยๆ  ย่อมไม่หลงในอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความหลง  ไม่กำหนัดในอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัด ไม่ขัดเคืองในอารมณ์อันเป็น  ที่ตั้งแห่งความขัดเคืองได้ในที่สุด

            ๕. มีสติระลึกถึงกรรมฐานภาวนาที่จะละราคะ โทสะ โมหะ ให้ขาดจากสันดานอยู่เนืองๆ มิได้ขาด  มีสติระลึกได้ว่า การที่เราจะทำดีหรือทำชั่วนั้น ขึ้นอยู่กับใจของเราเป็นสำคัญ ว่าใจของเราจะเข้มแข็งทรงพลัง เอาชนะความทะยานอยากต่างๆ ได้หรือไม่  และวิธีที่จะฝึกใจได้ดีที่สุดคือ การฝึกทำสมาธิ  จึงต้องหาเวลาทำสมาธิภาวนาอย่างสม่ำเสมอ

**สิ่งที่ไม่ควรประมาทอย่างยิ่ง**

            ๑. ไม่ประมาทในเวลา มีสติเตือนตนอยู่เสมอว่า “วันคืนล่วงไปๆ บัดนี้เรากำลังทำอะไรอยู่” อย่ามัวเมาทำในสิ่งไร้สาระ เช่น เล่นไพ่ คุยโม้ ดูแฟชั่น ให้เร่งรีบทำงานให้เต็มที่แข่งกับเวลา เพราะเวลามีน้อย เมื่อกลืนกินชีวิตไปแล้วก็เรียกกลับคืนไม่ได้

            ๒. ไม่ประมาทในวัย มีสติเตือนตนอยู่เสมอว่า อย่าคิดว่าตัวยังเป็น เด็กอยู่  จึงเที่ยวเล่นเพลิดเพลินไปวันๆ หนึ่ง  เพราะถ้านับอายุตั้งแต่ชาติแรกๆ จนถึงบัดนี้  แต่ละคนต่างมีอายุคนละหลายกัปป์แล้ว

            ๓. ไม่ประมาทในความไม่มีโรค  มีสติเตือนตนอยู่เสมอว่า  อย่าคิดว่าเราจะแข็งแรงอยู่อย่างนี้ตลอดไป  ถ้ากรรมชั่วในอดีตตามมาทันอาจป่วยเป็นโรค ไม่สบายเมื่อไรก็ได้ เพราะฉะนั้นในขณะที่สุขภาพยังดีอยู่นี้ ต้องรีบขวนขวายสร้างความดีให้เต็มที่

            ๔. ไม่ประมาทในชีวิต มีสติเตือนตนอยู่เสมอว่า อย่าคิดว่าเรายังมีชีวิตอยู่สุขสบายดี  เราจะยังมีชีวิตอยู่อีกนาน  เพราะจริงๆ แล้วเราอาจจะตายเมื่อไรก็ได้  มัจจุราชไม่มีเครื่องหมายนำหน้า  จึงเร่งรีบขวนขวายในการละความชั่ว สร้างความดีและทำจิตใจให้ผ่องใสอย่างเต็มที่ ทุกรูปแบบ ทุกโอกาส

            ๕. ไม่ประมาทในการงาน มีสติเตือนตนอยู่เสมอว่าจะทำงานทุกอย่างที่มาถึงมือให้ดีที่สุด ทำอย่างทุ่มเทไม่ออมมือ ทำงานไม่ให้คั่งค้าง ไม่ท้อถอย ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง

            ๖. ไม่ประมาทในการศึกษา มีสติเตือนตนอยู่เสมอว่า จะขวนขวายหาความรู้อย่างเต็มที่ อะไรที่ควรอ่านควรท่องก็จะรีบอ่านรีบท่องโดยไม่แชเชือน ตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของการศึกษาหาความรู้ ซึ่งจะเป็นกุญแจไขปัญหาชีวิต

 ๗. ไม่ประมาทในการปฏิบัติธรรม มีสติเตือนตนอยู่เสมอว่า จะปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอไม่ย่อท้อ โดยเริ่มตั้งแต่บัดนี้ ไม่ใช่รอจนแก่ค่อยเข้าวัด จะฟังเทศน์ก็หูตึงฟังไม่ถนัด จะนั่งสมาธิก็ปวดเมื่อยขัดยอกไปหมด ลุกก็โอย นั่งก็โอย เมื่อระลึกได้เช่นนี้จึงมีความเพียรใส่ใจในการปฏิบัติธรรม เพราะทราบดีว่าการปฏิบัติธรรมนั้น ทำให้เกิดความสุขแก่ตนทั้งโลกนี้และโลกหน้า และเป็นวิธีการเดียวเท่านั้นที่ทำให้เราสามารถบรรลุเป้าหมายอันสูงสุดแห่งชีวิต คือนิพพาน

**อานิสงส์การไม่ประมาทในธรรม**

            ๑.        ทำให้ได้รับมหากุศล

            ๒.        ทำให้ได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ตายสมดังพุทธวจนะ

            ๓.        ทำให้ไม่ตกไปสู่อบายภูมิ

            ๔.        ทำให้คลายจากความทุกข์

            ๕.        ทำให้เพลิดเพลิน ไม่เบื่อหน่ายในการสร้างความดี

            ๖.        ย่อมมีสติอันเป็นทางมาแห่งการสร้างกุศลอื่นๆ

            ๗.        ย่อมได้รับความสุขในการดำรงชีพ

            ๘.        เป็นผู้ตื่นตัว ไม่เพิกเฉยละเลยในการสร้างความดี

            ๙.        ความชั่วความไม่ดีต่างๆ ย่อมสูญสิ้นไปโดยเร็ว ฯลฯ

**“เวลาใด บัณฑิตกันความประมาทด้วยความไม่ประมาท**

**เมื่อนั้น เขานับว่าได้ขึ้นสู่ปราสาท คือปัญญา**

**ไร้ความเศร้าโศก สามารถมองเห็นประชาชนผู้โง่เขลา**

**ผู้ยังต้องเศร้าโศกอยู่**

**เสมือนคนยืนอยู่บนยอดเขา**

**มองลงมาเห็นฝูงชน ที่ยืนอยู่บนพื้นดินฉะนั้น”**

ขุ. ธ. ๒๕/๑๒/๑๘