**สัมมัปปธาน ๔ หรือ ปธาน ๔**

คำว่า สัมมัปปธาน มีวจนัตถะ ว่า

สมฺมา ปทหนฺติ เอเตนาติ สมฺมปฺปธานํ

แปลว่า ธรรมชาติอย่างหนึ่ง ชื่อว่า สัมมัปปธาน เพราะ มีความหมายว่า

เป็นเหตุบากบั่นโดยชอบนั่นแหละ ได้แก่

สัมมาวายามะ-ความเพียรชอบนั่นเอง และ ก็เพราะความเพียรชอบนั้นสามารถทำกิจ 4 อย่าง

พร้อมกันได้ ซึ่งต่างจากความเพียรทั่วไป จึงทรงเรียกว่า “สัมมัปปธาน ๔ “

๑. สังวรปธาน คือ เพียรระวังยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น

๒. ปหานปธาน คือ เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

๓. ภาวนาปธาน คือ เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดมี

๔. อนุรักขนาปธาน คือ เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นและให้เจริญยิ่ง

ในสถานการณ์ปัจจุบัน ทุกท่านต้องรักษาทั้งสุขภาพกายและใจ ต้องนำโอสถมาเยียวยามากขึ้น ไม่ให้เกิดความเครียด จึงควรนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ คือ

๑. สังวรปธาน เพียรป้องกัน หรือ เพียรระวังไม่ให้เกิดโรคร้าย

๒. ปหานปธาน เพียรละ หรือ เพียรกำจัดโรคร้ายที่กำลังเกิดขึ้น

๓. ภาวนาปธาน เพียรเจริญ หรือ เพียรสร้างวิถีชีวิตที่ทำให้ห่างไกลโรค

๔. อนุรักขนาปธาน เพียรรักษาหาแนวทางป้องกันโรค

.

ในสถานะการณ์โรคระบาทที่แพร่หลายอยู่ในยุคปัจจุบัน ต้องใช้สติ ในการดำรงค์ชิวิต อย่าประมาทมัวเมาในการใช้ชีวิต ใช้หลักสัมัปปธาน ๔ มาประยุกต์ใช้ ก็จะมีธรรมโอสถ เป็นยารักษาได้ ทั้งทางกายและทางใจ