



เลขที่.....

ประโยคธรรมศึกษาชั้น[]ตรี []โท [☒]เอก ระดับ []ประถม []มัธยม []อุดม

วิชา เรียงความแก้กระทู้ธรรม

สอบในสนามหลวง

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

	อตตา หิ อตตโน นาโถ.
	ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน
	บัดนี้ จักได้อธิบายขยายเนื้อความแห่งกระทู้ธรรมสุภาสิตที่ได้ลิขิตไว้ ณ บทเบื้องต้น
	เพื่อเป็นแนวทางแห่งการศึกษาและทางแห่งการปฏิบัติ โดยสมควรแก่อัธภาพและธรรมเป็นลำดับไป
	ดำเนินความว่า คนเราทุกคนเกิดมาบนโลกใบนี้ ย่อมต้องการที่พึ่งพาอาศัยด้วยกันทั้งนั้น
	แรกเกิดเราพึ่งพ่อแม่ในการเลี้ยงดูจนเติบโตใหญ่ เมื่อถึงวัยอันควรเราพึ่งครูอาจารย์สั่งสอนวิชาความรู้ให้
	เราพึ่งพาเพื่อนฝูงในการช่วยเหลือกิจต่าง ๆ เป็นต้น จะเห็นได้ว่าเราเกิดมาแล้วต่างต้องพึ่งพาอาศัยซึ่ง
	กันและกัน จึงสามารถดำรงชีวิตอยู่บนโลกใบนี้ได้ด้วยความราบรื่นหากแต่ว่า ที่พึ่งอื่นหรือที่พึ่ง
	ภายนอก อันได้แก่ บุคคลอื่นนอกเหนือจากตัวเราเอง ไม่สามารถเป็นที่พึ่งให้เราได้ตลอดไป และไม่ใช่ว่า
	พึ่งที่เที่ยงแท้แน่นอน เราไม่สามารถพึ่งพาอาศัยบุคคลอื่นได้ตลอดชีวิต เพราะทุกคนต่างมีหน้าที่ที่ต้อง
	รับผิดชอบว่าด้วยที่พึ่งอันประเสริฐตามหลักพระพุทธศาสนา ที่พึ่งอันประเสริฐนั้นคือตัวเราเอง ไม่ใช่
	ผู้อื่น คนอื่นไม่ว่าจะยิ่งใหญ่แค่ไหน ไม่ว่าจะมีรั้วรายแคไหน ก็พึ่งพาอาศัยได้ไม่เท่าตัวเราเอง คำว่า
	“ตน” หรือตัวเรานี้ แบ่งเป็นสองส่วน คือ ส่วนกาย และส่วนจิต ทั้งสองส่วนนี้ต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกัน
	และกันส่วนกาย ต้องพึ่งพาอาศัยส่วนของจิตในการสั่งการ ไม่ว่าจะทำ พูด คิด ประกอบกิจใด ๆ ก็
	แล้วแต่ ส่วนกายต้องอาศัยส่วนจิตในการสั่งการทั้งสิ้น ปฏิบัติวิปัสสนาขัดเกลากิเลส ในใจให้น้อยก็จะ
	ทำให้สบายใจ คนที่คอยเตือนตนเองอยู่เสมอจะได้ชื่อว่าผู้ไม่ประมาท กำหนดอนาคตตนเองได้ว่าจะเป็นอย่างไร



	สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า
	อตตนา โจทยตตานํ.
	จงเตือนตนด้วยตนเอง
	อธิบายความว่า การเตือนตนเองนั้นเป็นสิ่งที่ดีและควรกระทำเป็นอย่างยิ่ง เพราะจะช่วยให้
	เรามีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ ไม่ว่าจะทำ จะพูด จะคิด อะไรก็ตาม ถ้าเราคอยสอดส่องตัวเองอยู่เสมอ
	เราจะรู้เท่าทัน และยับยั้งการกระทำที่เป็นโทษได้ หากเราคอยเพ่งโทษคนอื่น คอยจับผิดคนอื่น เราก็
	จะเห็นโทษของคนอื่น เห็นความผิดพลาดของคนอื่น แต่เราจะไม่ได้ประโยชน์อะไรเลยจากการที่เห็น
	ความผิดของคนอื่น มีหน้าซำยังจะก่อให้เกิดความขัดเคือง เกิดปฏิกิริยา ขึ้นมาในใจของตนเองอีกด้วย
	เรียกได้ว่า เสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์แต่หากเราคอยเพ่งโทษตนเอง คอยจับผิดตนเอง เราก็จะเห็น
	โทษของตนเอง เห็นข้อผิดพลาดของตนเอง เห็นข้อบกพร่องของตนเอง เมื่อเห็นแล้วเราก็จะสามารถ
	นำข้อผิดพลาดหรือข้อบกพร่องนั้นมาหาแนวทางแก้ไข สามารถพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นได้จะเห็นได้ว่า
	การเพ่งโทษตนเองและคอยเตือนตนเองนั้น เป็นสิ่งที่ดี มีประโยชน์กว่าการที่จะไปคอยเพ่งโทษคนอื่น
	มากมายเลยทีเดียว ดังนั้น จงเตือนตนด้วยตนเองเถิด อย่าไปเสียเวลากับการไปคอยเพ่งโทษจับผิดคน
	อื่นเขาเลย. บุคคลพึงเตือนตนด้วยตน หรือพูดให้เข้าใจง่ายๆ ก็คือ คนควรเตือนตนเอง โดยการสำรวจ
	ตรวจสอบพฤติกรรม หรือการกระทำทั้งทางกาย และทางวาจาตลอดเวลา หากพบว่ามีความบกพร่อง
	ผิดพลาดอันเกิดจากการกระทำของตนก็ควรเร่งรีบปรับปรุงแก้ไขด้วยตนเอง ไม่ต้องรอให้คนอื่นมา
	ตักเตือน จงมีความระลึกอยู่ตลอดเวลาด้วยการพิจารณาตนด้วยตนเอง อย่าให้ทำผิดพลาดเสียหายแล้วจึง
	คิดแก้ไข จงพิจารณาตนเรื่องใดๆแม้เป็นอดีตแต่เมื่อนำมาพิจารณาด้วยความความคิดรู้เท่าทันสิ่งที่เกิด
	กับตนเองแล้วนำมาพิจารณาประกอบกับปัจจุบันที่เรา กำลังทำอะไรอยู่พิจารณาให้เห็นคุณโทษที่ทำ



สมเด็จพระศาสนสุภาวดีที่มาใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า

ปฏิมฺเสตมตฺตนา.

จงพิจารณาตนด้วยตนเอง

อธิบายความว่า การพิจารณาตน หมายถึง การเพ่งดูจิตของตนเอง ให้รู้ชัดว่า สภาพของ

จิตใจของเรานี้เป็นอย่างไร ดีหรือไม่ดี เป็นกุศลหรือเป็นอกุศล เป็นบุญหรือเป็นบาป ถูกกิเลสครอบงำ

อยู่หรือไม่ เป็นต้น ถึงแม้ว่าคำสอนของพระพุทธองค์ได้เกิดขึ้นมา ๒,๕๐๐ กว่าปีแล้ว แต่ทว่ายังคงมี

เนื้อหาและสาระทันสมัย ควรแก่การนำมาปฏิบัติ และก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตได้เป็น

อย่างยิ่ง โดยเฉพาะกับนักการเมืองในระบอบประชาธิปไตยที่อาสาเข้ามาทำงานรับใช้ปวงชนในฐานะ

บุคคลสาธารณะ และงานที่นักการเมืองทำก็ด้วยการพูดมากกว่าลงมือทำเอง การพิจารณา คือการเพ่ง

ให้รู้ชัดว่า สิ่งนั้น ๆ เป็นอย่างไร ดีหรือไม่ดี เป็นต้น เมื่อเราคอยพิจารณาจิตของตนเองอยู่ตลอดเวลา

จะทำให้เรารู้จักสภาพจิตของตนเอง รู้ธรรมชาติของตนเอง ว่าโดยปกตินั้นตนเองเป็นคนที่ค่อนข้างไปทาง

ไหน ทางดีหรือทางไม่ดี และเราจะนำสิ่งที่เรารู้ได้เห็นนี้มาปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น ถ้าพิจารณาแล้ว

เห็นว่าตนเองเป็นคนเจ้าโทสะ ก็จะได้หาทางลดโทสะคือความโกรธให้เบาบางลงเสียได้ถ้าพิจารณา

แล้วเห็นว่าตนเองเป็นคนเจ้าราคะ ก็จะได้หาทางลดราคะคือความกำหนัดให้เบาบางลงเสียได้บ้างถ้า

พิจารณาแล้วเห็นว่าตนเองเป็นคนเจ้าโมหะ ก็จะได้หาทางลดโมหะคือความหลงลงเสียได้ การที่เรา

พิจารณาตนเอง ก็เพื่อให้เห็นตนเองตามสภาพความเป็นจริง เพื่อที่จะได้ปรับปรุงในส่วนที่บกพร่อง

และพัฒนาส่วนที่ดีอยู่แล้วให้สมบูรณ์แบบยิ่ง ๆ ขึ้นไป ถ้าใช้สติปัญญาพิจารณาดูอย่างถี่ถ้วนแล้ว สิ่ง

ใดการใดที่สามารถติเตียนตนเอง จงพิจารณาตนด้วยตนเองและนี่ก็คือความหมายของคำว่า ตนแล

เป็นที่พึงแห่งตน ได้ด้วยการทำบุญชำระล้างจิตของเราเมื่อให้บุญก็เพิ่มขึ้น ความดีที่ทำยิ่งได้ยิ่งให้ยิ่งมา



	สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า
	ททโต ปุณฺ ปวทุตฺติ.
	เมื่อให้บุญก็เพิ่มขึ้น
	อธิบายความว่า ผู้ให้ ไม่ว่าจะให้ในลักษณะไหนก็ตามแต่การให้ที่ประกอบไปด้วยกุศลที่
	ดำเนินไปในทางแห่งความดีผู้รับย่อมได้ทั้งความสุข ความสดชื่น และผู้ให้ก็ย่อมอัมบุญมือของผู้ให้จะ
	อยู่เหนือมือผู้รับเสมอแต่การให้ที่สมบูรณ์นั้นต้องประกอบด้วยปัญญาจึงจะได้อนิสงสีในบุญ ทาน คือ
	การให้ หมายถึง การสละสิ่งของของตนเอง ให้แก่ผู้อื่น ด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์ ไม่หวังสิ่งตอบแทน ให้ด้วย
	ความเมตตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ให้ด้วยเจตนาที่ต้องการอนุเคราะห์หรือ ให้ด้วยเจตนาที่หวังสร้างบุญกุศล
	เพิ่มพูนบารมีทานเป็นบุญขั้นต้นในพระพุทธศาสนา เป็นบุญประการแรกในบุญกิริยาวัตถุทั้ง ๓ อย่าง
	ดังนั้น ผู้ให้ จึงได้ชื่อว่า เป็นผู้บำเพ็ญบุญ ยิ่งให้บ่อย บุญยิ่งเกิดบ่อย ยิ่งให้มาก บุญก็ยิ่งเกิดมาก และได้
	ชื่อว่าเป็นผู้กำจัดโลภะคือความละโมภโลภมาก และกำจัดมัจฉริยะคือความตระหนี่ถี่เหนียว ออกจาก
	จิตใจ บุญ เป็นชื่อของความสุข ผู้ให้ทาน ชื่อว่าเป็นผู้บำเพ็ญบุญ ผู้บำเพ็ญบุญ ก็ย่อมชื่อว่าเป็นผู้สั่งสม
	ความสุข ดังนั้นเมื่อมีกัฬิงให้เกิด หากไม่เป็นการทำให้ตนเองต้องเดือดร้อนและตัวเองไม่ลำบากก็ต้อง
	เตือนตนเองไว้เสมอว่าบุญจักเพิ่มพูนขึ้นตามลำดับ เราจะเป็นผู้ที่มีมากด้วยบุญและต้องเป็นผู้ที่ทำตนเป็น
	ตัวอย่างในแบบฉบับที่ดี ประพฤติตนอยู่ในศีลธรรมอันดีงาม ปฏิบัติตนเองให้อยู่ในกรอบของกฎหมาย
	บ้านเมือง ไม่ทำตัวเกรเลวไหลไร้สาระ ทำตัวดีให้คนอื่นเห็นและทำตามได้อย่างไม่ต้องลงเลเพราะถ้า
	เราสอนคนอื่นอย่างเดียว สอนตัวเองไม่ได้ หรือสอนคนอื่นอย่างหนึ่ง แต่กลับทำตัวเราเองอีกอย่างหนึ่ง
	ย่อมจะไม่เป็นที่เคารพนับถือ ไม่น่าเชื่อถือ และคนอื่นก็ไม่เชื่อสิ่งที่เราสอน โดยมาคิดว่า คนคนนี้ได้แต่
	สอนคนอื่น แต่ตัวเองกลับทำไม่ได้ จงเตือนตนด้วยตนเอง ก่อนที่จะมีผู้อื่นมาเตือนและไม่ต้องรอกอย

[illegible]