



เลขที่.....

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

วิชา เรียงความแก้กระทู้ธรรม

สอบในสนามหลวง

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

	จิตตสส ทมโถ สารุ.
	การฝึกจิตเป็นความดี
	บัดนี้ จักได้อธิบายขยายเนื้อความแห่งกระทู้ธรรมสุภาชีวิตที่ได้ลิขิตไว้ ณ บทเบื้องต้น
	เพื่อเป็นแนวทางแห่งการศึกษาและทางแห่งการปฏิบัติ โดยสมควรแก่อัธภาพและธรรมเป็นลำดับไป
	ดำเนินความว่า จิต คือตัวการของทุกสิ่งทุกอย่าง คนทำความดี ก็เพราะจิตสั่งให้ทำ คนทำ
	ความชั่ว ก็เพราะจิตสั่งให้ทำอีกเช่นกัน ร่างกายนี้เป็นทาสของจิต เป็นเพียงผู้กระทำตามคำสั่งของจิต
	เท่านั้น ดีหรือชั่วก็ขึ้นอยู่กับจิตทั้งสิ้น การฝึกจิต ก็คือการทำให้จิตหมดพยศ ทำให้จิตตรง ทำให้จิตมี
	คุณธรรม ทำให้จิตเป็นกุศล ไม่ให้ยินดีในสิ่งที่เป็นบาป แต่ให้ยินดีในสิ่งที่เป็นกุศล ทำแต่กรรมที่เป็น
	ฝ่ายสุจริต ไม่หลงผิดไปทำทุจริตกรรมต่าง ๆ นานา เมื่อฝึกจิตได้ดังที่กล่าวมา เวลาจิตสั่งการให้กายทำ
	อะไร ก็ย่อมจะเป็นไปแต่ในทิศทางที่เป็นบุญเป็นกุศลทั้งสิ้น ผู้ที่ได้รับประโยชน์ก็คือตัวเราเองนี้แหละ
	หาใช่ใครอื่นไม่ ดังนั้น ท่านจึงแนะนำให้ฝึกจิต เพราะการฝึกจิตนั้นเป็นสิ่งที่ประเสริฐนัก ยิ่งฝึกจิตได้ดี
	เท่าไร ก็ยังจะได้รับประโยชน์จากจิตมากเท่านั้น จิตที่ข่มให้เป็นความดีทางกาย วาจา ใจ ที่มีจิตคุม
	อยู่นั้นยาก หมายความว่า จิตเป็นสิ่งที่บังคับยาก ไม่อยู่ในอำนาจใครง่าย ๆ เปรียบเหมือนคนเป็นคนดี
	ยากแก่การสั่งสอนอบรม จิตที่เบา มักตกไปในอารมณ์ที่น่าใคร่ หมายความว่าจิตอ่อนแอ พ่ายแพ้ง่าย
	ต่ออารมณ์ที่น่าใคร่น่าปรารถนา เมื่อพบเห็นสิ่งใดเป็นที่ต้องตาต้องใจ ก็อ่อนแอตกอยู่ในอำนาจของสิ่ง
	นั้น จิตที่ฝึกแล้วควบคุมความต้องการได้ ย่อมนำสุขมาให้ เพราะไม่ต้องทุกข์กับความอยากที่ไม่สิ้นสุด



	สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า
	จิตต์ ทนฺตํ สุขาวหํ.
	จิตที่ฝึกแล้ว นำสุขมาให้
	อธิบายความว่า พุทธศาสนสุภาษิตกล่าวว่า การฝึกจิตแล้วการข่มจิตเป็นความดี นำ
	ความสุขมาให้ เพราะว่าถ้าทำได้สำเร็จก็จะมีความสุข เพราะจิตที่ฝึกดีแล้วนั้นแหละจะสามารถนำสุขมา
	ให้ได้จริง ฝึกจิตข่มจิตได้เพียงใด ก็จะมีความสุขเพียงนั้น ความจริงมีอยู่ว่า ความสุขของทุกคนไม่ได้เกิด
	แต่อื่น แต่เกิดแต่จิตของตนเท่านั้น ที่เข้าใจว่าความสุขอยู่ที่นั่นอยู่ที่นี้ ความสุขอยู่ที่คนนั้นอยู่ที่คนนี้
	หรือความสุขอยู่ที่สิ่งนั้นสิ่งนี้ นั้นเป็นความเข้าใจผิดที่จริงความสุขเกิดแต่จิต ความสุขอยู่ที่จิต ถ้าจิตไม่
	เป็นสุขแล้ว ผู้ใดอื่น อะไรอื่น ก็หาอาจทำให้เกิดความสุขได้ไม่เงินทองแม้มากมายมหาศาล ยศฐาบรรดาศักดิ์
	แม้ยิ่งใหญ่ บ้านเรือนตึกกรมมณโฬาร วงศ์สกุลแม้สูงส่ง ก็ไม่อาจทำให้เป็นสุขได้ ถ้าใจไม่เป็นสุข
	ถ้าจิตเป็นทุกข์ คือเร้าร้อนอยู่ด้วยกิเลส มีโลภ โกรธ หลง เป็นสำคัญ อารมณ์ที่น่าใคร่ทั้งหลายที่มักจะมี
	อำนาจเหนือจิตใจที่เบา ที่อ่อน นั้นแหละเป็นเหตุสำคัญแห่งความทุกข์ความร้อนของจิต เมื่อเห็นความ
	จริงนี้แล้ว ก็ย่อมจักยินดีอบรมจิตของตนให้พ้นจากอำนาจของกิเลส ให้เป็นจิตที่อ่อนต่ออำนาจของ
	ความดีงาม แต่ให้หนักให้แข็งต่ออำนาจของความไม่ดีไม่งามทั้งหลาย เมื่อใดสามารถอบรมจิตได้ ข่มจิต
	ได้ แม้เพียงพอสมควร จึงจิตให้พ้นจากความอ่อนต่อความชั่วร้าย คือสิ่งที่น่าใคร่น่าปรารถนาพอใจ
	ทั้งหลาย แม้เพียงพอสมควร ก็จะได้รู้รสความสุขที่แตกต่างจากความสุขที่เป็นความร้อนเช่นที่พากัน
	เสวยอยู่ พากันคิดอยู่ว่า เป็นความสุขที่พอใจแล้ว จิตที่ฝึกดีแล้ว หมายถึง จิตที่ถูกทำให้หมดมลทินแต่
	ถ้าผู้ที่ควบคุมจิตใจไม่ได้ปล่อยให้กิเลส สิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมอง ตัณหาความอยากครอบงำจิต ย่อมพบ
	กับเดือดร้อนในปัจจุบันและอนาคต ต้องพยายามควบคุมจิตให้ได้อย่างปล่อยให้เหี่ยวไปเดือดร้อนได้



สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ชาดก ทุกนิบาต ว่า.

ปฏิมเสตมตตนา.

ผู้ที่ควบคุมจิตใจไม่ได้ ย่อมเดือดร้อน

อธิบายความว่า จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว เมื่อจิตสั่งกายวาจาก็ทำตาม ผู้ที่ควบคุมจิตใจ

ไม่ได้ จะทำอะไรก็ย่อมเกิดความผิดพลาดได้ง่ายย่อมนำความเดือดร้อนมาสู่ตน ธรรมชาติของจิตนั้น ก็

เหมือนธรรมชาติของน้ำๆ ย่อมไหลลงสู่ที่ต่ำอยู่เสมอ ฉะนั้น จิตของคนเราก็มีปกติไหลลงสู่อารมณ์ต่ำ ๆ

อยู่เสมอ ฉะนั้นเหมือนกันเมื่อรู้แล้วว่าจิตย่อมไหลลงสู่ที่ต่ำอยู่เสมอเช่นนี้ เราควรเป็นผู้ฉลาด คือรู้ให้

เท่าทันกระบวนการของจิต คือไม่ว่าจะนึกคิดอะไรก็ตาม ต้องรู้เท่าทัน อย่าปล่อยให้จิตนึกคิดไปใน

เรื่องที่ต่ำ ๆ ชั่วช้า ผิดศีลธรรม ต้องมีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ รู้ทันที่ที่คิด และยับยั้งให้ทัน เมื่อเราทำ

ได้ดังนี้ เราจะสามารถยับยั้งจิตที่คิดชั่วได้ และควบคุมจิตให้คิดแต่เรื่องที่ดี เมื่อทำได้ดังนี้ จิตจะคิดแต่

ในทิศทางที่ดี และสั่งการให้กายทำแต่สิ่งที่ดี ก็จะมีแต่ความสุขความเจริญเข้ามาในชีวิตของเรา แต่ถ้า

เราไม่รู้เท่าทันกระบวนการของจิต มันจะคิดอะไรก็ปล่อยไป มันจะสั่งการให้ทำอะไรก็ปล่อยไป ไม่ว่าดี

หรือชั่วก็ทำตามที่จิตสั่งการ ไม่มีการกลั่นกรอง ไม่มีการควบคุม ก็จะถูกจิตสั่งการให้กระทำการที่ไม่ดี

และรับผลที่ไม่ดีอันเกิดจากการกระทำนั้น สุดท้าย ย่อมจะได้รับความสะดวกเดือดร้อนฉิบหายเพราะไม่ฉลาด

ในกระบวนการจิตของตน วิธีแก้ นั่นคือ การหัดทำสมาธิอยู่เสมอ ให้จิตได้สมาธิที่ดีขึ้น และออกไปทำงานก็

ใช้สมาธิในการทำงาน คือไม่ใช่สมาธิที่กำหนดอยู่ในกฎเกณฑ์ข้อใดข้อหนึ่ง นำสมาธินั้นกำหนดในงาน

ที่ทำงานที่ทำนั้นจะดีขึ้นเพราะว่าพลังของสมาธินั้น เป็นอันเดียวกัน คือความที่มีจิตตั้งมั่นแน่วแน่และ

ได้ตัวปัญญาอันเป็นผลของสมาธิเมื่อมีสมาธิในการทำงาน ทำให้สามารถปฏิบัติงานได้ดีเมื่อจะทำอะไร

ก็ใช้สมาธิในสิ่งนั้นก็ได้ รู้จักเจริญปัญญาในสิ่งที่ทำทุกอย่างเพื่อคุ้มครองจิต ให้ตั้งอยู่ในคุณงามความดี



	สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า
	จิตต์ รุกฺเขถ เมธาวิ.
	ผู้มีปัญญาพึงคุ้มครองจิต
	อธิบายความว่า ผู้มีปัญญา หมายถึง ผู้ที่มีวิจลณญาณมองเห็นสรรพสิ่งตามความเป็น
	จริงโดยประการทั้งปวง ผู้มีปัญญาย่อมจะรู้ว่าจิตนั้นเป็นสภาพที่หวั่นไหวโอนเอนไปตามอารมณ์ต่าง ๆ
	ได้ง่าย และมักไหลไปสู่ที่ต่ำเสมอ เมื่อรู้ดังนี้แล้ว ผู้มีปัญญาจึงตามรักษาจิตของตนเองอยู่เสมอ ไม่ให้
	หวั่นไหวโอนเอนไปตามอารมณ์ของโลกที่มากกระทบ ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ที่น่าปรารถนาหรืออารมณ์ที่
	ไม่น่าปรารถนาก็ตามเพื่อคุ้มครองจิตไม่ให้ตกเป็นทาสของกิเลสที่คอยบงการจิตอยู่ตลอดเวลา ไม่ให้
	โกรธด้วยอำนาจของโทสะ ไม่ให้โลภด้วยอำนาจของโลภะ ไม่ให้หลงด้วยอำนาจของโมหะ เมื่อคุ้มครอง
	จิตได้ดีเช่นนี้ จิตย่อมไม่ตกอยู่ในอำนาจของกิเลสดังกล่าว ไม่ถูกกิเลสครอบงำบงการ จึงไม่ทำตาม
	อำนาจกิเลส กระทำแต่กรรมที่เป็นสุจริต และย่อมได้รับผลดีจากการทำสุจริตนั้น เป็นการพอกพูน
	บารมีให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป สุดท้ายย่อมจะสามารถถึงทางอันเกษมคือพระนิพพานได้ในที่สุดเพราะปัญญา คือ
	ความรู้ความเข้าใจสรรพสิ่งตามความเป็นจริง คนที่มีปัญญาจะเข้าใจชีวิตอย่างถึมันเป็น ไม่ใช่เข้าใจ
	อย่างที่ตัวเองอยากให้เป็น สามารถมองสิ่งต่าง ๆ อย่างเข้าใจแจ่มแจ้งตามสภาพความเป็นจริงปัญญา
	ย่อมจะคุ้มครองจิตของบุคคลผู้มีปัญญาไม่ให้ตกไปในทางที่ชั่ว เมื่อจะทำพุดคิดสิ่งใดก็ตาม ปัญหานี้
	แหละที่จะเป็นตัวคอยกำกับ ทำให้รู้ว่าสิ่งที่จะทำพุดคิดนั้น เป็นสิ่งที่ดีหรือไม่ดี มีประโยชน์หรือไม่
	ประโยชน์ เป็นไปเพื่อความเจริญหรือความเสื่อม เมื่อบุคคลมีปัญญาคอยกำกับอยู่อย่างนี้ ปัญญาจะ
	คอยปกครองบุคคลนั้นให้ละชั่วทำดี ละสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ถือเอาสิ่งที่เป็นประโยชน์ คุณงามความดี
	คุ้มครองจิตของตนเองให้ดีได้ ปัญญาย่อมปกครองจิตของบุคคลเราเป็นผู้มีปัญญาด้วยอาการอย่างนี้

[illegible]