



เลขที่.....

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

วิชา เรียงความแก้กระทู้ธรรม

สอบในสนามหลวง

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

	อานาปานสติ ยสส อปริยุฏฐา อภาวิตา
	กาโยปิ อัญชิโต โหติ จิตตมปิ โหติ อัญชิโต.
	กายและใจของบุคคลผู้ที่ไม่บำเพ็ญไม่อบรม
	อานาปานสติ ย่อมกระสับกระส่ายกระวนกระวาย
	บัดนี้ จักได้อธิบายขยายความแห่งพุทธศาสนสุภาสิตที่ยกขึ้นเป็นบทเบื้องต้นนั้นเพื่อเป็น
	แนวทางแห่งการศึกษาและแนวทางแห่งการปฏิบัติ โดยสมควรแก่อัตภาพและธรรมเป็นลำดับไป
	ดำเนินการว่า ธรรมดาจิตเป็นสภาพที่อ่อนไหวได้ง่าย เพราะเหตุด้วยว่า กายและใจ
	ของบุคคลผู้ที่ไม่บำเพ็ญไม่อบรม ย่อมอ่อนไหวโอนเอนไปตามกิเลสได้ง่าย กิเลสหลอกให้รักมันก็รัก
	กิเลสหลอกให้โลภมันก็โลภ กิเลสหลอกให้โกรธมันก็โกรธ กิเลสหลอกให้หลงมันก็หลง คือกิเลสหลอก
	ให้จิตเป็นอย่างไรจิตก็เป็นไปตามนั้น เพราะฉะนั้น สิ่งที่เราพึงทำเป็นอย่างยิ่งก็คือการตามรักษาจิต คือ
	ปกป้องคุ้มครองจิตไว้ ไม่ให้หวั่นไหวไปตามที่กิเลสสั่งการ ไม่ให้ยินดียินร้ายเมื่อได้เห็นรูป ฟังเสียง ดม
	กลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัส และรับรู้ธรรมารมณ์ต่างๆ เมื่อสามารถคุ้มครองจิตได้ดังนี้แล้ว จิตของเราจึง
	จะได้ชื่อว่าเป็นอันได้รับการรักษาคุ้มครองด้วยดี จิตที่ได้รับการรักษาคุ้มครองด้วยดี ย่อมจะปลอดภัย
	จากกิเลสทั้งหลายที่คอยเข้ายึดครองจิต เปรียบเหมือนร่างกายที่ได้รับการรักษาคุ้มครองด้วยดีด้วยการ
	ฉีดวัคซีนป้องกันโรค อันจะเป็นสาเหตุป้องกันจิตให้ดีได้ หรือถ้าจิตกระเพื่อมไปตามอารมณ์ที่น่าพอใจ
	ก็จะทำให้เกิดเป็นความโลภหรือความหลง การที่เราฝึกจิตที่เข้มไว้ได้ยาก รับรู้อารมณ์ได้เร็ว ซึ่งปกติจม
	ดิ่งอยู่ในสิ่งที่ถูกใจ ความดีความชั่วถ้าจิตที่ฝึกแล้ว นำความสุขมาให้ เป็นสาเหตุให้เรานั้นทำสิ่งที่ดีได้



สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า
ทุนุณิคุคหสฺส ลหุโน ยตถ กามนิปาติโน
จิตตสฺส ทมโถ สาธู จิตฺตํ ทนฺตํ สุขาวหํ.
การฝึกจิตที่ข่มได้ยาก เร็ว ซึ่งปกติจมดิ่งอยู่ในสิ่งที่ถูกใจ
เป็นความดี(เพราะว่า) จิตที่ฝึกแล้ว นำความสุขมาให้
อธิบายความว่า จิตที่ฝึกดีแล้ว หมายถึง จิตที่ถูกทำให้หมดมลทินคือกิเลส อันได้แก่ ความ
โลภ ความโกรธ ความหลง ทำให้ไม่ยินดียินร้ายในอารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบ อย่างนี้เรียกว่าจิตที่ฝึกดี
แล้ว การฝึกจิตที่แสนจะข่มได้ยาก วิ่งไปมารับอารมณ์ได้เร็ว ซึ่งโดยปกติของมันจมดิ่งอยู่ในสิ่งที่ถูกใจ
เมื่อเราฝึกจิตของเราดีแล้วดังที่ได้กล่าวมา จิตไม่ยินดียินร้ายในเมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้
กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายสัมผัสผัสสโณภูจฺฐัพพะ และใจรับรู้ธรรมารมณ์ จิตใจก็จะสงบ เยือกเย็น ไม่ตกอยู่ภายใต้
อำนาจของความสุขหรือความทุกข์ใด ๆ ทั้งสิ้น ถือได้ว่าเป็นความสุขที่แท้จริง คือ ความสุขที่อยู่เหนือ
ความสุขทางโลกีย์ เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงสอนให้พวกเราเหล่าพุทธศาสนิกฝึกจิตของตนเองให้ดี
ฝึกจิตให้ยินดีในการสร้างกุศลคุณงามความดี เพราะจิตที่ฝึกดีแล้ว นำความสุขมาให้ และจิตก็เป็น
ตัวการของทุกสิ่งทุกอย่าง คนทำความดี ก็เพราะจิตสั่งให้ทำ คนทำความชั่ว ก็เพราะจิตสั่งให้ทำอีก
เช่นกัน ร่างกายนี้เป็นทาสของจิต เป็นเพียงผู้กระทำตามคำสั่งของจิตเท่านั้น ดีหรือชั่วก็ขึ้นอยู่กับจิต
ทั้งสิ้น การฝึกจิต ก็คือการทำให้จิตหมดพยศ ทำให้จิตตรง ทำให้จิตมีคุณธรรม คือผู้ที่มีปัญญา
ย่อมจะฝึกจิตของตน ดัดจิตของตนให้ตรง ต่อคุณงามความดี ตรงต่อทางพ้นทุกข์คือมรรคผลนิพพาน
คือทำจิตของตนให้อยู่ในลู่ทางที่ควรดำเนินเปรียบเหมือนเราขับรถ ถ้าเราบังคับรถไม่ดีปล่อยให้รถวิ่ง
ออกนอกเส้นทาง สิ่งที่จะตามมาคืออุบัติเหตุ ทำให้เกิดการสูญเสียทั้งชีวิตและทรัพย์สินของคนอื่น



สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า

ณทนํ จปลํ จิตตํ ทุรกข์ ทุณฺนิวารยํ

อุชุกโรติ เมธาวิ อสุกาโรว เตชนํ.

ปัญญาชน ทำจิตที่ฟุ้งซ่าน กลับกลอก รักษาได้ยาก

ห้ามได้ยาก ให้ตรงได้ เหมือนช่างศร ดัดลูกศรให้ตรงได้ฉะนั้น

อธิบายความว่า จิตก็เหมือนกัน ต้องบังคับมันให้อยู่ในลู่ในทาง อย่าให้คด อย่าให้โก่ง อย่าให้ออก

นอกลู่ทางแห่งคุณงามความดี เมื่อบังคับจิตให้อยู่ในลู่ทางที่ควรดำเนินได้แล้ว จิตไม่ออกนอกลู่ นอกทาง ผู้เป็น

ปัญญาชน จะพยายามทำจิตที่ฟุ้งซ่านกลับกลอก และรักษาได้ยาก จะห้ามก็เป็นไปได้ยาก แต่ต้องทำให้ตรง ให้

ตรงได้ เหมือนช่างตัดศร ที่เขาพยายามดัดลูกศรให้ตรงได้ฉะนั้น ก็ย่อมจะถึงจุดหมายปลายทางที่เป็นเป้าหมาย

สูงสุดของชีวิตคือพระนิพพานได้ ต้องพยายามทำจิตที่ถูกรักษาคุ้มครองไว้ไม่ให้หวั่นไหวไปตามอารมณ์ของโลก

ในเมื่อถูกอารมณ์ต่าง ๆ เหล่านั้นมากระทบ ไม่ว่าจะเป็อารมณ์ที่น่าปรารถนา หรืออารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา

เมื่อบุคคลมีจิตอันตัดไปให้ถูกทางดีแล้วดังที่กล่าวมา ตาเห็นรูปก็ไม่ยินดียินร้าย หูได้ยินเสียง ก็ไม่ยินดียินร้าย

จมูกได้กลิ่น ก็ไม่ยินดียินร้าย ลิ้นได้ลิ้มรส ก็ไม่ยินดียินร้าย กายถูกต้องสัมผัส ก็ไม่ยินดียินร้าย ใจรับรู้ธรรมารมณ์

ก็ไม่ยินดียินร้าย จิตของตนเองได้อย่างนี้ จิตย่อมจะเยือกเย็นเป็นสุข เพราะไม่ต้องซัดส่ายไปตามอารมณ์รู้ผิดรู้ถูก

มีศีลมีธรรม และประพฤติตนอยู่ในหลักของศีลธรรม คนที่มีจิตไม่เศร้าหมอง ย่อมมีจิตใจผ่องใส มีปัญญา

พิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง มองเห็นสิ่งที่เป็นประโยชน์และมีใช่ประโยชน์ รู้ว่าอะไรดีอะไรชั่ว อะไร

ควรอะไรไม่ควร และงดเว้นสิ่งที่ชั่ว กระทำแต่สิ่งที่ดีมีประโยชน์ เช่นเดียวกับภูเขาคินล้วน ไม่สะเทือนเพราะลม

ฉันทใด บัณฑิตย่อม ไม่หวั่นไหวเพราะนิทานและสรรเสริญฉันทนั้น อีกทั้งยังสามารถใช้สติปัญญาดำรงชีวิต ไม่ว่าจะ

ทำกิจใด ๆ ก็ตามก็พึงควบคุมจิตของตนให้ดีเกิด คุ้มครองจิตไม่ให้ถูกกิเลสคือความโลภ ความโกรธ ความหลง



สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า

เสโล ยถา เอกฆโน วาเตน น สมীরติ

เอวํ นินทาปัสสาสุ น สมินฺชนติ ปณฺทิตา.

ภูเขาหินล้วน ไม่สะเทือนเพราะลมฉั่นใด บัณฑิตย่อม

ไม่หวั่นไหวเพราะนินทาและสรรเสริญฉั่นนั้น

อธิบายความว่า บัณฑิตย่อมพิจารณาด้วยปัญญาก่อนแล้วจึงทำ คือพิจารณาให้เห็นโทษและ

ประโยชน์ ถ้าเห็นว่าสิ่งที่จะทำนั้นมีโทษ ก็งดเว้นเสีย แต่ถ้าพิจารณาเห็นว่า เป็นประโยชน์ จึงลงมือทำ คนที่มีจิต

ไม่เศร้าหมอง คือไม่ถูกกิเลสตัณหาครอบงำ ไม่หวั่นไหวเพราะนินทาและสรรเสริญฉั่นนั้น เมื่อมีชีวิตอยู่ก็มีแต่จะ

เจริญก้าวหน้า เพราะผลแห่งการกระทำที่เป็นความดีและมีประโยชน์นั้น เมื่อละจากโลกนี้ไปแล้ว ก็ไปสู่สุคติภูมิ

เพราะผลแห่งการทำความดีส่งผลให้ และความเศร้าหมองคือกิเลสอันเป็นตัวนำไปสู่ทุกข์ไม่ครอบงำจิต เมื่อ

ไม่มีเหตุให้ต้องไปสู่ทุกข์ สุกติจึงเป็นอันหวังได้ ตรงกันข้ามกับคนที่ถูกกิเลสรุมเร้า ถูกความโลภ ความโกรธ

ความหลง ครอบงำอยู่ตลอดเวลา คนที่ถูกกิเลสครอบงำลักษณะนี้ จะเป็นคนที่มีจิตใจมืดบอดเศร้าหมอง มองไม่

เห็นทางสว่าง เมื่อความโลภครอบงำ ก็ทำให้จิตคิดแต่จะอยากได้นั้นนั่นแล้วก็แสวงหามาในทางที่ผิดศีลธรรม เมื่อ

ความโกรธครอบงำ ก็ทำให้จิตขุ่นเคือง ชัดใจไปหมด เมื่อความหลงครอบงำ ก็ทำให้เห็นผิดเป็นถูก เห็นถูกเป็นผิด

คิดอกุศล คนที่มีจิตเศร้าหมองลักษณะนี้ อยู่ในโลกนี้ก็ไม่เจริญ เมื่อตายจากโลกนี้ไปแล้วก็มีทุกที่เป็นที่ไปในเบื้อง

หน้า เช่น ถ้าจิตถูกความโลภครอบงำในขณะที่ตายไป หรือจิตใจถูกความโลภครอบงำอยู่ตลอดเวลา เมื่อตายไป

จะไปเกิดเป็นเปรต เมื่อรู้แล้วว่าบาปเกิดจากอกุศลจิตดังกล่าวส่งผล ดุจภูเขาหินล้วน ไม่สะเทือนเพราะลมฉั่นใด

บัณฑิต ย่อมไม่หวั่นไหว เขาจะพึงทำทุกวิถีทางเพื่อไม่ให้อกุศลจิตตั้งที่วานั้นเกิดขึ้นมา เป็นการหลีกเลี่ยงอารมณ์

ที่ทำให้เกิดบาป เหมือนคนเดินทางรู้ว่าทางไหนอันตรายก็หลีกเลี่ยงทางนั้น ฉะนั้น การที่จะกำจัดความโลภได้นั้น



สรุปความว่า สัตว์โลกทั้งหลาย ไม่ว่าจะ เป็นมนุษย์หรือสัตว์เดรัจฉานก็ตาม ย่อมถูกจิตชัก

จูงไป เพราะเขาไม่ยอมที่จะอบรม ปล่อยไป จะทำดีก็เพราะจิตชักจูงให้ทำ จะทำชั่วก็เพราะจิตชักจูง

ให้ทำ เมื่อละจากโลกนี้ไปแล้ว จะไปสู่สุคติหรือทุคติ ก็จิตนี้แหละเป็นตัวนำไป โบราณท่านกล่าวไว้ว่า

“จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” คือไม่ว่าเราจะทำอะไรแล้วแต่ เราทำตามอำนาจของจิตๆ เป็นตัวสั่งการ

กายเป็นผู้ตอบสนอง คือทำทุกอย่างตามที่จิตสั่ง จิตสั่งให้ทำดี กายก็ทำดี จิตสั่งให้ทำชั่ว กายก็ทำชั่ว

กายและใจของบุคคลผู้ที่ไม่บำเพ็ญไม่อบรม อานาปานสติ ย่อมกระสับกระส่าย กระวนกระวาย เมื่อ

ละจากโลกนี้ไปแล้วแต่กายทำลายชั้นธไป ก็ต้องไปสู่สุคติบ้างทุคติบ้าง ตามอำนาจของกรรมที่ทำมา

สมดังกระทู้พุทธภาษิตที่ยกไว้เป็นบทอุเทศ ณ เบื้องต้นนั้น ว่า

อานาปานสติ ยสส อปริปัญณา อภาวิตา

กาโยปิ อิญชิตโต โหติ จิตตมปิ โหติ อิญชิตํ.

กายและใจของบุคคลผู้ที่ไม่บำเพ็ญไม่อบรม

อานาปานสติ ย่อมกระสับกระส่ายกระวนกระวาย

ดังพรรณนามาด้วยประการฉะนี้