



วิชาเรียงความแก้กระทู้ธรรม

ธรรมศึกษา ชั้นเอก ระดับประถมศึกษา

บทนำ

การเรียงความแก้กระทู้ธรรม เป็นการแสดงออกซึ่งความรู้ความเข้าใจความคิด และความรู้สึก ของผู้เขียนซึ่งได้มาจากการศึกษาวิชาธรรมะ พุทธะ และเบญจศีลเบญจธรรม ว่าสามารถจะถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ ความคิดและความรู้สึกออกไปสู่ผู้อื่นได้ดีหรือไม่

การเรียนรู้วิชาธรรมะ พุทธะ และเบญจศีลเบญจธรรม เปรียบเหมือนนักเรียนไปเก็บเอาดอกไม้ที่ต่างสีต่างขนาดมากองรวมกันไว้ ส่วนการเรียงความแก้กระทู้ธรรม เปรียบเหมือนนักเรียนคัดเอาดอกไม้เหล่านั้นมาปักแจกันจะทำให้สวยงามแค่ไหน ก็ขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละคนที่จะแต่งอย่างไร

ตามหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา การเขียนหรือการพูดที่จัดว่าดีนั้นต้องเกิดประโยชน์แก่ผู้อ่านหรือผู้ฟัง ๔ ประการ คือ ๑. ได้ความรู้ความเข้าใจ ๒. เกิดความเลื่อมใสใคร่ปฏิบัติตาม ๓. กล่าวทำความดี ๔. มีความบันเทิงใจไม่เบื่อหน่าย

๑. ผู้อ่านหรือผู้ฟังจะได้รับความรู้ ความเข้าใจนั้น ผู้เขียนและผู้พูดจะต้องมีความรู้ความเข้าใจ ในเรื่องนั้นเป็นอย่างดีเสียก่อน สรุป สั้น ๆ คือ จำได้ เข้าใจชัด ปฏิบัติถูกต้อง

๒. ผู้อ่านหรือผู้ฟังจะเกิดความเลื่อมใสใคร่ปฏิบัติตามผู้เขียนหรือผู้พูดจะต้องชี้แจงให้เห็นโทษ ของการไม่ปฏิบัติอย่างนั้นว่า ไม่ดีอย่างไร

๓. ผู้อ่านหรือผู้ฟังจะกล่าวทำความดีผู้เขียนหรือผู้พูดจะต้องชี้แจงให้เห็นคุณค่าหรือประโยชน์ ของการปฏิบัติอย่างนั้นว่า ดีอย่างไร

๔. ผู้อ่านหรือผู้ฟังจะมีความบันเทิงใจไม่เบื่อหน่ายก็เพราะได้รับความรู้ความเข้าใจเห็นโทษของการ ไม่ปฏิบัติ และเห็นคุณประโยชน์ของการปฏิบัตินั้น ๆ นั้นเอง

ฉะนั้น วิชากระทู้ธรรมจึงเป็นวิชาที่สำคัญน่าศึกษาวិชาหนึ่ง เพราะเป็นการเอาวิชาที่เรียนแล้วมา ประติดประต่อให้ได้ใจความสอดคล้องกับกระทู้ธรรมตามที่สนามหลวงออกมา เป็นการแสดงให้เห็นถึง ความรู้ ความเข้าใจ ความคิดและความรู้สึกที่แท้จริงของผู้เขียน และเป็นเหตุให้เกิดความรู้ความ เข้าใจ ความคิด และความรู้สึกแก่ผู้อื่นด้วย นักเรียนจึงควรเอาใจใส่ฝึกคิด ฝึกเขียน ฝึกพูดบ่อย ๆ จะได้ เป็นคนดีมีความสามารถ โปรดนึกถึง พุทธภาษิตบทหนึ่งอยู่เสมอว่า ทนโต เสฏฐโม มนุสเสสสุ ผู้ฝึกฝนตน (อยู่ เสมอ) เป็นผู้ประเสริฐที่สุดในมวลมนุษย์

หลักเกณฑ์การแต่งกระทู้

ผู้จะแต่งกระทู้จำเป็นต้องทราบหลักเกณฑ์ในการแต่งกระทู้ก่อนหลักเกณฑ์ในการแต่งกระทู้ นั้น ผู้ศึกษาพึงทราบตามที่สนามหลวงแผนกธรรมได้วางเป็นหลักเอาไว้ดังข้อความว่า

แต่งอธิบายให้สมเหตุสมผลอ้างสุภาษิตอื่นมาประกอบด้วย ๑ ข้อ และบอกชื่อคัมภีร์ที่มาแห่ง สุภาษิตนั้นด้วย สุภาษิตที่อ้างมานั้น ต้องเรียงเชื่อมความให้สนิทติดต่อกัน สมกับกระทู้ตั้ง

ชั้นนี้ (ธรรมศึกษาชั้นตรี) กำหนดให้เขียนลงในใบตอบ ตั้งแต่ ๒ หน้า (เว้นบรรทัด) ขึ้นไป

พุทธศาสนสุภาษิต ที่นำมาใช้เป็นโจทย์และที่เอามาอ้างอิงรับรองธรรมะที่ยกขึ้นมา
หลักสูตรธรรมศึกษาชั้นตรี ระดับประถมศึกษา

๑. อัตตวรรค คือ หมวดตน

๑. สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า
อตตา หิ อตตโน นาโถ.
ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน
๒. สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า
อตตนา โจทยตตานัง.
จงเตือนตนด้วยตนเอง
๓. สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า
ททโต ปุณฺ ปวทตฺติ.
เมื่อให้บุญก็เพิ่มขึ้น
๔. สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า
ปฏิมเสตมตตนา.
จงพิจารณาตนด้วยตนเอง

๒. จิตตวรรค คือ หมวดจิต

๕. สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า
จิตตสฺส ทมโถ สารุ.
การฝึกจิตเป็นความดี
๖. สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า
จิตตํ ทนฺตํ สุขาวหิ.
จิตที่ฝึกแล้ว นำสุขมาให้
๗. สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ชาดก ทุกนิบาต ว่า
วิหฺนุ ตี จิตฺตวसानวุตตี.
ผู้ที่ควบคุมจิตใจไม่ได้ ย่อมเดือดร้อน
๘. สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า
จิตฺตํ รกฺขเถ เมธาวิ.
ผู้มีปัญญาพึงคุ้มครองจิต

๓. มิตตวรรค คือ หมวดมิตร

๙. สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน สังยุตตนิกาย สคาถวรรค ว่า
มาตา มิตฺตํ สเก ขเร.
มารดาเป็นมิตรในบ้านเรา
๑๐. สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ชาดก นวกนิบาต ว่า
สพฺพตฺถ ปุชฺชิตो โหติ โย มิตฺตานํ น ทุพฺภติ.
ผู้ไม่ทรยศมิตร เป็นที่นับถือทุก ๆ สถานที่
๑๑. สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ชาดก ทสกนิบาต ว่า
มิตฺตทุพฺโป หิ ปาปโก.
ผู้ทรยศมิตร เป็นคนเลว

๑๒. สมเด็จพระพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า

นตฺถิ พาเล สหายตา.

เพื่อนแท้ หาไม่ได้ในอันธพาล

๔. วิริยวรรค คือ หมวด ความเพียร

๑๓. สมเด็จพระพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย สุตตนิบาต ว่า

วิริเยน ทุกขมจฺเจติ.

ความเพียรช่วยให้ก้าวผ่านความทุกข์ยากได้

๑๔. สมเด็จพระพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ชาดก วิสดีนิบาต ว่า

หิโยติ หิยฺยติ โปโส ปเรติ ปรีหยาติ.

คนที่ผัดวันประกันพรุ่งย่อมจะเสื่อมเสียหาย

๑๕. สมเด็จพระพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ชาดก มหานิบาต ว่า

อชฺเชว กิจจมาตปฺปิ.

ควรรีบทำความเพียรในวันนี้

๑๖. สมเด็จพระพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน สังยุตตนิกาย สคาถวรรค ว่า

กเรยฺย โยคํ ธุมฺมปฺปมตฺโต.

ผู้ไม่ประมาท ควรทำความเพียรให้แน่วแน่

๕. สติวรรค คือ หมวดสติ

๑๗. สมเด็จพระพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน สังยุตตนิกาย สคาถวรรค ว่า

สติ โลกสฺมิ ชาคโร.

สติเป็นสัญญาณเตือนภัยในชาวโลก

๑๘. สมเด็จพระพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน สังยุตตนิกาย สคาถวรรค ว่า

สติมโต สทา ภาทฺถิ.

คนมีสติ เจริญตลอดเวลา

๑๙. สมเด็จพระพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน สังยุตตนิกาย สคาถวรรค ว่า

สติมา สุขเมธติ.

คนมีสติ ย่อมมีความสุข

๒๐. สมเด็จพระพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน สังยุตตนิกาย สคาถวรรค ว่า

สติมโต สุเว เสยฺโย.

คนมีสติ มีความประเสริฐทุกวัน

วิธีการแต่งกระทู้ เมื่อทราบหลักเกณฑ์การแต่งกระทู้โดยย่อแล้ว ต่อไปควรทราบวิธีการแต่งวิธีการแต่งกระทู้มีองค์ประกอบ ใหญ่ ๆ ๓ อย่าง คือ

๑. คำเริ่มต้น ได้แก่คำว่า บัดนี้ จักอธิบายขยายความธรรมภาษิต ที่ได้ยกขึ้นนิกเขบพท เพื่อเป็นแนวทางแห่งการศึกษา และปฏิบัติธรรมตามสมควรแก่เวลา หรืออื่นใดตามที่เหมาะสม

๒. คำขยายความ คืออธิบายเนื้อความแห่งธรรมภาษิต ซึ่งเป็นกระทู้ปัญหาพร้อมทั้งอ้างสุภาษิตอื่นมาประกอบอย่างน้อย ๑ ข้อ พร้อมทั้งบอกที่มาให้ถูกต้อง

๓. คำลงท้าย คือ สรุปเนื้อความที่ได้อธิบายมาแล้วโดยย่ออีกครั้งหนึ่ง ให้สอดคล้องกับ กระทู้ปัญหาจบลงด้วยคำว่า สมกับธรรมภาษิตว่า...หรือ พระพุทธองค์จึงตรัสว่า...ตามความเหมาะสม (ช่องว่างที่เว้นไว้หมายถึง กระทู้ปัญหาพร้อมทั้งคำแปล)

ตัวอย่างแต่งเรียงความแก้กระทู้ธรรม ธรรมศึกษาชั้นเอก ระดับประถมศึกษา ชุดที่ ๑ หมวดตน

พุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า

อตตา หิ อตตโน นาโถ.

ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน

บัดนี้ จักได้อธิบายขยายความแห่งพุทธศาสนสุภาษิตที่ยกขึ้นเป็นบทเบื้องต้นนั้นเพื่อเป็นแนวทางแห่งการศึกษาและแนวทางแห่งการปฏิบัติ โดยสมควรแก่อัตภาพและธรรมเป็นลำดับไป

ดำเนินความว่า คนเราทุกคนเกิดมาบนโลกใบนี้ ย่อมต้องการที่พึ่งพาอาศัยด้วยกันทั้งนั้น แรกเกิดเราพึ่งพ่อแม่ในการเลี้ยงดูจนเติบโตใหญ่ เมื่อถึงวัยอันควรเราพึ่งครูอาจารย์สั่งสอนวิชาความรู้ให้ เราพึ่งพาเพื่อนฝูงในการช่วยเหลือกิจต่าง ๆ เป็นต้น จะเห็นได้ว่าเราเกิดมาแล้วต่างต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน จึงสามารถดำรงชีวิตอยู่บนโลกใบนี้ได้ด้วยความราบรื่นหากแต่ว่า ที่พึ่งอันหรือที่พึ่งภายนอก อันได้แก่ บุคคลอื่นนอกเหนือจากตัวเราเอง ไม่สามารถเป็นที่พึ่งให้เราได้ตลอดไป และไม่ใช่ที่พึ่งที่เที่ยงแท้แน่นอน เราไม่สามารถพึ่งพาอาศัยบุคคลอื่นได้ตลอดชีวิต เพราะทุกคนต่างมีหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบว่าด้วยที่พึ่งอันประเสริฐตามหลักพระพุทธศาสนา ที่พึ่งอันประเสริฐนั้นคือตัวเราเอง ไม่ใช่ผู้อื่น คนอื่นไม่ว่าจะยิ่งใหญ่แค่ไหน ไม่ว่าจะมีมั่งมีร่ำรวยแค่ไหน ก็พึ่งพาอาศัยได้ไม่เท่าตัวเราเอง คำว่า “ตน” หรือตัวเรานี้ แบ่งเป็นสองส่วน คือ ส่วนกาย และส่วนจิต ทั้งสองส่วนนี้ต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันส่วนกาย ต้องพึ่งพาอาศัยส่วนของจิตในการสั่งการ ไม่ว่าจะทำ พูด คิด ประกอบกิจใด ๆ ก็แล้วแต่ ส่วนกายต้องอาศัยส่วนจิตในการสั่งการทั้งสิ้น ปฏิบัติวิปัสสนาขัดเกลากิเลส ส่วนจิต ก็ต้องอาศัยส่วนกายในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วง เพราะจิตไม่สามารถทำสิ่งใดได้เอง เป็นแต่เพียงสั่งการเท่านั้น ส่วนผู้กระทำคือกาย ที่คอยทำทุกสิ่งทุกอย่างตามคำสั่งการของจิตจะเห็นได้ว่า กาย กับ จิต ต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันตลอดเวลา จึงจะสามารถทำกิจต่าง ๆ ให้สำเร็จประโยชน์ได้ อันนี้ว่าโดยพื้นฐานตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตนสาระสำคัญของคำว่า “ตนแล เป็นที่พึ่งแห่งตน” นั้น ก็สืบเนื่องมาจาก สิ่งที่เป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา นั่นก็คือ “พระนิพพาน” พุทธศาสนาสอนให้พุทธศาสนิกชนปฏิบัติตนเพื่อขจัดขัดเกลากิเลสเพื่อเป้าหมายสูงสุดคือพระนิพพาน ซึ่งการขจัดขัดเกลากิเลสก็คือ การที่จะไปให้ถึงพระนิพพานก็คือ เป็น “ปัจจุัตถ” คือเป็นเรื่องเฉพาะตน นั่นก็คือ ไม่มีใครสามารถทำแทนใครได้ ทุกคนต้องปฏิบัติเอง จึงจะได้ผลเอง การให้ทาน การรักษาศีล การเจริญภาวนา การบำเพ็ญบุญกิริยาวัตถุทั้ง ๓ ประการ เราต้องทำด้วยตนเอง นั่นคือเราต้องพึ่งพาตนเองในการบำเพ็ญบารมี พึ่งคนอื่นไม่ได้เลยนั่นเองครับและนี่ก็คือความหมายของคำว่า ตนแล เป็นที่พึ่งแห่งตน ได้ด้วยการทำบุญชำระล้างจิตของเราเมื่อให้บุญก็เพิ่มขึ้น เป็นความดีที่ทำอย่างยิ่งได้ยิ่งให้ยิ่งมาสมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า

ททโต ปุณฺณ ปวพฺพตติ.

เมื่อให้บุญก็เพิ่มขึ้น

อธิบายความว่า ผู้ให้ ไม่ว่าจะให้ในลักษณะไหนก็ตามแต่การให้ที่ประกอบไปด้วยกุศลที่ดำเนินไปในทางแห่งความดีผู้รับย่อมได้ทั้งความสุข ความสดชื่น และผู้ให้ก็ย่อมอัมมบุญมือของผู้ให้จะอยู่เหนือมือผู้รับเสมอแต่การให้ที่สมบูรณ์นั้นต้องประกอบด้วยปัญญาจึงจะได้อนิสงสีในบุญ ทาน คือ การให้ หมายถึง การสละสิ่งของของตนเอง ให้แก่ผู้อื่น ด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์ ไม่หวังสิ่งตอบแทน ให้ด้วยความเมตตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ให้ด้วยเจตนาที่ต้องการอนุเคราะห์หรือ ให้ด้วยเจตนาที่หวังสร้างบุญกุศล เพิ่มพูนบารมีทานเป็นบุญขั้นต้นในพระพุทธศาสนา เป็นบุญประการแรกในบุญกิริยาวัตถุทั้ง ๓ อย่าง ดังนั้น ผู้ให้ จึงได้ชื่อว่า เป็นผู้บำเพ็ญบุญ ยิ่งให้บ่อย บุญยิ่งเกิดบ่อย ยิ่งให้มาก บุญก็ยิ่งเกิดมาก และได้ชื่อว่าเป็นผู้กำจัดโลภะคือความละโมภโลภมาก และกำจัดมัจฉริยะคือความตระหนี่ถี่เหนียว ออกจากจิตใจ บุญ เป็นชื่อของความสุก ผู้ให้ทาน ชื่อว่าเป็นผู้บำเพ็ญ

บุญ ผู้บำเพ็ญบุญ ก็ย่อมเชื่อว่าเป็นผู้สั่งสมความสุข ดังนั้น เมื่อมีกัฬิงให้เกิด หากไม่เป็นการทำให้ตนเองต้องเดือดร้อนแล้วตัวเองไม่ลำบาก ให้เตือนตนเองไว้เสมอว่าบุญจักเพิ่มพูนขึ้นตามลำดับ เราจะเป็นผู้ที่มากด้วยบุญ และต้องเป็นผู้ที่ทำตนเป็นตัวอย่างในแบบฉบับที่ดี ประพฤติตนอยู่ในศีลธรรมอันดีงาม ปฏิบัติตนอยู่ในกรอบของกฎหมายบ้านเมือง ไม่ทำตัวเกรเลวไหลไร้สาระ ทำตัวดีให้คนอื่นเห็นและทำตามได้อย่างไม่ต้องลังเล เพราะถ้าเราสอนคนอื่นอย่างเดียว สอนตัวเองไม่ได้ หรือสอนคนอื่นอย่างหนึ่ง แต่กลับทำตัวอีกอย่างหนึ่ง ย่อมจะไม่เป็นที่เคารพนับถือ ไม่น่าเชื่อถือ และคนอื่นก็ไม่เชื่อสิ่งที่เราสอน โดยมาคิดว่า คนคนนี้ได้แต่สอนคนอื่น แต่ตัวเองกลับทำไม่ได้ จงเตือนตนด้วยตนเอง ก่อนที่จะมีผู้อื่นมาเตือนและไม่ต้องรอคอยให้ใครมาตักเตือน

สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า

อตตนา โจทยตตนํ.

จงเตือนตนด้วยตนเอง

อธิบายความว่า การเตือนตนเองนั้นเป็นสิ่งที่ดีและควรกระทำเป็นอย่างยิ่ง เพราะจะช่วยให้เรามีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ ไม่ว่าจะทำ จะพูด จะคิด อะไรก็ตาม ถ้าเราคอยสอดส่องตัวเองอยู่เสมอ เราจะรู้เท่าทันและยับยั้งการกระทำที่เป็นโทษได้ หากเราคอยเพ่งโทษคนอื่น คอยจับผิดคนอื่น เราก็จะเห็นโทษของคนอื่น เห็นความผิดพลาดของคนอื่น แต่เราจะได้ประโยชน์อะไรเลยจากการที่เห็นความผิดของคนอื่น มิหนำซ้ำยังจะก่อให้เกิดความขัดเคือง เกิดปฏิกิริยา ขึ้นมาในใจของตนเองอีกด้วย เรียกได้ว่า เสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์ แต่หากเราคอยเพ่งโทษตนเอง คอยจับผิดตนเอง เราก็จะเห็นโทษของตนเอง เห็นข้อผิดพลาดของตนเอง เห็นข้อบกพร่องของตนเอง เมื่อเห็นแล้วเราก็จะสามารถนำข้อผิดพลาดหรือข้อบกพร่องนั้นมาหาแนวทางแก้ไข สามารถพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นได้จะเห็นได้ว่า การเพ่งโทษตนเองและคอยเตือนตนเองนั้น เป็นสิ่งที่ดี มีประโยชน์กว่าการที่จะไปคอยเพ่งโทษคนอื่นมากมายเลยทีเดียว ดังนั้น จงเตือนตนด้วยตนเองเถิด อย่าไปเสียเวลากับการไปคอยเพ่งโทษจับผิดคนอื่นเขาเลย. บุคคลพึงเตือนตนด้วยตน หรือพูดให้เข้าใจง่ายๆ ก็คือ คนควรเตือนตนเอง โดยการสำรวจ ตรวจสอบพฤติกรรม หรือการกระทำทั้งทางกาย และทางวาจาตลอดเวลา หากพบว่ามี ความบกพร่อง ผิดพลาดอันเกิดจากการกระทำของตนก็ควรเร่งรีบปรับปรุงแก้ไขด้วยตนเอง ไม่ต้องรอให้คนอื่นมาตักเตือน จงมีความระลึกอยู่ตลอดเวลาด้วยการพิจารณาตนด้วยตนเอง อย่าให้ทำผิดพลาดเสียหายแล้วจึงคิดแก้ไข

สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า

ปฏิมเสตมตตนา.

จงพิจารณาตนด้วยตนเอง

อธิบายความว่า การพิจารณาตน หมายถึง การเพ่งดูจิตของตนเอง ให้รู้ชัดว่า สภาพจิตใจของเรานี้เป็นอย่างไร ดีหรือไม่ดี เป็นกุศลหรือเป็นอกุศล เป็นบุญหรือเป็นบาป ถูกกิเลสครอบงำอยู่หรือไม่ เป็นต้น ถึงแม้ว่าคำสอนของพระพุทธองค์ได้เกิดขึ้นมา ๒,๕๐๐ กว่าปีแล้ว แต่ทว่ายังมีเนื้อหาและสาระทันสมัย ควรแก่การนำมาปฏิบัติ และก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะกับนักการเมืองในระบอบประชาธิปไตยที่อาสาเข้ามาทำงานรับใช้ปวงชนในฐานะบุคคลสาธารณะ และงานที่นักการเมืองทำก็ด้วยการพูดมากกว่าลงมือทำเอง การพิจารณา คือการเพ่งให้รู้ชัดว่า สิ่งนั้น ๆ เป็นอย่างไร ดีหรือไม่ดี เป็นต้น เมื่อเราคอยพิจารณาจิตของตนเองอยู่ตลอดเวลา จะทำให้เรารู้จักสภาพจิตของตนเอง รู้ธรรมชาติของตนเอง ว่าโดยปกติมันตนเองเป็นคนทีค่อนข้างไปทางไหน ทางดีหรือทางไม่ดี และเราจะนำสิ่งที่เรารู้ได้เห็นนี้มาปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น ถ้าพิจารณาแล้วเห็นว่าตนเองเป็นคนเจ้าโทสะ ก็จะได้หาทางลดโทสะคือความโกรธให้เบาบางลงเสียได้

ถ้าพิจารณาแล้วเห็นว่าตนเองเป็นคนเจ้าราคะ ก็จะได้หาทางลดราคะคือความกำหนัดให้เบาบางลงเสียได้ถ้าพิจารณาแล้วเห็นว่าตนเองเป็นคนเจ้าโมหะ ก็จะได้หาทางลดโมหะคือความหลงลงเสียได้ การพิจารณาตนเอง ก็เพื่อให้เห็นตนเองตามสภาพความเป็นจริง เพื่อที่จะได้ปรับปรุงในส่วนที่บกพร่อง และพัฒนาส่วนที่ดีอยู่แล้วให้สมบูรณ์แบบยิ่ง ๆ ขึ้นไป. ถ้าใช้สติปัญญาพิจารณาดูอย่างถี่ถ้วนแล้ว สิ่งใดการใดที่สามารถเตือนตนเองได้อย่าไปทำสิ่งนั้น เช่น การดื่มสุราเมื่อดื่มเข้าไปแล้ว สิ่งไม่เคยทำก็ทำได้ คำพูดที่ไม่เคยพูดก็พูดได้ และส่วนมากมักจะ เป็นเรื่องที่เสียหาย เมื่อสร้างมาแล้วพิจารณาว่า สิ่งนี้คนเช่นเราไม่ควรทำ ต่อไปก็อย่าทำ ตนเองไม่เคยมองหาความผิด ความบกพร่องที่มีอยู่ในตน และไม่เคยเตือนตนเอง ได้แต่มองเห็นความผิด ความบกพร่องของคนอื่น จึงได้แต่ตำหนิได้แต่ประณามคนอื่น เข้าทำนองที่นักปราชญ์ท่านหนึ่งเขียนไว้เป็นบทประพันธ์ ว่า

“โทษคนอื่น เราเห็น เป็นภูเขาน้ำ
โทษของเรา มองเห็น เท่าเส้นขน
ตดคนอื่น เหมือนเปื้อน จนเหลือทน
ตดของตน ถึงหมิ่น ไม่เป็นไร”

ด้วยเหตุที่คนเรามองแต่ความผิดของคนอื่น และไม่มองหาความผิดของตนเองนี้เอง จึงเป็นเหตุให้ตนเองตำหนิตัวเองไปพร้อมกับตำหนิคนอื่น ในกรณีการตำหนินั้นเป็นเรื่องที่ตนเองและผู้ที่ถูกตำหนิมีความผิดเหมือนกัน หรือในบางครั้งคนตำหนิมีความผิดมากกว่าคนถูกตำหนิด้วยซ้ำไป คนเราจึงควรพึงตนเตือนตนพิจารณาตนเองไว้เสมอ

สรุปความว่า เราท่านทั้งหลาย ต้องมีตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน จงเตือนใจไว้เสมอว่าถ้าประสงค์ความสุข ความเจริญ โภคสมบัติ จงหมั่นสร้างบุญ สร้างกุศลไว้อย่างสม่ำเสมอ มากบ้าง น้อยบ้าง ตามกำลังศรัทธา เพราะเราไม่อาจจะรู้ได้ว่า อดีตชาติเราได้สร้างบุญหรือสร้างบาปไว้มากน้อยเพียงใด และผลของกรรมใดจะส่งผลก่อนหรือหลังเพื่อความไม่ประมาท จึงควรสร้างบุญกุศลเป็นการเพิ่มเติมไว้เสมอ ถ้าอดีตทำไว้มากแล้ว ก็จะมีมากขึ้น ย่อมให้ผลก่อนที่มีกำลังน้อยกว่า อันเป็นกฎธรรมชาติของกรรมด้วยความไม่ประมาท จงระลึกไว้ว่า ถ้าตนเองไม่สะสมบุญวาสนไว้แล้ว ใครที่ไหนจะช่วยให้เราได้ ตัวของเราจะมีอะไรไว้เป็นทุนเดินทางเวียนว่ายในวัฏฏทุกข์ที่ยังต้องผจญต่อไป ไม่รู้ว่าจะจบสิ้นเมื่อไหร่ ถึงรู้แจ้งพระสัทธรรม เข้าถึงบรมสุขคือพระนิพพาน สมดังพระพุทธภาษิตที่ยกไว้เป็นนิเขปบทอุเทศ ณ เบื้องต้นนั้น ว่า

อตตา หิ อตตโน นาโถ.
ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน

ดังได้บรรยายมาด้วยประการฉะนี้ ๆ

ตัวอย่างแต่งเรียงความแก้กระทู้ธรรม ธรรมศึกษาชั้นตรี ระดับประถมศึกษา ชุดที่ ๒ หมวดจิต
สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า

จิตตสส ทมโถ สาธุ.

การฝึกจิตเป็นความดี

บัดนี้ จักได้อธิบายขยายความแห่งพุทธศาสนสุภาษิตที่ยกขึ้นเป็นบทเบื้องต้นนั้นเพื่อเป็นแนวทาง
แห่งการศึกษาและแนวทางแห่งการปฏิบัติ โดยสมควรแก่อัฏฐภาพและธรรมเป็นลำดับไป

คำเนนิความว่า จิต คือตัวการของทุกสิ่งทุกอย่าง คนทำความดี ก็เพราะจิตสั่งให้ทำ คนทำความชั่ว ก็
เพราะจิตสั่งให้ทำอีกเช่นกัน ร่างกายนี้เป็นทาสของจิต เป็นเพียงผู้กระทำตามคำสั่งของจิตเท่านั้น ดีหรือชั่วก็
ขึ้นอยู่กับจิตทั้งสิ้น การฝึกจิต ก็คือการทำให้จิตหมดพยศ ทำให้จิตตรง ทำให้จิตมีคุณธรรม ทำให้จิตเป็นกุศล
ไม่ให้ยินดียินร้ายในสิ่งที่เป็นบาป แต่ให้ยินดียินร้ายในสิ่งที่เป็นกุศล ทำแต่กรรมที่เป็นฝ่ายสุจริต ไม่หลงผิดไปทำทุจริตกรรม
ต่าง ๆ นานา เมื่อฝึกจิตได้ดังที่กล่าวมา เวลาจิตสั่งการให้กายทำอะไร ก็ย่อมจะเป็นไปแต่ในทิศทางที่เป็นบุญ
เป็นกุศลทั้งสิ้น ผู้ที่ได้รับประโยชน์ก็คือตัวเราเองนี่แหละ หาใช่ใครอื่นไม่ ดังนั้น ท่านจึงแนะนำให้ฝึกจิต เพราะ
การฝึกจิตนั้นเป็นสิ่งที่ประเสริฐนัก ยิ่งฝึกจิตได้ดีเท่าไร ก็ยิ่งจะได้รับประโยชน์จากจิตมากเท่านั้น จิตที่ข่มให้
เป็นความดีทางกาย วาจา ใจ ที่มีจิตคุมอยู่นั้นยาก หมายความว่า จิตเป็นสิ่งที่บังคับยาก ไม่อยู่ในอำนาจใคร
ง่ายๆ เปรียบเหมือนคนเป็นคนดี ยากแก่การสั่งสอนอบรม จิตที่เบา มักตกไปในอารมณ์ที่น่าใคร่ หมายความว่า
ว่าจิตอ่อนแอ พ่ายแพ้ฝ่ายต่ออารมณ์ที่น่าใคร่น่าปรารถนา เมื่อพบเห็นสิ่งใดเป็นที่ต้องตาต้องใจ ก็อ่อนแอตกอยู่
ในอำนาจของสิ่งนั้น ไม่มีกำลังเข้มแข็งที่จะพิจารณาให้เห็นความควรไม่ควร จึงกล่าวว่า จิตเบา หรือจิตอ่อนแอแต่ไม่
ว่าจิตจะเป็นสิ่งที่บังคับยาก หรืออ่อนแอเพียงไรก็ตาม ผู้มีปัญหาย่อมสามารถแก้ไขได้ สามารถบังคับจิตตนเอง
ได้ สามารถแก้จิตที่อ่อนให้เป็นจิตที่เข้มแข็งได้ สำคัญที่ว่าต้องมีปัญญาเพียงพอ จึงจะมีความเข้มแข็งเพียงพอ ที่
จะเอาชนะจิตที่ดื้อ ที่ข่มยาก ที่เบา คืออ่อนแอได้ ปัญญาต้องเพียงพอ ความเข้มแข็งต้องเพียงพอ ต้องพันกับจิต
ไม่เช่นนั้นก็จะเอาชนะจิตไม่ได้ จิตก็จะกลายเป็นฝ่ายชนะจิตที่ว่าอ่อนแออันมีความอ่อนที่เป็นภัย เพราะอ่อนให้แก่
ความไม่ดีไม่งามทั้งหลาย ไม่อ่อนให้แก่ความดีงาม ตรงกันข้ามจิตที่อ่อนจะแข่งกับความดีงามอย่างยิ่ง ต้องให้
ความดีงามที่ประกอบด้วยปัญญา ประกอบด้วยความเชื่อมั่น ต้องศรัทธาจริงจึงว่า การข่มจิตให้ลงอยู่ใต้อำนาจ
ของความดีความถูกต้องนั้นเป็นการดี เป็นสิ่งที่ควรทำอย่างยิ่ง จัดเป็นการจิตที่ฝึกแล้วย่อมจะนำความสุขมาให้
สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า

จิตตํ ทนตํ สุขาวห.

จิตที่ฝึกแล้ว นำสุขมาให้

อธิบายความว่า พุทธศาสนสุภาษิตกล่าวว่า การฝึกจิตแล้วการข่มจิตเป็นความดี นำความสุขมาให้
เพราะว่าถ้าทำได้สำเร็จก็จะมีความสุข เพราะจิตที่ฝึกดีแล้วนั้นแหละจะสามารถนำสุขมาให้ได้จริง ฝึกจิตข่มจิตได้
เพียงใด ก็จะมีสุขเพียงนั้น ความจริงมีอยู่ว่า ความสุขของทุกคนไม่ได้เกิดแต่อื่น แต่เกิดแต่จิตของตน
เท่านั้น ที่เข้าใจว่าความสุขอยู่ที่นั่นอยู่ที่นี้ ความสุขอยู่ที่คนนั้นอยู่ที่คนนี้ หรือความสุขอยู่ที่สิ่งนั้นสิ่งนี้ นั่นเป็น
ความเข้าใจผิดที่จริงความสุขเกิดแต่จิต ความสุขอยู่ที่จิต ถ้าจิตไม่เป็นสุขแล้ว ผู้ใดอื่น อะไรอื่น ก็หาอาจทำให้
เกิดความสุขได้ไม่เงินทองแม้มากมายมหาศาล ยศฐาบรรดาศักดิ์แม้ยิ่งใหญ่ บ้านเรือนดีกรามแม้ไพศาล วงศ์สกุล
แม้สูงส่ง ก็ไม่อาจทำให้เป็นสุขได้ ถ้าใจไม่เป็นสุข ถ้าจิตเป็นทุกข์ คือเร้าร้อนอยู่ด้วยกิเลส มีโลภ โกรธ หลง เป็น
สำคัญ อารมณ์ที่น่าใคร่ทั้งหลายที่มักจะมีอำนาจเหนือจิตใจที่เบา ที่อ่อน นั้นแหละเป็นเหตุสำคัญแห่งความทุกข์
ความร้อนของจิต เมื่อเห็นความจริงนี้แล้ว ก็ย่อมจักยินดีอบรมจิตของตนให้พ้นจากอำนาจของกิเลส ให้เป็นจิต
ที่อ่อนต่ออำนาจของความดีงาม แต่ให้หนักให้แข็งต่ออำนาจของความไม่ดีไม่งามทั้งหลาย เมื่อใดสามารถอบรม
จิตได้ ข่มจิตได้ แม้เพียงพอสมควร จึงจิตให้พ้นจากความอ่อนต่อความชั่วร้าย คือสิ่งที่น่าใคร่น่าปรารถนาพอใจ
ทั้งหลาย แม้เพียงพอสมควร ก็จะได้รู้รสความสุขที่แตกต่างจากความสุขที่เป็นความร้อนเช่นที่พากันเสวยอยู่ พากัน
คิดอยู่ว่า เป็นความสุขที่พอใจแล้ว จิตที่ฝึกดีแล้ว หมายถึง จิตที่ถูกทำให้หมดมลทินคือกิเลส อันได้แก่ ความ
โลภ ความโกรธ ความหลง ทำให้ไม่ยินดียินร้ายในอารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบ อย่างนี้เรียกว่าจิตที่ฝึกดีแล้วเมื่อ
เราฝึกจิตของเราดีแล้วดังที่ได้กล่าวมา จิตไม่ยินดียินร้ายในเมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส

กายสัมผัสโผฏฐัพพะ และใจรับรู้ธรรมารมณ์จิตใจก็จะสงบ เยือกเย็น ไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของความสุขหรือความทุกข์ใด ๆ ทั้งสิ้น ถือเป็นความสุขที่แท้จริง คือความสุขที่อยู่เหนือความสุขทางโลกีย์ เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงสอนให้พวกเราเหล่าพุทธศาสนิกฝึกจิตของตนเองให้ดี ฝึกจิตให้ยินดีในการสร้างกุศลคุณงามความดี แต่ถ้าผู้ที่ควบคุมจิตใจไม่ได้ปล่อยให้กิเลส สิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมอง ตัณหาความอยากครอบงำจิตใจ ย่อมพบกับเดือดร้อน ทั้งในปัจจุบันและอนาคต ต้องพยายามควบคุมจิตใจให้ได้อย่างปล่อยให้เที่ยวไปดุจควายตาบอด สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ชาดก ทุกนิบาต ว่า

วิหยา ตี จิตตวานุตตี.

ผู้ที่ควบคุมจิตใจไม่ได้ ย่อมเดือดร้อน

อธิบายความว่า จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว เมื่อจิตสั่งกายวาจาก็ทำตาม ผู้ที่ควบคุมจิตใจไม่ได้ จะทำอะไรก็ย่อมเกิดความผิดพลาดได้ง่ายย่อมนำความเดือดร้อนมาสู่ตน ธรรมชาติของจิตนั้น ก็เหมือนธรรมชาติของน้ำ น้ำย่อมไหลลงสู่ที่ต่ำอยู่เสมอ ฉะนั้น จิตของคนเราก็มีปกติไหลลงสู่อารมณ์ต่ำ ๆ อยู่เสมอ ฉะนั้นเหมือนกัน เมื่อรู้แล้วว่าจิตย่อมไหลลงสู่ที่ต่ำอยู่เสมอเช่นนี้ เราควรเป็นผู้ฉลาด คือรู้ให้เท่าทันกระบวนการของจิต คือไม่ว่าจะนึกคิดอะไรก็ตาม ต้องรู้เท่าทัน อย่าปล่อยให้จิตนึกคิดไปในเรื่องที่ต่ำ ๆ ชั่วช้า ผิดศีลธรรม ต้องมีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ รู้ทันที่ที่คิด และยับยั้งให้ทัน เมื่อเราทำได้ดังนี้ เราจะสามารถยับยั้งจิตที่คิดชั่วได้ และควบคุมจิตให้คิดแต่เรื่องที่ดี เมื่อทำได้ดังนี้ จิตจะคิดแต่ในทิศทางที่ดี และสั่งการให้กายทำแต่สิ่งที่ดี ก็จะมีแต่ความสุขความเจริญเข้ามาในชีวิตของเรา แต่ถ้าเราไม่รู้เท่าทันกระบวนการของจิต มันจะคิดอะไรก็ปล่อยไป มันจะสั่งการให้ทำอะไรก็ปล่อยไป ไม่ว่าดีหรือชั่วก็ทำตามที่จิตสั่งการ ไม่มีการกลั่นกรอง ไม่มีการควบคุม ก็จะถูกจิตสั่งการให้กระทำการสิ่งที่ไม่ดี และรับผลที่ไม่ดีอันเกิดจากการกระทำนั้น สุดท้าย ย่อมจะได้รับความเดือดร้อนฉิบหายเพราะไม่ฉลาดในกระบวนการของจิต วิธีแก้ นั่นคือ การหัดทำสมาธิอยู่เสมอ ให้จิตได้สมาธิที่ดีขึ้น และออกไปทำงานก็ใช้สมาธิในการทำงาน คือไม่ใช้สมาธิกำหนดอยู่ในกรรมฐานข้อใดข้อหนึ่ง นำสมาธินั้นกำหนดในงานที่ทำงานที่ทำนั้นจะดีขึ้นเพราะว่าพลังของสมาธินั้น เป็นอันเดียวกัน คือความที่มีจิตตั้งมั่นแน่วแน่ เมื่อน้อมไปตั้งอยู่ในเรื่องหนึ่งเรื่องใดแล้วก็จะตั้งอยู่ในเรื่องนั้นได้มั่นคง เอาสมาธินั้นมาตั้งในงานที่ทำก็จะทำงานได้ดี และได้ตัวปัญญาอันเป็นผลของสมาธิเมื่อมีสมาธิในการทำงาน ทำให้สามารถปฏิบัติงานได้ดีเมื่อจะทำอะไรก็ใช้สมาธิในสิ่งนั้นก็ได้ เจริญปัญญาในสิ่งที่ทำนั้นทุกอย่างเพื่อคุ้มครองจิต ให้ตั้งอยู่ในคุณงามความดีของศีลธรรม สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า

.จิตตํ รกฺขเถ เมธาวิ.

ผู้มีปัญญาพึงคุ้มครองจิต

อธิบายความว่า ผู้มีปัญญา หมายถึง ผู้ที่มีวิจยญาณมองเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริงโดยประการทั้งปวง ผู้มีปัญญาย่อมจะรู้ว่าจิตนั้นเป็นสภาพที่หวั่นไหวโอนเอนไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ได้ง่าย และมักไหลไปสู่ที่ต่ำเสมอ เมื่อรู้ดังนี้แล้ว ผู้มีปัญญาจึงตามรักษาจิตของตนเองอยู่เสมอ ไม่ให้หวั่นไหวโอนเอนไปตามอารมณ์ของโลกที่มากกระทบ ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ที่น่าปรารถนาหรืออารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนาก็ตามเพื่อคุ้มครองจิตไม่ให้ตกเป็นทาสของกิเลสที่คอยเบงการจิตอยู่ตลอดเวลา ไม่ให้โกรธด้วยอำนาจของโทสะ ไม่ให้โลภด้วยอำนาจของโลภะ ไม่ให้หลงด้วยอำนาจของโมหะ เมื่อคุ้มครองจิตได้ดีเช่นนี้ จิตย่อมไม่ตกอยู่ในอำนาจของกิเลสดังกล่าว ไม่ถูกกิเลสครอบงำบังการ จึงไม่ทำตามอำนาจกิเลส กระทำแต่กรรมที่เป็นสุจริต และย่อมได้รับผลดีจากการทำสุจริตนั้น เป็นการพอกพูนบารมีให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป สุดท้ายย่อมจะสามารถถึงทางอันเกษมคือพระนิพพานได้ในที่สุด เพราะปัญญา คือความรู้ความเข้าใจสรรพสิ่งตามความเป็นจริง คนที่มีปัญญาจะเข้าใจชีวิตอย่างที่มันเป็น ไม่ใช่เข้าใจอย่างที่ตัวเองอยากให้ เป็น สามารถมองสิ่งต่าง ๆ อย่างเข้าใจแจ่มแจ้งตามสภาพความเป็นจริงปัญญา

ย่อมจะคุ้มครองจิตของบุคคลผู้มีปัญญาไม่ให้ตกไปในทางที่ชั่ว เมื่อจะทำพุดคิดสิ่งใดก็ตาม ปัญหานี้แหละที่จะเป็นตัวคอยกำกับ ทำให้รู้ว่าสิ่งที่จะทำพุดคิดนั้น เป็นสิ่งที่ดีหรือไม่ดี มีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ เป็นไปเพื่อความเจริญหรือความเสื่อม เมื่อบุคคลมีปัญญาคอยกำกับอยู่อย่างนี้ ปัญญาจะคอยปกครองบุคคลนั้น ๆ ให้ละชั่วทำดี ละสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ถือเอาสิ่งที่เป็นประโยชน์ เหมือนผู้ปกครองที่มุ่งประโยชน์ คอยห้ามเขาจากการทำความชั่ว และสนับสนุนในการทำความดี เมื่อเป็นเช่นนี้ บุคคลนั้น ๆ ย่อมจะสามารถละสิ่งที่ชั่ว สร้างแต่คุณงามความดี คุ้มครองจิตของตนเองให้ได้ดีได้ ปัญญาย่อมปกครองบุคคลจิตของผู้มีปัญญาด้วยอาการอย่างนี้

สรุปความว่า ธรรมดาจิตเป็นสภาพที่อ่อนไหวได้ง่ายคือ อ่อนไหวโอนเอนไปตามกิเลสได้ง่าย กิเลสหลอกให้รักมันก็รัก กิเลสหลอกให้โลภมันก็โลภ กิเลสหลอกให้โกรธมันก็โกรธ กิเลสหลอกให้หลงมันก็หลง การฝึกจิตเป็นความดีนั้นคือ อย่าให้กิเลสหลอกให้จิตเป็นอย่างไรจิตก็เป็นไปตามนั้น เพราะฉะนั้น สิ่งที่เราพึงทำเป็นอย่างยิ่งก็คือการตามรักษาจิต คือปกป้องคุ้มครองจิตไว้ ไม่ให้หวั่นไหวไปตามที่กิเลสสั่งการ ไม่ให้ยินดียินร้ายเมื่อได้เห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัส และรับรู้ธรรมารมณ์ต่าง ๆ เมื่อสามารถคุ้มครองจิตได้ดังนี้แล้ว จิตของเราจึงจะได้ชื่อว่าเป็นอันได้รับการรักษาคุ้มครองด้วยดี รู้จักฝึกจิต ควบคุมจิต ใช้ปัญญาความรอบรู้เข้ามารักษาจิตของตน เมื่อจิตที่ได้รับการรักษาคุ้มครองด้วยดี ย่อมจะปลอดภัยจากกิเลสทั้งหลายที่คอยเข้ายึดครองจิต เปรียบเหมือนร่างกายที่ได้รับการรักษาคุ้มครองด้วยดีด้วยการฉีดวัคซีนป้องกันโรค ย่อมอยู่รอดปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งหลายฉะนั้น การฝึกเจริญสมาธิให้จิตสงบจากกิเลสตัณหา จึงจัดเป็นความดีที่สุด สมดังพระพุทธภาษิตที่ยกไว้เป็นนิเชบพุทฺธเทศ ณ เบื้องต้นนั้น ว่า

จิตตสฺส ทมโถ สาธุ.

การฝึกจิตเป็นความดี

ดังได้บรรยายมาด้วยประการฉะนี้ ฯ

ตัวอย่างแต่งเรียงความแก้กระทู้ธรรม ธรรมศึกษาชั้นตรี ระดับประถมศึกษา ชุดที่ ๓ หมวดมิตร

พุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน สังยุตตนิกาย สคาถวรรค ว่า

มาตา มิตรํ สเก ชเร.

มารดาเป็นมิตรในบ้านเรา

บัดนี้ จักได้อธิบายขยายความแห่งพุทธศาสนสุภาษิตที่ยกขึ้นเป็นบทเบื้องต้นนั้นเพื่อเป็นแนวทางแห่งการศึกษาและแนวทางแห่งการปฏิบัติ โดยสมควรแก่อัตภาพและธรรมเป็นลำดับไป

คำเนนิความว่า มิตร มีอยู่ ๒ จำพวก คือ กัลยาณมิตร ได้แก่ มิตรที่ดี และ ปาปมิตร ได้แก่ มิตรชั่ว หรือมิตรที่ไม่ดี มิตร เป็นปัจจัยภายนอกที่สำคัญอย่างหนึ่ง ในการที่จะพาบุคคลไปสู่ความสำเร็จได้ มารดา เป็นผู้ที่ไม่มีตรจิตในบุตรเสมอ คือท่านเป็นผู้ที่มีความเมตตาในบุตร ปราบปรามความสุขความเจริญให้แก่บุตรอยู่ เสมอ หวังดีต่อบุตร หวังความเจริญก้าวหน้าให้บุตรอย่างไม่มีเงื่อนไข ท่านจึงจัดว่ามารดานั้นเป็นมิตรสำหรับ บุตร เพราะมารดาจะคอยช่วยเหลือบุตร คอยบำรุงรักษาบุตร เลี้ยงดูทะนุถนอม คอยสนับสนุนบุตรให้ได้รับการศึกษาเล่าเรียนที่ดี ช่วยเหลือบุตรอย่างไม่มีเงื่อนไขอย่างแท้จริง บุตร คือผู้ที่เกิดจากบิดามารดา เมื่อเกิดจาก บิดามารดา ก็คือเป็นเลือดเนื้อเชื้อไขของบิดามารดา คือร่างกายของบุตรทั้งหมด ได้มาจากบิดามารดา ชีวิต จิตใจ ก็ได้มาจากบิดามารดา มารดาบิดาคือผู้ให้ชีวิต ดังนั้น ผู้เป็นบุตรต้องมีความกตัญญูต่องานที่ต่อท่าน ต้อง เชื่อฟังท่าน การที่ลูกเชื่อฟังพ่อแม่ นั้น ย่อมเป็นหน้าเป็นตาแก่พ่อแม่ด้วย ที่สำคัญคือ การที่ลูกเชื่อฟังพ่อแม่ ว่า นอนนอนง่าย ทำให้พ่อแม่ไม่ต้องลำบากใจ แต่จะมีแต่ความสบายใจ วางใจในตัวลูกได้ ไม่ต้องทุกข์ร้อนใด ๆ เพราะความสุขส่วนหนึ่งของพ่อแม่ก็คือ การที่ลูกเชื่อฟังว่านอนนอนง่ายยอมเป็นมิตรที่ดีในบ้านเรานั้นเอง ดังนั้น ลูกที่เชื่อฟังพ่อแม่ เป็นผู้ไม่ทรยศมิตรเป็นที่นับถือทุก ๆ สถานที่ จึงถือเป็นลูกที่ประเสริฐประเภทหนึ่ง สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ชาดก นวกนิบาต ว่า

สพฺพตฺถ ปุชฺชิตํ โหติ โย มิตรานํ น ทพฺภทิต.

ผู้ไม่ทรยศมิตร เป็นที่นับถือทุก ๆ สถานที่

อธิบายความว่า มิตรที่ดีนั้นต้องมีความจริงใจต่อกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไม่หักหลังกัน ซื่อสัตย์ ต่อกันทั้งต่อหน้าและลับหลัง คนเช่นนี้เรียกว่า ผู้ไม่ประทุษร้ายมิตร เมื่อเขาไม่ประทุษร้ายมิตร คือไม่ทำลายมิตร เขาย่อมเป็นที่รักของมิตรคนอื่น ๆ ด้วยเช่นกัน ด้วยความที่เขาเป็นคนจริงใจต่อมิตร ทำให้มิตรคนอื่น ๆ จริงใจ ต่อเขาด้วย เมื่อถึงคราวที่ต้องตกทุกข์ได้ยาก เขาจะได้รับการช่วยเหลือจากมิตรทั้งหลาย ถึงคราวที่มีศัตรู คู่อาฆาตบ่อนทำลาย เขาย่อมได้รับการช่วยเหลือให้ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี บุคคลผู้ที่จะเป็นมิตรที่ดีได้นั้น จะต้อง ประกอบด้วยคุณสมบัติ ๕ ประการ คือ ให้ปันสิ่งของ พุดจาไพเราะ ประพฤติเป็นประโยชน์ ไม่ถือตัว มีความ ซื่อตรง บุคคลที่มีคุณสมบัติทั้ง ๕ ประการดังกล่าว ได้ชื่อว่าเป็นมิตรแท้ เป็นบุคคลที่ควรคบหา เพราะถือว่าเป็น ผู้มีความจริงใจต่อมิตร และมุ่งประโยชน์ต่อมิตรโดยส่วนเดียว คนที่เป็นมิตรแท้ เป็นที่นับถือทุก ๆ สถานที่ ไม่ ประทุษร้ายมิตร คือไม่สร้างความเสื่อมเสียให้แก่มิตร ไม่ทำลายมิตร ถือว่าเป็นบุคคลที่น่ายกย่องสรรเสริญ ย่อม ได้รับการยอมรับนับถือจากบุคคลทั้งหลายบุคคลที่คอยร่วมสุขร่วมทุกข์ ไปไหนไปด้วยกัน คอยช่วยเหลือกัน มี สุขร่วมเสพ มีทุกข์ร่วมต้าน คอยอำนวยความสะดวกให้กันในงานกิจการทั้งปวง ในชีวิตของคนเรานั้น ย่อมต้องการ สหายผู้คอยร่วมสุขร่วมทุกข์ เพราะสหายหรือเพื่อนนั้นถือว่าเป็นบุคคลสำคัญประเภทหนึ่งในชีวิตมนุษย์ เมื่อมี ความเดือดร้อนเกิดขึ้น มีเพื่อนหรือมิตรคอยช่วยเหลือย่อมดีกว่าไม่มี เมื่อปัญหาเกิดขึ้น มิตรคอยปรึกษาย่อม ดีกว่าไม่มี มิตร จึงเป็นปัจจัยภายนอกที่สำคัญอย่างหนึ่งที่ช่วยให้เราประสบความสำเร็จในชีวิตได้ อย่างไรก็ตาม มิตรก็มีทั้งมิตรที่ดีและมิตรที่ไม่ดี เราพึงเลือกคบเฉพาะมิตรที่ดีคือมิตรที่แนะนำในทางที่ดีเท่านั้น ไม่ควร คบมิตรไม่ดี คือมิตรที่คอยชวนเราไปทำเรื่องเหลวไหลไร้สาระ หรือชักชวนไปยุ่งเกี่ยวกับอบายมุข คบแต่มิตรที่ดี และต้องเป็นผู้ที่ผู้ทรยศมิตรของเราเอง คนหักหลังเพื่อนเป็นคนเลว ภายภาคหน้าจะไม่มีคนดีที่หันมาคบด้วย

สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มานี้ ขุททกนิกาย ชาดก ทลกนิบาต ว่า

มิตตพฺพโก หิ ปาปโก.

ผู้ทรยศมิตร เป็นคนเลว

อธิบายความว่า คนเรามีทั้งคนดีคนเลว คนที่เป็นเพื่อนกัน ต้องมีความจริงใจต่อกัน มีความรักที่แท้จริงให้แก่กัน มีสุขร่วมเสพ มีทุกข์ร่วมต้าน ไม่ทอดทิ้งในยามที่เพื่อนเดือดร้อน ไม่นินทาว่าร้ายเพื่อนลับหลัง ส่วนมิตรเทียมหรือมิตรที่ไม่ดีนั้น เรียกได้ว่าเป็นผู้ทรยศมิตร จัดเป็นคนเลว จะเป็นมิตรที่ปกปิด คบเพื่อนเพื่อผลประโยชน์ของตัวเองเป็นหลัก ดีแต่พูดประจบ ไม่มีความจริงใจ ซักชวนไปในทางที่จะทำให้เกิดความเสื่อมเสีย สร้างความทุกข์ความเดือดร้อนให้มิตรอยู่ร่ำไป ไม่มีความจริงใจให้เพื่อน ต่อหน้าพูดจาดี ลับหลังนินทาว่าร้าย มิตรลักษณะนี้เป็นมิตรเทียม ไม่ใช่มิตรแท้ คนที่เป็นมิตรเทียมนั้น ท่านว่าเป็นคนที่เลวทราม ไม่ควรคบค้าสมาคมด้วย ดังนั้น เมื่อจะคบมิตร ต้องพิจารณาให้ดีว่า บุคคลนั้น ๆ เป็นคนเช่นไร เพื่อน นับว่าเป็นปัจจัยภายนอกที่สำคัญมากอย่างหนึ่งในการใช้ชีวิต เพราะผู้ที่มีเพื่อน เมื่อประสบปัญหาต่าง ๆ เข้ามา ย่อมจะมีเพื่อนคอยช่วยเหลือเกื้อกูล ทำให้กิจกรรมต่าง ๆ สำเร็จลงได้ ซึ่งนั่นหมายถึงการมีเพื่อนที่ดี แต่ถ้าหาเพื่อนที่ดีเช่นนั้นไม่ได้ ก็จงอย่าไปเลือกคบคนพาลหรือคนไม่ดีเป็นเพื่อนเลย เพราะคนพาลนั้นจะชักนำเราไปในทางที่เสื่อมเสีย อีกทั้งคนพาลนั้นไม่มีความจริงใจให้เพื่อน ดังคำที่ว่า ไม่มีความเป็นสหายในหมู่คนพาล ดังนั้น ถ้าหาเพื่อนที่ดีไม่ได้ ก็อย่าคบคนพาลเป็นเพื่อน สู้ใช้ชีวิตอยู่คนเดียวตามลำพังยังประเสริฐกว่าการมีคนพาลเป็นเพื่อนหลายเท่าตัว ผู้ที่ร่วมใจกัน ไปไหนไปด้วยกัน ร่วมสุขร่วมทุกข์กัน มีความรักความจริงใจและความปรารถนาดีให้กัน ซักชวนกันในทางที่ดีมีประโยชน์ ไม่คบมิตรที่เป็นคนพาล เพราะคนพาลเป็นคนที่ไม่มีความจริงใจให้ใคร คบคนก็เพื่อหวังผลประโยชน์เท่านั้น คบแล้วมีแต่ชักชวนไปในทางที่เสียหายดังนั้น หากจะเลือกคบคน พึงเลือกคบเฉพาะคนที่เป็นบัณฑิตคือคนดีเท่านั้น ไม่ควรเลือกคบคนที่เป็นคนพาลเลย เพราะคนพาลจะนำความฉิบหายเดือดร้อนมาให้เราได้มิใช่น้อย ดังนั้น ความเป็นเพื่อนแท้ของเรานั้นจึงหาไม่ได้ในเหล่าคนพาลทั้งหลายที่คบกัน

สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มานี้ ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า

นตฺถิ พาเล สหายตา.

เพื่อนแท้ หาไม่ได้ในอันธพาล

อธิบายความว่า คบคนดีเป็นศรีแก่ตัว คบคนชั่วอัปราชัย ” ซึ่งมีความหมายว่า การมีเพื่อนที่ดีหรือการคบคนดี ย่อมเป็นประโยชน์แก่ตัวเราเอง แต่ถ้าเรามีเพื่อนไม่ดีเรียกว่า คบคนชั่ว เพื่อนก็จะนำแต่ความชั่ว ความอัปราชัย ความพ่ายแพ้มาให้เรา เพื่อนแท้จะต้อง หาไม่ได้ในอันธพาลไม่ การมีเพื่อนที่ดี เพื่อนที่เป็นกัลยาณมิตร มีลักษณะอย่างไร เพื่อนที่เป็นกัลยาณมิตรหรือมิตรแท้มี ๔ จำพวก คือ มิตรอุปการะ มิตรร่วมทุกข์ร่วมสุข มิตรแนะนำประโยชน์และมิตรมีน้ำใจ การคบเพื่อนที่ดี การมีมิตรที่ดี มิตรที่ดีก็จะนำพาเราไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองได้ จึงควรที่จะเรียนรู้และ ดูลักษณะบุคคลที่จะเป็นกัลยาณมิตรและเป็นเพื่อนที่ดีของเราได้ ธรรมที่เกี่ยวกับการคบเพื่อนได้อธิบายลักษณะของกัลยาณมิตรหรือมิตรแท้ ๔ จำพวก ไว้ดังนี้ ๑. มิตรอุปการะ คำว่า “ อุปการะ ” แปลว่า ความช่วยเหลือเกื้อกูล ดังนั้น “ มิตรอุปการะ ” คือ มิตรที่คอยให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลแก่เพื่อน มิตรอุปการะมีลักษณะสำคัญ ๔ ประการ คือ ๑.๑ เพื่อนเจ็บไข้ ช่วยรักษาพยาบาล ๑.๒ เพื่อนประมาท ช่วยรักษาทรัพย์สินของเพื่อน ๑.๓ เมื่อมีภัย เป็นที่พึ่งพำนักได้ สิ่งที่เราไม่อยากให้เกิด ไม่อยากพบ ไม่อยากเห็น ๑.๔ เมื่อมีสิ่งจำเป็น ช่วยออกทรัพย์ให้เกินกว่าที่จะออกปาก ๒. มิตรร่วมทุกข์ร่วมสุข เราได้ยินสุภาษิตพูดถึงลักษณะของเพื่อนอย่างหนึ่งที่ว่า “ เพื่อนกินหาง่าย เพื่อนตายหายาก ” เพื่อนจำพวกนี้ ถ้าเราร่ำรวยมีความอุดมสมบูรณ์เพื่อนก็จะมาช่วยกินช่วยใช้ แต่ถ้าเราเกิดยากจนลงเพื่อนก็จะหลีกหนีหายไป แสดงว่าเขาผู้นั้นมิใช่มิตรร่วมทุกข์ร่วมสุข มิตรร่วมทุกข์ร่วมสุข มีลักษณะสำคัญ ๔ ประการ คือ ๒.๑ บอกความลับแก่เพื่อน เพื่อนที่ดีที่เป็นกัลยาณมิตรควรจะต้องคอยบอก คอยเตือนให้เพื่อนรู้สิ่งที่ควรรู้ สิ่งที่จะเป็นประโยชน์แก่เพื่อน ๒.๒ ปิดความลับ

ของเพื่อน ความลับของเพื่อนบางอย่างก็ไม่อยากจะให้ใครรู้ ใครทราบเพราะอาจทำให้เกิดความอับอายเสื่อมเสียชื่อเสียง ๒.๓ มิถิย์อันตรายไม่ละทิ้งเพื่อน มิตรแท้มิตรร่วมทุกข์ร่วมสุขเมื่อเพื่อนเดือดร้อน เพื่อนมิถิย์อันตรายก็ต้องคอยช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อนอย่างเต็มใจ เต็มกำลังความสามารถ ๒.๔ แม้ชีวิตก็สละได้ ประโยชน์นี้คงจะเป็นการเปรียบเปรยทำนองว่ามิตรร่วมทุกข์ร่วมสุขนั้น ควรจะต้องคอยช่วยเหลือเพื่อนอย่างสุดชีวิต โดยไม่หวั่นเกรงภัยอันตรายที่จะเกิดกับชีวิตตนเอง ๓. มิตรณะประโยชน์ เพื่อนที่ดีต้องคอยแนะนำประโยชน์ทำประโยชน์ให้เพื่อน มิตรณะประโยชน์มีลักษณะสำคัญ ๔ ประการ คือ ๓.๑ เพื่อนจะทำชั่ว คอยห้ามปราม เพื่อนที่ดีเห็นเพื่อนจะทำสิ่งที่ผิดก็ต้องตักเตือน ห้ามปรามเพื่อนมิให้ทำสิ่งนั้น ๓.๒ คอยแนะนำเพื่อนให้ตั้งอยู่ในความดี สุภาชิตบทหนึ่งที่ว่า “ ชื่อกินไม่หมด คดกินไม่นาน ” ความหมายถึงว่า คนที่ดี คนที่ซื่อสัตย์ต่ออาชีพการงาน ก็จะมีกินมีใช้ตลอดไป ๓.๓ ให้เพื่อนได้ฟังได้รู้สิ่งที่ไม่เคยรู้ไม่เคยฟัง บางสิ่งบางอย่างที่เรารู้ แต่เพื่อนไม่รู้และสิ่งนั้นน่าจะเป็นประโยชน์ต่อเพื่อน ก็ควรบอกให้เพื่อนรู้ไว้ ให้รู้เท่าทันคนอื่น ให้รู้เล่ห์เหลี่ยมคดโกงของคนอื่น ๓.๔ บอกทางสุขทางสวรรค์ให้เพื่อน คนบางคนเมื่อประสบกับปัญหาหนักเกิดความเครียด คิดอะไรไม่ออกหาทางแก้ปัญหาไม่ได้ จนบางครั้งถึงกับคิดสั้นจะฆ่าตัวตาย แต่ถ้าได้พูดคุยกับเพื่อนปรึกษาปัญหากับเพื่อนบอกเล่าความทุกข์ให้เพื่อนฟัง เพื่อนอาจช่วยบอกทางแก้ปัญหาให้ได้ เพื่อนที่ดีก็จะช่วยแนะนำให้เพื่อนดำเนินชีวิตอยู่บนเส้นทางที่ถูกต้อง ที่สังคมยอมรับ และเป็นเส้นทางที่จะทำให้เพื่อนมีความสุข ๔. มิตรมีน้ำใจ มิตรแท้มิตรที่ดีจะต้องเป็นคนมีน้ำใจ มีจิตใจเอื้ออาทร ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน สิ่งใดที่พอจะช่วยกันได้ก็ช่วยกันไปตามกำลังความสามารถ มิตรมีน้ำใจมีลักษณะสำคัญ ๔ ประการ คือ ๔.๑ เพื่อนมีทุกข์ก็ทุกข์ด้วย เพื่อนแท้เมื่อเห็นเพื่อนมีความทุกข์ก็ต้องมีความรู้สึกเป็นทุกข์ไปกับเพื่อนด้วย จะต้องแสดงความเสียใจเมื่อเพื่อนสูญเสียสิ่งที่ตนรัก จะต้องคอยเยี่ยมเยียนปลอบประโลม และหาทางช่วยเหลือให้เพื่อนพ้นทุกข์ ๔.๒ เพื่อนมีสุขก็สุขด้วย เพื่อนที่ดีมีความสุข เพื่อนที่ดีมีน้ำใจก็ต้องแสดงความยินดีที่เห็นเพื่อนมีความสุข ไม่คิดอิจฉาริษยา มีแต่จะช่วยให้เพื่อนมีความสุขยิ่งขึ้น ๔.๓ เขาติเตียนเพื่อน ช่วยยับยั้งให้ เพื่อนที่ดีเมื่อไปได้ยินได้ฟังคนอื่นพูดว่ากล่าวนินทาตำหนิเพื่อน ก็ควรจะช่วยพูดแก้ตัวให้ โดยเฉพาะถ้าเรื่องที่เขาดำหนดติเตียนนั้นเป็นเรื่องไม่จริง ๔.๔ เขาสรรเสริญเพื่อน ช่วยพูดเสริมสนับสนุน มิตรแท้เมื่อได้ยินได้ฟังคนพูดเกี่ยวกับคุณงามความดีของเพื่อนเป็นเรื่องจริง ก็ควรช่วยพูดยืนยันสรรเสริญความดีมีน้ำใจของเพื่อนตามไปด้วย ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ เป็นลักษณะกัลยาณมิตรหรือมิตรแท้ที่เราควรคบหาสมาคม ถ้าเพื่อนที่เราคบหาสมาคมอยู่ มิได้มีลักษณะของกัลยาณมิตรครบทุกประการดังกล่าวมา แต่มีลักษณะโดยรวมที่ดีหลายประการ ลักษณะบางประการอาจขาดตกบกพร่องไปบ้าง ก็อนุโลมได้ว่าเป็นมิตรแท้ เพราะคงหายากที่จะมีใครที่มีลักษณะสมบูรณ์ครบถ้วนทุกประการได้ในทุกวันนี้

สรุปความว่า เพื่อนดี คือเพื่อนที่มีปัญญา มีคุณธรรม สร้างแต่คุณงามความดี มารดาจึงเป็นมิตรในบ้านเรา สามารถแนะนำเราในทิศทางที่ดีได้ ชักนำเราให้สร้างบุญสร้างกุศล ให้ออกจากอบายมุข ดำเนินบนหนทางแห่งความดี เช่น มารดาบิดา ผู้หวังดีต่อลูกเสมอ ท่านจึงเป็นดุจดังเป็นมิตรในบ้านเรา พุทธศาสนาสอนให้คบเพื่อนที่ดีดังกล่าว เพราะเพื่อนที่ดีเช่นนั้น ย่อมจะนำความสุขความเจริญมาให้เรา ไม่ชักนำเราในทางที่เป็นบาปอกุศลเมื่อมีปัญหา เพื่อนที่ดีเช่นนั้นย่อมสามารถช่วยเหลือเราได้ หรือหาทางออกให้เราได้ ไม่ทอดทิ้งเราให้รู้ตามลำพัง เมื่อได้เพื่อนที่ดีดังกล่าว พึงรักษาเพื่อนเช่นนั้นไว้ให้ดี แต่ถ้าหาเพื่อนที่ดีเช่นนั้นไม่ได้ ก็อย่าคบใครเป็นเพื่อนอยู่ตัวคนเดียวประเสริฐกว่า แต่เป็นไปไม่ได้เพราะเราเกิดมาก็ต้องมีครอบครัวมีคนรอบข้างเป็นมิตร สมดังกระทู้พุทธภาษิตที่ยกไว้เป็นนิเชบพุทฺธเทศ ณ เบื้องต้นนั้น ว่า

มาตา มิตฺตํ สเก ขเร.

มารดาเป็นมิตรในบ้านเรา

ดังได้บรรยายมาด้วยประการฉะนี้ ฯ

**ตัวอย่างแต่งเรียงความแก้กระทู้ธรรม ธรรมศึกษาชั้นตรี ระดับประถมศึกษา ชุดที่ ๔ หมวด ความเพียร
พุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย สุตตันตปิฎก ว่า**

วิริเยน ทุกขมจเจติ.

ความเพียรช่วยให้ก้าวผ่านความทุกข์ยากได้

บัดนี้ จักได้อธิบายขยายความแห่งพุทธศาสนสุภาษิตที่ยกขึ้นเป็นบทเบื้องต้นนั้นเพื่อเป็นแนวทางแห่งการศึกษาและแนวทางแห่งการปฏิบัติ โดยสมควรแก่อัตภาพและธรรมเป็นลำดับไป

ดำเนินความว่า วิริยะ หรือ ความเพียร เป็นหลักธรรมข้อหนึ่งในสี่ข้อของอิทธิบาทธรรม คือหลักธรรมที่ทำให้บุคคลทำการงานประสบผลสำเร็จได้ทั้งทางโลกและทางธรรม คนที่มีความเพียร หรือที่เราเรียกกันเป็นภาษาแบบชาวบ้านว่า คนขยัน จะเป็นคนที่ไม่ย่อท้อต่อการงาน งานหนักก็เอา งานเบาก็สู้ ไม่เบื่อไม่บ่น อดทนทำงานทำหน้าที่ คนประเภทนี้จะไม่ชอบผัดวันประกันพรุ่ง ทำการงานที่จำต้องทำให้สำเร็จเป็นขึ้นเป็นอันเป็นวัน ๆ ไป ไม่ต้องงานให้ทับถมกันเป็นดินพอกหางหมู เมื่อเป็นเช่นนี้ การงานต่าง ๆ ของเขาย่อมสำเร็จได้ตามลำดับ อีกทั้งเขายังจะมีโอกาสที่ทำงานได้สำเร็จมากกว่าคนอื่น ๆ อีกด้วย ดังนั้น ไม่ว่าจะทำการงานใด ๆ ก็แล้วแต่ ควรเร่งทำความเพียร ทำการงานนั้น ๆ ให้สำเร็จ แล้วจะได้รับประโยชน์เป็นอย่างมาก ธรรมตามนุษย์เรานี้เป็นผู้มีปัญญา มีความสามารถที่จะพิจารณาได้ว่า อยู่ที่ไหนจะได้ประโยชน์หรือเราจะสามารถหาประโยชน์ได้จากที่ไหน นอกจากนี้แล้วเรายังมีปัญญาที่จะสร้างสรรค์ผลงานต่าง ๆ คือมีความสามารถในการประกอบการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้เกิดประโยชน์กับตนเองและสังคม เมื่อเรามีทั้งปัญญาและความสามารถเช่นนี้ เราควรใช้สองสิ่งนี้มารวมกันเพื่อสร้างประโยชน์ให้เกิดขึ้นแก่ตนเองและสังคมอย่างสูงสุด ควรใช้ปัญญาประกอบความเพียรในสถานที่ที่เหมาะสม เรามีความสามารถในเรื่องใด ควรใช้ความสามารถนั้น ๆ ในสถานที่ที่เขาต้องการความสามารถเช่นนั้น คนที่ผัดวันประกันพรุ่งย่อมจะเสื่อมเสียหาย จากประโยชน์ทั้งหลายที่จะเกิดขึ้น

สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ชาดก วิสดีนินบาต ว่า

หิโยติ หิยยติ โปโส ปเรติ ปริหายติ.

คนที่ผัดวันประกันพรุ่งย่อมจะเสื่อมเสียหาย

อธิบายความว่า การผัดวันประกันพรุ่ง เป็นลักษณะของคนขี้เกียจ ไม่มีความเพียร คนประเภทนี้ย่อมผัดวันโอ้อ้อติดอาดไปเรื่อย หาข้ออ้างหาเหตุผลมาอ้างเพื่อที่จะได้ไม่ต้องทำงาน คนเกียจคร้านลักษณะนี้ย่อมจะมีแต่ความเสื่อมเข้ามาในชีวิต งานที่ต้องทำก็ไม่ได้ทำ เมื่อมีงานใหม่เข้ามาก็ทับถมกันไปเป็นดินพอกหางหมู ทำงานไม่ทันหรือไม่สำเร็จ ย่อมขาดความน่าเชื่อถือ และไม่เป็นที่นับหน้าถือตาของคนอื่น ๆ เขาย่อมเสื่อมจากหน้าที่การงานในที่สุด อีกอย่างหนึ่ง เมื่อเขาเกียจคร้านอยู่เช่นนี้ ทรัพย์สินที่มีอยู่เดิมก็ใช้หมดไปเรื่อย ๆ ทรัพย์สินใหม่ ๆ ก็ไม่ได้หามาเพิ่ม เมื่อใช้สอยทรัพย์สินหมดไป เขาย่อมถึงความเสื่อมลงตามลำดับ ดังนั้น ต้องเป็นคนขยัน ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง ทำงานที่ควรทำให้แล้วเสร็จโดยเร็ว อย่าปล่อยไว้ให้งานทับถมจนเกิดปัญหาในภายหลัง ไม่ว่าจะทำการใด ๆ ก็แล้วแต่ จะเป็นงานทางโลก เช่น การค้าขาย การประกอบธุรกิจ เพื่อหาเลี้ยงชีพ หรือจะเป็นงานทางธรรม เช่น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ล้วนต้องการความเพียรเป็นที่ตั้งทั้งสิ้น หากบุคคลใดมีความเพียรเป็นที่ตั้ง ทำกิจต่าง ๆ ของตนเองด้วยความมานะ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใด ๆ กิจการนั้น ๆ ของเขาย่อมสามารถบรรลุผลสำเร็จได้อย่างแน่นอน แต่หากบุคคลใดก็ตามที่ขาดความเพียร คือไม่มีความเพียรตั้งแต่แรกเริ่ม พอจวนเจียนเวลาแล้วจึงมาเร่งรีบทำการงานหรือทำกิจนั้น ๆ หรือเริ่มแรกไม่มีความเพียร พอจวนตัวแล้วค่อยมาคิดจะสร้างความเพียรเอาทีหลัง เช่นนี้งานของเขาย่อมไม่สามารถสำเร็จได้หรือถึงขั้นเสียหายเลยก็ได้ เพราะความที่เขาขาดความเพียรนั่นเอง มนุษย์เราต่างจากสัตว์ดิรัจฉานตรงนี้เอง ดังนั้น จึงสามารถกล่าวได้ว่า มนุษย์เราเกิดมาเพื่อสร้าง แต่คำว่า สร้าง ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงสร้างวัตถุอย่างที่เราเห็น ๆ กันอยู่ แต่หมายถึง การสร้างบารมี ควรรีบทำความเพียรในวันนี้ เพื่อสร้างความเป็นบารมีสะสมไว้

สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่าใน ขุททกนิกาย ชาดก มหานิบาต ว่า

อชเชว กิจจมาตปปี.

ควรริบทำความเพียรในวันนี้

อธิบายความว่า คนริบทำความเพียรในวันนี้ได้ชื่อว่า คนขยัน ๆ คือ คนที่ไม่ขี้เกียจ ตื่นตัวอยู่เสมอ หมั่นประกอบกิจอยู่เนือง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่ ก็ไม่ปล่อยให้เป็นดินพอกหางหมู ชำระสะสาง ให้เสร็จสิ้นเป็นชิ้นเป็นอันไป คนประเภทนี้ย่อมทำการงานสำเร็จได้ ทั้งงานส่วนตัวและงานส่วนรวม หนักเอาเบาสู้ ไม่อู้ไม่บ่น ขยันอดทน ทำงานจนสำเร็จลุล่วง ถึงแม้ว่าจะมีอุปสรรคมากสักแค่ไหน คนขยันมีความเพียรทุกวัน ไม่ว่าวันนี้หรือวันไหนๆ ย่อมไม่ละทิ้งธุระของตน สู้อดทนทำงานนั้น ๆ จนสำเร็จเสร็จสิ้น ด้วยความขยันขันแข็งของเขานี้เอง ย่อมจะส่งผลให้เขาประสบความสำเร็จก่อนคนอื่น สำเร็จได้มากกว่าคนอื่น ประโยชน์ทั้งหลายทั้งปวงบรรดามี ย่อมสำเร็จแก่คนขยันนั่นเอง ดังนั้น เราท่านทั้งหลาย ในฐานะคนใช้ชีวิต ต้องดั้นรนสู้ชีวิตเช่นเดียวกันทั้งหมด พึงฝึกตนให้เป็นคนขยันเถิด อย่าเกียจคร้านเลย บุคคลผู้ที่เอาธุระคือไม่ทอดทิ้งการงาน ไม่ปล่อยปละละเลยงานในความรับผิดชอบ ไม่ผัดวันประกันพรุ่งทั้งงานจนกลายเป็นผู้ไม่อาจลู่ต่องาน คือทำงานไม่เสร็จ ย่อมจะทำงานนั้น ๆ ให้สำเร็จได้โดยไม่ยาก ใครก็ตามที่เอาใจใส่การงานในหน้าที่ไม่ทอดทิ้งไม่วางเฉย และทำการงานนั้น ๆ ด้วยสติ ด้วยปัญญา ด้วยความขยัน รอบคอบ และเอาใจใส่อย่างดี เขาย่อมสามารถทำงานนั้น ๆ ให้สำเร็จลุล่วงด้วยดีได้ และดังคำที่ว่า งานคือเงิน เงินคืองาน คนที่ขยันหมั่นเพียรประกอบกิจการงานทั้งปวงให้สำเร็จเสร็จสิ้นทันเวลาที่ควรจะเป็น ไม่ปล่อยให้งานนั้น ๆ ล่าช้า เขาย่อมเจริญรุ่งเรืองในงานนั้น ๆ ไม่ประมาทพยายามทำงานประกอบกิจการอย่างตั้งใจ ด้วยการทำความเพียรให้แน่วแน่มั่นคงเสมอ สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่าใน สังยุตตนิกาย สคาถวรรค ว่า

กเรยย โยคัม ฐมปมตโต.

ผู้ไม่ประมาท ควรทำความเพียรให้แน่วแน่

อธิบายความว่า คำว่า ไม่ประมาท หมายถึง ไม่หลงมัวเมาในกิเลสตัณหา ไม่หลงมัวเมาในวัย ในลาภยศสรรเสริญ เป็นต้น มีสติสัมปชัญญะพร้อมอยู่เสมอ อย่างนี้เรียกว่า ผู้ไม่ประมาท ผู้ไม่ประมาทดังกล่าว พึงกระทำความเพียรอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งความเพียรในที่นี้ หมายถึงความเพียรที่เป็นความเพียรชอบ หรือที่เรียกว่า สัมมปปธาน ๔ อย่าง คือ สังวรปธาน เพียรระวังบาปไม่ให้เกิดขึ้นในสันดาน ปหานปธาน เพียรกำจัดบาปออกจากจิตจากใจ ภวนापธาน เพียรสร้างกุศลอบรมบารมี อนุรักษนาปธาน เพียรรักษาคุณงามความดีให้คงอยู่ตลอดไป ผู้ที่ประกอบด้วยความเพียรทั้ง ๔ ประการดังกล่าวมาแล้วนี้ ได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาท บรรลภความเพียรอยู่เสมอ ชีวิตของเขาย่อมสามารถประสบกับความเจริญก้าวหน้าได้ทั้งในทางโลกและทางธรรม อีกทั้งบุคคลทั้งหลายย่อมยกย่องสรรเสริญเขาในฐานะที่เป็นผู้บรรลภความเพียรและไม่ประมาท ละได้เสียซึ่งตัณหาอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง ภาวะที่ใจสงบจากกิเลสตัณหา ไม่ถูกกิเลสตัณหาก่อวนให้เกิดความวุ่นวาย เตือนรื้อน กระวนกระวาย หงุดหงิด รำคาญ คนทั้งหลายที่ประสบกับความวุ่นวาย เตือนรื้อน ดังที่กล่าวแล้วนั้น ย่อมเป็นผลสืบเนื่องมาจากการที่ถูกกิเลสตัณหาภายในใจก่อกวน ทำให้เกิดอาการนั้น ๆ ขึ้นมา เมื่อปราศจากกิเลสตัณหาเสียแล้ว ก็ไม่มีสิ่งใดที่จะก่อกวนให้จิตใจต้องขุ่นมัวได้ ความวุ่นวาย เตือนรื้อน ความทุกข์ทั้งหลายก็ย่อมจะไม่มี จิตใจก็ย่อมจะสงบเยือกเย็นลงได้ แต่คนที่จะกำจัดกิเลสตัณหาให้หมดไปจากจิตใจได้นั้น จำเป็นต้องขยัน ไม่เกียจคร้าน ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อกำจัดกิเลสตัณหาออกจากจิตจากใจ.

สรุปความว่า ความเพียรช่วยให้ชีวิตของคนเราก้าวผ่านความทุกข์ยากที่ประสบอยู่ไปได้ พ้นจากสภาพที่บีบคั้นให้เกิดความไม่สบายกายไม่สบายใจ เป็นสิ่งที่เกิดจากปัจจัยปรุงแต่งให้มีขึ้นมากบ้างน้อยบ้าง

เป็นสภาพที่ทนได้โดยยาก การที่จะกำจัดความทุกข์ให้หมดสิ้นไปได้นั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องใช้ความเพียรพยายามในการปฏิบัติธรรมอันเป็นเครื่องกำจัดกิเลสตัณหาให้หมดไปจากจิตจากใจ เพราะกิเลสตัณหาอันเป็นตัวทำให้เกิดทุกข์ ทุกข์จะมากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับว่ากิเลสตัณหาอันเป็นต้นเหตุนั้นมีมากหรือน้อย เพื่อแสวงหาทางดับทุกข์นี้เอง พระองค์ได้ทรงค้นพบทางดับทุกข์ ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วนำสิ่งที่พระองค์ทรงตรัสรู้มาสอนพวกเราทั้งหลายที่เป็นสาวก ก็เพื่อให้พวกเราทั้งหลายพ้นจากความทุกข์นั่นเอง

สมดังกระแสพุทธภาษิตที่ยกไว้เป็นนิเชปบทอุเทศ ณ เบื้องต้นนั้น ว่า

วิริเยน ทุกขมจเจติ.

ความเพียรช่วยให้ก้าวผ่านความทุกข์ยากได้

ดังได้บรรยายมาด้วยประการฉะนี้ ฯ

ตัวอย่างแต่งเรียงความแก้กระทู้ธรรม ธรรมศึกษาชั้นตรี ระดับประถมศึกษา ชุดที่ ๕ หมวดสติ

พุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน สังยุตตนิกาย สคาถวรรค ว่า

สติ โลกสฺมิ ชาคโร.

สติเป็นสัญญาณเตือนภัยในชาวโลก

บัดนี้ จักได้อธิบายขยายความแห่งพุทธศาสนสุภาษิตที่ยกขึ้นเป็นบทเบื้องต้นนั้นเพื่อเป็นแนวทางแห่งการศึกษาและแนวทางแห่งการปฏิบัติ โดยสมควรแก่อัตภาพและธรรมเป็นลำดับไป

ดำเนนความว่า สติ หมายถึง ความระลึกได้ อาการที่จิตนึกถึงสิ่งที่จะทำให้จะพูดได้ นึกถึงสิ่งที่ทำคำที่พูดไว้แล้วได้ เป็นอาการที่จิตไม่หลงลืม ระงับยับยั้งใจได้ ไม่ให้เลินเล่อพลั้งเพลอ ป้องกันความเสียหายเบื้องต้น ยับยั้งชั่งใจไม่บุ่มบ่าม เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ความไม่ประมาท ความระลึกได้ ความนึกขึ้นได้ ความไม่เผลอ การถูกคิดขึ้นได้ หรือการคุมจิตไว้ในกิจ สติ เป็นธรรมมีอุปการะมาก คือทำให้ตื่นตัวอยู่เสมอ เป็นเจตสิกชนิดหนึ่ง และยังมีอีกหลายความหมาย เช่น กำหนดรู้ ตระหนักรู้ ระลึกรู้ สัมผัสรู้ รู้สีกตัว และอื่นๆ ที่ใช้ในความหมาย การทำความเข้าใจความรู้สึกตัวในปัจจุบันต่อผัสสะใดๆ สัมมาสติ เป็นคุณธรรมที่อาศัยปัจจัยในการเกิด ทำให้เกิดขึ้นด้วยการฝึกฝนรวบรวมจิตใจให้หนึ่งด้วยวิธีต่างๆ เช่น การเจริญวิปัสสนา การฝึกตามมหาสติปัฏฐานสูตร การทำสมาธิ หรือการสวดมนต์ ภาวนา การกระทำเหล่านี้คือให้มีความรู้สึกตัวผ่านอายตนะทั้ง ๖

สติเป็นสัญญาณเตือนภัยในชาวโลก มีความหมายถึงความไม่ประมาท เช่น กำหนดรู้ ตระหนักรู้ ระลึกรู้ สัมผัสรู้ และอื่นๆ ที่ใช้ใน ความหมายการทำความเข้าใจความรู้สึกตัวในปัจจุบันต่อผัสสะใด ๆ ที่เกิดขึ้นมาเพื่อให้กำหนดรู้ เฉพาะหน้า ให้เท่าทัน ต่อสัมผัสตามความเป็นจริงต่อสิ่งที่ปรากฏขึ้นมา ให้จิตเป็นอิสระต่อสิ่งที่มากระทบใน ฐานะเป็นเพื่อผู้เฝ้ารู้เฝ้าดู ด้วยการเพิ่มการรับรู้ทางประสาทสัมผัส โดยลดการคิดนึกปรุงแต่งความรู้สึกอื่น ๆ สติ ใช้เพื่อที่จะรู้เท่าทันในสังขาร ๓ ๑. รู้เท่าทันในการเคลื่อนไหว กายสังขาร ในอันที่การสร้างกรรมใด ๆ นั่นคือ ศีล ๒. รู้เท่าทันในอารมณ์ที่ปรุงแต่งจิต จิตสังขาร จนจิตเป็นอิสระจากอารมณ์ นี่คือ สมาธิ ๓. รู้เท่าทัน ความคิดที่เกิดขึ้น จิตสังขาร คิดเป็นเหตุเป็นผลหรือไม่ โยนิโสมนสิการ นี่คือผู้เจริญสติสัมปชัญญะตลอดเวลา สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน สังยุตตนิกาย สคาถวรรค ว่า

สติมโต สทา ภทฺท.

คนมีสติ เจริญตลอดเวลา

อธิบายความว่า คนมีสติ ได้ชื่อว่าเป็นคนมีธรรมเครื่องป้องกันบาป เป็นธรรมเครื่องเตือน คนที่มีสติ คุ้มครองจิตอยู่เสมอ ไม่ว่าจะทำอะไร ย่อมทำด้วยวิจรณญาณที่ดี คนมีสติ จะระลึกได้เสมอว่าตนเองทำอะไร สิ่งที่ทำนั้นดีหรือชั่ว มีประโยชน์หรือหาประโยชน์มิได้ เป็นเหตุแห่งความสุขหรือว่าเป็นเหตุแห่งความทุกข์ เป็นต้น เมื่อเป็นเช่นนั้น คนที่มีสติจึงทำแต่กรรมดี ทำแต่กรรมที่เป็นเหตุแห่งความสุขความเจริญเท่านั้น จงดเว้นจากการกระทำความที่เป็นเหตุแห่งความเสื่อมเสียมิใช่ประโยชน์ทั้งปวง ด้วยเหตุผลดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น จึงส่งผลให้คนที่มีสติ ประสบแต่ความสุขความเจริญอันเป็นผลสืบเนื่องมาจากการทำความดีที่มีสติเป็นตัว ควบคุมนั่นเอง อีกทั้งยังเป็นธรรมที่ก่อให้เกิดความตื่นตัว ไม่ประมาท เป็นธรรมะที่ป้องกันความผิดพลาดชั้น ยอด อีกทั้งยังเป็นธรรมเครื่องป้องกันบาปอีกด้วย เมื่อบุคคลมีสติอยู่เสมอ ไม่ว่าจะทำอะไรก็จะไม่ประมาท ไม่ หลงลืม ไม่เผลอ เมื่อเป็นเช่นนั้น สิ่งที่ทำก็ย่อมมีประสิทธิภาพ ไม่มีความเสียหายใด ๆ สตินั้นเป็นสิ่งที่จำ ปรารถนาในที่ทั้งปวง คือไม่ว่าจะทำงานทางโลกหรือทางธรรม ก็จำเป็นต้องมีสติเป็นตัวควบคุมทั้งสิ้น งานทาง โลก ถ้าขาดสติเสียแล้ว ย่อมก่อให้เกิดความเสียหายผิดพลาดได้ง่าย งานก็ย่อมออกมาไม่ดี หรือไม่ประสบ ผลสำเร็จ สติรู้กายรู้ใจตัวเอง ต้องฝึกอย่างเช่น มีสติรู้ลมพัดใบไม้ไหว คอยดูไปอย่างนี้ มีสติรู้ ได้ยินเสียงรู้ ได้ กลิ่นรู้ อย่างนี้เป็นของออกนอก ยังไม่ใช่ตัวสัมมาสติ สมาธิที่เกิดขึ้นมันก็เป็นสมาธิออกนอก เพราะสติออกนอก สมาธิมันก็ออกนอก ถ้าเรามีสติระลึกรู้กาย มีสติระลึกรู้ใจแล้ว สมาธิที่เกิดขึ้นจะเป็นสัมมาสมาธิ สมาธิที่ระลึกรู้

กายรู้ใจตัวเองได้ ถ้าระลึกอยู่ในอารมณ์เดียวไม่หลง ไม่เผลอ ไม่ลืม ไม่ได้เพ่ง เป็นสมาธิชนิด อารัมมณูปนิชฌาน การเพ่งอารมณ์ สมาบัติ ๘ คือ รูปฌาน ๔ และ อรูปฌาน ๔ ถ้าจิตมันเคลื่อนไปแล้วเรารู้ สติรู้ทันจิตที่เคลื่อนไปสมาธิชนิด ลักษณะอุปนิชฌาน พินิจสังขารโดยไตรลักษณ์ก็มีขึ้นมา ต้องอาศัยสติรู้กายรู้ใจ ถ้าไม่มีสติรู้กายรู้ใจ ผู้เจริญสติตลอดเวลา ทำญาณแห่งความรู้ในการดับทุกก็จะเจริญขึ้นเราย่อมมีความสุขได้ตลอดเวลา สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน สังยุตตนิกาย สคาถวรรค ว่า

สติมา สุขमेตติ.

คนมีสติ ย่อมมีความสุข

อธิบายความว่า สตินั้นถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญมากต่อการประกอบกิจการงานทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็นงานทางโลกหรืองานทางธรรมก็ตาม สติเป็นเครื่องช่วยให้งานนั้น ๆ สำเร็จลุล่วงด้วยดี ย่อมมีความสุขได้ กล่าวถึงงานทางโลก ซึ่งหมายถึงการประกอบกิจการงานทั้งหลายอันเป็นไปเพื่อหาเลี้ยงชีวิตเป็นต้น หากมีสติเป็นเครื่องควบคุมแล้ว ก็จะทำให้เกิดความแม่นยำ ถูกต้อง ไม่ประมาท ไม่ผิดพลาด เมื่อเป็นเช่นนั้นงานนั้นย่อมสำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีกล่าวถึงงานทางธรรม อันได้แก่การเจริญพระกรรมฐาน ยังต้องการสติเป็นอันมาก เพราะสตินี้จะเป็นตัวควบคุมจิตให้อยู่กับปัจจุบันธรรมได้ เมื่อจิตอยู่กับปัจจุบันธรรม โอกาสที่จะได้บรรลุธรรมขั้นสูงย่อมมีมากตามไปด้วย ดังนั้น บุคคลผู้ที่มีสติ ไม่ว่าจะทำงานทางโลกหรือทางธรรม ย่อมจะประสบความสำเร็จและประสบกับความสุขความเจริญได้ ในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ สติจะทำให้บุคคลนั้น ๆ ตื่นตัวอยู่เสมอ มีจิตใจจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน สามารถรู้เท่าทันว่าขณะนั้นตนกำลังทำอะไร พุดอะไร คิดอะไร อะไรกำลังเกิดขึ้น บุคคลทั้งหลายผู้มีหน้าที่รักษา เช่น ยามผู้ที่มีหน้าที่รักษาความปลอดภัย ตำรวจที่มีหน้าที่รักษาความสงบสุขของประชาชน เป็นต้น ก็จำเป็นต้องมีสติ ซึ่งจะส่วนตัวที่ทำให้ไม่เกิดความประมาท เมื่อไม่ประมาท หน้าที่ที่ทำอยู่ในขณะนั้น ๆ ก็ไม่ผิดพลาด หรือเมื่อจะพูดในทางธรรม บุคคลผู้รักษาศีล ก็จำเป็นต้องมีสติเป็นเครื่องควบคุม จะได้ไม่ประมาทในศีล และไม่เกิดการกระทำที่เป็นการละเมิดศีล ทำให้ศีลไม่ขาด ไม่ต่างพร้อย ทำให้รักษาศีลได้บริสุทธิ์บริบูรณ์ ผู้ปฏิบัติธรรม ก็จำเป็นต้องมีสติเป็นเครื่องควบคุมรักษากาย วาจา ใจ ให้สงบเรียบร้อยให้ดำรงอยู่ในฝ่ายแห่งกุศล ไม่เอนเอียงไปในฝ่ายที่เป็นอกุศล มีความระลึกได้รู้ตัวอยู่เสมอ ก็จะให้การปฏิบัติธรรมสำเร็จผลได้เร็วยิ่งขึ้น ไปถึงสิ่งประเสริฐทั้งหลายก็จะบังเกิดแก่เรา เป็นเครื่องเตือนให้เราระลึกรู้ สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน สังยุตตนิกาย สคาถวรรค ว่า

สติมโต สุเว เสโย.

คนมีสติ มีความประเสริฐทุกวัน

อธิบายความว่า คนมีสติ คนผู้นั้นต้องตั้งอยู่ในความระลึกได้อยู่เสมอว่า เรากำลังทำอะไร กำลังพุดอะไร กำลังคิดอะไร หรือเราได้ทำอะไรไปบ้าง พุดอะไรไปบ้าง คิดอะไรไปบ้าง เมื่อมีสติคือความระลึกได้อยู่เสมออย่างนี้ จะทำให้เรารู้ทันความคิด การกระทำ และคำพุด ทำให้เราสามารถฉุกคิดขึ้นได้ว่า สิ่งที่เราากำลังทำ พุด คิด อยู่นั้น ดีหรือไม่ดี มีประโยชน์หรือไร้ประโยชน์ เมื่อเป็นเช่นนั้น เราก็จะสามารถละเว้นการกระทำ พุด คิด ที่เป็นบาป ไร้ประโยชน์ แล้วเลือกทำเฉพาะสิ่งที่ดี เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมการกระทำของเรา ก็จะเป็นการกระทำที่ประเสริฐ ความคิดก็จะเป็นความคิดที่ประเสริฐ คำพุดก็จะเป็นคำพุดที่ประเสริฐ เมื่อเป็นเช่นนั้น เราก็จะกลายเป็นผู้ประเสริฐขึ้นเรื่อย ๆ ตามลำดับ และสิ่งที่ประเสริฐทั้งหลายก็จะบังเกิดแก่เรา เป็นเครื่องเตือนให้เราระลึกรู้ว่าในขณะหนึ่ง ๆ นั้น เราทำอะไร หรือระลึกได้ว่าในอดีตนั้น เราทำอะไรไว้บ้าง สติ เป็นสิ่งที่เตือนให้เราไม่ประมาท เป็นผู้ตื่นตัวอยู่เสมอ รู้เท่าทันสิ่งที่กำลังทำ รู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นมากระทบจิตใจ ทำให้เรามีความยั้งคิด เมื่อมีความยั้งคิดแล้ว ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม เราก็จะสามารถพิจารณาได้ว่า สิ่งที่เราทำอยู่นั้น ดีหรือไม่ดี มีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ ผิดหรือถูก เป็นต้น เมื่อเป็นเช่นนั้น เราก็จะสามารถแยกแยะถูกผิดได้ เลือกทำแต่สิ่งที่ถูก จดทำสิ่งที่ไม่ถูกต้องเสียได้ ในพระพุทธศาสนา มีอยู่คือ ความสุขและความทุกข์ มัน

เกิดขึ้น เพราะทำผิดหรือทำถูกในขณะที่แห่งผัสสะ มันไม่ได้เกิดจาก ผัสสาทเวทนา เคารห์ โชค ดวงดาวอะไรที่ ไหน พระองค์จึงตรัสว่า มันไม่ได้เกี่ยวกับผลกรรมแต่ชาติก่อนด้วยซ้ำไป มันเกิดจากการกระทำผิดหรือกระทำ ถูกที่นี้และเดี๋ยวนี้ คือผัสสะ นั่นเอง นี่เราก็มีผัสสะชนิดที่มีสติ เราจึงต้องมีสติเพื่อจะได้ควบคุมกายและจิตใจเรา

สรุปความว่า สติเป็นสัญญาณเตือนภัยในชาวโลกนั้น ต้องประกอบอยู่ด้วยปัญญาเสมอ คำว่า สตินั้น ต้องประกอบด้วยปัญญาอยู่เสมอ คือ ระลึกได้ ระลึกก็คือ ระลึกความจริงของความจริงว่าเป็นอย่างไร นั่นคือ ปัญญา สติชนเอาปัญญามาทันเวลาที่มีไม่ประมาท การกระทบทางกายกับจิตของเรานี้, มันก็รู้ว่าควรทำ อย่างไม่ มันก็เลยทำไปในทางที่ไม่เกิดทุกข์ไม่เกิดความกลัว ไม่เกิดความอิจฉาริษยา ไม่เกิดความหึงหวง ไม่เกิด ความอาลัยอาวรณ์ ไม่เกิดอะไรต่าง ๆ ที่เป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ทรมาน นี่เรียกว่า มีสติ อยู่ที่บ้านแต่มีสติได้ อย่างนี้ ลองคิดดูคำนวณดูอยู่ที่บ้านโดยการมีสติอย่างนี้ อยู่ที่บ้านมันดีกว่าที่ บวชอยู่ที่วัดหลาย ๆ องค์ ที่ไม่ ประสีประสาอะไร ไม่รู้จักแม้แต่ว่ามีสติคืออะไรด้วยซ้ำไป นี่ขอให้สนใจว่า ที่บ้านก็บวชได้ บวชได้อย่างยิ่ง ถ้ามี สติสมบูรณ์ ในลักษณะอย่างที่กำลังกล่าวมานี้ คนที่มีสติถึงพร้อมอยู่ตลอดเวลาจึงมีความสุขพบแต่ความประเสริฐ สมดังพระพุทธภาษิตที่ยกไว้เป็นนิเชบพุทฺธเทศ ฌ เบื้องต้นนั้น ว่า

สติ โลกสมิ ชาโคร.

สติเป็นสัญญาณเตือนภัยในชาวโลก

ดังได้บรรยายมาด้วยประการฉะนี้ ฯ

เจริญในศีลธรรมดับทุกข์เชิงญ	ใช้ให้เป็นดับร้อนเพื่อผ่อนผัน
เหมือนใช้ยารักษาโรคหายเร็วพลัน	กายใจนั้นผ่อนคลายหายทุกข์ร้อน
เจริญไว้ศีลธรรมนำความสุข	หมดซึ่งทุกข์ดับกิเลสทเวชหาย
หมดนิเวรณถอนรากวิบากร้าย	หากทำได้สบายจริงทุกสิ่งเอย

พระอาจารย์สมชาย มนาโป ผู้เรียบเรียง