

## ตัวอย่างการเขียนกระทู้ธรรม ธรรมศึกษาชั้นเอก

(ส่วนหัวกระดาษ)

เลขที่.....๑..... (ใส่เลขที่ตามประกาศรายชื่อผู้มีสิทธิ์สอบ)

ประโยคธรรมศึกษาชั้น.....เอก.....

วิชา.....กระทู้ธรรม.....

สอบในสนามหลวง

วันที่.....๑๐.....เดือน.....พฤศจิกายน..... พ.ศ. ๒๕๕๙.....

๘๘๘๘๘๘๘๘

(บทอุเทศ)

กมุฏโปม กายมิม วิทิตวา

นครูปม จิตตมิม ฤเกตวา

โยเธถ มาร ญญาวุเธน

ชิตญจ รกฺเข อนิเวสนิ สिया.

บุคคลผู้กายนี้ที่เปรียบเทียบกับหม้อ กั้นจิตที่เปรียบด้วยเมืองนี้แล้ว  
พึงรบบมารด้วยอาวุธคือปัญญา และพึงรักษาแนวที่ชนะไว้ ไม่พึงยับยั้งอยู่ ฯ

(อารัมภบท)

ณ บัดนี้ จักได้อธิบายขยายเนื้อความตามกระทู้ธรรมภาคนี้ ที่ได้ลิขิตไว้ ณ เบื้องต้น เพื่อเป็น  
แนวทางแห่งการศึกษาและสัมมาปฏิบัติสืบต่อไป

(บทนิเทศ)

อธิบายความว่า ใจความของธรรมภาคนี้ที่ได้เปรียบเทียบกับร่างกายของคนเราว่าเป็นเช่นเดียวกับ  
ด้วยหม้อ ธรรมดว่าภาชนะทั้งหลายมีหม้อเป็นต้น ไม่ว่าจะทำจากดินก็ตาม ทำจากโลหะมีดีบุก หรือ  
ทองเหลือง เป็นต้นก็ตาม ย่อมมีอันแตกสลายไปในที่สุดเช่นเดียวกัน ร่างกายคนเราก็เป็นเช่นเดียวกับหม้อ  
ต้องมีการแตกสลายไปในที่สุด ดังนั้นจึงต้องคอยประคับประคองร่างกายไว้ให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ตราบเท่าที่  
จะสามารถดำรงอยู่ได้ นอกจากนี้ยังได้เปรียบเทียบกับจิตของมนุษย์ไว้ว่าเป็นเช่นกับด้วยเมือง หรือ พระนคร  
ธรรมดว่าเมืองหรือพระนคร ย่อมเป็นที่สัญจรไปมาของประชาชนทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นคนไทยหรือคนเทศ เป็น  
สถานที่รวบรวมของชนกลุ่มใหญ่ ที่ต่างก็เข้ามาหาความเจริญรุ่งเรืองกันอย่างหนาแน่น ทำให้ต้องสร้างถนน  
หนทางสำหรับการคมนาคมให้สามารถเดินทางไปมาหาสู่กันได้อย่างสะดวกและทั่วถึง ก่อให้เกิดความเจริญทั้ง  
ทางด้านเศรษฐกิจและสังคม เมื่อเป็นเช่นนี้เมืองก็ต้องมีการตรวจตราความเรียบร้อย มีการรักษาความสงบ  
เพื่อป้องกันสวัสดิภาพของปวงชนที่ดำรงอาศัยอยู่ในเมืองนั้น หรือมีทหารคอยรักษาขอบเขตแดนของเมือง  
เพื่อป้องกันการรุกรานจากข้าศึกศัตรูที่จะยกทัพโยธาเข้ามารุกรานบ้านเมืองนั้น ข้อนี้ฉันใด ร่างกายนี้มีจิตเป็น  
เจ้าของ มีจิตเป็นใหญ่ มีจิตเป็นผู้นำ และเป็นหัวหน้าในการกระทำสิ่งต่างๆ เพราะฉะนั้น จึงควรปกครอง  
ป้องกันจิตนั้นไม่ให้หนีคิดไปในอารมณ์ต่างๆ ทั้งที่เป็นอภิสสารมณฺ์ คืออารมณ์ที่น่าปรารถนาใคร่ ได้แก่ ลาภ  
ยศ สรรเสริญ สุข และอภิสสารมณฺ์ คืออารมณ์อันไม่น่าปรารถนา ไม่น่าชอบใจใคร่ ได้แก่ การไม่มีลาภ  
ไม่มียศ การนิทา และความทุกข์ โดยการรักษาประตูเมืองทั้ง ๓ คือ กายทวาร วจิตทวาร และมนโ  
ทวาร อันเป็นที่เข้าไปแห่งอารมณ์ทั้งหลาย คอยสำรวจระวังอายตนะภายในและอายตนะภายนอกอยู่เสมอ  
ปิดกั้นทวารทั้ง ๓ ไว้ให้อยู่ในกำมือ ประคองเหมือนพลโยธาคอยระวังรักษาพระนครทั้งภายในและภายนอก

ฉะนั้น เมื่อคอยระวังรักษาไว้ดีแล้ว ฟังปราบปรามหมู่มารคือกิเลสทั้งหลายทั้งมวลที่จะมาให้ร้ายทำลายจิต ด้วยสติปัญญาของตนและฟังรักษาแนวทางที่ชนะแล้วไว้ประดุจดั่งนักรบในสงครามที่พยายามจับข้าศึกมาไว้ในกำมือของพวกเขา ตนจะนั้น และเมื่อจับข้าศึกได้แล้วก็ไม่ควรยับยั้งทำความพอใจหรือวางใจว่าข้าศึกคงหมดเพียงแค่นั้น แต่ต้องเดินหน้าสอดส่องค้นหาข้าศึกอยู่ตลอดเวลา เมื่อประสบพบเจอก็ทำลายให้ย่อยยับไป ประดุจนักรบในสงครามเข้ารุกรบพวกข้าศึกศัตรูที่เข้ามารุกรานเขตแดนของตนให้ถึงความปราศรัยโดยไม่วอช้า ไม่หยุดอยู่ฉะนั้น

พระนครมีตำราตรวจคอยตรวจตรารักษาความสงบเรียบร้อย มีทหารหาญคอยปกป้องรักษาดินแดนจากข้าศึกศัตรูมิให้เข้ามารุกรานได้ ฉันทิ จิตของเรานั้นก็เช่นเดียวกับพระนคร ต้องคอยรักษาป้องกันให้มีความสงบสุข คอยสำรวมระวังจิตมิให้มารคือกิเลสซึ่งเป็นข้าศึกเข้ามาทำความไม่สงบได้ แต่การฝึกจิตนั้นมีใช้ว่าจะกระทำได้โดยง่าย ผู้ที่จะฝึกจิตให้เข้มแข็งได้นั้นจะต้องเป็นผู้มีความเพียรพยายามอย่างแรงกล้า ต้องเพียรพยายามทำด้วยตัวเองและกระทำอย่างต่อเนื่อง เมื่อปฏิบัติได้เช่นนี้ ก็จะสามารถหลุดพ้นจากบ่วงแห่งมาร สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาในขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า

**(สุภาษิตเชื่อม 1)**                      **ตุมเหติ กิจจํ อาตปปี                      อกฺขาตาโร ตถาคตา**  
**ปฏิบัติบุนา ปโมกฺขขุติ                      ฉายิโน มารพนฺธนา.**

ท่านทั้งหลายต้องทำความเพียรเอง ตถาคตเป็นแต่ผู้บอก ผู้มีปกติ  
เพ่งพินิจดำเนินไปแล้ว จักพ้นจากเครื่องผูกของมาร ฯ

**อธิบายความว่า** ผู้ที่ทำความเพียรที่จะถึงความสุขที่แท้จริงนั้น คือเป็นผู้ที่มีความเพียรที่จะทำให้จิตใจของตนสงบนั้น ผู้อื่นจะมาให้จิตใจของเราสงบไม่ได้ ขึ้นอยู่กับตัวของเราเอง ที่จะต้องฝึกฝนจิตใจของตนเองให้สงบเยือกเย็น ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับการที่ตัวเราเองมีความเพียรพยายามที่จะปฏิบัติเพื่อทำให้จิตใจสงบ ก็จักถึงความสงบได้ แนววิธีที่จะทำให้จิตใจพ้นจากเครื่องผูกของมารนั้น เริ่มแรกจะต้องศึกษาเล่าเรียนจากสำนักของครูอาจารย์เสียก่อน จากนั้นก็น้อมนำเอาหลักธรรมคำสอนที่ท่านได้อธิบาย ชี้แจง บอกกล่าวให้ฟังมาลงมือปฏิบัติเพื่อให้เกิดมรรคผล แต่จะเกิดมรรคผลหรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับความเพียรพยายามของตัวเราเอง ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “ตถาคตเป็นแต่ผู้บอกเท่านั้น ผู้มีปกติเพ่งพินิจดำเนินไปแล้ว จักพ้นจากเครื่องผูกของมาร” เห็นได้ชัดว่าหลักธรรมต่างๆ นั้น พระพุทธเจ้าเป็นแต่เพียงผู้บอกกล่าว หรือผู้สอนเท่านั้น แต่ผู้ที่จะนำไปประพฤติปฏิบัติให้ได้ผล ก็ขึ้นอยู่กับตนเองเท่านั้น ผู้อื่นจะปฏิบัติแทนไม่ได้ ผู้ใดปฏิบัติ ผลก็ย่อมเกิดกับผู้นั้น เหมือนกับการรับประทานอาหาร ผู้ได้รับประทาน ผู้นั้นก็อิ่ม หากมีคนอื่นรับประทานแทนเราๆ จะรู้สึกอิ่มกับอาหารนั้นไม่ได้เลย การปฏิบัติตามหลักธรรมนั้นเมื่อได้ปฏิบัติอยู่เป็นประจำ ตามหลักที่ได้ศึกษาเล่าเรียนมา ไม่ขาดตกบกพร่อง ก็สามารถนำตนให้พ้นจากบ่วงแห่งมารได้ คือจิตใจไม่เกี่ยวข้องกับเครื่องผูกของมาร อันได้แก่ กามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เมื่อจิตไม่เกี่ยวข้องกับเครื่องผูกของมารแล้ว กิเลสใดๆ ก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ จิตก็ไม่เศร้าหมอง หตู่ ภาระวนกระวาย จะมีก็แต่ความสงบสุขเท่านั้น

เพราะเหตุฉะนั้น คนที่มีความเพียรในการประพฤติปฏิบัติตนเองตามหลักธรรมคำสอนของพระศาสดา สัมมาสัมพุทธเจ้า ย่อมเป็นผู้ประเสริฐ ถึงแม้ว่าจะมีชีวิตอยู่เพียงแค่วันเดียว ก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้ปรารถนาความเพียร เป็นผู้ประเสริฐกว่าบุคคลอื่นที่มีชีวิตอยู่ถึงร้อยปี แต่ที่ไม่มีมีความเพียรเลย ผู้ที่ไม่มีมีความเพียรจะประเสริฐได้อย่างไร ข้อนี้สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า

**(สภามิตรเชื่อม 2)**

**โย จ วัสสุสตี ชีเว**

**กุสตี หินวีโร**

**เอกาห์ ชีวตี เสยโย**

**วิริย อารภโต ทพห.**

ผู้ใดเกียจคร้าน มีความเพียรแล้ว พึงเป็นอยู่ตั้งร้อยปี แต่ผู้ปรารภ  
ความเพียรมั่นคง มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว ประเสริฐกว่าผู้นั้น ๆ

**อธิบายความว่า** ผู้ที่แต่ความเกียจคร้าน มีความเพียรพยายามทำแต่สิ่งที่ชั่วร้ายเลวทราม ไม่ขยันทำ  
ความดี ไม่ว่าจะเป็นการเกียจคร้านด้านหน้าที่การงาน ด้านการปฏิบัติตามหลักศีลธรรมคำสอน ล้วนได้ชื่อว่า  
เป็นผู้เกียจคร้านด้วยกันทั้งสิ้น พระพุทธองค์ตรัสลักษณะของคนที่เกียจคร้านไว้ ๖ ประการ คือ

- ๑) เขามักอ้างว่า หนาวนัก แล้วไม่ทำงาน ๒) เขามักอ้างว่า ร้อนนัก แล้วไม่ทำงาน
- ๓) เขามักอ้างว่า เวลาเย็นแล้ว แล้วไม่ทำงาน ๔) เขามักอ้างว่า ยังเข้าอยู่ แล้วไม่ทำงาน
- ๕) เขามักอ้างว่า หิวนัก แล้วไม่ทำงาน ๖) เขามักอ้างว่า ระบายนัก แล้วไม่ทำงาน

พูดง่าย ๆ ก็คือ คนที่เกียจคร้านนั้นชอบที่จะ **“ผัดวันประกันพรุ่ง”** โดยมักจะอ้างเหตุโน่นเหตุนี้อยู่  
ตลอดเวลาเพื่อหลบเลี่ยงการทำงาน เมื่อเป็นเช่นนี้คนที่เกียจคร้าน มีความเพียรแล้ว จะประเสริฐได้  
อย่างไร หรือบางครั้งบางคนขยันทำงาน แต่ว่างานที่ทำนั้นเป็นไปในทางทุจริตคิดมิชอบ เช่น ขยันปล้น  
ขยันฉก ขิง รังราว ขยันค้าขายยาบ้า ยาเสพติดให้โทษ ผู้ขยันเช่นนี้ ก็ไม่ได้รับคำชื่นชมว่าเป็นผู้ประเสริฐ  
เพราะเหตุที่ตนทำนั้นเป็นไปในทางที่ไม่ถูก ไม่ควร คนเหล่านี้ถึงมีชีวิตอยู่ตั้งร้อยปี ก็ไม่มีประโยชน์อะไรเลย มี  
แต่ก่อโทษสร้างทุกข์ให้กับผู้อื่นอยู่เรื่อยไป ส่วนผู้ที่มีความเพียร ขยันหมั่นเพียรในการทำงาน ขยันหมั่นเพียร  
ในการศึกษาหาความรู้ใส่ตัว ขยันหมั่นเพียรในการประกอบกุศลกรรมบถ มีความเพียรในการทำคุณงามความ  
ดี ถึงจะมีชีวิตอยู่เพียงแต่วันเดียว ก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้ประเสริฐ เพราะเป็นการมีชีวิตอยู่เพื่อสร้างคุณความดี  
สร้างประโยชน์ให้แก่สังคมและประเทศชาติ

บุคคลที่มีความเพียรในการประกอบกุศลกรรม เพียรพยายามในการปฏิบัติตามหลักธรรมของพระบรม  
ศาสดาอยู่เสมอ ไม่นานก็จักได้บรรลุมรรคผลนิพพาน อันเป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา เป็น  
ความสุขที่แท้จริง ไม่มีความโศก ปราศจากอภิวิน เป็นที่ดับทุกข์ เพราะเหตุตั้งที่กล่าวมานี้ จึงเห็นได้ว่าคนที่มี  
ความเพียรจะได้รับประโยชน์สุขที่แท้จริงมาเป็นของตน เพราะไม่มีความสุขใดที่จะเปรียบได้เท่ากับความสุขคือ  
พระนิพพาน ซึ่งเป็นสถานที่มีแต่ความสุข ไม่มีความทุกข์ ไม่มีความโศกอีกแล้ว **สมมติพุทธศาสนสภามิตรที่มา**  
**ในขุททกนิกาย เถรคาถา ว่า**

**(สภามิตรเชื่อม 3)**

**สุสุขิ วต นิพพานัง**

**สมมาสมพุทเธลิตัง**

**อโสภัง วิริยิ เขม**

**ยตุถ ทุกขิ นิรุชฌติ.**

พระนิพพานที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงแล้ว ไม่มีโศก  
ปราศจากอภิวิน เป็นที่ดับทุกข์ เป็นสุขดีหนอ ๆ

**อธิบายความว่า** พระนิพพาน คือ ความดับ หมายถึง การดับกิเลสอย่างสิ้นเชิง เพราะกิเลสเป็น  
เครื่องทำให้จิตใจหม่นหมอง เศร้าหมอง เมื่อดับกิเลสเสียได้จิตใจก็จะมีแต่ความสงบสุข เยือกเย็น พระนิพพาน  
นี้เป็นจุดสูงสุดของพระพุทธศาสนา ซึ่งมีความหมายอยู่ ๒ ประการ คือ

๑) นิพพาน แปลว่า ดับ หมายถึง การดับเพลิงกิเลส คือ ราคะ โทสะ โมหะ และการดับกองทุกข์ คือ ชาติ ชรา มรณะ ตามความหมายนี้ ได้แก่ อนุภาทิสเสนนิพพาน

๒) นิพพาน แปลว่า หาเครื่องเสียดแทงมิได้ หมายถึง ไม่มีตัณหา ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา เป็นเครื่องเสียดแทง ตามความหมายนี้ ได้แก่ สอุปาทิสเสนนิพพาน

พระนิพพานนี้เป็นโลกุตตรธรรม เป็นธรรมอันมิใช่วิสัยของโลก เป็นสภาวะที่พ้นจากโลกอย่างยอดเยี่ยม ถือเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา และพุทธศาสนิกชนต่างก็มุ่งหวังเพื่อที่จะปฏิบัติตนให้บรรลุถึงพระนิพพานด้วยกันแทบทั้งสิ้น เมื่อจิตได้บรรลุถึงพระนิพพานแล้ว จิตก็ดับจากกองกิเลสและกองทุกข์ ไม่มีตัณหา ๓ เข้ามาเป็นเครื่องเสียดแทง เมื่อไม่มีสิ่งเหล่านี้ จิตก็สงบสุข ไม่มีความทุกข์ ไม่มีความสุข ไม่มีรัก โลภ โกรธ หลง ไม่มีความทะยานอยากในสิ่งต่างๆ อีกต่อไป เป็นความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขที่บริสุทธิ์บริบูรณ์ เพราะฉะนั้น ในพระพุทธศาสนาจึงสอนเรื่องพระนิพพาน เพราะเป็นสิ่งที่ละความทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง และถึงความสุขได้อย่างแท้จริง

### (ปฏิบัติเทศ)

**สรุปความว่า** เมื่อบุคคลรู้ว่ากายนี้เปรียบเหมือนกับหม้อที่จะสามารถแตกดับได้ทุกเมื่อ เป็นสภาพที่ไม่คงอยู่ถาวร และรู้ว่าจิตก็เปรียบดังนคร ที่จะต้องคอยระวังรักษาให้สงบสุขอยู่เสมอ เหมือนกับที่ทหารตำรวจคอยดูแลและป้องกันรักษาบ้านเมืองให้สงบสุขจากข้าศึกศัตรูภายนอก จิตของคนเราก็เช่นกัน ต้องคอยระวังมารคือกิเลสซึ่งเป็นข้าศึกภายนอกเข้ามารุกรานจิตใจ การดูแลรักษาจิตนั้นจะต้องมีความเพียรในการปฏิบัติ ตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ยิ่งปฏิบัติมากเท่าไร ก็ยิ่งจะได้รับผลมากขึ้นเท่านั้น ผู้ที่มีความเพียรหมั่นปฏิบัติอยู่เสมอ ถึงแม้ว่าจะมีชีวิตอยู่เพียงแค่วันเดียว ก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้ประเสริฐกว่าผู้ที่มีได้ปฏิบัติที่แม้มีชีวิตอยู่ตั้งร้อยปี เมื่อคนเรามีความเพียรพยายาม ย่อมจะพบความสำเร็จ ดังคติเตือนใจที่ว่า “ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น” คนที่มีความเพียรพยายาม ต่อกาลไม่นานจะก็ได้พบกับความสำเร็จ คือพระนิพพาน ซึ่งเป็นความสุขที่แท้จริง เป็นความไฝ่ฝันของมนุษย์ทุกผู้ทุกนาม การที่เราจะประสบผลสำเร็จได้นั้นก็ต้องเริ่มต้นที่ ต้องคอยป้องกันจิตมิให้มารคือกิเลสเข้ามารบกวนสร้างความสะดวกให้เราได้ เปรียบดังพระนครที่ต้องมีผู้คอยดูแลระวังรักษามิให้ข้าศึกศัตรูเข้ามารุกรานได้ ฉะนั้น **จึงสมดังธรรมภาษิตที่ได้ลิขิตไว้ ณ เบื้องต้นว่า**

### (สุภาษิตตั้ง หรือ อุเทศ)

กมุฏฺพมํ กายมิมํ วิทิตฺวา  
นครูปมํ จิตฺตมิตํ ฤเกตฺวา  
โยเธถ มารํ ปญฺญาวุเสน  
ชิตฺตญจ รกฺเข อนินเวสโน สฺยิยา.

บุคคลรู้กายนี้ที่เปรียบเทียบกับหม้อ ก็นั้นจิตที่เปรียบด้วยเมืองนี้แล้ว  
พึงรบมารด้วยอาวุธคือปัญญา และพึงรักษาแนวที่ชนะไว้ ไม่พึงยับยั้งอยู่ ๑

มีนัยดังพรรณนามาด้วยประการฉะนี้ ๑

[www.kitmaiwatpho.com](http://www.kitmaiwatpho.com)

\*\*\*\*\*

รวบรวมและเรียบเรียงโดย  
พระมหาภิกขิตตศักดิ์ จานวโร ป.ธ.๗