

นโม พุทธाय



อัฐวรรค หมวดตน

จงหมั่นตรึตรองตนให้พ้นผิด
อย่าปล่อยใจลงว่างทางกุศล
ต้องมุ่งมั่นสรรค์สร้างทางมงคล
เพื่อหวังผลพ้นอบายตายตอเป็น

โกวิท ตั้งตรงจิตร



อตตฺตา หเว ชิตํ เสยโย ชนะตนนั้นแหละ เป็นดี

พ. ธ. ๒๕/๒๙

อธิบาย

ความหมายของคำว่า **ชนะตน** ก็คือให้ตัวของเราเอง หรือจิตใจของเราเองเอาชนะกิเลสตัณหาที่ครอบงำอยู่ให้ได้ ในเมื่อจิตใจที่ใฝ่ต่ำมักจะชักนำไปสู่ความชั่วร้าย กล้าทำในสิ่งที่ผิดศีล ผิดธรรม

ผิดกฎหมายของบ้านเมืองได้ หากเราไม่สามารถบังคับควบคุมจิตใจให้ดีก็จะมีแต่ความทุกข์ยากลำบาก

การเอาชนะจิตใจที่โลภได้ ย่อมไม่ยากได้ทรัพย์ของผู้อื่น ย่อมไม่ยากร่ำรวยในทางทุจริตผิดกฎหมาย ถ้าเอาชนะใจที่โกรธได้ก็จะไม่ก่อเหตุประทุษร้ายต่อใครให้บาดเจ็บล้มตาย หากเอาชนะใจที่กำลังหลงมกมายก็จะไม่มัวเมาประมาท ทำผิดคิดพลาดในกิจการทั้งปวง บุคคลที่สามารถชนะใจตนเองได้แบบนี้ ย่อมไม่มีเวรมีภัยกับใคร ดีกว่าไปชนะคู่อริด้วยอาวุธ ชนะด้วยกฎหมายที่ไม่เป็นธรรม ทำให้ผู้อื่นได้รับความเสียหายและเจ็บแค้น การชนะแบบนี้มีแต่จะนำความพ่ายแพ้มาให้กับตัวเราในที่สุด เป็นชัยชนะที่อาจจะกลับกลายเป็นผู้แพ้พ่ายในภายหลัง



อตตฺตา หิ กิร ทุทฺทโม ได้ยินว่าตนแล ฝึกได้ยาก

พ. ธ. ๒๕/๓๖

อธิบาย

เหตุสำคัญที่ว่า การฝึกตนฝึกได้ยากนั้นก็เพราะมนุษย์ทุกคนย่อมเป็นคนที่มีมักจะตามใจตนเองเข้าข้างตนเองเสมอ อยากได้อะไรก็ต้องได้ อยากทำอะไรก็ต้องทำ ทั้งที่ตัวเองก็รู้ว่าสิ่งนี้ผิด สิ่งนั้นชั่ว ทำไปแล้วตนเองจะเดือดร้อนทุกข์ยาก แต่ก็ยังจะทำ คนประเภทนี้เรียกได้ว่า คนมีกิเลสหนาปัญญาต่ำ ย่อมกระทำการที่ผิดทำนองคลองธรรมได้ทุกอย่างบางครั้งทำผิดไปแล้วก็รู้ตัวว่าทำผิด แทนที่จะคิดแก้ไข ลด ละ เลิกการกระทำนั้นก็ไม่ยอมทำ เช่น พวกติดยาเสพติด สุรา บุหรี่ การพนัน เป็นต้น

คนเรานั้น ถ้าไม่หมั่นพิจารณาตนด้วยตนเอง ไม่คิดจะปรับปรุงตนเองให้อยู่ในศีลในธรรมในระเบียบวินัย อนาคตก็ไปไม่รอด หากรู้ตัวว่ามีความรู้ก็น้อยก็ต้องฝึกตนเองให้รักการศึกษารู้ตัวว่าเกียจคร้านก็ต้องบังคับตนเองให้ขยันขันแข็ง ปรับปรุงตนเองให้ก้าวหน้าอยู่เสมอ ก็จะสามารถนำพาชีวิตไปสู่ความสำเร็จได้ ถ้าไม่ฝึกตน ปล่อยให้เป็นคนแบบเรือที่ปราศจากหางเสือก็เชื่อได้ว่า เกิดมาชาตินี้เอาดีไม่ได้



อตตา สุนฺโต ปุริสสฺส โขติ ตนที่ฝึกดีแล้ว เป็นแสงสว่างของบุรุษ

ส.ส. ๑๕/๒๔๘

อธิบาย

ตนนั้นถ้าไม่หมั่นฝึกให้เป็นคนดี มีวิชาความรู้ มีความประพฤติดี มีความขยันหมั่นเพียร มีศีล มีธรรมประจำใจ ชีวิตก็ไปไม่รอด เหมือนช้างมัวัวควาย ถ้าไม่ได้รับการฝึกฝนก็ไม่สามารถจะนำมาใช้งานได้ ใครก็ตามที่พิจารณาตนเองแล้วเห็นว่า ยังขาดตกบกพร่องอย่างใดก็ต้องรีบแก้ไขในสิ่งผิด ฝึกตนเสียใหม่ให้ดีขึ้นตามลำดับ ก็จะสามารถนำชีวิตไปสู่ความสุขความเจริญได้ อย่าอยู่ไปวัน ๆ โดยไม่มีความหมาย เกิดมาทั้งที ต้องเอาดีให้ได้

ชานา ย่อมไขน้ำเข้านา
ช่างศร ย่อมคัดลูกศร
ช่างไม้ ย่อมถากไม้
บัณฑิต ย่อมฝึกตนเอง



อตตา หิ อตฺตโน นาโถ ตนแล เป็นที่พึ่งของตน

พ. ธ. ๒๕/๓๖, ๖๖

อธิบาย

พระพุทธเจ้าไม่เคยตรัสสอนให้พุทธบริษัทยึดถือเทพเจ้าองค์ใดหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ไหนไว้เป็นที่พึ่ง พระองค์ทรงสอนให้ทุกคนพึ่งตนเอง ไม่ทรงสอนให้ไปหวังพึ่งคนอื่น ด้วยเหตุนี้ทุกคนจึงต้องทำตน สร้างตนเองให้สามารถเป็นที่พึ่งของตนเองได้ ด้วยการขยันหมั่นเพียรศึกษาหาความรู้ ขยันทำมาหากิน ประกอบอาชีพที่สุจริต คิดแต่จะสร้างฐานะให้มั่นคงเพื่อดำรงตนให้เป็นที่พึ่งของตนเองได้ทุกเมื่อ

ธรรมวิเศษที่จะเป็นที่พึ่งของตนได้ตลอดชีวิต

คือ ถึงพร้อมด้วยความขยันหมั่นเพียร
รักษาทรัพย์สินที่ทำมาหาได้
คบคนดีเป็นมิตร
เลี้ยงชีวิตพอสมควรแก่ฐานะ



อตฺตา หิ อตฺตโน คติ ตนเทียว เป็นคติของตน

พ. ธ. ๒๕/๖๖

อธิบาย

คติ มีความหมายถึง แบบอย่าง วิธี แนวทาง การดำเนินไป เช่น **คติธรรม** คือธรรมที่เป็นแบบอย่าง **คติพจน์** คือถ้อยคำที่เป็นแบบอย่าง คติ เป็นคำกลางที่จะไปในทางดีก็ได้ ทางชั่วก็ได้ ไปในทางดีมีชื่อเรียกว่า **สุคติ** ถ้าไปในทางชั่ว ทางอบายเรียกว่า **ทุคติ**

คติ คือแนวทางที่ทุกคนจะต้องดำเนินไปนั้น ตัวของเราต้องสร้างขึ้นเอง ถ้ารักดีก็จะมีทางไปสู่ **สุคติ** รักชั่วก็จะพาตัวเองไปสู่ **ทุคติ** อย่าเข้าใจว่า **สุคติ** หรือ **ทุคติ** มีความหมายถึงชาติหน้า จะได้รับเท่านั้น จะต้องรับกันตั้งแต่ในชาตินี้แบบที่เรียกได้ว่า ทันตาเห็นกันทีเดียว เมื่อรู้ความจริงเช่นนี้แล้ว สาธุชนทั้งหลายจึงควรสร้างแต่คติที่ดี ที่งามให้แก่ตนเองเถิด



อตฺตา หิ ปรมํ ปิโย ตนแล เป็นที่รักอย่างยิ่ง

อภ. สดตก. ๒๓/๙๙

อธิบาย

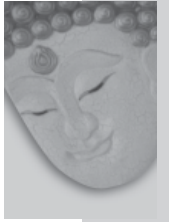
ทุกคนคงจะปฏิเสธไม่ได้ว่า รักตัวเองยิ่งกว่าสิ่งใดในโลก นอกจากจะปฏิเสธความจริงเพื่อประโยชน์ของตนเท่านั้น แบบชายกับหญิงที่หวังจะแอบอิงกัน ต่างก็บรรยายกับคู่สวาทแห่งตนว่า รักเธอยิ่งกว่า ฉันพร้อมที่จะสละทุกสิ่งแม้ชีวิตให้ได้ แต่ในความจริงนั้น เหตุที่ทุ่มเทความรักให้คนอื่น ก็เพื่อมุ่งหวังให้เขารักตนนั่นเอง เพราะตนเองนั้นเป็นสุดที่รักยิ่ง ปราบณาสิ่งใดได้หาล้างต้องเพียรพยายามหามาบำเรอให้ได้

ความสมหวังในสิ่งที่ต้องการ คือ ความสุข



นตฺถิ อตฺตสมํ เปมํ ความรัก (อื่น) เสมอด้วยตนไม่มี

ลํ. ส. ๑๕/๙



อธิบาย

สิ่งที่พิสูจน์ได้ว่า มนุษย์ทุกรูปทุกนามมีความรักตนเองมากที่สุดนั้นมีมากมายนัก ดังที่ว่ามาแล้ว ยังมีความจริงอีกสิ่งหนึ่งก็คือ หากตนเองทำผิดในสิ่งที่รู้อยู่ว่าผิด เช่น ติดยาเสพติด ติดสุรา ติดการพนัน ติดเที่ยวกลางคืน ฯลฯ ก็มักจะฝืนความรู้สึกผิดชอบชั่วดี มีแต่การให้อภัยตนเองอยู่ร่ำไป ไม่คิดจะแก้ไขในสิ่งผิด ใครที่คิดแต่จะทำสิ่งที่ผิดซ้ำซากอยู่อย่างนี้ ถือว่าเป็นคนไม่รักตนเอง จึงสมควรที่จะต้องแก้ไขด้วยการงดเว้นจากสิ่งที่เป็นอบายมุขทั้งปวงเสีย จึงจะได้ชื่อว่าเป็นคนที่รักตนเองอย่างแท้จริง

ความรู้เปรียบคู่ด้วย	กำลัง ภายเฮย
สุจริตคือเกราะบัง	ศาสตร์พร้อง
ปัญญาประคองตั้ง	อาวุธ
คุณสมบัติต่างโล่ป้อง	อาจแกลัวกลางสนาม

(พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าฯ)



อตฺตนา ว กตํ ปาปํ อตฺตนา สงฺกิลิสุสตี ตนทำบาปเอง ย่อมเศร้าหมองเอง

พ. ธ. ๒๕/๓๗ พ. มหา. ๒๙/๓๗ พ. จ. ๓๐/๑๑๖

อธิบาย

อันว่า **บาป** นั้น หมายถึง ความชั่ว เรื่องทุจริตคิดมิชอบ ประกอบไปด้วยกิเลส ตัณหา เป็นกรรมที่ทำแล้วต้องเศร้าหมองใจ เป็นทุกข์ใจ เกรงถูกอาญาแผ่นดิน กลัวถูกทำร้ายตอบแทนล้างแค้น ด้วยเหตุนี้ผู้ที่ทำบาปเองจึงย่อมจะต้องเศร้าหมอง ครองทุกข์ไปตลอดทั้งวันทั้งคืน หลับไม่เป็นสุข ตื่นก็หวาดระแวง พระพุทธองค์จึงประทานคำสอนในโอวาทปาฏิโมกข์ข้อแรกว่า **อย่าทำบาปทั้งปวง**

ใครที่ไม่ต้องการให้จิตใจตนเองต้องเศร้าหมอง ชีวิตอัปมงคล ต้องรับทุกข์รับกรรมเวรจากการทำบาป ก็จงละเว้นสิ่งที่เป็นบาปอกุศลเสียให้เด็ดขาด เพื่อชาตินี้จะได้มีความสุข ชาติหน้าจะได้ไปสู่สุคติภูมิ



อตตนา ออกต์ ปาปี อตตนา ว วิสุขมติ ตนไมทำบาปเอง ย่อมหมดจดเอง

พ. ธ. ๒๕/๓๗ พ. มหา. ๒๕/๓๗ พ. จ. ๓๐/๑๑๖

อธิบาย

ในศาสนาอื่นที่มีใช้พุทธศาสนา เขาพากันสอนว่าบาปที่คนได้ทำไว้สามารถล้างออก หรือชำระให้บริสุทธิ์สะอาดได้ด้วยพิธีกรรมต่าง ๆ กันไป ใครทำบาปอันใดไว้ จะด้วยเจตนา หรือไม่เจตนาก็ตาม ศาสนาพราหมณ์ให้ปล่อยไปตามเรื่อง เพียงแต่จะต้องมาเวียนว่ายตายเกิดชดใช้กรรมไปจนกว่าจะสิ้นเท่านั้น ศาสนาฮินดูสามารถล้างบาปได้ด้วยการลงอาบน้ำในแม่น้ำคงคาอันศักดิ์สิทธิ์ ศาสนาอื่นก็ล้างบาปได้โดยเข้าพิธีกรรม แต่พุทธศาสนาถือว่าผู้ที่จะมีบริสุทธิ์ได้คือ ผู้ที่ไม่ทำบาปทั้งปวง

ฝึกแพงแดงเต้าถั่ว	งายล
หว่านสิ่งใดเป็นผล	สิ่งนั้น
ทำทานหว่านกุศล	สืบสิ่ง ดีแฮ
ทำบาปบาปกระชั้น	ชั่วร้ายตามตน

(โคลงโลกนิติ)



อตตตถปญญา อสุจี มนุสสา มนุษย์ผู้เห็นแก่ประโยชน์ตนเป็นคนไม่สะอาด

พ. ส. ๒๕/๓๓๙

อธิบาย

คนเราทุกวันนี้ส่วนใหญ่มักเป็นคนเห็นแก่ได้ สนใจแต่ประโยชน์ส่วนของตน คนอื่นจะเดือดร้อนและเสียหาย ลำบากยากแค้นเพียงไร ฉันไม่เกี่ยว ใครจะนิทาว่าร้ายสาปแช่งก็ทำหูทวนลมเสีย มีขันติอดทนได้เพราะผลประโยชน์ที่ตนได้รับ คนเช่นนี้ชื่อว่า เป็นคนไม่สะอาด มีแต่ความโลภในกมลสันดาน ย่อมเป็นที่ติฉินนินทาและสาปแช่งทุกแห่งหน ทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียงเกียรติยศของตนและวงศ์ตระกูล สามารถทำลายชาติและศาสนาได้ทุกเมื่อ บัณฑิตทั้งหลายจึงไม่ควรคบหาสมาคมกับคนสกปรกจำพวกนี้ ที่จะทำให้ตัวเราต้องมัวหมองไปด้วย

ปิยาน์ อทสุสน์ ทุขุ	อปปิยานญจ ทสุสน์.
การไม่ได้เห็นคนรักก็ทุกข์	การได้เห็นคนที่เกลียดก็ทุกข์