

Academic Article:

Received: 2025-04-28;

Revised: 2025-05-28;

Accepted: 2025-05-29.

วิเคราะห์หลักคำสอนว่าด้วยการพัฒนาตนเองในหมวดอรรถวรรค

คัมภีร์ธรรมบท

Analyzing the Doctrine of Self-development of Attavagga in the Dhammapada

เสฐียร ทังทองมะดัน*¹, สานิตย์ สีนาค**²Sathien Thangthongmadan¹, Sanit Sinak²มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา¹, คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย²Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhonratchasima Campus¹Faculty of Humanities, Mahamakut Buddhist University²

First Author, E-mail: sathienthong@hotmail.com*

Corresponding Author, E-mail: sanit.sin@mbu.ac.th**

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ในการศึกษา คือ 1) เพื่อศึกษาความหมายและใจความสำคัญของอรรถวรรคในคัมภีร์ธรรมบท และ 2) เพื่อวิเคราะห์หลักคำสอนว่าด้วยการพัฒนาตนเองในหมวดอรรถวรรค คัมภีร์ธรรมบทเป็นการศึกษาเชิงวิเคราะห์เอกสารข้อมูลและเชิงพรรณนาความ ผลการศึกษาพบว่า ธรรมบท แปลว่า บทแห่งธรรม หรือธรรมที่ตรัสไว้เป็นบท หมายถึงบทธรรมภาษิตสั้น ๆ ที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ต่างเวลา ต่างสถานที่ และต่างบุคคล มีทั้งหมด 423 บท แบ่งออกเป็น 26 วรรค อรรถวรรค หมวดว่าด้วยตน คำว่า ตน ตามเนื้อหาสาระในวรรคนี้ ทรงมุ่งตรัสในระดับโลกิยะ หลักคำสอนว่าด้วยการพัฒนาตนเองในอรรถวรรคมีจำนวน 10 เรื่อง มีหลักคำสอนสำคัญที่ปรากฏ ได้แก่ 1) ความไม่ประมาท 2) การสอนตนเอง 3) การพึ่งตนเอง 4) ความเชื่อมั่นในกฎแห่งกรรม และ 5) การถือเอาประโยชน์ องค์ความรู้ที่ได้จากบทความนี้ คือ การเข้าใจหลักธรรมเพื่อพัฒนาตนเองในประเด็นเกี่ยวกับความรับผิดชอบต่อตนเอง การฝึกฝนและพัฒนาตนเองก่อนสอนผู้อื่น ผลกรรมและการชำระตนเอง การดูแลและปกป้องตนเอง ความเป็นไปได้ในการพัฒนาตนเอง

คำสำคัญ: การพัฒนาตนเอง, อรรถวรรค, ธรรมบท

Abstract

This article aims to study 1) the meaning and key points of the Attavagga in the Dhammapada, and 2) to analyze the teachings on self-development in the Attavagga section of the Dhammapada. The Dhammapada is a document-based and descriptive study. The research findings reveal that “Dhammapada” means “verses of Dhamma” or “Dhamma



spoken in verses,” referring to short aphorisms spoken by the Buddha at different times, places, and to different individuals. There are total of 423 verses divided into 26 sections. The Attavagga, or the section on self, focuses on worldly matters. The teachings on self-development in the Attavagga consist of 10 key points, including: 1) heedfulness, 2) self-instruction, 3) self-reliance, 4) confidence in the law of karma, and 5) taking advantage. The knowledge gained from this article concerns with understanding the self-development principles of self-responsibility, self-cultivation before teaching others, Kamma and self-purification, self-care and self-protection, and potential for self-transformation.

Keywords: Self-development, Attavagga, Dhammapada

บทนำ

รูปแบบคำสอนของพระพุทธเจ้าที่จัดอยู่ในรูปของพระไตรปิฎกมีปรากฏในชื่อเรียกโดยเฉพาะ คือ นวังกส์ตฤคาสน์ หมายถึง คำสั่งสอนของพระศาสดามีองค์ 9 (พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล เล่ม 18: 268-270) ประกอบด้วย 1) สุตตะ คือ ระเบียบคำที่เป็นความเรียงแสดงหรือบรรยายข้อธรรมให้ผู้ฟังเห็นประกษบ้างกรณีอาจบรรยายเป็นอุปมาโวหารก็มี หรือตั้งประเด็นปัญหาขึ้นถามแล้วตอบเองก็มี เช่น ระเบียบคำในพระสูตรทั่วไป 2) เคยยะ คือ ระเบียบคำที่เป็นประเภทร้อยกรองผสมกับคำประเภทร้อยแก้ว เช่น ระเบียบคำในพระสูตรทั้งหลายที่มีคาถาประพันธ์ 3) เวยยาकरणะ คือ ระเบียบคำที่เป็นประเภทร้อยแก้วล้วน เช่น ระเบียบคำในพระอภิธรรมทั้งหมดและพระสูตรทั้งหลายที่ไม่มีคาถาประพันธ์ 4) คาถา คือ ระเบียบคำที่เป็นประเภทร้อยกรองล้วน 5) อุทาน พระคาถาหรือพระดำรัสที่ทรงเปล่งด้วยพระทัยอันสพรคด้วยโสมนัสสัมปยุตด้วยญาณ อาจเป็นคำประเภทเวยยาकरणะก็มี เป็นคำประเภทคาถาก็มี 6) อิติวุตตกะ คือ ระเบียบคำที่มีการกล่าวอ้างข้อความอื่นมาประกอบโดย มีคำว่า “วุตตํ เหตุ ภควตา (สมจริงดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้) เป็นคำเชื่อมความเพื่อนำเข้าสู่คาถาหรือพุทธพจน์ 7) ชาตกะ คือ ระเบียบคำที่มุ่งเล่าเรื่องในอดีต เป็นบุพจริยา เช่น ระเบียบ คำในชาตก ซึ่งเป็นคำประเภทร้อยกรองหรือคาถาล้วน 8) อัพภูตธรรม คือ ระเบียบคำที่แสดงถึงเรื่องที่น่าอัศจรรย์ไม่เคยมี เช่น ระเบียบคำในพระสูตรทั้งหลายที่กล่าวถึงอัพภูตธรรม 9) เวทลละ คือ ระเบียบ คำแบบถาม-ตอบ เช่น ระเบียบคำในพระสูตรที่เป็นปุจฉาวิสัชนาซึ่งพระผู้มีพระภาคทรงแสดงตามคำทูลถาม แต่มีลักษณะสำคัญ 2 อย่าง คือ ทูลถามเพื่อขอความรู้ ผู้ทูลถามฟังแล้วพอใจ ตัดใจ ทูลถามต่อไปอีก คัมภีร์ธรรมบท อยู่ในรูปแบบของคาถาคือเป็นคำร้อยกรองล้วน แบ่งเป็นวรรคได้ 26 วรรค อัตตวรรค เป็นวรรคหนึ่งในจำนวน 26 วรรค ในคัมภีร์ธรรมบท อุตตวรรคเป็นวรรคแห่งคำสอนที่มีความสำคัญ เพราะคำสอนในหมวด อุตตวรรค เน้นย้ำเรื่องตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ส่งเสริมการฝึกฝนตนเองก่อนผู้อื่น ชี้ให้เห็นโทษของการไม่รักษาตน และการทำชั่ว เน้นความสำคัญของการรู้จักประโยชน์ตน เป็นรากฐานของการพัฒนาตนในทุมิติ ส่งเสริมความบริสุทธิ์และการชำระใจ เชื่อมโยงกับการปฏิบัติกรรมฐาน การที่ผู้เขียนสนใจที่จะศึกษาเรื่องนี้ ก็เพื่อความเข้าใจในหลักการพึ่งตนเอง เพื่อการพัฒนาตนเองอย่างยั่งยืน เพื่อป้องกันตนเองจากความชั่วร้าย เพื่อเป็นผู้นำที่ดีและเป็นแบบอย่างที่ดีถูกต้อง เพื่อการเข้าถึงความสุขที่แท้จริง เพื่อความเข้าใจในสังขารม กล่าวโดยสรุป

การศึกษาอัตตวรรคในธรรมบทจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นคำสอนที่มุ่งเน้นให้มนุษย์ตระหนักถึงศักยภาพและความรับผิดชอบของตนเองในการสร้างสรรค์ชีวิตที่ดีงาม นำไปสู่การพัฒนาตนเองอย่างรอบด้าน และบรรลุถึงความสุขที่แท้จริงตามหลักพระพุทธศาสนา

ความหมายและโครงสร้างของธรรมบท

ธรรมบท แปลว่า บทแห่งธรรม หรือธรรมที่ตรัสไว้เป็นบท หมายถึงบท ธรรมภาษิตสั้น ๆ ที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ต่างเวลา ต่างสถานที่ และต่างบุคคล มีทั้งหมด 423 บท การนับเป็นบท นับตามจำนวนพระคาถา คือ พระคาถา 1 คาถาหรือพระคาถา 1 คาถาก็บอกถึงพระคาถา นับเป็น 1 บท ในธรรมบทเหล่านี้ ท่านรวบรวมไว้เป็นเรื่อง ๆ มีชื่อเรื่องปรากฏตามสภาวะธรรมหรือบุคคลที่ทรงปรารภถึง บางเรื่องไม่ปรากฏบุคคลชัดเจน ท่านก็ใช้คำว่า บุคคลใดบุคคลหนึ่งบ้าง ภิกษุรูปใดรูปหนึ่งบ้าง รวมได้ 305 เรื่อง แต่ละเรื่องจัดไว้เป็นหมวดหมู่ เรียกว่า วรรค รวมเป็น 26 วรรค แต่ละวรรคมีชื่อปรากฏตามอำนาจเนื้อหาสาระของธรรมบทนั้น ๆ และเรื่องนั้น ๆ กล่าวคือ ธรรมบทใด ๆ และเรื่องใด ๆ ที่มีเนื้อหาสาระสัมพันธ์กันโดยเหมือนกัน คล้ายกัน หรือตรงกันข้าม ก็จะจัดธรรมบทนั้น ๆ และเรื่องนั้น ๆ เป็นหมวดหมู่เดียวกันหรือวรรคเดียวกัน ดังมีรายละเอียดปรากฏในพระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล เล่ม 40-43 ต่อไปนี้

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| 1. ยมกวรรค มี 14 เรื่อง 20 คาถา | 2. อัปมาทวรรค มี 9 เรื่อง 12 คาถา |
| 3. จิตตวรรค มี 9 เรื่อง 11 คาถา | 4. ปุบผวรรค มี 12 เรื่อง 16 คาถา |
| 5. พาลวรรค มี 15 เรื่อง 16 คาถา | 6. ปณฺธิตวรรค มี 11 เรื่อง 16 คาถา |
| 7. อรหันตวรรค มี 10 เรื่อง 14 คาถา | 8. สหฺสสวรรค มี 14 เรื่อง 10 คาถา |
| 9. ปาปวรรค มี 12 เรื่อง 16 คาถา | 10. ทณฺฑทวรรค มี 11 เรื่อง 17 คาถา |
| 11. ชรยวรรค มี 9 เรื่อง 11 คาถา | 12. อตฺตวรรค มี 10 เรื่อง 10 คาถา |
| 13. โลกวรรค มี 11 เรื่อง 12 คาถา | 14. พุทฺธวรรค มี 9 เรื่อง 18 คาถา |
| 15. สุขวรรค มี 8 เรื่อง 12 คาถา | 16. ปิยวรรค มี 9 เรื่อง 12 คาถา |
| 17. โกธวรรค มี 8 เรื่อง 14 คาถา | 18. มลวรรค มี 12 เรื่อง 21 คาถา |
| 19. ฌมฺมภูทวรรค มี 10 เรื่อง 17 คาถา | 20. มัคควรรค มี 12 เรื่อง 17 คาถา |
| 21. ปกิณณกวรรค มี 9 เรื่อง 16 คาถา | 22. นิรยวรรค มี 9 เรื่อง 14 คาถา |
| 23. นาควรรค มี 8 เรื่อง 14 คาถา | 24. ตณฺหาวรรค มี 12 เรื่อง 26 คาถา |
| 25. ภิกขุวรรค มี 12 เรื่อง 23 คาถา | 26. พรหมณวรรค มี 40 เรื่อง 42 คาถา |

ความหมายของอัตตวรรค

อัตตวรรค หมวดว่าด้วยตน คำว่า ตน ตามเนื้อหาสาระในวรรคนี้ ทรงมุ่งตรัสในระดับโลกิยะ โดยหมายถึง ผู้กระทำ (สยกตตา) โดยทั่วไป เช่น ในเรื่องโพธิราชกุมาร ข้อความที่ตรัสว่า “ถ้าบุคคลทราบว่าเป็นที่รัก พึงรักษาตนนั้น...” หมายถึง ถ้าเป็นคฤหัสถ์เมื่อรักตน ก็ควรทำบุญมีทานและศีล เป็นต้น ถ้าเป็นบรรพชิต ก็ควรชวนชวายเป็นวัตรปฏิบัติ ศึกษาปริยัติและเจริญกัมมัฏฐาน เป็นต้น (พระไตรปิฎกและอรรถกถา



แปล เล่ม 42:163-164) หรือ เช่น ในเรื่องมารดาของพระกุมารกัสสปเถระ ข้อความที่ตรัสว่า “ตนแลเป็นที่พึ่งของตน” หมายถึง ตนเองเท่านั้นที่จะสามารถทำกุศลแล้วเข้าถึงสวรรค์ หรือบรรลุมรรคผล ได้ที่พึ่งคือ อรหัตตผลได้ ไม่มีใครอื่นจะทำให้ได้ เป็นต้น (พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล เล่ม 42: 176) อุตตวรรคที่กล่าวถึงในวรรคนี้ จุดมุ่งหมายสำคัญคือเพื่อให้รู้จักตนว่า จะต้องปฏิบัติ ต้องวางตัวอย่างไรเพื่อให้ไปถึงเป้าหมายที่เรียกว่าประโยชน์ในทางพระพุทธศาสนา ไม่ว่าจะเป็นโยบายตน ประโยชน์คนอื่น รวมถึงประโยชน์สูงสุด

ความหมายของคำว่า อุตต ตามรูปศัพท์

คำว่า “อุตต” ที่ปรากฏในอรรถวรรค มีความหมายที่ควรพิจารณาในเชิงรูปศัพท์ เพราะคำว่า “อุตต-ตน” ที่ใช้ในบริบทของคำสอนทางพระพุทธศาสนา มีทั้งที่ใช้ในแง่ของหลักจริยธรรม เช่น เรื่องการตั้งตนไว้ชอบที่ปรากฏในมงคลสูตร พระผู้มีพระภาคตรัสสอนให้ภิกษุผู้มีตนเป็นที่พึ่ง มีตนเป็นเกาะ รวมถึงใช้ในแง่ของหลักสังฆธรรม สะท้อนให้เห็นความจริงของชีวิต เช่น หลักคำสอนเรื่องอนัตตา เพื่อให้เห็นที่มาของคำว่า “อุตต” ผู้เขียนขอยกความหมายที่นักวิชาการทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวไว้พอเป็นสังเขป ดังนี้

คัมภีร์อภิธานวรรณนา คาถาที่ 92 กล่าวความหมายของ “อุตต” ไว้ว่า อุตต (อุต + คมเน + ต) หมายถึง ตัวตน, ตน, วิญญาณ, อาตมัน, อัตตา ดังบทวิเคราะห์ว่า อตฺนติ สดตฺ คจฺจนฺติ สดฺตา เยนํติ อตฺตา แปลว่า ตัวตนที่ทำให้สัตว์เป็นไปได้อย่างต่อเนื่อง ชื่อว่า อุตต และบทวิเคราะห์ว่า อาตุมา วุจฺจติ อตฺตา แปลว่า อัตตา เรียกว่า ตน (พระมหาสมปอง มุทีโต, 2542: 143)

คัมภีร์อภิธานวรรณนา คาถาที่ 744 กล่าวความหมายของ อุตต ว่า อุตต (อสุ เขปเน + ต) หมายถึง ยิง, ฟุ้ง, ชัด, ขว้าง ดังบทวิเคราะห์ว่า อสียเต ชิปิยเตต อตฺโต แปลว่า อาวุธที่เขายิงไป ชื่อว่า อุตต (พระมหาสมปอง มุทีโต, 2542: 896)

คัมภีร์อภิธานวรรณนา คาถาที่ 861 กล่าวถึง อุตต ศัพท์ เป็นปุงลิงค์มีอรรธ 4 อย่าง คือ (1) จิตตะ จิต (2) กายะ กาย (3) สภาวะ สภาพ (4) ปรมัตตะ ปรมาตมันตามทัศนะของเดียรธีย์ (พระมหาสมปอง มุทีโต, 2542: 976)

พจนานุกรมไทย-มคอธ โดย ป.หลงสมบุญ กล่าวความหมายและรูปวิเคราะห์ของ อุตต ไว้ว่า อุตต (ปุ.) หมายถึง กาย, ร่างกาย, ตน, ตัว, ตัวเอง, ตัวตน (ร่างกายและจิตใจ) ดังบทวิเคราะห์ว่า ทุกฺโข อตฺติ สดตฺ คจฺจตฺติ อตฺตา (ถึงทุกข์เสมอ), อาหิโต อหฺมาโน เอตฺถาติ วา อตฺตา (เป็นที่ตั้งของมานะ), สุขทุกฺโข อหฺติ ภิกฺขติ อนุภาวตฺติ วา อตฺตา (เสวยสุขทุกฺข์), ชาติชรามรณาทิ อาทียเต ภกฺขียเตติ วา อตฺตา (อันชาติชราและมรณะ เป็นต้นเคียงวกัน), ภาวภาว ธาวนโต ชาติชรามรณาทิเกหํ อนเนกวิหิตํ สํสารทุกฺโข อตฺติ สดตฺ คจฺจติ ปาปุณาติ อหิคจฺจตฺติ วา อตฺตา (พ้นตรี ป.หลงสมบุญ, 2540: 26; พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2550: 20)

กล่าวโดยสรุป ความหมายของคำว่า อุตต ที่แปลว่า ตน หมายถึง กายและจิตที่มีการเสวยสุขทุกฺข์ ถูกครอบงำด้วยความแค้น ความเจ็บ ความตาย

โครงสร้างและเนื้อหาของอัตตวรรค

อัตตวรรค เป็นวรรคที่ 12 ในคัมภีร์ธรรมบท ในขุททกนิกาย ธรรมบทมีปรากฏจำนวน 10 เรื่อง แต่มีเฉพาะคาถา ไม่มีรายละเอียดของเรื่องราวปรากฏอยู่ รายละเอียดของทั้ง 10 เรื่อง มีปรากฏอยู่ในอรรถกถาธรรมบท โดยจำนวน 10 เรื่อง (พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล เล่ม 42: 157-192)

1. โปธิราชกุมารวัตถุ เรื่องโปธิราชกุมาร พระผู้มีพระภาคตรัสพระคาถานี้แก่โปธิราชกุมาร ดังนี้ “ถ้าบุคคลทราบว่าเป็นที่รัก พึงรักษาตนนั้น ให้เป็นอันรักษาด้วยดี บัณฑิตพึงประคับประคอง (ตน) ตลอดยามทั้งสาม ยามใดยามหนึ่ง” คำว่า ประคับประคองตน ในที่นี้ หมายถึง ถ้าเป็นคฤหัสถ์ก็ควรทำบุญ มีทานและศีล เป็นต้น ถ้าเป็นบรรพชิตก็ควรช่วยข่วยทำวัตรปฏิบัติศึกษาพระปริยัติและเจริญกัมมัญฐาน ยาม ในที่นี้ หมายถึง วย ได้แก่ ระยะเวลาของอายุ มี 3 คือ ปฐมวัย มัชฌิมวัยและปัจฉิมวัย (พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล เล่ม 42: 163-164)

2. อุปันนทสัถยปุตตเถรวัตถุ เรื่องพระอุปันนทศากยบุตรเถระ พระผู้มีพระภาคตรัสพระคาถานี้แก่ภิกษุหนุ่ม 2 รูป ดังนี้ “บัณฑิตพึงตั้งตนไว้ในคุณธรรมที่เหมาะสมก่อน พึงสั่งสอนผู้อื่นในภายหลัง จะไม่พึงเศร้าหมอง” สอนคนอื่นในภายหลัง หมายถึงเมื่อบัณฑิตประสงค์จะสอนผู้อื่นด้วยคุณธรรมมีความมักน้อย เป็นต้น หรือด้วยปฏิบัติของอริยวงศ์ ตนเองจะต้องดำรงอยู่ในคุณธรรมนั้นก่อน ไม่มัวหมอง หมายถึงไม่ถูกนิทา (พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล เล่ม 42: 168)

3. ปธานิกตีสสเถรวัตถุ เรื่องพระปธานิกตีสเถระ พระผู้มีพระภาคตรัสพระคาถานี้แก่ภิกษุประมาณ 500 รูป ดังนี้ “ถ้าบุคคลพราสอนผู้อื่นอยู่ฉันทใด พึงทำตนฉันทนั้น บุคคลผู้มีตนฝึกดีแล้วหนอ (จึง) ควรฝึก (ผู้อื่น) เพราะว่าได้ยินว่า ตนฝึกฝนได้โดยยาก” (พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล เล่ม 42: 168)

4. กุมารกัสสปมาตาวัตถุ เรื่องมารดาของพระกุมารกัสสปเถระพระผู้มีพระภาคตรัสพระคาถานี้แก่ภิกษุทั้งหลาย ดังนี้ “ตนแลเป็นที่พึ่งของตน บุคคลอื่นใครเล่า พึงเป็นที่พึ่งได้ เพราะบุคคลมีตนฝึกฝนดีแล้ว ย่อมได้สิ่งที่บุคคลได้โดยยาก” ตนแลเป็นที่พึ่งของตน หมายถึงตนเองเท่านั้นที่จะสามารถทำทุกสิ่งแล้วเข้าถึงสวรรค์ หรือบรรลุผลได้ที่พึ่งที่ได้ยาก คือ อรหัตตผล ไม่มีใครอื่นจะทำให้ได้ (พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล เล่ม 42: 176)

5. มหากาลอุปาสกวัตถุ เรื่องมหากาลอุปาสก พระผู้มีพระภาคตรัสพระคาถานี้แก่ภิกษุทั้งหลาย ดังนี้ “บาปอันตนทำไว้เอง เกิดในตน มีตนเป็นแดนเกิด ย่อมอย่ายืบุคคลผู้มีปัญญาทราวม ดุจเพชรอย่ายืแก้วมณีอันเกิดแต่หิน ฉะนั้น” (พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล เล่ม 42: 180)

6. เทวทัตตวัตถุ เรื่องพระเทวทัต พระผู้มีพระภาคตรัสพระคาถานี้แก่ภิกษุทั้งหลาย ดังนี้ “ความเป็นผู้ทุศีลสิ้นเชิง รวบรวม (อรรถภาพ) ของบุคคลใด ดุจเถาย่านทรายรัดรีงต้นสาละฉะนั้น บุคคลนั้น ย่อมทำตนอย่างเดียวกันกับที่โจรหัวใจปรารถนาทำให้ตนฉะนั้น” ความทุศีลโดยสิ้นเชิง ในที่นี้ หมายถึง ตัณหาที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยทวารทั้ง 6 (พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล เล่ม 42: 181)



7. สังฆเภทปริสัณทกนวัตถุ เรื่องความพยายามเพื่อทำลายสงฆ์ พระผู้มีพระภาคตรัสพระคาถานี้แก่พระอานนท์ปรารภถึงพระเทวทัต ดังนี้ “กรรมอันไม่ดีและไม่เป็นประโยชน์แก่ตน คนทำงาน กรรมใดแลเป็นประโยชน์แก่ตนและดี กรรมนั้นแลทำยากอย่างยิ่ง” (พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล เล่ม 42: 185)

8. กาลเถรวัตถุ เรื่องพระกาลเถระ พระผู้มีพระภาคตรัสพระคาถานี้แก่พระกาลเถระและชนทั้งหลาย ดังนี้ “บุคคลใดปัญญาโหด อาศัยทิฏฐิอันชั่วช้า คัดค้านคำสั่งสอนของพระอริยบุคคลผู้อรหันต์ มีปกติเป็นอยู่โดยธรรม บุคคลนั้นย่อมเกิดมาเพื่อฆ่าตน เหมือนขุยแห่งไม้ไฟ” (พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล เล่ม 42: 186)

9. จูฬกาลอุปาสกวัตถุ เรื่องจูฬกาลอุปาสก พระผู้มีพระภาคตรัสพระคาถานี้แก่จูฬกาลอุปาสก ดังนี้ “บาปอันผู้ใดทำแล้วด้วยตนเอง ผู้นั้นย่อมเศร้าหมองด้วยตน บาปอันผู้ใดไม่ทำด้วยตน ผู้นั้นย่อมบริสุทธิ์ด้วยตนเอง ความบริสุทธิ์ไม่บริสุทธิ์เป็นของเฉพาะตน คนอื่นทำคนอื่นให้บริสุทธิ์ไม่ได้” เศร้าหมองเอง หมายถึง เสวยทุกข์ในอบาย คือ นรก กำเนิดสัตว์ดิรัจฉาน เปรต อสุรกาย (พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล เล่ม 42: 189)

10. อตตทัตถเถรวัตถุ เรื่องพระอตตทัตถเถระ พระผู้มีพระภาคตรัสพระคาถานี้แก่พระอตตทัตถเถระ ดังนี้ “บุคคลไม่พึงทำประโยชน์ของตนให้เสื่อมเสีย เพราะประโยชน์ของคนอื่นแม้มาก รู้จักประโยชน์ของตนแล้ว พึงเป็นผู้ชวนชวายเป็นประโยชน์ของตน” ประโยชน์ตน หมายถึง อริยผล ในที่นี้ ตรัสมุ่งกัมมัญฐานเป็นหลัก (พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล เล่ม 42: 191)

วิเคราะห์หลักคำสอนในการพัฒนาตนเองที่ปรากฏในอิตตวรรค

จากการศึกษาคาถาธรรมบทในอิตตวรรคจำนวน 10 เรื่องหลักคำสอนที่ปรากฏในวรรคดังกล่าว สามารถประมวลกล่าวได้ ดังนี้

1) คำสอนเรื่องความไม่ประมาท ความไม่ประมาทที่กล่าวถึงในวรรคนี้ คือ การไม่ประมาทในวัยแบ่งวัยของมนุษย์ออกเป็น 3 ช่วง คือ ปฐมวัย มัชฌิมวัยและมัชฌิมวัย เมื่อบุคคลรู้ว่า ตนเองเป็นที่รัก ควรประพฤติปฏิบัติตนโดยไม่ประมาทในวัยใดวัยหนึ่ง กล่าวคือหากประมาทในปฐมวัย ก็เริ่มต้นใหม่ในมัชฌิมวัย หากประมาทในมัชฌิมวัย ก็เริ่มต้นใหม่ในปัจฉิมวัย การทำได้แบบนี้ บุคคลก็ชื่อว่า เป็นผู้ไม่ประมาท ไม่ทำตนเองให้เดือดร้อน (พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล เล่ม 42:163-164)

2) การสอนตนเองก่อนสอนคนอื่น ข้อนี้หมายความว่า คนผู้เป็นบัณฑิต ซึ่งมีปกติชอบแนะนำสั่งสอนผู้อื่นเป็นลักษณะอยู่แล้ว การจะแนะนำสั่งสอนคนอื่น บัณฑิตควรสอนตัวเองให้ได้ก่อนจึงค่อยสอนคนอื่น จะได้ไม่ถูกตำหนิตีเดียจากบุคคลอื่น นอกจากเรื่องการสอนแล้ว แม้การฝึกตนเอง บัณฑิตก็ต้องให้ความสำคัญเป็นอันดับแรก ก่อนที่จะฝึกคนอื่น เพราะสิ่งที่ฝึกยากที่สุดก็คือฝึกตน ฝึกตนเองให้มีคุณธรรมความดีงามเป็นสิ่งที่ทำยาก บัณฑิตก่อนจะฝึกคนคนอื่น ก็ควรฝึกตนเองก่อน (พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล เล่ม 42: 168)

3) การพึงตนเองเป็นสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้หวังความเจริญ ความสำเร็จ การบรรลุถึงเป้าหมายสูงสุด จะต้องพึงพาตัวเอง ไม่ควรหวังพึ่งคนอื่นตลอดเวลา (พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล เล่ม 42: 176)

4) คำสอนเรื่องบาป บาปเป็นสิ่งเศร้าหมองกับผู้ทำ ผู้ทำบาปย่อมมีจิตใจที่เศร้าหมองเพราะถูกบาปเกาะกินในจิตใจ ทำให้จิตใจมืดบอด มองไม่เห็นความถูกต้องดีงาม จึงไม่ควรตกไปสู่อำนาจของบาป กล่าวคืออำนาจของกิเลสตัณหา เพราะผู้ที่จิตใจมืดมนไปด้วยบาป ย่อมจะมองเห็นสิ่งที่ชั่วเป็นความดี สิ่งที่มีประโยชน์ว่าไม่มีประโยชน์ เติบโตด้วยความเห็นผิด เมื่อมีความเห็นผิด ย่อมคัดค้านคำสอนของผู้รู้ทั้งหลาย ไม่ประพฤติปฏิบัติตาม ทำตนให้เดือดร้อน นอกจากนี้ ในวรรณคดียังสอนว่า เรื่องบาปเรื่องบุญ ซึ่งเป็นความบริสุทธิ์ไม่บริสุทธิ์นั้น เป็นเรื่องเฉพาะของแต่ละบุคคล ไม่มีใครจะทำแทนกันได้ ใครทำใครได้นั่นเอง (พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล เล่ม 42: 189)

5) การถือเอาประโยชน์ตนเป็นหลัก ข้อนี้หมายความว่า บุคคลควรเอาประโยชน์ของตนเป็นหลักก่อนประโยชน์ในที่นี้ หมายถึง ความเจริญงอกงาม ความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ของชีวิต เมื่อประโยชน์ของตนสำเร็จเรียบร้อยแล้ว จึงค่อยทำประโยชน์แก่ผู้อื่น เพราะเมื่อทำได้เช่นนี้ ชื่อว่า ได้ถือเอาประโยชน์ทั้งสองฝ่ายไว้ได้ด้วยดี คือ ทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์คนอื่น (พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล เล่ม 42: 191)

หลักคำสอนในการพัฒนาตนเองที่ปรากฏในอิตตวรรค สามารถนำมาปรับใช้ในการพัฒนาตนเองเพื่อให้บรรลุประโยชน์ได้ ดังนี้

1. การพัฒนาตนเองด้วยความไม่ประมาท (อัปมาทะ) คือ หัวใจสำคัญของคำสอนในพระพุทธศาสนา เป็นการดำเนินชีวิตด้วยสติ ความระมัดระวัง และความไม่ผลอผลอ เพื่อให้การพัฒนาตนเองดำเนินไปอย่างต่อเนื่องและบรรลุผลตามเป้าหมาย ความไม่ประมาท คือ การมีสติอยู่เสมอ ไม่ว่าจะทำอะไร คิดอะไร หรือพูดอะไรก็ตาม ไม่ปล่อยใจให้ล่องลอยไปตามอารมณ์หรือสิ่งยั่วยุต่าง ๆ เป็นการตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้สามารถควบคุมและกำกับตนเองให้อยู่ในเส้นทางที่ถูกต้องดีงามอยู่เสมอ การพัฒนาตนเองด้วยความไม่ประมาททำได้ ควรปฏิบัติดังนี้ 1) ตั้งสติรู้ตัวอยู่เสมอ ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของความไม่ประมาท ไม่ว่าจะทำอะไร เช่น เดิน ยืน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำงาน หรือแม้แต่พักผ่อน ก็ให้มีสติรับรู้ถึงสิ่งที่กำลังทำอยู่ การฝึกสติอยู่เสมอจะช่วยให้ไม่ผลอผลอไปทำสิ่งที่ไม่ดี หรือหลงลืมเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง 2) สำรวจและแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง ความไม่ประมาททำให้เราไม่มองข้ามข้อผิดพลาดหรือจุดอ่อนของตัวเอง เมื่อรู้ว่ามีอะไรที่ต้องปรับปรุง ก็รีบแก้ไข ไม่ปล่อยทิ้งไว้จนกลายเป็นนิสัยหรือสร้างปัญหาใหญ่โต เช่น หากรู้ว่า ตัวเองเป็นคนใจร้อน ก็ฝึกควบคุมอารมณ์ หากรู้ว่า ขี้เกียจ ก็หาทางกระตุ้นตัวเองให้ขยันมากขึ้น 3) หมั่นศึกษาเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง โลกไม่เคยหยุดนิ่ง การพัฒนาตนเองก็ไม่ควรหยุดนิ่งเช่นกัน ความไม่ประมาทจะผลักดันให้แสวงหาความรู้ใหม่ ๆ พัฒนาทักษะใหม่ ๆ และเรียนรู้จากประสบการณ์ทั้งของตนเองและผู้อื่นอยู่เสมอ เพื่อให้ก้าวทันการเปลี่ยนแปลงและเติบโตขึ้นเรื่อย ๆ 4) กำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนและมุ่งมั่นทำให้สำเร็จ การมีเป้าหมายที่ชัดเจนจะช่วยให้ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต และเมื่อตั้งเป้าหมายแล้ว ก็ต้องใช้ความเพียรพยายาม มุ่งมั่นและไม่ท้อถอยในการทำให้สำเร็จ ไม่ผัดวันประกันพรุ่งหรือปล่อยปละละเลยหน้าที่ของตนเอง 5) ใช้เวลาอย่างคุ้มค่าและไม่ปล่อยให้สูญเปล่า เวลาเป็นสิ่งที่ผ่านแล้วผ่านไปไม่หวนกลับคืนมา ความไม่ประมาทจะช่วยให้ใช้เวลาทุกนาทีให้เกิดประโยชน์สูงสุด ไม่ใช้เวลาไปกับการทำสิ่งไร้สาระหรือปล่อยให้เวลาผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ 6) ระมัดระวังในการคบหาและเลือกคบคน สภาพแวดล้อมและผู้คนที่เราคบหาจะมีอิทธิพลต่อการพัฒนาตนเองอย่างมาก ความไม่ประมาทจะทำให้พิจารณาเลือกคบคนดี มีศีลธรรม และ



สนับสนุนการพัฒนาตนเอง หลีกเลี่ยงการคบหาคนพาลที่จะชักนำไปในทางที่ไม่ดี 7) เจริญสติปัญญาอยู่เสมอ การพัฒนาสติปัญญา คือ การพัฒนาตนเองสูงสุด ความไม่ประมาทจะส่งเสริมให้พิจารณาสิ่งต่าง ๆ ด้วยเหตุผล ไม่เชื่ออะไรง่าย และแสวงหาปัญญาเพื่อเข้าใจความจริงของชีวิต เพื่อนำไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์

2. การสอนตนเองก่อนสอนคนอื่น ความสำคัญของการสอนตนเองก่อนสอนผู้อื่น มีดังนี้

- 1) เป็นรากฐานของความน่าเชื่อถือ ผู้สอนจะได้รับความเชื่อถือและความเคารพอย่างแท้จริงก็ต่อเมื่อเขาสามารถปฏิบัติตามสิ่งที่สอนได้ หากพูดอย่างแต่ทำอีกอย่าง คำสอนนั้นจะไม่มีพลังและไม่ได้รับการยอมรับจากผู้ฟัง เหมือนคำกล่าวที่ว่า “พระสอนอย่างที่พระทำ” หรือ “ครูเป็นแบบอย่างที่ดี”
- 2) ป้องกันความหน้าไหว้หลังหลอก การสอนผู้อื่นในสิ่งที่ตนเองยังทำไม่ได้ ถือเป็นกรกระทำที่ย้อนแย้งและขาดความจริงใจ ซึ่งจะบั่นทอนคุณค่าของคำสอนและตัวผู้สอนเอง
- 3) ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง การได้ลองปฏิบัติด้วยตนเองก่อนสอนผู้อื่น ทำให้เกิดความเข้าใจในหลักธรรมหรือเรื่องที่สอนอย่างถ่องแท้ ไม่ใช่แค่ท่องจำ แต่เป็นการหยั่งรู้จากประสบการณ์ตรง ซึ่งจะช่วยให้ถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
- 4) เป็นแบบอย่างที่ดี การกระทำสำคัญกว่าคำพูดเสมอ เมื่อผู้สอนประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดีตามคำสอน ผู้ที่รับฟังจะเกิดแรงบันดาลใจและอยากปฏิบัติตามมากกว่าการฟังคำแนะนำเพียงอย่างเดียว
- 5) ประสิทธิภาพในการสอน เมื่อผู้สอนฝึกฝนตนเองจนชำนาญในเรื่องนั้น ๆ แล้ว จะมีความมั่นใจในการสอน สามารถตอบข้อสงสัย ให้คำแนะนำ หรือแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างตรงจุดและมีประสิทธิภาพ
- 6) ลดความขัดแย้งและปัญหา หากผู้สอนไม่สามารถควบคุมหรือฝึกตนเองได้ อาจนำไปสู่ปัญหาความขัดแย้ง การขาดวินัย หรือการกระทำที่ไม่เหมาะสม ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อภาพลักษณ์ขององค์กรหรือหมู่คณะได้

การนำหลักธรรมนี้ไปใช้ในการพัฒนาตนเองและผู้อื่น ดังนี้ 1) ในระดับบุคคล ก่อนที่จะตำหนิหรือแนะนำผู้อื่น ให้อ้อนกลับมาพิจารณาตนเองก่อนว่า ได้ปฏิบัติตนในเรื่องนั้นดีพอหรือไม่ เช่น หากต้องการให้ลูกเป็นคนดี มีวินัย พ่อแม่ต้องมีวินัยและประพฤติตนเป็นคนดีให้ลูกเห็น 2) ในระดับผู้นำ/ครูอาจารย์ ผู้บริหาร หัวหน้างาน ครูหรือพระสงฆ์ ควรยึดหลักนี้เป็นหัวใจสำคัญในการดำเนินชีวิตและการทำงาน เพื่อให้คำสอนและคำแนะนำมีน้ำหนักและเป็นที่ยอมรับ 3) ในทุกสถานการณ์ ไม่ว่าจะเป็นการให้คำปรึกษาเพื่อน การสอนงานลูกน้องหรือแม้แต่การเสนอแนวคิดใหม่ ๆ การแสดงให้เห็นว่า ตนได้พิจารณาหรือทดลองปฏิบัติตามแนวคิดนั้นแล้ว จะเพิ่มคุณค่าและความน่าเชื่อถือให้กับสิ่งที่ตนนำเสนอ

3. การพึ่งตนเองเป็นสำคัญ การพึ่งตนเองในพระพุทธศาสนา ไม่ได้หมายถึง การปฏิเสธความช่วยเหลือจากผู้อื่นโดยสิ้นเชิง หรือการใช้ชีวิตโดดเดี่ยว แต่หมายถึง การตระหนักว่า ความสำเร็จ ความเจริญ ความสุข และการหลุดพ้นจากทุกข์ที่แท้จริงนั้น ขึ้นอยู่กับการกระทำ การฝึกฝนและการพัฒนาตนเองของตนเองเป็นสำคัญ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับการรอคอยให้ใครมาหยิบยื่นให้ หรือการฝากชีวิตไว้กับโชคชะตาภายนอก องค์ประกอบของการพึ่งตนเอง ความรับผิดชอบ ความเพียรพยายาม การฝึกฝนตนเอง การไม่ประมาท เมื่อบุคคลสามารถพึ่งตนเองได้แล้ว จะเกิดประโยชน์ตามมา ดังนี้ 1) ความมั่นคงในชีวิต เมื่อบุคคลพึ่งตนเองได้ ไม่ว่าจะสถานการณ์ภายนอกจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ก็ยังสามารถยืนหยัดและหาทางออกให้กับตนเองได้ ทำให้ชีวิตมีความมั่นคงและไม่เปราะบาง 2) อิศรภาพ การพึ่งตนเอง การทำตนให้เป็นอิสระจากการต้องพึ่งพิงผู้อื่นมากเกินไป มีอิสระในการตัดสินใจและกำหนดทิศทางชีวิตของตนเอง 3) ความภาคภูมิใจ การสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ด้วย

กำลังของตนเอง และการก้าวข้ามอุปสรรคด้วยความสามารถของตนเอง นำมาซึ่งความภาคภูมิใจและความนับถือตนเอง 4) ความสุขที่ยั่งยืน ความสุขที่เกิดจากการพึ่งพาผู้อื่นมักไม่จีรังยั่งยืน แต่ความสุขที่เกิดจากการพัฒนาตนเองและการพึ่งพาตนเองนั้น เป็นความสุขที่มาจากภายในและอยู่กับตัวเองได้อย่างแท้จริง 5) นำไปสู่การพึ่งพาผู้อื่นได้อย่างมีคุณภาพ เมื่อตนแข็งแรงและพึ่งตนเองได้ ก็จะสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้อย่างแท้จริง และการพึ่งพาผู้อื่นก็จะอยู่ในลักษณะของการร่วมมือเกื้อกูล ไม่ใช่การเกาะติดหรือเป็นภาระ 6) บรรลุเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา การพึ่งตนเอง คือ หนทางสู่การหลุดพ้นจากทุกข์ เพราะการดับทุกข์ต้องกระทำด้วยตนเอง ไม่มีใครสามารถดับทุกข์ให้ตนได้

4. การงดเว้นจากบาป ในหมวด อัตตวรโรค (หมวดว่าด้วยตน) แห่งพระธรรมบท มีคำสอนที่เน้นย้ำเรื่องการงดเว้นจากบาป อย่างชัดเจน โดยเชื่อมโยงกับการที่ บาปเป็นเรื่องเฉพาะตนและตนเองเท่านั้นที่จะชำระตนให้บริสุทธิ์ได้ ความสำคัญของการงดเว้นจากบาปในอรรถวรรค ควรปฏิบัติดังนี้ 1) บาปเป็นเรื่องเฉพาะตน พระพุทธเจ้าทรงย้ำว่า การกระทำบาปหรือไม่กระทำบาปนั้น เป็นเรื่องส่วนบุคคลที่ไม่มีใครมาเกี่ยวข้องหรือชำระให้แทนได้ ผู้ทำบาปย่อมเศร้าหมองด้วยบาปที่ตนทำเอง และผู้ที่งดเว้นบาปย่อมบริสุทธิ์ด้วยตนเอง แนวคิดนี้เป็นรากฐานของหลักกรรมที่สอนว่า แต่ละบุคคลต้องรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง 2) ผลของบาปเกิดขึ้นกับผู้กระทำ อรรถวรรคยังกล่าวถึงผลร้ายของการกระทำบาปที่เกิดขึ้นกับผู้กระทำเอง 3) การงดเว้นบาป คือ การรักษาตน เมื่อบาปเป็นสิ่งที่จะทำให้ลายตนเอง การงดเว้นจากบาปจึงเป็นวิธีที่สำคัญที่สุดในการรักษาตนให้พ้นจากความเศร้าหมองและความทุกข์ 4) ความบริสุทธิ์เกิดจากการไม่ทำบาป อรรถวรรคสอนอย่างตรงไปตรงมาว่า ความบริสุทธิ์ไม่ได้เกิดจากปัจจัยภายนอก หรือจากการที่ผู้อื่นมาทำให้ แต่เกิดจากการที่ตนไม่กระทำบาปด้วยตนเอง

จากคำสอนในอรรถวรรค สามารถนำหลักการงดเว้นบาปมาใช้ในการพัฒนาตนเองได้ ดังนี้ 1) ตระหนักรู้ถึงผลของบาป ทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้งว่า การกระทำบาปทุกชนิด ไม่ว่าจะเล็กน้อยแค่ไหน ย่อมส่งผลกระทบต่อตนเองทั้งทางกาย วาจา ใจ และในอนาคตการตระหนักรู้นี้จะช่วยสร้างความยับยั้งชั่งใจ 2) มีสติและควบคุมตนเอง บาปส่วนใหญ่เกิดจากการขาดสติและความประมาท การฝึกสติให้รู้เท่าทันความคิด คำพูด และการกระทำของตนเองอยู่เสมอ จะช่วยให้สามารถยับยั้งชั่งใจและงดเว้นจากบาปได้ทันทั่วทั้ง 3) ปลูกฝังความละอายบาป (หิริ) และความเกรงกลัวบาป (โอตตปปะ) 4) เจริญกุศล (ทำความดี) การงดเว้นบาปไม่ได้หมายถึงการอยู่เฉย ๆ แต่ควบคู่ไปกับการทำความดีและพัฒนาจิตใจให้บริสุทธิ์ การทำบุญ สมาทานศีล และเจริญภาวนา จะช่วยเสริมสร้างพลังในการงดเว้นบาป 5) ไม่ดูหมิ่นบาปเล็กน้อย แม้บาปเล็กน้อยก็ไม่ควรมองข้าม เพราะบาปเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่สะสมรวมกันก็สามารถนำไปสู่ความทุกข์ใหญ่ได้ เหมือนน้ำหยาดเดียวสามารถทำให้หม้อน้ำเต็มได้ กล่าวโดยสรุป คือ คำสอนในอรรถวรรคเกี่ยวกับบาป เน้นย้ำให้แต่ละบุคคลตระหนักถึงความรับผิดชอบของตนเองในการงดเว้นจากการกระทำอันชั่วร้าย เพราะผลของบาปนั้นเกิดขึ้นกับผู้กระทำเอง และมีเพียงตนเองเท่านั้นที่สามารถชำระจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ได้ การงดเว้นจากบาปจึงเป็นหัวใจสำคัญในการรักษาตนให้พ้นจากทุกข์และเข้าถึงความสุขที่แท้จริง

5. การถือเอาประโยชน์ตนเป็นหลัก หลักธรรมนี้ไม่ได้สอนให้เห็นแก่ตัวหรือปฏิเสธการช่วยเหลือผู้อื่นโดยสิ้นเชิง แต่เป็นคำเตือนและคำแนะนำที่สำคัญในบริบทของการ พัฒนาจิตวิญญาณและการบรรลุธรรม

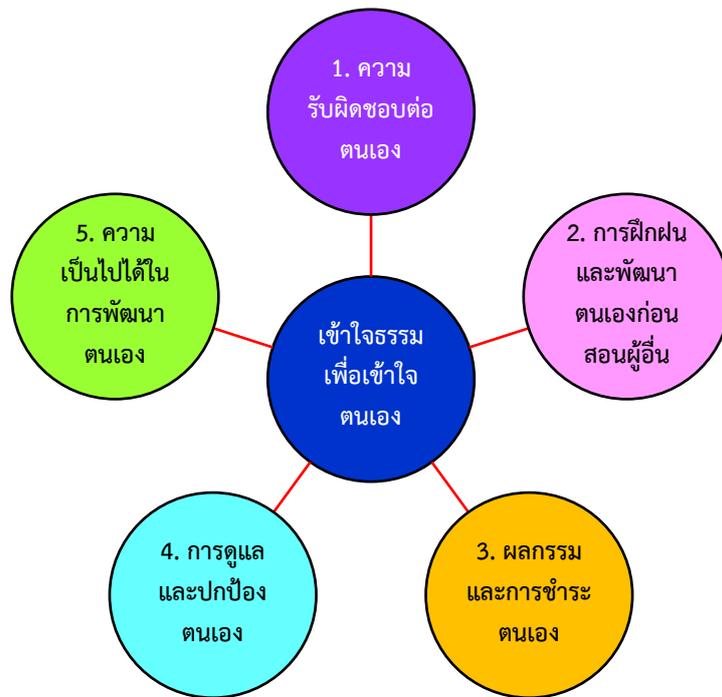


โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่กำลังฝึกฝนตนเอง ควรปฏิบัติดังนี้ 1) การไม่ประมาทในประโยชน์สูงสุดของตน ประโยชน์สูงสุดในพระพุทธศาสนา คือ พระนิพพาน หรือการหลุดพ้นจากทุกข์ การเอาประโยชน์ตนก่อน ในที่นี้ หมายถึง การให้ความสำคัญกับการฝึกฝนจิตใจ การเจริญสติปัญญา เพื่อเป้าหมายสูงสุดนี้เป็นอันดับแรก หากมีเวลาไปช่วยเหลือผู้อื่นในเรื่องเล็กน้อย จนละเลยการพัฒนาตนเอง อาจทำให้พลาดโอกาสในการบรรลุธรรมได้ 2) เป็นรากฐานของการช่วยเหลือผู้อื่นอย่างแท้จริง โดยพระพุทธศาสนามีหลักว่า ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน โดยก่อนที่ตนจะช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ได้ จะต้องสามารถพึ่งพาตนเองได้ พ้นทุกข์ด้วยตนเองในระดับหนึ่งเสียก่อน เหมือนคนที่กำลังจมน้ำ จะไปช่วยคนที่กำลังจมน้ำด้วยกันไม่ได้ หรือผู้ที่ยังไม่พ้นทุกข์ จะไปสอนผู้อื่นให้พ้นทุกข์ได้อย่างไร 3) ความสมดุลระหว่างตนเองกับผู้อื่น ในบางสถานการณ์ การทุ่มเทเพื่อประโยชน์ผู้อื่นมากเกินไป โดยไม่เหลือเวลาหรือพลังงานให้กับตนเอง อาจทำให้เราอ่อนล้า สิ้นหวังหรือแม้แต่เสียโอกาสในการพัฒนาตนเองที่สำคัญไป คำสอนนี้จึงเป็นเหมือนการเตือนให้รักษามสมดุล ไม่ละเลยตนเอง 4) ป้องกันการทำบาปโดยไม่รู้ตัว บางครั้งการหวังดีต่อผู้อื่นมากเกินไป อาจนำไปสู่การกระทำที่ไม่ถูกต้องหรือไม่เหมาะสมได้ หากขาดปัญญาหรือความเข้าใจที่ถ่องแท้ การเอาประโยชน์ตนก่อน ในที่นี้ จึงหมายถึง การใช้ปัญญาพิจารณาอย่างรอบคอบ ไม่กระทำสิ่งใดที่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น และไม่ละเลยการพัฒนาคุณธรรมในตนเอง

องค์ความรู้ใหม่

แนวคิดที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ทำให้เกิดความเข้าใจหลักธรรมเพื่อพัฒนาตนเอง (Self-development) ทั้ง 5 ประเด็นต่อไปนี้

1. ความรับผิดชอบต่อตนเอง (Self-responsibility) ช่วยตอกย้ำให้กลับมาสำรวจศักยภาพภายในและพลังอำนาจในการเปลี่ยนแปลงตนเอง เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจและไม่ตกเป็นเหยื่อของสถานการณ์ภายนอก
2. การฝึกฝนและพัฒนาตนเองก่อนสอนผู้อื่น (Self-cultivation before Teaching Others) ความสำคัญของการลงมือทำและเป็นแบบอย่าง ก่อนที่จะแนะนำหรือสั่งสอนผู้อื่น
3. ผลกรรมและการชำระตนเอง (Kamma and Self-purification) ผลของการกระทำเป็นสิ่งที่เกิดจากตัวเอง และตนมีอำนาจในการชำระล้างความเศร้าหมองหรือสร้างความบริสุทธิ์ให้แก่ตนเองได้โดยไม่ต้องพึ่งพิงผู้อื่น
4. การดูแลและปกป้องตนเอง (Self-care and Self-protection) เตือนให้เห็นคุณค่าของตนเองและรู้จักดูแลตนเองทั้งทางกายและใจอย่างเหมาะสม ไม่ใช่เพียงการแสวงหาความสุขจากภายนอก แต่เป็นการสร้างความสุขและความมั่นคงภายใน
5. ความเป็นไปได้ในการพัฒนาตนเอง (Potential for Self-transformation) แม้จะยอมรับว่า การฝึกฝนตนเองเป็นเรื่องยาก แต่ธรรมะก็ยังคงให้ความหวังและยืนยันว่าการฝึกฝนนั้นเป็นไปได้และให้ผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่ ดังปรากฏในภาพต่อไปนี้



ภาพ 1 การเข้าใจหลักธรรมเพื่อพัฒนาตนเองตามคำสอนในหมวดอรรถวรรค

สรุป

อรรถวรรคเป็นวรรคที่ว่าด้วยเรื่องตนในคัมภีร์ธรรมบทมีเป้าหมายสำคัญเพื่อให้บุคคลได้มีหลักในการปฏิบัติเพื่อให้ตนเองได้รับประโยชน์และแนวทางในการดำเนินชีวิตที่มีเป้าหมาย คือ ความสุข เป็นคำสอนที่เหมาะสมสำหรับนำมาใช้พัฒนาตนเอง อาจสรุปเป็นเป้าหมายของการพัฒนาตนตามหลักคำสอนในอรรถวรรคได้ว่า สามารถอ่านตัวเองออก บอกตัวเองได้ ใช้ตัวเองเป็น เห็นตัวเองชัดและปฏิบัติตัวเองได้ถูกต้อง คำสอนว่าด้วยการพัฒนาตนเองในหมวดอรรถวรรค จึงมุ่งเน้นให้มนุษย์ตระหนักถึงอำนาจภายในของตนเองในการกำหนดชะตาชีวิตและสร้างความสงบสุขให้เกิดขึ้น การจะเป็นที่พึ่งแห่งตนต้องอาศัยความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต การฝึกฝนตนเองอย่างเคร่งครัดก่อนที่จะนำผู้อื่น การละเว้นจากบาปอย่างเด็ดขาด เพราะบาปเป็นเรื่องเฉพาะตัว และการรู้จักให้ความสำคัญแก่ประโยชน์ตนในการพัฒนาจิตวิญญาณเพื่อเป้าหมายสูงสุด หลักธรรมเหล่านี้เป็นรากฐานสำคัญที่นำไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างมีปัญญา มีความสุขและสามารถแก้กมลสังคมได้อย่างยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2550). *ศัพท์วิเคราะห์*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง.
- พระมหาสมปอง มุทิโต. (2542). *คัมภีร์อรรถาธิบายธรรมบท*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา.
- พันตรี ป. หลงสมบุญ. (2540). *พจนานุกรมมคธ-ไทย*. กรุงเทพมหานคร: อักษรการพิมพ์.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2557). *พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล เล่ม 18, 42, พิมพ์ครั้งที่ 9*. นครปฐม: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.