

บทที่ 2

ความหมายและความสำคัญของทมะในพุทธศาสนาเถรวาท

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำหลักพุทธธรรมเรื่อง “ทมะ” มาเป็นแนวปฏิบัติในการแก้ไขปัญหาและการฝึกฝนอบรมเยาวชนชาวไทยในปัจจุบันให้เป็นคนดีของสังคม ตามที่ผู้วิจัยได้ระบุไว้แล้วในบทที่ 1 ดังนั้น ในบทนี้จะศึกษาวิเคราะห์ความหมายและความสำคัญของหลักทมะ โดยเฉพาะจุดมุ่งหมายที่สำคัญของทมะที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ตามที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท รวมทั้งศึกษาการนำหลักทมะมาเผยแพร่ต่อพุทธศาสนิกชนของพระสงฆ์และนักวิชาการด้านพุทธศาสนาในสังคมไทย ซึ่งจะเป็นแนวทางในการนำหลักธรรมดังกล่าวไปประยุกต์ใช้ได้อย่างถูกต้องและเกิดประโยชน์มากที่สุด ตามกรอบแนวคิดเกี่ยวกับหลักทมะที่ผู้วิจัยจะได้นำเสนอดังต่อไปนี้

2.1 นิยาม ความหมายและคำที่เป็นไวพจน์ของคำว่า “ทมะ”

2.1.1 ความหมายของ “ทมะ”

พจนานุกรมภาษาบาลีวิเคราะห์ความหมายของคำว่า “ทมะ” ไว้ดังนี้ คำว่า “ทม (ป.)” เป็นคำภาษาบาลี ลำเนาหรือรูปมาจาก ทมุ ธาตุ (ในความฝึก) อ ปัจจัย รูปวิเคราะห์ว่า ทมนิ ทโม ซึ่งมีความหมายว่า การทรมาน การฝึก การข่มใจ ความอดทน การฝึกสอน¹ คำว่า “ทมะ” นั้นเมื่อเปลี่ยนรูปศัพท์ไปตามหลักไวยากรณ์ภาษาบาลี จะมีรูปศัพท์ต่างกันออกไป แต่ความหมายยังคงน้อยเดิม เช่น เมื่อ ทมุ ธาตุ ประกอบด้วย ถ หรือ อถ ปัจจัย จะได้รูปศัพท์ว่า “ทมถ (ป.)”² เป็นต้น

นอกจากนี้ ทมุ ธาตุ เมื่อประกอบด้วย ยุ ปัจจัย ตามหลักไวยากรณ์บาลี จะได้รูปศัพท์ว่า “ทมน (นป.)” ซึ่งเป็นคำนาม ถ้าเป็นกิริยาวิเศษณ์ จะได้รูปศัพท์ว่า “ทमित” เช่น ทมิโต (บุคคลหรือสัตว์) ที่ฝึกหรือข่มแล้ว และคำว่า “ทมม” ในรูปคุณนาม มีวิเคราะห์เป็นภาษาบาลีไว้ว่า “ทमितพุโติ

¹ ป.หลงสมบุญ, พจนานุกรมบาลี-ไทย (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2519), น. 180.

² เรื่องเดียวกัน, หน้าเดียวกัน.

ทมุโม ทมนารโห วา ทมุโม" มีความหมายว่า ผู้ควรแก่การทรมาน หรือผู้ควรแก่การฝึก ถ้าเป็นคำกริยาจะได้รูปศัพท์ว่า "ทมตี"³ เป็นต้น ดังนั้น ผู้จะศึกษาความหมายของคำว่า "ทมะ" จะต้องทราบรูปศัพท์ที่ต่าง ๆ กันออกไปเหล่านี้ตามหลักไวยากรณ์ภาษาบาลีด้วย

หนังสือพจนานุกรม บาลี-ไทย-อังกฤษ ฉบับภูมิพโลภิกขุ ซึ่งมูลนิธิภูมิพโลภิกขุได้รับอนุญาตลิขสิทธิ์ในการพิมพ์และแปลจากหนังสือ Pali-English Dictionary ของสมาคมบาลีปกรณ์ (Pali-Text Society) ได้ให้ความหมายคำว่า "ทมะ" ไว้ว่า การฝึกให้เชื่อง, การข่ม; การควบคุมตนเอง, การบังคับตนเอง, ความรู้จักประมาณ⁴

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ให้ความหมายคำว่า "ทมะ" เอาไว้ว่าเป็นคำนาม แปลว่า การข่มใจ การทรมาน การฝึกตน และอีกความหมายหนึ่งคือ อาชญา, การปรับโทษ (ป.,ส.)⁵

อาจารย์สุชีพ ปุญญานุภาพ ได้แสดงความหมายของ "ทมะ" ไว้ว่า ทมะเป็นคำนาม หมายถึงการฝึก การควบคุมตน ส่วนคำ "ทมละ" แปลว่า การฝึก การควบคุม การสำรวจ ส่วนคำที่เป็นคุณศัพท์หรือคำวิเศษณ์ ก็คือ "ทัมมะ" ซึ่งหมายถึงผู้ควรฝึก ผู้ที่ฝึกได้⁶

แปลก สนธิรักษ์ ได้ให้ความหมายของทมะ ซึ่งมีที่มาจากรากศัพท์คือ "ทม ธาตุ"⁷

³เรื่องเดียวกัน, น. 180-181.

⁴มูลนิธิภูมิพโลภิกขุ, พจนานุกรมบาลี-ไทย-อังกฤษฉบับภูมิพโลภิกขุ (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิภูมิพโลภิกขุ, 2530), น. 1650. (แพทย์หญิงอรพรรณ คุณวิศาล พิมพ์ถวายเป็นพระราชกุศล แต่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ในวโรกาสเฉลิมพระชนมพรรษา 5 รอบ วันที่ 5 ธันวาคม 2530)

⁵ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานพ.ศ.2542 (กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์, 2546), น. 500.

⁶สุชีพ ปุญญานุภาพ, พจนานุกรมศัพท์พระพุทธศาสนา ไทย-อังกฤษ และ อังกฤษ-ไทย (กรุงเทพมหานคร: สภาการศึกษามหามกุฏราชวิทยาลัย, 2504), น. 122.

⁷คำว่า "ทมะ" นั้น มีรากศัพท์มาจาก ทมุ ธาตุ หรือทม ธาตุ ในที่นี้ท่านหมายถึงเอาทม ธาตุ

ไว้ว่าฝึก, ทรมาน, ปรามปราม, ช่ม⁸ โดยเน้นความหมายหลักและเข้าใจอย่างง่าย ๆ ก็คือ ช่มใจ, รู้จักช่มจิตของตน⁹

พันเอกปิ่น มุกทุกันต์ ได้แสดงความหมายของทมะไว้ว่า “ทม” (ทมะ) คือการฝึก, การช่ม อันว่า ทมะ คือการฝึกตัว เช่น การฝึกกราบ ฝึกไหว้ ฝึกอ่าน ฝึกเขียน ฯลฯ และการช่มใจ คือไม่ทำอะไรตามใจตัวเองเกินไป เป็นธรรมข้อหนึ่งในมรชาวาสธรรมสี่¹⁰

ในหนังสือกุญแจธรรม-กุญแจทอง ซึ่งเป็นพจนานุกรมศัพท์ทางพุทธศาสนาอีกเล่มหนึ่ง นอกจากจะแสดงความหมายของทมะคือความช่มใจแล้ว ยังหมายถึง ความประพฤติสงบ¹¹ อีกด้วย

ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้ให้ความหมายของทมะไว้ว่า “ทมะ” แปลว่าบีบ หรือบังคับ หรือช่มชี่ เหมือนกับความขึงที่ฉลาดสามารถบีบบังคับข้างที่ตกน้ำมันได้ด้วยฝีมือของเขา¹²

อุทัย ไชยานนทร์ ได้แสดงความหมายของทมะพร้อมศัพท์ที่อยู่ในรากศัพท์เดียวกันไว้ว่า “ทมะ” แปลว่า การฝึกฝนปรับปรุงตนเอง “ทมถะ” แปลว่า ควบคุม และ “ทัมมะ” ซึ่งแปลว่า ผู้ที่ฝึกได้แล้ว¹³

ส่วน นาคะประทีป ได้ให้ความหมายของทมะกว้างออกไปอีกว่า “ทม” ได้แก่ อาชญา ความทรมาน, ความฝึก ในแง่ของปัญญา และอีกความหมายหนึ่งก็คือ อุบาส การอยู่จำ เช่น

⁸ แปลก สนธิรักษ์, พจนานุกรมบาลี-ไทย (กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2506), น. 139.

⁹ แปลก สนธิรักษ์ และสวัสดิ์ พิณจันทร, ศัพท์ศาสนา นักรวมและธรรมศึกษาตรี (กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2503), น. 57.

¹⁰ พันเอกปิ่น มุกทุกันต์, ประมวลศัพท์ 6 ศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ 2 (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสารมวลชนจำกัด, 2534), น. 91.

¹¹ อาจารย์สัมปັນโน, กุญแจธรรม-กุญแจทอง (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มิตรสยาม, 2535), น. 11.

¹² พุทธทาสภิกขุ, พจนานุกรมธรรม (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, 2546), น. 78.

¹³ อุทัย ไชยานนทร์, ศัพท์ธรรมะ ไทย-อังกฤษ (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์น้ำฝน, ไม้ระบุรีที่พิมพ์), น. 48.

จำพรรษา, หรือพิธีศาสนา เช่น ถี้ออดข้าว; การอดทน, การยกให้(การยกโทษ); การสำรวมอินทรีย์ คือบังคับตนเอง¹⁴

หนังสือพจนานุกรม บาลี-ไทย ฉบับนักศึกษา ได้แสดงความหมายของทมะไว้ว่า ทมะ คือ การฝึก, การข่ม, การทรมาน, การควบคุมใจตนเอง, การบังคับใจตนเอง¹⁵

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้แสดงความหมายของทมะไว้ว่า “ทมะ” คือ การฝึก, การฝึกฝนปรับปรุงตน, การรู้จักข่มจิตข่มใจ บังคับควบคุมตนเองได้ ไม่พูดไม่ทำเพียงตามที่ยอยาก แต่พูดและทำตามเหตุผลที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญาว่าดีงามสมควรเป็นประโยชน์ รู้จักปรับตัวปรับใจ และแก้ไขปรับปรุงตนด้วยปัญญาไตร่ตรองให้งอกงามดียิ่งขึ้นอยู่เสมอ (เป็นหลักธรรมข้อ 2 ในฆราวาสธรรม 4)¹⁶ ซึ่งความหมายของทมะโดยสรุปของพระพรหมคุณาภรณ์ ก็คือการฝึกฝน, การข่มใจ ฝึกนิสัย ปรับตัว, รู้จักควบคุมจิตใจ ฝึกหัดตัดนิสัย แก้ไขข้อบกพร่อง ปรับปรุงตนให้เจริญก้าวหน้าด้วยสติปัญญา¹⁷ นอกจากนี้ท่านยังได้ให้ความหมายไว้เป็นข้อสังเกตด้วยว่า “ทมะ” คือ “ฝึกตัวปรับใจ”¹⁸ และมักจะปรากฏมาในรูปของกิริยาวิเศษณ์เป็นส่วนใหญ่ เช่น “อดทนโต”

จากความหมายของ “ทมะ” ที่ผู้วิจัยได้นำมาแสดงไว้ข้างต้น พอสรุปได้ว่า “ทมะ” นั้น มีความหมายที่ครอบคลุมทั้งการควบคุมการกระทำ หรือการแสดงทางพฤติกรรมต่าง ๆ ด้วยความนึกคิดไตร่ตรองด้วยสติปัญญาอย่างมีเหตุผล ตลอดถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง ให้มีพัฒนาการในเชิงสร้างสรรค์และมีศักยภาพที่ดี ไม่ว่าจะเป็นการทรมานซึ่งในที่นี้หมายถึงการฝึกหัดตัดนิสัยตนเอง การรู้จักข่มจิตข่มใจ ยับยั้งขังใจตนเองได้ การฝึกฝนปรับปรุงพฤติกรรมของตนเอง

¹⁴นาคะประทีป, ปาลี-สยาม อภิธาน (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไท, 2465), น. 137.

¹⁵พระอุตรคณาธิการ (ชวินทร์ สระคำ) และรองศาสตราจารย์ ดร.จำลอง สารพัฒน์, รวบรวม-เรียบเรียง, พจนานุกรม บาลี-ไทย ฉบับนักศึกษา, พิมพ์ครั้งที่ 2 (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2530), น. 453.

¹⁶พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ 8 (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2538), น. 90.

¹⁷พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ 8 (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2538), น. 135.

¹⁸พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), หลักแม่บทของการพัฒนาตน, พิมพ์ครั้งที่ 15 (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2547), น. 13.

การฝึกสอนและพัฒนาตน อีกนัยหนึ่งคือการรู้จักปรับตัวปรับใจ การควบคุมตนเอง หรือการควบคุมใจตนเอง การบังคับตนเอง หรือการบังคับใจตนเอง สามารถหักห้ามใจในการกระทำไปในทางที่ไม่ดี มีจิตใจไม่สร้างสรรค์ หรือมีพัฒนาการทางสุขภาพจิตที่ดี และในอีกแง่หนึ่งนั่นก็คือ การรู้จักประมาณตนเอง รวมถึงการระมัดระวังสำรวมอินทรีย์ คือความประพฤติสงบ ซึ่งกระบวนการฝึกพัฒนาตนดังกล่าวนี้ ตั้งอยู่บนพื้นฐานความมีสติและปัญญาอันทำหน้าที่กำกับบทบาทการคิดพิจารณาใคร่ครวญอย่างเข้าใจ และมีเหตุผลที่ชอบธรรม โดยมีเป้าหมายเพื่อการพัฒนาพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของปัจเจกบุคคลเป็นสำคัญ

2.1.2 คำที่เป็นไวยากรณ์ของ “ทมะ”

ศัพท์ธรรมที่มีความหมายคล้ายกันหรือมีความหมายอย่างเดียวกันกับ “ทมะ” ซึ่งทางพุทธศาสนาเรียกว่า “ไวยากรณ์” นั้น มีปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาอยู่หลายศัพท์ ซึ่งมีความหมายที่เกี่ยวกับการฝึกฝน พัฒนาตนทั้งสิ้น เช่น คำว่า “สิกขา” หรือ “ศึกษา” “ภาวนา” “วินัย” “ศีลสังวร” “อินทริยสังวร” “สังกัณฐะ” “อุปสมะ” และคำว่า “อิริยาสนขันธ์” โดยเฉพาะคำว่า “ภาวนา” และ “สิกขา” นั้น พระพรหมคุณาภรณ์ได้ระบุไว้ว่ามีความหมายและจัดเป็นเรื่องเดียวกันกับหลักทมะ แต่ที่มีการกล่าวถึงด้วยศัพท์ต่างกันเป็นเรื่องของการเน้นย้ำแง่ด้านแปลกกันที่ให้ความหมายเด่นไปคนละด้าน ๆ หรือมาเสริมกันให้บริบูรณ์¹⁹ ซึ่งกลุ่มคำเหล่านี้จะมีความหมายที่เน้นในแง่ของการฝึกหัดพัฒนาพฤติกรรมของมนุษย์โดยมีจุดมุ่งหมายเดียวกัน ดังนั้น การทำความเข้าใจกับศัพท์ธรรมที่เป็นไวยากรณ์ของทมะ จึงมีความสำคัญต่อการเชื่อมโยงกับหลักการด้านต่าง ๆ ในการนำมาใช้พัฒนาพฤติกรรมของมนุษย์ได้อย่างถูกต้องและเป็นระบบ ทำให้เข้าใจและมองเห็นแนวทางที่จะนำไปสู่การประยุกต์ใช้ในโลกปัจจุบันมากยิ่งขึ้น

2.1.2.1 สิกขา หรือ ศึกษา

คำว่า “สิกขา” ที่มีความหมายอย่างเดียวกับคำว่า “ทมะ” อาจพิจารณาได้จากความหมายที่เกี่ยวกับการฝึกฝน อบรมตน หรือพัฒนาตน ดังตัวอย่างที่ท่านพุทธทาสภิกขุได้แสดงความหมายของคำว่า “สิกขา” ไว้ว่า คำว่า “สิกขา” เป็นภาษาบาลี ในภาษาไทยก็คือการศึกษา ซึ่งคำว่า “ศึกษา” นั้นก็มาในภาษาสันสกฤต ส่วนคำว่า “สิกขา” เมื่อแยกวิเคราะห์ตามรูปศัพท์มาจาก “สะ” ที่แปลว่า “เอง” กับ “อิชชะ” ที่แปลว่า “ดู” (ส+อิชชะ=สิชชะ) รวมสองคำเข้าด้วยกันจึงแปลว่า

¹⁹ เรื่องเดียวกัน, น. 24.

“ดูตัวเอง” ซึ่งหมายถึงการอบรม ฝึกฝนตนเอง ด้วยการพิจารณาดูตัวเอง เห็นตัวเอง รู้จักตนเอง แล้วจัดการตนเองอย่างถูกต้อง²⁰ ประเด็นดังกล่าวนี้ ท่านพุทธทาสได้ระบุไว้อย่างชัดเจนในหนังสือ คู่มือมนุษย์ ฉบับสมบูรณ์ ว่า “คำว่า “สิกขา” หรือ “ศึกษา” นั้นในทางธรรมหมายถึงการประพฤติปฏิบัติชนิดที่เป็นการอบรมกายวาจาใจโดยตรง คืออบรมตัวเองให้เปลี่ยนจากลักษณะหนึ่งไปสู่อีกอย่างหนึ่ง ตามที่เราเห็นว่าเป็นประโยชน์ยิ่งขึ้นไป”²¹

นอกจากนี้ คำว่า “สิกขา” นักวิชาการด้านพุทธศาสนาของไทยบางท่านมักจะแปลว่า “การสำเหนียก”²² ในปัจจุบันนี้อาจกล่าวได้ว่าเป็นคำที่เก่าแต่ก็มีความหมายที่ลึกซึ้งซึ่งจะเห็นได้ชัดเมื่อเทียบกับคำว่า “ทมะ” ซึ่งพระพรหมคุณาภรณ์ก็ได้ขยายความของคำว่า “สำเหนียก” ไว้เช่นเดียวกัน โดยหมายถึงการรู้จักจับประเด็นสำคัญ และรู้จักเลือกสิ่งที่ดีมีสาระเอามาใช้ประโยชน์ในการใช้ฝึกฝนปรับปรุงตนเอง²³ จากนั้นนี้ “การสำเหนียก” ที่มาจากคำว่า “สิกขา” ในอีกแง่หนึ่งก็จะมองเห็นเป็นเรื่องของการศึกษาพัฒนาตนเองเป็นระบบ กล่าวคือเป็นกระบวนการของการฝึกบังคับควบคุมตนเองเพื่อการบรรลุเป้าหมายที่ดีและถูกต้องตามที่ตนต้องการ ซึ่งในระหว่างที่กำลังดำเนินการฝึกปฏิบัติตนอยู่ก็จะมีการปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมของตนเองตลอดเวลา รวมความก็คือการสำเหนียกหรือการศึกษาในความหมายดังกล่าวนี้ จึงเป็นเรื่องของการเรียนรู้ด้วยตนเอง ปฏิบัติด้วยตนเอง ด้วยการควบคุมบังคับปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมของตนเองด้วยตัวเอง เพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่พึงประสงค์ต่อไป ดังนั้น เมื่อพิจารณาหลักของ “ทมะ” ตามความหมายข้างต้นก็จะเห็นว่า “สิกขา” ในความหมายที่แปลว่า “สำเหนียก” นี้จะเข้าลักษณะเป็นเรื่องของทมะนั่นเอง โดยเฉพาะหลักสำคัญทางพุทธศาสนาที่เรียกว่า “ไตรสิกขา” หรือ สิกขา 3 ประการ คือการฝึกฝนพัฒนาตน 3 ด้าน ได้แก่ อริศัลสิกขา อริจิตตสิกขา และอริปัญญาสิกขา²⁴ หลักไตรสิกษาดังกล่าวนี้เมื่อศึกษาอย่างถ่องแท้แล้วก็ล้วนแต่เป็นกระบวนการของการศึกษาที่เรียกว่า “สำเหนียก” ทั้งสิ้น ดังตัวอย่างที่ปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎก อังคุตตรนิกาย ติกนิบาตว่า

²⁰ พุทธทาสภิกขุ, การศึกษาในทัศนะของท่านพุทธทาส (กรุงเทพมหานคร: อตัมมโย, 2531), น. 22-23.

²¹ พุทธทาสภิกขุ, คู่มือมนุษย์ ฉบับสมบูรณ์, พิมพ์ครั้งที่ 5 (กรุงเทพมหานคร:ธรรมสภา, 2535), น. 78.

²² ป. หลงสมบุญ, พจนานุกรมบาลี-ไทย, น. 665.

²³ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), หลักแม่บทของการพัฒนาตน, น. 35-36.

²⁴ อัง.ติก. (แปล) 20/87-89/312-318.

ภิกษุทั้งหลาย กิจที่สมณะควรทำ เป็นของสมณะ 3 ประการนี้แล...เพราะเหตุ
นั้นแล เธอทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า 'เราจักมีความพอใจอย่างยิ่งในการ
สมาทานอธิศีลสิกขา เราจักมีความพอใจอย่างยิ่งในการสมาทานอธิจิตตสิกขา
เราจักมีความพอใจอย่างยิ่งในการสมาทานอธิปัญญาสิกขา' ภิกษุทั้งหลาย
เธอทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้แล²⁵

ดังนั้น การสำเหนียกจึงหมายถึงการรู้จักมองเห็นคุณค่าในหลักการสำคัญที่สามารถ
พัฒนาความดีงามให้เกิดขึ้นแก่ตนเองได้ และรู้จักเลือกที่จะเอามาใช้ประโยชน์ในการใช้ฝึกฝน
ปรับปรุงตน ซึ่งในที่นี้ ก็คือการรู้จักและเข้าใจในการนำหลักไตรสิกขามาพัฒนาพฤติกรรม จิต และ
ปัญญาของตนนั่นเอง

2.1.2.2 ภาวนา: ภาวนาประธาน

คำที่เป็นไวพจน์ของทมะอีกคำหนึ่งก็คือ "ภาวนา" ซึ่งคำว่า "ภาวนา" นั้นเป็นศัพท์
บาลี แปลตามรูปศัพท์ว่า "ธรรมชาติเป็นเครื่องทำให้เจริญ"²⁶ หรือ "การทำให้มีขึ้น การทำให้เกิดขึ้น
รวมทั้งหมายถึงการฝึกอบรม"²⁷ ความสำคัญของภาวนาที่ชี้ให้เห็นว่าเป็นไวพจน์ของทมะก็คือมี
ความหมายว่าเป็นการฝึกอบรม และการฝึกนั้นก็เกี่ยวข้องกับตนเองอย่างมีนัยสำคัญ หมายความว่า
ตนเองเป็นผู้ฝึกอบรม โดยเฉพาะหลักการพัฒนาตนรอบด้านที่สำคัญในทางพุทธศาสนา คือ
ภาวนา 4 ประการ ได้แก่ กายภาวนา สีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา²⁸ ส่วนเป็นหลัก
สำคัญที่บุคคลจะต้องฝึกฝนปฏิบัติด้วยตนเองทั้งสิ้น เพราะฉะนั้น ภาวนาจึงหมายถึงการอบรม
ฝึกฝนพัฒนาตนให้สูงยิ่งขึ้นไป ซึ่งลักษณะการพัฒนาตนรอบด้านตามหลักภาวนาในพุทธศาสนานั้น
กล่าวโดยสรุปก็คือ บุคคลแต่ละคนนั้นจะต้องมีการพัฒนาความสัมพันธ์ทางทวารทั้งหลาย คือ ตา
หู จมูก เป็นต้นเหล่านั้นให้ดี ไม่ให้เกิดเป็นโทษ ได้แก่หลักอินทรีย์สังวร เรียกว่าความสัมพันธ์ใน
ตัวตนของแต่ละบุคคล (กายภาวนา) ในขณะเดียวกันก็มีการพัฒนาในเรื่องความสัมพันธ์ทางด้าน
กาย วาจา กับบุคคลอื่นหรือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน(ศีลภาวนา) และจะต้องพัฒนาคุณภาพจิต พัฒนา
สมรรถภาพจิต หรือพัฒนาสุขภาพจิตของตนเอง (จิตตภาวนา) ตลอดถึงการพัฒนาปัญญาให้เกิด

²⁵ อัง.ติก. (แปล) 20/82/308-309.

²⁶ ป. หลงสมบุญ, พจนานุกรมบาลี-ไทย, น. 458.

²⁷ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, น. 203.

²⁸ อัง. ปญจก. (แปล) 22/79/144-146.

ความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง โดยรู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต เข้าถึงกฎธรรมชาติที่มีความเป็นไปตามเหตุปัจจัย และเป็นอยู่ด้วยปัญญา (ปัญญาภาวนา) กระบวนการฝึกอบรมตนเหล่านี้ ในพุทธศาสนาจะเน้นให้บุคคลกระทำด้วยตนเอง ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงใช้คำว่า "ภาวนาปธาน"²⁹ คือเพียรเจริญหรือเพียรก่อให้เกิด คือเพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดมีขึ้นด้วยตนเอง³⁰ ซึ่งจัดเป็นการฝึกปฏิบัติตนในแง่บวกตามหลักทมะ

ดังนั้น เมื่อพิจารณาด้วยการรวมศัพท์ธรรมทั้งสามที่เป็นไวยากรณ์ของกันและกัน จะเห็นว่าเกี่ยวข้องและตรงกันในความหมายว่าเป็นการฝึกทั้งสิ้น กล่าวคือ "ภาวนา" ก็คือการฝึกอบรม "ทมะ" แปลว่าการฝึกฝน และ "สิกขา" ก็แปลว่าการฝึกฝนเรียนรู้³¹ เกี่ยวกับประเด็นข้อพิจารณาดังกล่าวนี้นี้ พระพรหมคุณาภรณ์ได้ระบุไว้ว่า

คำว่า "ทมะ" นี้ หลายคนไม่คุ้นเคย จะให้เข้าใจคำว่า ทมะได้ดี ก็ต้องเอาคำที่มีความหมายเหมือนกันหรือคล้ายกันมาช่วยมาเทียบเคียง ขอให้เข้าใจง่าย ๆ ว่า ทมะก็คือสิกขา ที่เราใช้ว่าศึกษา ทมะก็คือภาวนา ภาวนาก็คือการพัฒนา การอบรมฝึกฝนทำให้เจริญขึ้น ทมะก็คือการฝึกให้คลายให้ละเลิกสิ่งชั่วร้าย สิ่งเสียหายเป็นโทษแล้วเติมสิ่งที่ดีงามเข้ามาแทน และฝึกให้เจริญองอกงามให้ชำนาญชำชองในสิ่งที่ดีงามนั้น ๆ ยิ่งขึ้นไปจนถึงที่สุด...³²

นอกจากนี้ คำไวยากรณ์เหล่านี้ก็ล้วนมีศัพท์ธรรมต่าง ๆ ที่มีความเกี่ยวข้องในการพัฒนาตนแยกย่อยออกไปอีก โดยปรากฏในหลักฐานทางพุทธศาสนาดังจะได้กล่าวในลำดับต่อไป

2.1.2.3 วินัย (-วินีต)

ศัพท์ธรรมที่เป็นไวยากรณ์ของทมะอีกศัพท์หนึ่ง ก็คือคำว่า "วินัย" (ในภาษาบาลีเป็น 'วินย') ซึ่งจะต้องทำความเข้าใจให้ชัดเกี่ยวกับศัพท์นี้ โดยแยกให้เห็นความหมายเป็น 2 นัย ความหมายของวินัยตามนัยแรก ก็คือ วินัยที่เป็นการควบคุมจากปัจจัยภายนอก นั่นคือการบังคับควบคุมโดยกฎหมายทางสังคมหรือระเบียบต่าง ๆ และความหมายตามนัยที่สอง ก็คือ วินัยที่เป็น

²⁹ อ.จตุกก. (แปล) 21/14/25; 69/113.

³⁰ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, น. 145.

³¹ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), หลักแม่บทของการพัฒนาตน, น. 14.

³² พระราชวรมณี (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), คุณธรรมและจริยธรรมสำหรับเด็กและเยาวชนรุ่นใหม่ (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2528), น. 37.

การควบคุมมาจากภายในบุคคลซึ่งหมายถึงการฝึกฝนอบรมตน(-วินัย)³³ คือการนำตน(บุคคล)ไปสู่ภาวะที่วิเศษซึ่งในทางพุทธศาสนาสาระสำคัญของวินัยในเบื้องต้นนั้น ถือว่าเป็นตัวหลักการในการจัดระบบสังคมมนุษย์ให้เป็นระบบที่งดงาม โดยปรากฏให้เห็นเป็นกฎเกณฑ์ต่าง ๆ เช่น ศีล หรือสิกขาบท ซึ่งมีคุณค่าในแง่ของการช่วยกำกับควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ เปรียบเหมือนด้ายที่ร้อยเรียงลักษณะนิสัยหรือพฤติกรรมของคนไว้ในกรอบเดียวกัน³⁴ ซึ่งตรงกับหลักการที่ว่า "วินัย" เป็นกฎสำหรับฝึกอบรมกายวาจา (ภาษาบาลีว่า วินยณโต เจว กายวาจาณ) เพราะเป็นเครื่องป้องกันความประพฤติที่ไม่เหมาะสมทางกายและทางวาจา³⁵ ในแง่ที่วินัยเป็นกฎเกณฑ์หรือหลักปฏิบัติ วินัยจึงมีบทบาทในการสร้างระบบการอยู่ร่วมกัน หรือเป็นหลักในการจัดสรรระบบสังคมความเป็นอยู่ร่วมกัน เมื่อระบบการอยู่ร่วมกันของสังคมเป็นไปได้อย่างดี วินัยก็เป็นตัวหนุนและนำในการพัฒนาของคนในระดับบุคคล³⁶

ดังนั้น ในระดับบุคคลนี้ "วินัย" จึงมีความหมายเป็นการฝึกหัดพัฒนาตน อย่างที่เราเรียกกันว่า "ความมีวินัยในตนเอง" ด้วยการปฏิบัติตนโดยมีวินัยเป็นเครื่องนำทางไปสู่คุณสมบัติที่ดีหรือภาวะที่วิเศษขึ้นไปซึ่งพุทธศาสนาเรียกวินัยในระดับนี้ว่า "การนำไปให้วิเศษ" ดังตัวอย่างที่ระบุไว้ในอรรถกถาขุททกนิกาย มหานิทเทสว่า "...ชื่อว่า 'ธรรมวินัย' เพราะนำไปให้วิเศษด้วยธรรมมิใช่อาชญาเป็นต้น...อีกประการหนึ่ง ชื่อว่า 'วินัย' เพราะนำไปให้ประเสริฐ และนำไปให้ประเสริฐโดย

³³ พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ 9 (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2543), น. 479.

³⁴ พระมหาสมจินต์ สมมาปัญญา, "พระวินัย: กฎเกณฑ์และคุณค่าทางสังคม" ใน เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2542), น. 79. (พิมพ์เป็นอนุสรณ์ในวโรกาสที่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินทรงประกอบพิธีสมโภชพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 6-7 พฤศจิกายน 2542)

³⁵ มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุฒวิทยาลัย, ปฐมสมันตปาสาทิกาแปล เล่ม 1, พิมพ์ครั้งที่ 7 (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุฒวิทยาลัย, 2540), น. 27-28.

³⁶ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), จิตวิทยาเพื่อการพัฒนาคนตามแนวธรรมชาติ (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2539), น. 11-12.

ธรรม จึงชื่อว่า 'ธรรมวินัย' ..."³⁷ เพราะฉะนั้น วินัยที่มีความหมายตรงกับทมะ ซึ่งเป็นเรื่องของการฝึกปฏิบัติตน คือมุ่งการควบคุมตนเองจากภายในตนหรือบุคคล โดยมีวินัยเป็นเครื่องนำตนในการปฏิบัติไปสู่ความดีความถูกต้อง ดังเช่นที่พระพรหมคุณาภรณ์ได้ระบุไว้ว่า "...การฝึกในระดับต้น ๆ เมื่อเรียกรวมกัน ก็เรียกว่า การฝึกศีล คือฝึกให้มีศีลนั้นก็ทำด้วยวินัยนั่นเอง ฉะนั้นวินัยจึงเป็นเครื่องฝึกคนให้มีศีล อีกนัยหนึ่งก็คือการฝึกคนด้วยวินัยให้มีศีล การฝึกในขั้นนี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับพฤติกรรม ซึ่งในระบบการศึกษาจะต้องโยงไปถึงสมาธิ ปัญญาด้วย"³⁸ ที่สำคัญวินัยดังกล่าวข้างต้นนี้ จะมีความหมายเป็นเครื่องฝึกมนุษย์ได้อย่างสมบูรณ์ก็ต่อเมื่อบุคคลมีความเข้าใจในเหตุผลและยอมรับในคุณค่าของกฎเกณฑ์ ที่เป็นหลักปฏิบัติโดยมีพื้นฐานคือความมั่นใจในศักยภาพความเป็นมนุษย์ มีจิตสำนึกที่ดีในการฝึกหัดพัฒนาตน และจะต้องมีความพยายามฝึกหัด ปรับปรุงแก้ไข พฤติกรรมของตนเอง ซึ่งจิตสำนึกในการฝึกตนนี้เป็นแก่นของการศึกษา (ศึกษา หรือ สำเหนียก) คือ จุดเริ่มต้นของความใฝ่รู้ที่จะพัฒนาตนเอง ถ้าปลูกจิตสำนึกในการฝึกตนขึ้นมาได้แล้ว วินัยก็จะมี ความหมายเป็นการฝึกตน³⁹ ตามนัยนี้ เมื่อพิจารณาเข้าในหลักวิชาการด้านจิตวิทยาพัฒนาการก็จะตรงกับความหมายที่ระบุไว้ว่า "วินัย" นั้นหมายถึง "ความสามารถในการควบคุมตนเอง"⁴⁰

นอกจากนี้ คำว่า "วินัย" ในแง่ที่หมายถึงหลักปฏิบัติที่เอื้อประโยชน์ต่อการประพฤติ สำนวณ ภาษาบาลีว่า "สังวร" ดังตัวอย่างที่ระบุไว้ในสมันตปาสาทิกาทีกว่า "...วินัยย่อมมีเพื่อประโยชน์แก่สังวร (ความสำรวม) สังวรย่อมมีประโยชน์แก่วิปปฏิสาร (ความไม่เดือดร้อน) วิปปฏิสาร ย่อมมีเพื่อประโยชน์แก่ความปราโมทย์..."⁴¹ เป็นต้น ในคัมภีร์ชั้นอรรถกถามีระบุคำว่า "สังวร" หมายถึง การไม่ล่วงละเมิดทางกายและวาจา กล่าวคือ การสำรวมทางกายและการสำรวมทางวาจา หรือ

³⁷ มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระสูตรต้นตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทเทส เล่ม 5 ภาค 1, น. 330-331.

³⁸ พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตฺโต), วินัยเรื่องใหญ่กว่าที่คิด, พิมพ์ครั้งที่ 2 (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, 2538), น. 14.

³⁹ เรื่องเดียวกัน, น. 40-41.

⁴⁰ นายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์, เลี้ยงลูกวัยรุ่นยากตรงไหน (กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, 2547), น. 14.

⁴¹ มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระวินัยปิฎก เล่มที่ 1 ภาคที่ 1 มหาวินัยปิฎก ปฐมวรรคและอรรถกถา, น. 171-172.

การยับยั้งไม่ให้เกิดโทษหรือความไม่ดีทางกายหรือวาจา⁴² ซึ่งความหมายตามนัยนี้จึงตรงกับ การฝึกตนแง่ลบตามหลักทมะ

2.1.2.4 สัญญาณะ กับ อินทรีย์สังวร: สังวรปธาน

อีกประการหนึ่ง เมื่อระบุดังกล่าวการฝึกวินัยให้มีศีลตามนัยดังกล่าวข้างต้น คำว่า "ศีล" จึงตรงกับคำว่า "สัญญาณะ" ซึ่งเป็นศัพท์ธรรมอีกศัพท์หนึ่งที่จัดเป็นคำไวพจน์ของทมะ จะเห็นได้จาก ความหมายของสัญญาณะที่หมายถึงการยับยั้ง การงดเว้นจากบาปหรือจากการเบียดเบียน หรือการ บังคับควบคุมตนเอง หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ การสำรวมกาย วาจา⁴³ เพื่อระงับยับยั้งเหตุที่จะทำให้เกิด การกระทบกระทั่งต่อบุคคลในเรื่องที่เสียหายได้ ดังนั้น พระอรรถกถาจารย์ทั้งหลายจึงมักอธิบาย ว่า "สัญญาณะ ได้แก่ศีล บางทีแปลว่า "สำรวม" เหมือนอย่าง "สังวร"⁴⁴ ทั้งนี้ เพราะคำว่า "สัญญาณะ" หมายถึงความสำรวมก็คือการห้ามใจไปในอารมณ์ต่าง ๆ ความสำรวมก็คือความระวังหรือความ สังวร คำนี้เป็นชื่อของ "อินทรีย์สังวร"⁴⁵ ซึ่งคำว่า "อินทรีย์สังวร" นั้นย่อมาจากไวพจน์ของ "ทมะ" ใน ประโยคที่ระบุไว้ใน ชาติกกุฎฐกถา อรรถกถาชาดก ในสัตตกนิบาตว่า "...จริงอยู่ อินทรีย์สังวรท่าน เรียกว่า 'ทมะ' เพราะข่มอินทรีย์ทั้งหลายมีใจเป็นที่ 6 ไว้..."⁴⁶ อินทรีย์สังวร หรือการสำรวมอินทรีย์ นั้นอีกนัยหนึ่งก็คือการฝึกตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ดังเช่นปรากฏในอรรถกถาปรมัตถทีปนีมี อธิบายไว้ว่า คำว่า "ทโม" ได้แก่ "การฝึกอินทรีย์" ซึ่งการฝึกอินทรีย์นี้ต้องประกอบด้วยสติและ สัมปชัญญะ⁴⁷ ซึ่งจากการศึกษาตรงประเด็นนี้เอง ที่ทำให้ทราบได้ว่า คำว่า "ทมะ" นั้น นอกจากจะ

⁴² มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระวินัยปิฎก เล่มที่ 2 มหาวิภังค์ ทุติยภาคและอรรถกถา, น. 371.

⁴³ ชุ. อิติ. อ. (บาลี) 22/89.

⁴⁴ พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, น. 319.

⁴⁵ มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระสูตรและอรรถกถาแปล ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ เล่มที่ 1, น. 312.

⁴⁶ มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระสูตรและอรรถกถาแปล ขุททกนิกาย ชาดก เล่มที่ 3 ภาคที่ 5, น. 414.

⁴⁷ มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระสูตรและอรรถกถาแปล ขุททกนิกาย ทุกนิบาตชาดก เล่มที่ 3 ภาคที่ 3, น. 106.

หมายถึงการสำรวจอินทรีย์มี ตา เป็นต้นดังกล่าวแล้ว ทมะยังหมายถึงการข่มกิเลส มีราคะกิเลส เป็นต้น⁴⁸ ด้วย

ดังนั้น คำว่า “สังวร” ที่มีความเกี่ยวข้องกับหลักวินัยจึงเป็นเรื่องของการฝึกฝนตนเอง ด้วยการระวัง ยับยั้งสิ่งที่ไม่ดีคือการป้องกันไม่ให้เกิดความเสียหายจากการเสพเข้ามาสู่ตนเอง ตามนัยนี้ เมื่อเทียบกับสิกขาที่ระบุถึงการเน้นการปฏิบัติฝึกฝนเรียนรู้ด้วยตนเองข้างต้น พระพุทธเจ้าจึงทรงใช้คำว่า “สังวรปธาน”⁴⁹ ซึ่งหมายถึงการเพียรระวัง คือเพียรระวังบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น หรือเพียรปิดกั้น คือเพียรระวังยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น⁵⁰ กล่าวง่าย ๆ ก็คือการฝึกควบคุมระวังมิให้สิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้นกับตนเองนั่นเอง เมื่อเทียบเคียงศัพท์ธรรมทั้ง 3 ได้แก่ “สัญญาณะ” “สังวร” และ “ทมะ” ก็จะพบว่ามีความหมายเดียวกัน โดยนัยคือ “การควบคุมตน” ซึ่งจะบ่งถึงการควบคุมตนเองในลักษณะที่ต่างกัน กล่าวคือ “สัญญาณะ” เป็นการยับยั้ง หรือการงดเว้นจากบาป ซึ่งเป็นการควบคุมตนในการแสดงออกมิให้เป็นไปเพื่อการเบียดเบียน คำว่า “สังวร” เน้นความระวังในการรับเข้า คือ ปิดกั้นสิ่งเสียหายที่จะเข้ามาจากภายนอก และ “ทมะ” เป็นการฝึกฝน แก้ไขปรับปรุงตน ข่มกำจัดส่วนร้าย และเสริมส่วนที่ดีงามให้ยิ่งขึ้นไป⁵¹

2.1.2.5 ขันติ กับ อุปสมะ: อธิวาสนขันติ

คำว่า “ขันติ” ซึ่งเป็นหลักธรรมอยู่ในหมวดเดียวกันกับทมะ คือ “สมาวาสธรรม” ก็มีความหมายที่เป็นลักษณะไวพจน์ของทมะเช่นเดียวกัน กล่าวคือมีความหมายคล้ายคลึงกัน แต่มุ่งเน้นด้านที่ต่างกัน ซึ่งประเด็นนี้สามารถศึกษาได้ในคัมภีร์อรรถกถาที่มุ่งอธิบายความแตกต่างของศัพท์ทั้งสองนี้ไว้ว่า “ทมะ” ท่านหมายเอาปัญญา ส่วน “ขันติ” ท่านเน้นแงวิริยะ⁵² แม้พระพุทธเจ้าเองก็ได้ทรงแสดงให้เห็นถึงเหตุข้อนี้ไว้อย่างชัดเจนแล้วใน อาฬวกสูตร ซึ่งสรุปความว่า “สังจาจะ” นั้นเป็นเหตุแห่งการได้เกียรติ (ชื่อเสียง) “ทมะ” เป็นเหตุให้ได้ปัญญา ส่วน “จาจะ” เป็นเหตุ

⁴⁸ ชุ.อิตติ.อ. (บาลี) 22/89.

⁴⁹ อง.จตุกก. (แปล) 21/14/25; 69/113.

⁵⁰ พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, น. 145.

⁵¹ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, น. 319.

⁵² ชุ.สุ.อ. (บาลี) 1/190-191/267-268.

แห่งการผูกมิตรไว้ได้ และหลัก "ขันติ" ก็เป็นเหตุให้หาทรัพย์มาได้เพราะความเพียรอันเกิดจาก ความอดทน⁵³

อย่างไรก็ตาม ในอรรถกถาทั้งหลายได้อธิบายความหมายของ "ขันติ" ซึ่งมีลักษณะที่เป็นไวยากรณ์ของ "ทมะ" ไว้อย่างชัดเจน โดยชี้ให้เห็นถึงที่มาของคำว่า "อิทวาสนขันติ" นั้นเกี่ยวข้องกับศัพท์สองศัพท์ คือ "ทมะ" กับ "อุปสมะ" ในอรรถกถาได้อธิบายเชื่อมโยงศัพท์เหล่านี้เข้าไว้ด้วยกัน ทำให้ทราบได้ว่า ทมะ อุปสมะ และขันติ นั้นเป็นไวยากรณ์ของกันและกัน ดังปรากฏในอรรถกถา ปณณโณวาทสูตร ที่ระบุไว้ว่า "ขันติ" พึงทราบว่าเป็น "ทมะ" ในบทว่า "ทมุปลเมน" นี้ คำว่า "อุปสม" ก็เป็นไวยากรณ์ของคำว่า "ทม" นั้นนั่นเอง⁵⁴ ในฎีกาสหายตนวรรค ได้ขยายความไว้ว่า "ขันติ" พึงทราบว่าเป็น "ทมะ" เพราะซึม คือ ระวังไว้ซึ่งความไม่อดทน เพราะเหตุนั้น พระอรรถกถาจารย์ จึงกล่าวคำว่า "อุปสม" เป็นไวยากรณ์ของคำว่า "ทม" นั้นเอง⁵⁵ และฎีกาอุปริปัญญาสก ยังได้วิเคราะห์ขยายความไว้ดังนี้อีกว่า "สภาพใด ย่อมซึม คือปราบปรามธรรมมีพยาบาท ความเบียดเบียน ความถือตัว และความกระด้างเป็นต้น เหตุนั้น สภาพนั้นชื่อว่า "ทมะ" เพราะอรรถว่า กำจัดบาปธรรมมีพยาบาทเป็นต้น และชื่อว่า "อุปสมะ" เพราะอรรถว่า เข้าไปสงบบาปธรรมมีพยาบาทเป็นต้น เหล่านี้มันแลเพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่า ทั้งซึมทั้งเข้าไปสงบ ได้แก่ "อิทวาสนขันติ"⁵⁶ ตัวอย่างในภาษาไทยที่เข้าใจกันโดยง่ายก็คือ "ความทนเจ็บใจ" หรือ "ความอดทนอดกลั้น" หมายถึงความอดทนต่อความหมิ่นประมาทที่ผู้อื่นกระทำ เช่น คำเสียดสี หรือคำดูถูกเหยียดหยาม ซึ่งความทนเจ็บใจย่อมเป็นปัจจัยไม่ให้เกิดประทุพติผิตพลังด้วยความโมโห หรือความโกรธเป็นต้น เรียกว่า "ความอดกลั้น"⁵⁷ ความอดทนทางใจดังกล่าวนี้นี้ ก็คือความอดกลั้นต่ออำนาจกิเลส เพื่อให้ชีวิตบรรลุจุดหมายที่ตั้งมา⁵⁸

⁵³ ชู.สุ. (แปล) 25/190-191/545.

⁵⁴ มหามกุฏราชวิทยาลัย, มังคลัตถปิณีแปล เล่ม 4, พิมพ์ครั้งที่ 13 (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2537), น. 182-183.

⁵⁵ เรื่องเดียวกัน, น. 183-184.

⁵⁶ เรื่องเดียวกัน, น. 184.

⁵⁷ พระภัทรมนี (พุทธทาสภิกขุ), ฆราวาสธรรมกถา (ไม่ระบุสถานที่และปีที่พิมพ์), น. 8. (พิมพ์แจกในการฉาปนกิจศพนางสาวล้อม ศิวรักษ์ ณ วัดมหาพฤฒาราม กรุงเทพมหานคร วันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2495)

⁵⁸ ชันทอง วิชาเดช, "การศึกษาวิเคราะห์เรื่องขันติในพุทธศาสนาเถรวาท," (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2545), น. 25.

ดังนั้น การที่ระบุว่า "ขันติ" เป็นไวพจน์ของทมะตามนัยดังกล่าวข้างต้น จึงตรงกับบทสรุปในงานวิจัยเรื่อง "การศึกษาวิเคราะห์เรื่องขันติในพุทธศาสนาเถรวาท" ของชั้นทอง วิชาเดช ในแง่ของการอธิบายขันติที่มีความหมายตามนัยทางจิตภาพ โดยมีใจความที่สอดคล้องตรงกันว่า "ขันติไม่เพียงแต่จะบ่งชี้ความหมายว่า ความอดทน อดกลั้นเท่านั้น แต่เมื่อศึกษาวิเคราะห์รายละเอียดเชิงลึกแล้ว ขันติยังเปิดเผยตัวเองออกมาอีกหลายมิติ เช่น ขันติ หมายถึงศีล ทมะ วิริยะ ตบะ เป็นต้น นอกจากนี้ ยังมาคู่กับเมตตาและปัญญาเสมอ"⁵⁹

นอกจากนี้ ในคำอธิบายดังกล่าวข้างต้น ศัพท์ธรรมที่ถูกโยงให้เป็นไวพจน์ของทมะอีกศัพท์หนึ่งก็คือ คำว่า "อุปสมะ" ซึ่งหมายถึงความเข้าไปสงบหรือการทำใจให้สงบ และในแง่ของการฝึกปฏิบัติตนด้วยตนเองนั้นพระพุทธเจ้าทรงใช้คำว่า "อุปสมาธิฐาน" หมายถึงธรรมที่ควรตั้งไว้ในใจคืออุปสมะ⁶⁰ กล่าวคือการระงับโทษข้อขัดข้องมัวหมองวุ่นวายอันเกิดจากกิเลสทั้งหลายแล้วทำจิตใจให้สงบได้ ความสำคัญของหลักธรรมข้อนี้ก็คือ จัดเป็นธรรมที่ควรใช้เป็นพื้นฐานตน เพื่อให้สามารถยึดเอาผลสำเร็จสูงสุดอันเป็นที่หมายไว้ได้ โดยไม่เกิดความสำคัญตนผิด และไม่เกิดสิ่งมัวหมองหมักหมมทับถมตน⁶¹

จากการศึกษาศัพท์ธรรมที่เป็นไวพจน์ของทมะ จะเห็นได้ว่ามีความหมายที่ค่อนข้างจะกว้างและครอบคลุมในทุกข้อปฏิบัติเพื่อการพัฒนาตนในทางทางพุทธศาสนา แม้ว่าในแง่ของทฤษฎีการปฏิบัติหลักธรรมเหล่านี้จะเน้นด้านต่างกัน ไม่ว่าจะเน้นทั้งในแง่บวกและลบ หรือเน้นแง่บวกอย่างเดียว หรือเน้นแง่ลบอย่างเดียวเป็นต้น แต่ทั้งนี้ก็มีความเกี่ยวโยงเนื่องถึงกันในทางปฏิบัติที่สำคัญคือมีจุดมุ่งหมายเดียวกันคือการฝึกพัฒนาตนไปสู่ความดีหรือความเป็นคนดี และในขณะเดียวกันการศึกษากลุ่มคำที่เป็นไวพจน์เหล่านี้ก็ช่วยเสริมให้เกิดความเข้าใจในหลักทมะได้ชัดเจนมากขึ้น

⁵⁹ เรื่องเดียวกัน, น. 185.

⁶⁰ ที.ปา. (แปล) 11/311/290; ม.อ. (แปล) 14/347/404.

⁶¹ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, น. 174-175.

2.2 ความสำคัญของทมะในพุทธศาสนาเถรวาท

ในข้อนี้ ผู้วิจัยจะศึกษาวิเคราะห์ความสำคัญของทมะในพุทธศาสนาเถรวาท โดยตั้งกรอบแนวคิดเป็นประเด็นศึกษาไว้ 4 ประการ กล่าวคือจะวิเคราะห์เพื่อชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของทมะโดยทั่วไปตามที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนา ด้วยการแยกแยะแสดงด้านต่าง ๆ ที่สามารถนำมากล่าวอ้างตามหลักฐานดั้งเดิมได้อย่างชัดเจน เช่น ทมะในฐานะที่แสดงความเป็นคุณสมบัติของพระพุทธเจ้า รวมถึงความสำคัญของทมะในฐานะที่เป็นคำสอนและวิธีการสอนของพระพุทธเจ้า ต่อจากนั้นจะได้ศึกษาหลักทมะที่มีบทบาทในระดับโลกุตระ เพื่อชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของทมะในระดับหน้าที่หรือบทบาทที่สูงขึ้นไป รวมถึงความสัมพันธ์ของหลักธรรมที่สำคัญต่างๆ ในพุทธศาสนาที่มีบทบาทและเกี่ยวข้องกับหลักทมะอยู่เสมอ นอกจากนี้ผู้วิจัยจะได้ศึกษาวิเคราะห์แนวคิดทางพฤติกรรมศาสตร์และการพัฒนาตนตามหลักจิตวิทยาสากล เพื่อชี้ให้เห็นว่าแนวคิดและวิธีการตามหลักจิตวิทยาดังกล่าวนั้น มีความเหมือนกันหรือแตกต่างจากหลักทมะโดยประการใดบ้าง และสามารถที่จะนำมาปรับใช้เข้าด้วยกันได้อย่างเหมาะสมมากน้อยเพียงใดในโลกปัจจุบันดังมีรายละเอียดตามกรอบแนวคิดที่วางไว้ดังต่อไปนี้

2.2.1 ความสำคัญของทมะตามหลักฐานทางคัมภีร์พุทธศาสนา

2.2.1.1 ทมะในฐานะที่แสดงคุณสมบัติของพระพุทธเจ้า

ในคัมภีร์พระไตรปิฎกหลายแห่ง เมื่อจะกล่าวถึงบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับพระพุทธเจ้าในแง่ของการได้เข้าไปสนทนารธรรมหรือการที่เกิดความเลื่อมใสต่อพระพุทธเจ้าแล้ว บุคคลเหล่านั้นก็จะพรรณนาคุณของพระพุทธเจ้าให้เราได้ทราบด้วย และหนึ่งในคำของการพรรณนาพุทธคุณที่สำคัญนั้นจะปรากฏอยู่ด้วยเสมออีกคือพระพุทธเจ้าทรงมีหลักทมะอยู่ในพระองค์เอง ดังที่ได้มีการพรรณนาความไว้ตอนหนึ่งว่า "...พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น ผู้นำเลื่อมใส ทรงเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใส มีพระอินทรีย์สงบ มีพระทัยสงบ ทรงบรรลุทมะและสมณะสูงสุด ทรงฝึกฝนคุ้มครองแล้ว ทรงสำรวมอินทรีย์ ทรงเป็นผู้ประเสริฐ..."⁶² นอกจากนี้ ในบางแห่งยังชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของทมะในฐานะที่พระพุทธเจ้าก็ทรงเป็นผู้ฝึกตามหลักธรรมนี้ พระองค์จึงได้ตรัสรู้พระ

⁶²วิ.ม. (แปล) 5/257/34; อญ.จตุกก. (แปล) 21/36/58; ชุ.ธ. (แปล) 25/10/184-185; 46/271-272. บาลีว่า "ตํ ภควนฺตํ ปาสาทิกํ ปสาทนียํ สนนินฺทริยํ สนนฺตมานสํ อุตฺตมทฺมถ-สมณฺมุปฺปตฺตํ ทนฺตํ คฺตฺตํ ยตฺตินฺทริยํ นาคํ."

สัมมาสัมโพธิญาณ เช่นการพรรณนาคุณของพระพุทธเจ้าที่ระบุว่า "...พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้นเป็นผู้ตรัสรู้แล้ว ทรงแสดงธรรมเพื่อตรัสรู้ ทรงฝึกตนแล้ว ทรงแสดงธรรมเพื่อการฝึกตน..."⁶³ ในข้อนี้ชี้ให้เห็นว่าพระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติพระองค์จนตรัสรู้ได้ด้วยหลักมะคือการฝึกพระองค์ พระองค์จึงได้รับขนานพระนามว่า "ทรงฝึกพระองค์แล้ว" ซึ่งก็หมายความว่าพระองค์เป็นผู้ "ปราศจากกิเลส"⁶⁴ และพร้อมกันนั้นก็นำหลักมะมาสั่งสอนแก่พุทธศาสนิกชนอีกด้วยคือทรงแสดงธรรมเพื่อให้ฝึกปฏิบัติตนเพื่อผลแห่งความดีที่จะมีต่อมนุษยชาติ และในบทพุทธคุณที่บรรยายคุณสมบัติอันประเสริฐของพระพุทธเจ้าก็ยังพบว่ามะเข้าไปมีบทบาทสำคัญในฐานะที่พระพุทธเจ้าทรงเปรียบพระองค์ดังเช่นสารถิผู้ฝึกผู้ฝึกที่ควรฝึกได้อย่างยอดเยี่ยมดังปรากฏเป็นภาษาบาลีไว้ว่า "อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ"⁶⁵ ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ชื่อว่าเป็นสารถิผู้ฝึกผู้ควรฝึกได้นี้ จึงทำให้ทราบได้ว่าพระองค์ทรงใช้หลักมะโดยวิธีการต่าง ๆ กล่าวคือทรงฝึกฝนคนที่ควรฝึกฝน ทั้งเทวดามนุษย์ อมนุษย์ สัตว์วิจิตรจกานทั้งหลายด้วยอุบายต่าง ๆ ซึ่งจะได้กล่าวไว้ในข้อว่าด้วยวิธีการฝึกสอนของพระพุทธเจ้าต่อไป นอกจากนี้ ในพระสูตรว่าด้วยการฝึกตน เช่น ทันตภูมิสูตร ยังพบว่าบางครั้งพระพุทธเจ้าก็ทรงยกพระองค์เพื่อแสดงอุปมาให้เห็นว่า พระองค์ทรงฝึกมนุษย์และเทวดาเหมือนความขำที่ฝึกขำป่าที่ยังหวงถิ่นของตนด้วยวิธีการต่าง ๆ จนขำป่ามีคุณสมบัติเหมาะที่จะเป็นขำทรงของพระราชา ซึ่งพระองค์ก็เช่นกันทรงฝึกมนุษย์และเทวดาซึ่งยังหวงถิ่นคือกามคุณ 5 จนกลายเป็นพระอรหันต์ ลีนอาสวะและเป็นพระทักษิโณยบุคคล⁶⁶ ดังกล่าวนี้อันนี้พระพุทธเจ้าจึงได้ชื่อว่า "ทฺโธ" ซึ่งเป็นคุณสมบัติของพระพุทธเจ้าที่มาจากหลักปฏิบัติคือ "มะ" นั่นเอง

2.2.1.2 มะกับวิธีการฝึกสอนของพระพุทธเจ้า

ลักษณะการแสดงธรรมของพระพุทธเจ้าตามที่ปรากฏในคัมภีร์ชั้นต้นนั้น จะเห็นถึงความหลากหลายและมีนัยสำคัญ ดังจะให้เห็นจากนักวิชาการทางพุทธศาสนาในปัจจุบันได้ศึกษาวิเคราะห์และประมวลมากแล้วไว้ เพื่อชี้ให้เห็นถึงพุทธวิธีในการสอนที่สามารถประยุกต์ใช้ได้ในปัจจุบัน ดังนั้น หลักมะที่เกี่ยวกับวิธีการฝึกสอนของพระพุทธเจ้าจึงมีปรากฏอยู่ด้วย เช่นการที่

⁶³ที.ปา. (แปล) 11/76/55. บาลีว่า "...ทฺโธ โส ภควา ทฺมถาย ธมฺมํ เทเสติ..."

⁶⁴ม.ม.อ. (บาลี) 2/361/189.

⁶⁵วิ.มหา. (บาลี) 1/1/1; ม.อ. (บาลี) 14/13/12.

⁶⁶ม.อ. (แปล) 14/215-218/248-251.

ทรงแสดงให้เห็นถึงวิธีการฝึกตามหลักทมะด้วยวิธีการฝึกอย่างเป็นขั้นตอน ดังใจความตอนหนึ่งที่ พระพุทธองค์ตรัสแสดงไว้ว่า

เราสามารถเพื่อจะบัญญัติการศึกษาโดยลำดับ การกระทำโดยลำดับ การปฏิบัติ โดยลำดับ ในธรรมวินัยนี้ ได้เปรียบเหมือนคนฝึกม้าผู้ชำนาญ ได้ม้าอาชาไนยตัว งามแล้ว เบื้องต้นทีเดียว ย่อมฝึกให้คุ้นกับการบังคับในบังเหียน ต่อมาจึงฝึกให้ คุ้นยิ่งขึ้นไป แม้ฉันทใด ตกาคตก็ฉันทนั้นเหมือนกัน ได้บุรุษที่ควรฝึกแล้ว เบื้องต้น ที่ทีเดียว ย่อมแนะนำอย่างนี้ว่า “มาเกิดภิกษุ เธอจงเป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยการ สังวรในปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยอาจารย์และโคจรอยู่ จงเป็นผู้มีปกติเห็นภัย ในโทษแม้เล็กน้อย สมทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลายเกิด...”⁶⁷

นอกจากนี้ วิธีการฝึกตามหลักทมะของพระพุทธเจ้าที่อาจกล่าวได้ว่าสามารถที่จะ นำมาประยุกต์ใช้ในปัจจุบันได้ก็คือการที่ทรงแสดงหลักการที่ฝึกสอนด้วยวิธีที่จะสามารถสำเร็จ ผลได้ ซึ่งบางครั้งต้องใช้ความนุ่มนวลในการฝึกสอน บางครั้งต้องใช้วิธีที่เข้มงวด หรือบางครั้ง พระองค์ก็ทรงใช้ทั้งสองวิธีไปพร้อมกัน ในประเด็นนี้พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักไว้ในเกสิสูตร ดังนี้ว่า

เราฝึกผู้ที่ควรฝึกได้ด้วยวิธีแบบสุภาพบ้าง วิธีแบบรุนแรงบ้าง วิธีทั้งแบบสุภาพ และแบบรุนแรงบ้าง...ถ้าบุรุษผู้ที่ควรฝึกได้ของเราฝึกไม่ได้ด้วยวิธีแบบสุภาพ วิธี แบบรุนแรง วิธีทั้งแบบสุภาพและแบบรุนแรง เราก็ฆ่าเขาเสีย...ความจริงการฆ่า สัตว์ไม่สมควรแก่ตถาคต แต่บุรุษที่ผู้ที่ควรฝึกได้ของเราฝึกไม่ได้ด้วยวิธีแบบ สุภาพ วิธีแบบรุนแรง วิธีทั้งแบบสุภาพและแบบรุนแรง ตถาคตย่อมกำหนดบุรุษ นั้นว่าไม่ควรว่ากล่าวสั่งสอน เพื่อนพรหมจรรย์ผู้รู้ต่างกำหนดว่าเขาเป็นผู้ไม่ควร ว่ากล่าวสั่งสอน...ถือว่าเป็นการฆ่าในอริยวินัย...⁶⁸

จากพุทธพจน์ดังกล่าวข้างต้นนี้ ทำให้เห็นชัดเจนถึงวิธีการฝึกสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งนอกจากจะทรงใช้ทั้งสองวิธีในคราวฝึกสอน หากคนที่ไม่สามารถฝึกได้จริง พระพุทธองค์ก็ทรง แนะนำควรจะต้องปล่อยไปตามยถากรรม เรื่องนี้มีตัวอย่างให้เห็นในคัมภีร์อยู่หลายเรื่องด้วยกัน อาจกล่าวได้ว่าเป็นวิธีที่เอื้อให้เกิดความสะดวกราบรื่นทั้งแก่ผู้ฝึกสอนและตัวผู้ที่ได้รับการฝึก เกิดผลสำเร็จได้ดังประสงค์หรือตามความมุ่งหมายที่ต้องการ ทั้งนี้ จากการที่พระพุทธองค์ทรง

⁶⁷ม.จ. (แปล) 14/75/78-79.

⁶⁸อง.จตุกก. (แปล) 21/111/169-171.

ได้รับการขนานพระนามว่า “ปฐิมมุตตม” คือทรงเป็นสาวกผู้สมควรฝึกได้⁶⁹ นั้น ทำให้เห็นว่า พระพุทธเจ้าทรงใช้หลักทมะในการฝึกคน เทวดา หรือสัตว์แตกต่างกันออกไป ตัวอย่างเช่น พระพุทธเจ้าทรงทรมานโจรชื่อว่าองคุลิมาลจนสำเร็จเป็นพระอรหันต์ โดยที่พระองค์ทรงใช้วิธี อาเทศนาปาฏิหาริย์ ในที่นี้พระองค์ใช้ “อิทธาภิสังขาร” คือ ทรงบันดาลฤทธิ์โดยประการต่าง ๆ เช่น ย่อหนทางให้สั้นเพื่อทรงดำเนินได้เร็ว บันดาลให้มหาปฐพีเป็นลูกคลื่นใหญ่ขวางองคุลิมาลไม่ให้ ตามพระองค์ทัน หรือบันดาลให้มีเถาวัลย์กั้นพระองค์ไว้เป็นต้น⁷⁰ และลำดับต่อมาจึงได้ทรงแสดง อนุศาสน์ปาฏิหาริย์ โดยเฉพาะประโยคที่เราทราบกันดีคือ “เราหยุดแล้ว แต่เธอยังไม่หยุด” เป็นต้น ตามที่ปรากฏในอังคุลิมาลสูตร⁷¹ ซึ่งกล่าวได้ว่าเป็นกุศโลบายอันลึกซึ้งที่ทำให้พระองค์ทรงฝึกหรือ ทรมานองคุลิมาลได้สำเร็จ หรือตัวอย่างในพรหมนิมิตตนิกสูตร⁷² เกี่ยวกับการที่พระพุทธองค์ทรง ทรมาน “พกพรหม” ด้วยวิธีที่พระองค์ทรงใช้หลักทมะนั้นก็เนื่องจากพกพรหมนั้นเป็นผู้มีจักษุวิญญู ยึดมั่นในพรหมสถานของตนว่าเป็นเลิศไม่มีใครเทียบเท่าได้ เป็นต้น พระพุทธเจ้าทรงทรมาน พกพรหมให้ละทิฐิและอัสสมิมานะได้ด้วยปาฏิหาริย์คือการใช้ “อิทธาภิสังขาร” และในที่สุดก็ สำเร็จด้วยอนุศาสน์ปาฏิหาริย์เช่นเดียวกัน นอกจากนี้ ยังมีตัวอย่างในการใช้หลักทมะในแง่ของ การทรมานเพื่อฝึกให้ผู้สมควรฝึกได้อีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการทรมานสังกัจจَنِครนถ์ เรื่องการทรมานชฎิลสามพี่น้องซึ่งมีบริวารรวมกันหนึ่งพันคน เป็นต้น ซึ่งวิธีการในการฝึกชั้นสูงที่ เรียกว่า “ทรมาน” (ในความหมายของทมะ) ของพระพุทธเจ้าดังกล่าวนี้จะมีทั้งทรงแสดงอาเทศนา- ปาฏิหาริย์และตามด้วยการแสดงอนุศาสน์ปาฏิหาริย์ควบคู่กันเสมอ กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ เริ่มด้วย การปราบปรามให้เลิกพยศแล้วกำหนดด้วยบทสนทนาแสดงธรรมอย่างมีเหตุผล เป็นวิธีการฝึก ตามหลักทมะเพื่อให้เกิดผลในแง่ของการฝึกบุคคลให้เกิดความตั้งงามแก่ตนเอง ทั้งนี้ คำว่า “ทรมาน” ความหมายในทางพุทธศาสนา ก็คือการฝึกหรือกลับใจคนให้เข้ามาสู่ทางที่ถูกต้องตั้งงาม ซึ่งในที่นี้ก็คือทมะนั่นเอง

⁶⁹วิ.มหา. (แปล) 1/1/1-2; ม.อุ. (แปล) 14/13/18-19.

⁷⁰ม.ม.อ. (บาลี) 2/348/242.

⁷¹ม.ม. (แปล) 13/347-352/421-433.

⁷²ม.ม. (แปล) 12/501-505/537-545.

2.2.1.3 ที่มาและบทบาทของทมะตามที่ปรากฏในองค์ธรรมแห่งฆราวาสธรรม

มีการจัดหลัก "ทมะ" เป็นข้อธรรมหนึ่งในหมวดธรรมที่เรียกว่า "หลักฆราวาสธรรม" ดังปรากฏเป็นหลักฐานทางคัมภีร์พุทธศาสนา ซึ่งเรียกตามภาษาบาลีว่า "ธมฺมชฺรเมสิโน" ที่มาของหลักธรรมดังกล่าวเกิดจากการสนทนาโต้ตอบปัญหาธรรมระหว่างพระพุทธเจ้ากับยักษ์นามว่า "อาฬวกะ" ในขณะที่ทรงประทับอยู่ในเขตเมืองอาฬวี ซึ่งอาฬวกยักษ์ได้ทูลถามพระพุทธเจ้ามีใจความเกี่ยวกับการที่บุคคลจะได้ปัญญามาอย่างไร ทำอย่างไรจะหาทรัพย์มาได้ การที่บุคคลจะได้เกียรติยศชื่อเสียงมาได้อย่างไร ทำอย่างไรจะผูกมิตรไว้ได้ เวลาที่บุคคลจากโลกนี้ไปสู่โลกหน้านั้นทำอย่างไรจึงจะไม่ให้เกิดความเศร้าโศก พระพุทธเจ้าทรงมีพระเมตตาตอบปัญหาของอาฬวกยักษ์โดยมีใจความว่า การที่บุคคลมีศรัทธาต่อหลักธรรมของพระอรหันต์ ต้องการบรรลุธรรมคือ นิพพาน ไม่ประมาท มีความรอบคอบ พึงด้วยดี ย่อมได้ปัญญา (ธรรมหรือทมะ) บุคคลที่ทำงานได้เหมาะสมจะไม่ทอดธุระ ขยันหมั่นเพียร ย่อมจะหาทรัพย์มาได้ (ธิดิหรือขันติ) ส่วนบุคคลจะได้เกียรติยศชื่อเสียงนั้นก็เพราะมีความสัตย์ (สัจจะ) และเมื่อให้เสียสละย่อมสามารถผูกมิตรไว้ได้ (จาคะ)⁷³ ความขื่อนี้มีพุทธพจน์คาถาตรัสไว้ดังนี้ว่า "คนผู้ครองเรือนมีศรัทธาประพฤติธรรม 4 ประการนี้คือ สัจจะ ธรรม ธิดิ และจาคะ ตายแล้วย่อมไม่เศร้าโศก เขิญท่านจงไปถามสมณพราหมณ์เป็นอันมาก เหล่าอื่นดูเถิดว่า ในโลกนี้จะมียะไรที่ยิ่งไปกว่าสัจจะ ทมะ ขันติ และจาคะอีก"⁷⁴

ดังนั้น ความสำคัญของทมะในฐานะองค์ธรรมในฆราวาสธรรม จึงเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับปัญญา ซึ่งการปฏิบัติตนตามความสัมพันธ์กับหลักฆราวาสนั้น จะต้องรู้จักพิจารณา รู้เท่าทันสภาพความเป็นจริงของโลก เพื่อให้มนุษย์สามารถเลือกปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้อง การที่หลักทมะเป็นข้อปฏิบัติอันจะนำไปสู่ความมีปัญญานั้น จึงทำให้มองเห็นว่าปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นก็อาจจะแก้ด้วยหลักทมะได้เช่นกัน ทั้งนี้ปัญหาของมนุษย์ก็คือทุกข์ที่เกิดขึ้น จำเป็นต้องแก้ไขด้วยปัญญาของมนุษย์ โดยเฉพาะปัญหาที่เกี่ยวข้องกับหลักทมะ เช่น การทะเลาะวิวาทกัน จะต้องใช้ปัญญาพิจารณาข้อเสียหายที่จะเกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่น เมื่อเห็นว่าไม่เป็นประโยชน์ก็ควรรู้จักขมใจไว้ พร้อมกันนั้นก็ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่แก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง ไม่ใจร้อน ไม่วู่วาม รู้จักเลือกที่จะแสดงพฤติกรรมในส่วนที่ดีมีประโยชน์ได้ ซึ่งถ้ามองในแง่ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ธรรมทั้งหมด หลักฆราวาสจึงนับว่าเป็นหลักธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ที่เหมาะสำหรับ

⁷³ ส.ส. (แปล) 15/246/352-354.

⁷⁴ ส.ส. (แปล) 15/246/354; 190-191/545

คฤหัสถ์ผู้ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคม เพื่อให้เกิดความดีและมีสุขได้อย่างดีที่สุด เพราะเป็นธรรมที่เอื้อให้เกิดปฏิบัติตนในระดับพื้นฐานของชีวิต

อย่างไรก็ตาม มีข้อสังเกตว่า นักวิชาการด้านพุทธศาสนาของไทยหลายท่าน ได้กล่าวถึงหลักฆราวาสธรรมนี้ โดยเน้นการนำไปประพฤติปฏิบัติตนนั้น แยกได้เป็น 2 นัย คือนัยแรก มุ่งอธิบายการปฏิบัติตนของบุคคลที่สัมพันธ์กับชุมชนหรือสังคม กล่าวคือ คฤหัสถ์จะต้องนำหลักฆราวาสธรรมทั้งสี่ประการนี้ ไปปฏิบัติโดยมีสัจจะคือซื่อตรงต่อเพื่อนฝูง ต่อบุตรภรรยา ต่อเวลาและการทำงาน แล้วก็ต้องมีทมะเป็นเครื่องข่มใจ บังคับตนเองอย่าให้พลุ่งพล่าน เป็นการช่วยปรับปรุงตนเองให้เจริญก้าวหน้าในการแก้ปัญหาด้วยสติปัญญา มีขันติคืออดทนต่อกิจการต่าง ๆ ไม่คิดทอดทิ้งพร้อมทั้งมีความเสียสละหรือจาคะ เอื้อเพื่อเผื่อแผ่เพื่อนบ้านและมิตรสหาย⁷⁵ เป็นต้น ความสัมพันธ์ของหลักฆราวาสธรรมเหล่านี้ นั้น ชันทอง วิชาเดช ได้แสดงทัศนะไว้โดยสรุปว่า หลักฆราวาสธรรมทั้ง 4 ประการจะต้องปฏิบัติไปพร้อม ๆ กันทุกข้อ เมื่อกล่าวถึงธรรมะข้อหนึ่งจะแฝงนัยแห่งความหมายของธรรมะอีกข้อหนึ่งเชื่อมโยงกันอยู่เสมอ การจะให้นำหนักหรือเน้นความสำคัญแก่ธรรมะข้อใดขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นว่าจะเอื้ออำนวยให้ใช้ธรรมะข้อใดมากกว่ากัน⁷⁶ อย่างเช่น ขันติกับทมะ ซึ่งหมายถึงการใช้ความอดทนเป็นฐานรองรับการบังคับควบคุมจิตใจของตนเอง หรือการเคี่ยวเข็ญบังคับข่มจิตใจไม่ให้ยอมพ่ายแพ้ต่ออำนาจฝ่ายต่ำ การใช้ทมะข่มจิตใจนั้นต้องประกอบด้วยความอดทน เข้มแข็ง และมีความมุ่งมั่น⁷⁷

อีกนัยหนึ่ง หลักฆราวาสธรรมนั้น ถูกอธิบายให้เป็นข้อปฏิบัติตนของปัจเจกบุคคล โดยมุ่งเพื่อการพัฒนาศักยภาพของตนเอง เช่นทัศนะของท่านพุทธทาส ในบางกรณีท่านได้พยายามอธิบายหลักทมะโดยมุ่งแสดงการปฏิบัติเฉพาะปัจเจกบุคคลโดยสัมพันธ์กับหลักฆราวาสธรรมทั้งสี่ประการ กล่าวคือจุดมุ่งหมายที่พึงประสงค์ต่าง ๆ หรือความดีงามทั้งหลายที่มนุษย์พึงมี จะสำเร็จได้ก็ด้วยตัวปัจเจกบุคคลเป็นสำคัญ ที่จะเป็นผู้ขับเคลื่อนไปด้วยหลักธรรมทั้ง 4 ประการนี้ โดยเริ่มที่ตัวปัจเจกบุคคลผู้ซึ่งจะต้องมีความจริงใจต่อตนเอง คือมีสัจจะ มีความสามารถบังคับตนเอง คือมีทมะ สร้างความอดทนให้เกิดขึ้นได้ ก็คือมีขันติ และพร้อมกันนั้นก็สามรถที่จะถ่ายทอด

⁷⁵ สุนทรีย์ สุริยะรังษี, "การศึกษาเชิงวิเคราะห์บทบาทของคฤหัสถ์ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา: ศึกษาเฉพาะกรณีอุบาสิกาสผู้ได้รับเอตทัคคะ," (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2544), น. 29.

⁷⁶ ชันทอง วิชาเดช, "การศึกษาวិเคราะห์เรื่องขันติในพุทธศาสนาเถรวาท," น.98.

⁷⁷ เรื่องเดียวกัน, น. 102-103.

สิ่งไม่ดีที่มีอยู่ในตนเองออกไปได้โดยใช้หลักจาละ ปัจเจกบุคคลปฏิบัติได้ดังนี้ก็เรียกว่า ฝึกฝนตนเองตามหลักสัมพันธ์กันของฆราวาสธรรมได้แก่ สัจจะ ทมะ ชันติ และจาละ จะสังเกตเห็นได้ชัดเจนว่า หลักจาละตามนัยนี้กลับนำมาใช้เฉพาะกับปัจเจกบุคคลเท่านั้นตามความหมายข้างต้นนี้คือสละความชั่วที่มีอยู่ในตนเองออกไป ซึ่งไม่ได้ไปถึงการสละหรือบริจาคทรัพย์เงินทองไปให้ผู้อื่นเพื่อการผูกมิตรไมตรีแต่อย่างใด หลักการดังกล่าวท่านพุทธทาสได้อธิบายไว้อย่างมีนัยสำคัญว่า

ข้อ 1 มีความจริงใจ (สัจจะ) ก็คือจริงต่ออุดมคติของความเป็นมนุษย์เรา หรือจริงต่ออุดมคติที่ตนยึดถืออยู่ เรียกว่าความจริงใจ ต้องบูชาอุดมคติอย่างจริงจัง เพื่อให้เกิดความจริงอื่น ๆ...เมื่อมีความจริงที่จะปฏิบัติตามอุดมคติแล้วเราต้องยินดีบังคับตัวเอง ทำการบังคับตัวเอง เพราะว่าตัวเองไม่ค่อยจะอยู่ในร่องในรอย เพราะว่าตนเองที่แรกเป็นของกิเลสไม่ใช่ธรรม ฉะนั้นจึงต้องมีข้อที่ 2 เรียกว่า "ทมะ" การบังคับตัวเอง จะต้องเหนียวบ้าง เจ็บปวดบ้าง ก็ต้องทน จึงต้องมีข้อที่ 3 เรียกว่า ชันติ ความอดทน ถ้าทนหนักหนานาน จะทำให้ทนไม่ไหว เพื่อไม่ต้องทนหนักหรือนานเราควรระบายนความกดดันนั้นออกไปเรื่อย ๆ ข้อนี้เรียกว่าจาละ เสียสละสิ่งที่ไม่ควรจะมีอยู่ในใจออกไปอยู่เป็นประจำ ด้วยการประพฤติปฏิบัติที่ถูกขนบธรรมเนียมประเพณี ถูกศีลธรรม ถูกศาสนา...⁷⁸

การปฏิบัติได้เช่นนี้ของปัจเจกบุคคลย่อมจะทำให้เกิดผลที่พึงปรารถนา ซึ่งท่านพุทธทาสเรียกการปฏิบัติตนตามหลักข้างต้นนี้ว่า "การปฏิบัติที่พอเหมาะพอสม"⁷⁹ โดยท่านโยงการปฏิบัติตนดังกล่าวนี้เข้ากับหลักปฏิบัติของสัตตบุรุษ ได้แก่สัปปริสธรรม 7 ประการ⁸⁰ คือความเป็นผู้รู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักตน รู้จักประมาณ รู้จักเวลา รู้จักชุมชน และความเป็นผู้รู้จักบุคคลไว้ด้วยกัน ดังนั้น จึงทำให้เห็นว่าทัศนะของท่านพุทธทาสในแง่นี้ มุ่งความสัมพันธ์กันระหว่างหลักฆราวาสธรรมกับหลักปริสธรรม เพื่อให้การปฏิบัติตนของคฤหัสถ์เป็นไปอย่างสมบูรณ์รอบด้านอีกด้วย

จากการศึกษาบทบาทของทมะตามที่ปรากฏในองค์ธรรมแห่งฆราวาสธรรม จึงอาจกล่าวได้ว่า บทบาทโดยส่วนใหญ่ท่านมุ่งในระดับโลกิยะเป็นสำคัญ ทั้งนี้เนื่องจากหลักทมะจัดเป็น

⁷⁸พุทธทาสภิกขุ, หลักปฏิบัติที่สำคัญในพุทธศาสนา (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, 2542), น. 73-74.

⁷⁹เรื่องเดียวกัน, น. 74.

⁸⁰ที.ปา. (แปล) 11/330/333; 357/400; อุง. สตุตค. (แปล) 23/68/143.

องค์ธรรมหนึ่งในหลักธรรมราวาส อันหมายถึงข้อปฏิบัติสำหรับบุคคลผู้ครองเรือน เป็นหลักการครองชีวิตของคฤหัสถ์โดยตรง ดังนั้น บทบาทของทมะจึงมีความโดดเด่นในระดับโลกียะ จะเห็นได้ว่าจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรมชุดนี้ คือเน้นที่ความเชื่อความศรัทธาในหลักคำสอนของพุทธศาสนา โดยมุ่งให้มนุษย์มีเจตคติที่ดีและมีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถที่จะนำหลักธรรมดังกล่าวไปปฏิบัติ เพื่อประโยชน์แก่การแก้ไขข้อขัดข้องหรือปัญหาต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสม โดยจะต้องตั้งมั่นและเตือนสติตนเอง คือดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาท ไม่เผลอสติกระทำในสิ่งที่เสียหายเกิดความเสื่อมเสียหรือเป็นโทษแก่ตนเองและสังคม ทมะจึงเป็นหลักการที่มุ่งให้ใช้สติปัญญา เรียนรู้เท่าโลก ส่วนในขั้นตอนของการปฏิบัติตนนั้น บทบาทของทมะในระดับโลกียะนี้ ก็จะมุ่งให้บุคคลได้พัฒนาตน เพื่อให้มนุษย์แต่ละคนมีคุณภาพที่ดีต่อการดำรงตนในสังคม อย่างเช่นไม่ก่อให้เกิดการกระทบกระทั่งต่อกัน ไม่นำภัยอันตรายหรือปัญหาต่าง ๆ มาสู่ตนเอง หรือไม่สร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น รู้จักที่จะขมใจไว้ สามารถระงับยับยั้งพฤติกรรมด้านลบ และฝึกฝนตนเอง ปรับปรุงพัฒนาตนให้ทันโลก ซึ่งทุกสิ่งล้วนต้องฝึกปฏิบัติด้วยตนเองแทบทั้งสิ้น เพื่อให้เข้ากับสังคมและเป็นอยู่ได้อย่างดี

ดังนั้น บทบาทของทมะในระดับนี้ จึงเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ปุถุชน โดยเน้นการมีศรัทธา สติ และปัญญา เพื่อกำกับบทบาทของมนุษย์ในทุกอย่างก้าวของชีวิต ด้วยการฝึกปฏิบัติให้เกิดความตั้งงาม สามารถครองชีวิตได้อย่างราบรื่นและมีความสุข ซึ่งเนื้อหาเกี่ยวกับบทบาทของทมะในระดับโลกียะนี้นั้น ผู้วิจัยจะได้กล่าวถึงรายละเอียดและสาระสำคัญด้านต่าง ๆ ไว้ในหัวข้อว่าด้วยระดับการตีความทมะตามทัศนะของนักวิชาการในสังคมไทยต่อไป

2.2.2 บทบาทของทมะในระดับโลกุตระ

จากการศึกษาความหมายของทมะดังได้กล่าวไว้แล้วข้างต้น จะเห็นว่าหลักทมะก็คือการฝึกฝนตนเองเพื่อนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพในระดับต่าง ๆ ตามหลักการทางพุทธศาสนานั้น การฝึกฝนพัฒนาตนได้ดีสามารถที่จะบรรลุผลคือความดีสูงสุดได้ พุทธศาสนาเห็นว่าการบรรลุธรรมสูงสุดคือ “นิพพาน” ก็มีผลมาจากการฝึกฝนอบรมตนในระดับที่ยิ่งขึ้นไปกว่าโลกียวิสัย กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือการพัฒนาตนในระดับโลกุตระธรรม ซึ่งทั้งสองระดับนี้สามารถปฏิบัติฝึกฝนอบรมตนต่อเนื่องกันไปได้ ดังนั้น หลักทมะจึงมีบทบาทที่สำคัญยิ่งในระดับโลกุตระ ในแง่ที่ว่า เป็นเบื้องต้นที่นำบุคคลไปสู่ภาวะแห่งอิสรภาพเหนือตน ในคัมภีร์พุทธศาสนาชั้นต้นจึงแสดงให้เห็นถึงบทบาทที่มี

ความสำคัญของทมะไว้หลายประการด้วยกัน เช่น การชี้ให้เห็นถึงความยากลำบากในการที่จะควบคุมจิตให้เกิดมีสมาธิ ตั้งมั่นอันจะนำไปสู่ความมีปัญญาพิจารณารู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นไปในธรรมชาติ ดังนั้นท่านจึงมุ่งสอนให้บุคคลให้ความสำคัญแก่การฝึกควบคุมจิต ดังพุทธภาษิตที่ตรัสไว้ว่า "...จิตที่ดิ้นรน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก ผู้มีปัญญาสามารถควบคุมให้ตรงได้ เหมือนช่างศรดัดลูกศรให้ตรงจะนั้น..."⁸¹ และการฝึกฝนควบคุมจิตในระดับนี้ หากสามารถปฏิบัติตนจนสามารถบรรลุผลสำเร็จขั้นสูงได้ก็ถือเป็นเรื่องที่ประเสริฐ ทมะจึงมีบทบาทในฐานะเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่นำความสมบูรณ์แห่งการพัฒนาศักยภาพในระดับสูงขึ้นไป ในแง่ที่ท่านจึงสรรเสริญความสามารถในการฝึกจิตว่าเป็นความดี ดังพุทธภาษิตที่ระบุไว้ว่า "...การฝึกจิตที่ควบคุมได้ยาก เปลี่ยนแปลงง่าย ซอบไผ่หาแต่อารมณ์ที่ปรารถนา จัดว่าเป็นความดี เพราะจิตที่ฝึกแล้วยอมนำสุขมาให้..."⁸² หรือแม้แต่ในแง่การใช้หลักอินทรีย์สังวรควบคุมสำรวมจิต ท่านก็ระบุไว้เช่นกันว่าเป็นอุปกรณ์ที่นำตนไปสู่ศักยภาพสูงสุดได้เช่นกัน ข้อนี้จะเห็นได้จากพุทธภาษิตที่ระบุไว้ว่า "...คนเหล่าใดสำรวมจิต ที่เที่ยวไปไกล เที่ยวไปดวงเดียว ไม่มีรูปร่าง อาศัยอยู่ในถ้ำ"⁸³ คนเหล่านั้นจักพ้นจากเครื่องผูกแห่งมาร..."⁸⁴ รวมความว่า บทบาทของทมะในระดับโลกุตระนั้น นอกจากจะมีบทบาทอย่างสำคัญในการเริ่มต้นเข้าสู่กระบวนการฝึกปฏิบัติตนสำหรับผู้มุ่งสู่คุณธรรมความดีอันสูงสุดประการหนึ่งแล้ว ยังมีความสำคัญอย่างยิ่งยวดในฐานะเป็นเครื่องมือที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติฝึกฝนอบรมตนก้าวไปสู่คุณธรรมอันสูงสุดในพุทธศาสนา คือ "นิพพาน" ได้ กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ ทมะมีบทบาทเกี่ยวกับการฝึกจิตโดยตรง ซึ่งบทบาทของทมะในการฝึกนั้นหมายถึงการฝึกด้วยอริยมรรค 4 คือ โสตาปัตติมรรค สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค และอรหัตตมรรค⁸⁵ ดังนั้น ทมะในฐานะการฝึกจิตในระดับโลกุตระจึงหมายถึงการใช้อริยมรรคข่มจิต ระวังจิตที่ดิ้นรน กวัดแกว่ง รักษาได้ยาก ห้ามได้ยาก ดิ้นรนไปมา เปลี่ยนแปลงง่ายนั้นให้เป็นจิตที่เกษม พ้นจากบ่วงมารในที่นี้หมายถึงกิเลสวัฏ(วงจรกิเลส) กล่าวคือ อวิชชา ตณหา และอุปาทาน⁸⁶ ดังนั้น การฝึกจิตด้วยหลัก

⁸¹ ชุ.ธ. (แปล) 25/33/35.

⁸² ชุ.ธ. (แปล) 25/35/36.

⁸³ ในที่นี้หมายถึง "มหาภูตรูป 4" ได้แก่ ปฐวี (ธาตุดิน) อาโป (ธาตุน้ำ) เตโช (ธาตุไฟ) วาโย (ธาตุลม) และยังหมายถึง "หทัยรูป" ด้วย

⁸⁴ ชุ.ธ. (แปล) 25/37/37.

⁸⁵ ชุ.ธ.อ. (บาลี) 2/118.

⁸⁶ ชุ.ธ.อ. (บาลี) 2/112.

ทมะดังกล่าวนี้ พระพุทธเจ้าจึงทรงสรรเสริญว่า "จิตที่ฝึกแล้วย่อมนำสุขมาให้"⁸⁷ ดังที่ได้กล่าวไว้แล้วข้างต้น ซึ่งคำว่า "สุข" ในที่นี้ความหมายในระดับโลกุตระก็คือสุขที่เกิดจากอริยมรรค อริยผล และสุขที่เกิดจากการบรรลุนิพพานอันเป็นประโยชน์สูงสุด⁸⁸ นั่นเอง ซึ่งเนื้อหาในงานวิจัยฉบับนี้มีได้เน้นประเด็นเกี่ยวกับบทบาทของทมะในระดับโลกุตระ แต่ที่ได้นำเสนอไว้เพื่อต้องการชี้ให้เห็นถึงบทบาทสำคัญที่สูงขึ้นไป เช่นเดียวกับหลักธรรมอื่น ๆ ทางพุทธศาสนา ในฐานะที่เป็นปัจจัยเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน

2.3 ระดับการตีความทมะตามทัศนะของนักวิชาการในสังคมไทย

จากการศึกษาหลักทมะตามทัศนะของพระสงฆ์และนักวิชาการด้านพุทธศาสนาในสังคมไทย ทั้งในส่วนของนักวิชาการที่กล่าวถึงทมะในแง่ที่มีความสัมพันธ์กันในฐานที่ทมะเป็นองค์ธรรมในฆราวาสธรรม และของนักวิชาการที่ได้อธิบายหลักทมะไว้โดยเอกเทศ ทำให้ทราบความมุ่งหมายในการตีความทมะของแต่ละท่านแตกต่างกันออกไป ซึ่งในที่นี้อาจแยกการตีความของทมะได้เป็น 2 ระดับ คือหลักทมะในระดับสังคมเพื่อเป็นหลักปฏิบัติสำหรับบุคคลในฐานที่สัมพันธ์กับชุมชนหรือสังคม และหลักทมะในระดับปัจเจกเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองสู่ความดีสูงสุดตามหลักพุทธศาสนา ซึ่งผู้วิจัยจะได้แยกวิเคราะห์ไว้ดังต่อไปนี้

2.3.1 ทมะในระดับชุมชนหรือสังคม

การอยู่ร่วมกันของคนในสังคมนั้น ๆ ย่อมจะมีความแตกต่างทางด้านอัธยาศัยหรือมีอุปนิสัยที่ไม่เหมือนกัน ซึ่งบางคนก็อาจจะมีอารมณ์หุนหันพลันแล่นเจ้าอารมณ์มีโทสะจริต หรือบางคนอาจจะมีอัธยาศัยดีมีความเยือกเย็นมีเหตุผล เป็นต้น ลักษณะคนที่มีอารมณ์หุนหันพลันแล่นได้ง่าย ถ้าหากไม่มีสติคอยควบคุมเหนี่ยวรั้งไว้ ก็มักจะทำให้ประพฤติดำเนินไปตามสังกิเลสธรรมคือสิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมองในตนเอง ซึ่งอาจจะทำให้เกิดการสนทนากะทบกระทั่งในทำนองว่าร้ายกันหรืออาจถึงขั้นการประทุษร้ายด้วยกำลัง ก็จะส่งผลให้เกิดปัญหาการใช้ความรุนแรงในสังคมหรือชุมชนขึ้นได้ โดยเฉพาะรอยร้าวด้านความสมานฉันท์ ซึ่งสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ทรงเห็นว่า การที่จะนำทมะมาใช้แก้ไขปัญหาด้านพฤติกรรมเหล่านี้ย่อมเป็นสิ่งที่น่าจะมีความ

⁸⁷ ภาษาบาลีว่า "จิตตสุส ทมโถ สาธุ"

⁸⁸ ชุ.ธ.อ. (บาลี) 2/118.

เหมาะสม กล่าวคือในการอยู่ร่วมกันจำเป็นจะต้องสร้างกุศโลบายข่มใจของตนเอง โดยใช้หลักทมะ คือความข่มใจระงับยับยั้งความที่ ทำให้ใจเศร้าหมองไว้ให้ได้⁸⁹ อย่างไรก็ตามการจะข่มใจตนหรือ ยับยั้งไม่ให้เกิดการกระทำในสิ่งไม่ดีนั้น อาจจะไม่ได้อะไรไป มนุษย์เมื่อเกิดการถูกข่มใจก็อาจจะ เผลอสติลืมตัวจากความระมัดระวังได้เช่นกัน ทั้งนี้ อันเกิดจากกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดานของ ตน (กิเลสanusสัย)⁹⁰ ดังนั้น สิ่งที่จะทำให้การข่มใจนั้นได้ผลอย่างสมบูรณ์ประการสำคัญก็จะต้องใช้ สติเฝ้าระวังตา หู เป็นต้นเหล่านี้ไม่ให้เกิดปัญหาขึ้น⁹¹ และการที่บุคคลรู้จักเลือกให้หลักทมะด้วย การประพฤติข่มใจไว้ได้ตามนี้ จะมีผลให้เกิดประโยชน์ได้ 2 ทาง คืออย่างแรกเป็นผู้ห่างจาก ความผิดพลั้ง และอย่างที่สองคือเป็นผู้ที่จะสามารถรักษาความสามัคคีในชุมชนไว้ได้⁹² กล่าวอีก นัยหนึ่งก็คือการรู้จักระงับยับยั้งข่มใจตนได้ย่อมจะส่งผลดีทั้งในแง่ที่ช่วยให้ตนเองไม่ถลำพลาดจน ประพฤติสิ่งต่าง ๆ ไปในทางที่ไม่ดี และในแง่ของการดำเนินชีวิตอยู่ในชุมชนหรือสังคมถ้าใช้หลัก ทมะก็ย่อมจะทำให้เกิดความสามัคคีเกิดความสมานฉันท์ต่อกัน เพราะผลของการไม่กระทบกระทั่ง ที่เกิดจากการข่มใจไว้ได้นั้นเอง

ความฝึกตนให้เรียบร้อยตามหลักทมะในทัศนะของสมเด็จพระมหาสมณเจ้าฯ อีกแง่ หนึ่งก็คือการฝึกกาย ฝึกวาจา และฝึกใจ ดังใจความตอนหนึ่งที่พระองค์ทรงระบุไว้ว่า

ความตั้งใจรักษามารยาทกายให้เรียบร้อยเว้นจากความเป็นตัวเก่งกาจไม่จับ อวุธทำร้ายผู้อื่นโดยไม่มีเหตุผล ตลอดถึงเอาใจใส่ประพฤติกิริยากายเรียบร้อย ตามกิจวัตรประจำวัน จัดเป็น “ความฝึกกาย” ความตั้งใจรักษามารยาทวาจาให้ เรียบร้อย เว้นจากการเจรจาพูดจาส่อเสียดว่าร้ายต่อผู้อื่น จัดเป็น “ความฝึก วาจา” และความตั้งใจรักษาจิตไม่ให้วิปริตและแสดงอาการแปรผันเพราะความ

⁸⁹ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, สารานุกรมพระพุทธศาสนา (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2529), น. 181.

⁹⁰ ที.ปา. (แปล) 11/332/337. กิเลสanusสัย หรือanusสัยกิเลส หมายถึงanusสัย 7 ได้แก่ 1. กามราคะ (ความพอใจหรือความกำหนัดในกาม) 2. ปฏิฆะ (ความขัดใจหรือความยินร้าย) 3. ทิฏฐิ (ความเห็นผิด) 4. วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) 5. มานะ (ความถือตัว) 6. ภวราคะ (ความ กำหนัดหรือความติดใจในภพ) และ 7. อวิชชา (ความไม่รู้แจ้ง)

⁹¹ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, สารานุกรมพระพุทธศาสนา, น. 181.

⁹² เรื่องเดียวกัน, หน้าเดียวกัน.

ยินดียินร้าย คือไม่ปล่อยไปตามอารมณ์พอใจต่อสิ่งที่เห็นว่าจะชอบ หรือไม่พอใจ ต่อสิ่งที่ตนไม่ชอบ ซึ่งจัดเป็น “ความฝึกใจ”⁹³

ทมะจึงเป็นข้อปฏิบัติที่เหมาะสมสำหรับคนในสังคม เป็นหลักปฏิบัติที่จะช่วยให้การอยู่ร่วมกันของคนในสังคมดำเนินไปอย่างปกติสุขได้ด้วยการประพฤติดตนให้เรียบร้อยทั้งทางกาย วาจา และใจ ซึ่งสมเด็จพระมหาสมณเจ้าฯ ทรงระบุถึงคุณประโยชน์ไว้อย่างน่าสนใจว่า

คุณข้อนี้ (คือหลักทมะ) เป็นเครื่องประดับอย่างงามเลิศของหมู่มนุษย์ ไม่มีจำกัดว่าจะจะเป็นเด็ก ผู้ใหญ่ คนต่ำต้อยหรือคนชั้นสูง เปรียบเหมือนเครื่องประดับบางชนิดที่มีความงาม ไม่ว่าใครประดับเข้าก็งามได้ทุกคน กล่าวคือยอมได้ความสรรเสริญ และเป็นที่ยอมรับถือของสาธารณชน เด็กผู้ได้รับการฝึกหัดจากบิดามารดา ครูอาจารย์ ย่อมเป็นที่พอใจรักใคร่ของท่านเหล่านั้น จะอุปถัมภ์เลี้ยงดูด้วยความเต็มใจ ผู้ใหญ่ซึ่งยังเป็นคนชั้นต่ำต้องอาศัยคนอื่นอยู่เมื่อฝึกตัวของตัวเองดีแล้ว ก็ย่อมจะได้รับความอนุเคราะห์ ส่วนคนชั้นสูงประพฤดิเรียบร้อยมีกิริยาอัธยาศัยสุภาพ ก็ย่อมจะเป็นที่ยอมรับนับถือของคนผู้น้อย ผู้เป็นคนชั้นสูงยิ่งเป็นคนชั้นสูงขึ้นไปเพียงใด ยิ่งประพฤติงามขึ้นไปเพียงนั้น ด้วยเหตุนี้ หลักทมะจึงจัดเป็นธรรมที่กระทำให้เป็นคนชั้นสูง...⁹⁴

รวมความว่า “ทมะ” ในทัศนะของสมเด็จพระมหาสมณเจ้าฯ นี้ ทรงเน้นเรื่องการข่มใจตนเองเป็นหลัก คือไม่ให้ประพฤติกิเลสหรือเป็นปัญหาขึ้นต่อตนเองและสังคม รวมถึงทรงเน้น การฝึกอบรมตนทั้งสามด้าน ได้แก่ทางกาย วาจา และใจ เมื่อปฏิบัติตนตามหลักทมะได้อย่างสมบูรณ์ก็ก่อให้เกิดความดีเป็นสวัสดิผลให้กับตนเองและเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน เช่นเดียวกับทัศนะของทินกร ทองเศวต ที่มองว่าการอยู่ร่วมกันในสังคมหรือการดำเนินชีวิตของคนในชุมชน เป็นเรื่องธรรมดาที่จะต้องมีปัญหาเกิดขึ้นได้ ทั้งนี้ ปัญหาที่เกิดขึ้นจะมีมากมีน้อยก็ขึ้นอยู่กับแต่ละคนจะรู้จักควบคุมข่มใจประพฤติดตนให้อยู่ในภาวะที่เหมาะสมถูกต้องได้มากน้อยเพียงใด ซึ่งหลักทมะที่จะนำมาใช้ปฏิบัติตนก็คือความรู้จักข่มใจตนเอง การไม่ทำตามใจตัวในทางที่ไม่ดีไม่งาม และการฝึกฝืนใจทำในสิ่งที่ดีที่งามที่ควรกระทำได้ หลักทมะนั้นเป็นสัญลักษณ์ของการรู้จักรักษาตนและผู้อื่น

⁹³ เรื่องเดียวกัน, น.182.

⁹⁴ เรื่องเดียวกัน, หน้าเดียวกัน.

ให้พ้นภัยไม่ก่อให้เกิดปัญหา และเป็นธรรมที่มีคุณค่าควรแก่การรักนับถือเคารพต่อกัน ทำให้มีความกลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน”⁹⁵

ส่วนทัศนะของเรือตรีสารี อินสอน ซึ่งปัจจุบันชั้นยศเป็นนาวาโท ดำรงตำแหน่ง อนุศาสนาจารย์ สังกัดกรมยุทธศึกษาทหารเรือ แห่งกองทัพเรือ มองว่าควรจะเน้นการนำหลักทมะ ไปใช้กับสถาบันครอบครัวโดยเฉพาะคู่สมรสหรือสามีภรรยา จะต้องรู้จักปรับปรุงตัวเองและทำตัวเองให้เหมาะสมแก่สถานะ ซึ่งบุคคลที่มีทมะหรือประพฤติตามหลักทมะจะมีลักษณะสำคัญอยู่ 3 ประการ คือ รู้จักฝึก รู้จักหยุด และรู้จักข่ม ทั้งนี้ลักษณะของการ “รู้จักฝึก” ก็คือการรู้จักฝึกฝนอบรมตนเอง ฝึกตัวฝึกใจปรับปรุงตนให้เหมาะสมและทำให้มีความสามารถ ซึ่งการฝึกอบรมปรับปรุงตนเองให้เหมาะสมนั้นหมายถึงทำตัวให้เหมาะสมกับฐานะของตน เช่น เรื่องการจับจ่ายใช้สอยต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน จะต้องรู้จักคอยควบคุมพฤติกรรมฟุ่มเฟือย ต้องรู้จักเปลี่ยนแปลงความต้องการให้อยู่ในความเหมาะสมพอประมาณหรือพอเพียงกับตนเอง หรือปรับความอยาก ความต้องการของตนให้พอเหมาะกับฐานะรายได้ของตนเอง⁹⁶ นอกจากนี้ ก็ต้องฝึกตนเองให้มีความสามารถด้วย โดยเฉพาะความสามารถทางการประกอบสัมมาชีพ ต้องรู้จักฝึกฝนพัฒนาตนให้มีความสามารถในหน้าที่การงาน ลักษณะของคนที่มีทมะในแง่ของการรู้จักฝึกนี้จึงเป็นเรื่องเกี่ยวกับฝึกตนให้เหมาะสม พอดีและให้มีความสามารถ ซึ่งทั้งสองอย่างต้องพัฒนาให้เกิดขึ้นกับตนเองควบคู่กัน ลักษณะคนที่มีทมะประการที่สองคือ “รู้จักหยุด” ซึ่งคำว่า “หยุด” หมายถึงการยับยั้งตนเองไม่ให้ดล่ไปสู่ความชั่วหรือความผิดพลาดต่าง ๆ ในแง่นี้ความหยุดจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะการหยุดในที่นี้คือการยับยั้งทางใจและกาย ไม่ให้เกิดผลเสียหายทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งการยับยั้งตัวเองให้ได้ผลดีนั้น ข้อสำคัญคือการไม่คิดในเรื่องชั่ว หรือถ้าความคิดชั่วปรากฏขึ้นมาเวลาใดก็ให้พยายามยับยั้งความคิดชั่วนั้นด้วยการไม่คิดต่อไป คือหยุดคิดนั่นเอง แล้วพยายามคิดแต่ในทางดีหรือเรื่องดี ๆ ไว้ก็จะยับยั้งใจให้ดำรงอยู่ในความดีได้⁹⁷ ดังนั้น ลักษณะของคนมีทมะใน

⁹⁵ทินกร ทองเศวต, ธรรมของขรราวาส 4 หนังสือสอนพระพุทธศาสนาแก่เด็ก (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระจันทร์, 2485), น. 26-28. (พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้พิมพ์พระราชทานเนื่องในงานพระราชพิธีวิสาขบูชา พุทธศักราช 2485).

⁹⁶เรือตรีสารี อินสอน, ขรราวาสธรรม (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, 2530), น. 14. (คณะกรรมการอำนวยการจัดงานเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จัดพิมพ์เนื่องในพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 5 รอบ 5 ธันวาคม 2530).

⁹⁷เรื่องเดียวกัน, น. 17.

ข้อนี้ก็คือเมื่อใจของตนเองคิดจะประพศิไปในทางที่ไม่ดี โดยจะแสดงออกมาทางพฤติกรรมด้านกาย หรือวาจาก็หยุดหรือยับยั้งไว้ได้ ส่วนลักษณะของการมีทมะประการสุดท้ายก็คือ “รู้จักชม” ซึ่งหมายถึงการชมใจของตัวเอง ทั้งชมความต้องการเกินความจำเป็น หรือไม่เหมาะสมสำหรับตนเอง และชมความไม่ชอบหรือพอใจต่อสิ่งที่เป็นปฏิปักษ์ความรู้สึกของตนเอง เมื่อทำความชมใจไว้ได้ก็จะมีผลคลายใจ ส่งผลให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างปรกติสุข⁹⁸ ในแง่ของการอยู่ร่วมกันในสถาบันครอบครัว จะต้องพยายามฝึกอบรมให้มีหลักทมะ คือจะต้องมีลักษณะที่ต้องฝึกฝนปรับปรุงตนเอง หยุดยั้งความคิดที่จะส่งผลเป็นการกระทำที่ไม่ดีออกมา และฝึกชมใจไว้ได้ ก็จะไม่ทำให้เกิดความเสื่อมเสีย หรือเกิดปัญหาตามมาได้ อีกทั้งสามารถมองหลักทมะในฐานะที่เป็นหลักฝึกฝน หยุดยั้ง และชมใจไว้ เพื่อนำไปใช้ได้กับทุกสถาบันของสังคมในปัจจุบัน โดยมองผ่านการปฏิบัติตนของคนในครอบครัวที่เริ่มต้นเพียงคนสองคนไปสู่การปฏิบัติตนและอยู่ร่วมกันหลายคนในชุมชนหรือสังคม

ในขณะที่บุญมี แทนแก้ว ได้แสดงทัศนะเกี่ยวกับทมะ โดยเน้นเรื่องของการระงับยับยั้งกิเลส การกำจัดกิเลสที่มีอยู่ในตนเองด้วยตนเอง รู้จักชมใจ ยับยั้งใจ ฝึกฝนตนได้ ไม่ทำอะไรตามความต้องการหรือตามอารมณ์ของตน ผู้ที่มีทมะจะทำอะไรต้องใคร่ครวญไตร่ตรองให้รอบคอบก่อน โดยคำนึงเสมอว่ามีโทษมากกว่าคุณ ให้ทุกข์มากกว่าให้สุข ชั่วมากกว่าดี จะทำหรือพูดอะไรต้องมีสติและสัมปชัญญะกำกับเสมอ⁹⁹ เช่น วิธีกำจัดความโกรธด้วยหลักทมะ ถ้าความโกรธเกิดขึ้นกับตนเองต้องระงับความโกรธนั้นด้วยการชมใจอย่างมีสติปัญญา หากไม่สามารถระงับความโกรธคือขาดหลักทมะ อาจจะนำความเสื่อมเสียมาสู่ตนได้ ซึ่งการดำรงชีวิตโดยขาดหลักทมะอาจจะทำให้คนบางคนต้องกลายเป็นอาชญากร หรือมักก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาทให้ ความรุนแรง ที่สุดแล้วอาจทำให้ครอบครัวต้องได้รับความเดือดร้อน หรือตนเองก็เสียอนาคตตรงกันข้ามหากปฏิบัติตามหลักทมะได้ก็ทำให้สามารถยับยั้งตัวไว้ได้ไม่ให้เกิดความผิดพลาดหรือเป็นปัญหาขึ้นได้ในสังคม¹⁰⁰ ดังนั้น ตามทัศนะของบุญมี แทนแก้ว หลักทมะจึงหมายถึงการฝึกฝนตนด้วยการรู้จักชมใจ ด้วยการระงับยับยั้งกิเลส โดยเฉพาะวิตกกัมภกิเลสทั้งหลาย มีโทษคือความ

⁹⁸ เรื่องเดียวกัน, น. 19-20.

⁹⁹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์บุญมี แทนแก้ว, จริยธรรมกับชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ 6 (กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, 2541), น. 120.

¹⁰⁰ เรื่องเดียวกัน, หน้าเดียวกัน.

โกรธเป็นต้นไว้ให้ได้ เพื่อที่จะสร้างเสริมศักยภาพที่ดีของตนเองในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปรกติ ซึ่งถือเป็นพื้นฐานทางจริยธรรมของคนในสังคมปัจจุบัน

การดีความทมะของนักวิชาการทั้งในอดีตและปัจจุบันนั้น ต่างก็มีมุมมองเฉพาะของตัวเองและก็ได้นำเสนอไว้ในแง่มุมต่าง ๆ กันไป เช่นเป็นหลักสำหรับปฏิบัติต่อกันในครอบครัว หลักปฏิบัติตนในชุมชนหรือสังคม อย่างไรก็ตาม ในแง่ของบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับโครงสร้างของสังคม ก็ให้เห็นหลักทมะที่นักวิชาการหลายท่านได้เสนอไว้ ก็ล้วนแต่เน้นการฝึกอบรมที่ตัวบุคคลเป็นสำคัญ เช่นเดียวกับทัศนะของท่านปัญญาชนทภิกขุ ก็มองว่าการมีทมะก็คือจะต้องรู้จักข่มใจอย่าเป็นคนวู่วาม คิดแล้วจึงทำ จึงพูดเสมอ อย่างเช่นได้รับข่าวอะไรมาจากใคร ก็ต้องคิดทบทวนเสียก่อน อย่าปล่อยใจไปตามความอยาก ความปรารถนาให้มากเกินไป จะเกิดความยุ่งยากแก่ครอบครัว¹⁰¹ ในขณะที่พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ ฐิตญาโณ) ซึ่งปัจจุบันดำรงสมณศักดิ์ที่พระเทพดิลก ได้แสดงถึงการปฏิบัติตนตามหลักทมะ โดยชี้ให้เห็นว่าพุทธศาสนานั้นเน้นให้บุคคลตระหนักถึงความรักที่มีต่อตนเอง จะต้องตรวจสอบตัวเอง และตัดสิ้นใจด้วยตัวเองท่ามกลางความสับสนทางอารมณ์สังคม จึงจะต้องยึดหลักทมะไว้ปฏิบัติตน คือต้องมีการฝึกปรืออบรมพัฒนาตนอยู่เสมอ สามารถหักห้ามความคิดบางประการที่หากแสดงออกไปแล้วจะเป็นพิษเป็นภัยต่อตนเองและผู้อื่น¹⁰² สอดคล้องกับทัศนะของนักปรัชญาทางพุทธศาสนาอย่างสมภาร พรหมทา ที่เห็นว่า ชีวิตมนุษย์เป็นสิ่งที่ซับซ้อน ความเข้าใจชีวิต เข้าใจตนเอง พุทธศาสนาถือว่าเป็นพื้นฐานที่ขาดไม่ได้สำหรับการดำเนินชีวิตให้ราบรื่นปลอดภัย การทำความเข้าใจตนเองที่พุทธศาสนามุ่งประสงค์นี้เป็นการทำความเข้าใจความซับซ้อนของจิตใจ ซึ่งเป็นผู้บงการชีวิตนั่นเอง¹⁰³ ดังนั้น ในแง่นี้หลักทมะจึงมีส่วนช่วยพยุงและยับยั้งให้การดำเนินชีวิตของบุคคลดำเนินไปในท่ามกลางความสับสน

¹⁰¹พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ), รักลูกให้ถูกทาง (นนทบุรี: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ไม้ระบูนปีที่พิมพ์), น. 17.

¹⁰²พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ ฐิตญาโณ), “พระพุทธศาสนาให้อะไร?” ใน ประมวลสารคดีธรรม (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, 2530), น. 204. (คณะกรรมการอำนวยการจัดงานเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จัดพิมพ์เนื่องในพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 5 รอบ 5 ธันวาคม 2530).

¹⁰³สมภาร พรหมทา, ไตร่ตรองมองตน (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พุทธชาติ, 2535), น. 16-17.

ทางสังคมในปัจจุบันได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังเป็นแนวทางที่จะช่วยพัฒนามนุษย์ให้มีศักยภาพที่ดีให้สูงขึ้นได้อีกด้วย

กล่าวโดยสรุป ทมะในระดับชุมชนหรือสังคม หมายถึงการใช้ทมะเพื่อข่มคุมอำนาจกิเลสของตนเองไม่ให้เกิดพฤติกรรมที่มีผลกระทบต่อเพื่อนมนุษย์ในสังคมเดียวกันให้ได้รับความเดือดร้อน รู้จักที่ฝึกฝนปรับปรุงตนเองให้มีความสัมพันธ์กับชุมชนหรือสังคมไปในทางที่ดี ไม่ให้เกิดความผิดพลาดเกิดการกระทบกระทั่งต่อกัน เช่น การข่มยับยั้งความโกรธต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ที่สำคัญคือรู้จักที่จะสร้างเสริมให้มีพฤติกรรมที่ดีในการร่วมกันในสังคมได้เป็นอย่างดี

2.3.2 ทมะในระดับปัจเจกบุคคล

สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์ ทรงแสดงหลักทมะโดยให้ความหมายว่า “ทรมาน” ซึ่งคำว่า “ทรมาน” ในที่นี้ได้แก่ความฝึกหัดปราบปรามจิตของตนเองให้ดำเนินไปในทางที่ดีคือบุญกุศลไม่ให้ตกไปในทางที่ชั่วคือบาปอกุศล กล่าวคือการควบคุมตนเองด้วยการฝึกหัดจิตคือการระงับยับยั้งกิเลสที่เป็นอกุศลมูล (โลภะ โทสะ และโมหะ) ทั้งนี้ โดยปกติธรรมชาติของใจหรือจิตคนเรานั้นมักจะตรึงคิดไปได้ทั้งสองทางคือ ดีกับชั่ว เมื่อความโลภ หรือความโกรธและความหลงเกิดขึ้นในจิต ย่อมจะทำให้จิตเกิดความเศร้าหมองชุ่มมัวเป็นบาป แม้จะทำอะไรด้วยกาย วาจา หรือใจลงไป ในขณะที่จิตเป็นบาป การกระทำนั้น ๆ ก็กลายเป็นพฤติกรรมที่ไม่ดีเป็นบาปไปด้วย และยังให้ผลเป็นทุกข์ ดังนั้น การทรมานฝึกหัดจิตให้ดำเนินไปในทางที่ดีจึงเป็นเรื่องที่พึงปฏิบัติอย่างยิ่ง¹⁰⁴ ดังพุทธพจน์ที่ปรากฏในขุททกนิกายธรรมาทมะว่า “ความทรมานฝึกหัดที่ข่มได้ยาก เป็นจิตพลัน (คือเปลี่ยนแปลงง่ายและเร็ว) ชอบไผ่หาแต่อารมณ์ที่ปรารถนา จัดว่าเป็นเรื่องดี เพราะว่าจิตที่ทรมานหรือฝึกแล้ว ย่อมนำความสุขมาให้”¹⁰⁵ นอกจากนี้ การทรมานฝึกหัดจิตนี้ สิ่งสำคัญก็ต้องอาศัยความมีสติปัญญาควบคุมกำกับอยู่เสมอ ถ้าจิตปราศจากสติปัญญาแล้วก็อาจจะถลาลาดไปในทางไม่ดีได้เช่นกัน¹⁰⁶ การปฏิบัติตนตามหลักทมะในทัศนะของสมเด็จพระสังฆราชเจ้าฯ ทรงมุ่งฝึกการจิตของตนเป็นสำคัญ เพราะในการดำเนินชีวิตของ

¹⁰⁴ สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์, ธรรมาทมะ (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2515), น. 139.

¹⁰⁵ ชุ.ธ. (แปล) 25/35/36.

¹⁰⁶ สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์, ธรรมาทมะ, น.139.

มนุษย์สิ่งๆที่แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมต่าง ๆ ขึ้นอยู่ที่การบังคับควบคุมจิตใจ หรือการปล่อยให้จิตเป็นไปอย่างใดอย่างหนึ่งทั้งส่วนที่เป็นกุศลมูลหรืออกุศลมูล ดังนั้น การกระทำต่าง ๆ ที่ส่งผลออกมาทางกาย และวาจา ก็ล้วนมาจากใจทั้งสิ้น ดังพุทธพจน์ที่ปรากฏในขุททกนิกาย ธรรมบทซึ่งระบุไว้ดังนี้ว่า

ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ ล้วนสำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจชั่ว ก็
จะพูดชั่วหรือทำชั่วตามไปด้วย เพราะความชั่วนั้น ทุกข์ย่อมติดตามเขาไป
เหมือนล้อที่หมุนตามรอยเท้าโคตัวที่ลากเกวียนไปฉะนั้น...ถ้าคนมีใจดี ก็
จะพูดดีหรือทำดีตามไปด้วย เพราะความดีนั้น สุขย่อมติดตามเขาไป เหมือนเงา
ติดตามตัวเขาไปฉะนั้น...¹⁰⁷

ซึ่งพุทธพจน์ดังกล่าวนี้แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนระหว่างการคิดชั่วที่ส่งผลให้เป็น
พฤติกรรมชั่วและการคิดดีที่ส่งผลทางพฤติกรรมที่ดี สมเด็จพระสังฆราชเจ้าฯ ทรงเล็งเห็น
ความสำคัญตามหลักการข้างต้นนี้ จึงทรงเน้นแสดงหลักทมะโดยมุ่งให้รู้จักฝึกหัดพัฒนาจิตของตน
เพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางกายและวาจาให้เกิดภาวะสันติไร้ปัญหา ในขณะที่ท่านพุทธทาสได้แสดง
ทัศนะที่กล่าวถึงหลักทมะในฐานะที่เป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้ปฏิบัติตนของปัจเจกบุคคล โดยเน้น
ในเรื่องของการฝึกบังคับตนเองเช่นกัน ซึ่งการบังคับใจของตนเอง หรือการบังคับจิตนั้น ท่าน
ชี้ให้เห็นว่า จิตของคนเราโดยธรรมชาติเป็นสิ่งที่บังคับยาก แต่ก็ต้องใช้วิธีที่จะบังคับมัน ซึ่งพุทธ
ศาสนายืนยันการสอนให้บังคับจิตของตน ดังพุทธภาษิตที่ว่า “จงทรมานตน จงบังคับตน ให้เหมือน
ความขี้ขางที่ฉลาด สามารถบังคับข้างที่ตกมันได้ฉะนั้น”¹⁰⁸ ดังนั้นมนุษย์จึงต้องฝึกบังคับใจตนบน
พื้นฐานที่ต้องทำอย่างชาญฉลาดให้ถูกวิธี ซึ่งวิธีการสำคัญดังกล่าวท่านพุทธทาสได้อธิบายไว้ว่า

วิธีบังคับจิตนั้น มันเป็นเทคนิคเฉพาะ เป็นเรื่อง ๆ ไป ในเรื่องของการบังคับจิต มี
อุบายที่แยกได้เป็น 2 อย่างเรียกว่า “ปักคาหะ” กับ “นิคคะ” ประการแรกเป็น
วิธีการเอาดีเข้าว่า เอาดีเข้าต่อ ประคับประคองประเล้าประโลมจิตด้วย
ปักคาหะวิธี ประการที่สองคือวิธีที่เข้มข้มลงไปโดยตรง บีบบังคับโดยตรงด้วย

¹⁰⁷ช.ธ. (แปล) 25/1-2/23-24.

¹⁰⁸ม.อุ. (แปล) 14/75/78-79.

นิคคะหะวิธี จะต้องดูโอกาสด้วยว่าจะต้องใช้อย่างไร ใช้วิธีไหน หรือใช้ทั้งสองอย่างให้ทันท่วงที ให้ทันเหตุการณ์อย่างไร เราจึงจะบังคับจิตใจนี้ได้...¹⁰⁹

ในขณะที่พระพรหมคุณาภรณ์เห็นว่าการให้ความหมายทมะว่า “ข่มใจ” หรือบังคับควบคุมใจตนเองเพียงอย่างเดียวอาจจะมีความหมายที่ไม่สมบูรณ์ เป็นการพัฒนาตนในด้านลบเท่านั้น ความหมายของทมะที่สมบูรณ์จะต้องมีทั้งนัยลบและบวก กล่าวคือทมะจะต้องเป็นไปทั้งการปิดรับความไม่ดีหรือความชั่วร้ายมาสู่ตนเอง และพร้อมกันนั้นก็มีการปรับเปลี่ยนตนเองเพื่อเปิดรับความดีงามให้เกิดแก่ตน เกี่ยวกับประเด็นนี้ท่านได้กล่าวไว้อย่างละเอียดว่า

“ทมะ” เรามักจะแปลว่า ความข่มใจ ความข่มใจนี้เป็นความหมายนัยลบ คือข่มระงับไม่ให้ทำอย่างนั้นอย่างนี้ให้งดเว้นจากสิ่งนั้นสิ่งนี้แต่เป็นความหมายที่ไม่สมบูรณ์ “ทมะ” นั้น ตัวจริง แปลว่า “การฝึก” การฝึกนั้น ก็มีแนวทางมาจากการฝึกสัตว์ การฝึกสัตว์เขาทำกัน 2 ชั้น ชั้นที่หนึ่งเป็นชั้นลบ ได้แก่การปราบพยศข่มให้หายพยศหายดี้อ ขำระล้างนิสัยป่าให้หมดไป ต่อไปชั้นที่ 2 ด้านบวก คือฝึกให้ทำอะไรได้ดีพิเศษ เช่นเล่นละครก็ได้ ใช้งานก็ได้...“ทมะ” ด้านลบก็คือระงับปราบสิ่งที่เสียหาย เป็นภัย และด้านบวกคือฝึกหรือให้ทำอะไรได้อย่างดียิ่ง ๆ ขึ้นไปจนประเสริฐสุดพิเศษ¹¹⁰

ในทัศนะของพระพรหมคุณาภรณ์ “ทมะ” ที่แปลว่า “ฝึก” นั้น ถ้าเราสามารถที่จะเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการฝึกสัตว์แล้ว การฝึกที่เรียกว่าทมะในที่นี้ก็มีวิธีการเช่นเดียวกัน ซึ่งท่านได้อธิบายถึงวิธีการฝึกสัตว์ไว้ก็คือมีขั้นตอนอยู่ 2 ขั้นตอน ได้แก่การกำราบปราบพยศหรือทำให้หายพยศ ให้เชื่อง เมื่อหายพยศก็เข้าสู่ขั้นตอนที่ 2 คือฝึกฝนปรับปรุงฝึกปรือให้สัตว์นั้นมีคุณสมบัติหรือมีความสามารถต่าง ๆ¹¹¹ เป็นต้น การฝึกตนที่เรียกว่าทมะ ก็คือการนำหลักการฝึกสัตว์มาใช้ กล่าวคือรู้จักข่มคุมบังคับใจควบคุมตัวได้ ไม่ยอมตามกิเลสที่ดึงลงไปสู่ความชั่วร้าย ล่อเร้าเย้ายวน ยั่วยุ ต่าง ๆ และสามารถข่มกำราบปราบพยศระงับความเคยชินที่ชั่วร้ายได้แล้วปรับปรุงตัวให้ดียิ่งขึ้นไป คือฝึกในคุณความดีให้มีปัญญาความสามารถเจริญก้าวหน้าองงามจนเป็น

¹⁰⁹พุทธทาสภิกขุ, ฆราวาสธรรม (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดการพิมพ์พระนคร, 2518), น. 81-82.

¹¹⁰พระราชวรมุนี (ประยูร ปยุตโต), คุณธรรมและจริยธรรมสำหรับเด็กและเยาวชนรุ่นใหม่, น. 50-51.

¹¹¹พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), หลักแม่บทของการพัฒนาตน, น. 25-26.

“อิตตทัตตะ”¹¹² ดังนั้น ในขั้นตอนการฝึกตนนี้ จะเห็นวิธีการเป็นสองขั้นตอนเหมือนกับการฝึกสัตว์ คือ “ขั้นรู้จักข่มคุมบังคับใจ” และ “ขั้นปรับปรุงแก้ไขพัฒนา” ซึ่งการฝึกคนจะต่างจากสัตว์ตรงที่คน หรือเจ้าของสัตว์ต้องเป็นผู้ฝึกมัน ในขณะที่คนต้องฝึกตนด้วยตัวเราเอง

นอกจากนี้ ท่านยังชี้ให้เห็นว่าการฝึกตนในแต่ละขั้นตอนตามหลักทมะนั้น ยังมีรายละเอียดปลีกย่อยของการปฏิบัติตนในขั้นต้นขอยแยกย่อยลงไปอีก กล่าวคือขั้นตอนที่เรียกว่า “การรู้จักตั้งรับ” จะมีข้อธรรมที่เข้ามาเกี่ยวข้องด้วยในขั้นนี้ก็คือ “สังวร” ความระวังหรือปิดกั้นในแง่ของการตั้งรับหมายความว่า โดยปรกติคนเราก็รับสิ่งของภายนอกเข้าในตัว รับทางตา รับทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย รับทางใจ ได้เห็น ได้ยิน ได้รับรู้สิ่งต่าง ๆ ซึ่งสิ่งที่รับเข้ามานั้นมีทั้ง ทางบวกและทางลบ และเป็นกลาง ๆ คือดีหรือไม่ดีเมื่อรับเข้ามาสู่ตนก็อาจกลายเป็นตาบสองคม ขึ้นมาได้ เพราะฉะนั้นต้องใช้หลักสังวร ซึ่งเป็นเครื่องระวังปิดกั้น โดยปิดกั้นไม่ให้สิ่งร้ายเข้ามา เช่น หลักอินทริยสังวรหรือการสำรวมอินทริย¹¹³ เมื่อปฏิบัติตนด้วยการฝึกตั้งรับได้ดีแล้ว ก็ถึงขั้นตอนของการควบคุมการแสดงออกทางพฤติกรรมของตน ขั้นตอนนี้คือการบังคับตนได้ และปรับปรุงต่อไปจนสมบูรณ์ ซึ่งการบังคับตนได้นั้นจะต้องใช้หลักปฏิบัติข้อธรรมว่าด้วย “สัตถุญมะ” หมายถึง การรู้จักควบคุมบังคับตนในการแสดงออก ซึ่งในการแสดงออกทางพฤติกรรมนั้น ต้องมีการคอย บังคับควบคุมให้ดี ไม่ให้เกิดผลเสียหายเป็นโทษโดยเฉพาะในแง่อย่าให้เบียดเบียนผู้อื่น ซึ่งท่าน ระบุไว้ว่า การรู้จักควบคุมตนเองให้ตั้งอยู่ในศีล ในหลักความดีงาม เริ่มตั้งแต่ไม่ให้เบียดเบียนคนอื่น ไม่ก่อโทษผลร้ายต่อสังคมเรียกว่า “สัตถุญมะ”¹¹⁴ และเมื่อรู้จักตั้งรับบังคับควบคุมได้ดี หลักใหญ่คือ “ทมะ” จึงมีบทบาทจริง ๆ ในฐานะที่เป็นขั้นตอนของการฝึกฝนปรับปรุงตนให้ เจริญก้าวหน้าในคุณงามความดีจนถึงบรรลุการพัฒนาไปสู่ภาวะแห่งอิสรภาพเหนือตนได้

รวมความว่า “ทมะ” ในทัศนะของพระพรหมคุณาภรณ์ ก็คือกระบวนการพัฒนาตน ด้วยหลักการ 3 ขั้นตอน คือปิดกั้นในการรับไม่ให้สิ่งชั่วร้ายเข้ามาด้วยสังวรวิธี (อินทริยสังวร) และ ควบคุมตนในการแสดงออกไม่ให้เป็นที่เดือดร้อนเบียดเบียนหรือก่อให้เกิดผลเสียต่อผู้อื่นด้วย สัตถุญมะวิธี ตลอดถึงมีทมะไว้เป็นหลักฝึกฝนปรับปรุงพัฒนาศักยภาพของตนให้เจริญออกงามใน

¹¹² เรื่องเดียวกัน, น. 27-28. คำว่า “อิตตทัตตะ” ในที่นี้หมายถึง “การพัฒนาตนไปสู่ ศักยภาพสูงสุด” ตามหลักฐานทางคัมภีร์ในพุทธศาสนาเป็นคำเรียกพระพุทธเจ้าในฐานะที่ พระองค์ทรงบรรลุการฝึกตนขั้นสูงสุดคือ “ตรัสรู้ได้ด้วยพระองค์เอง”

¹¹³ เรื่องเดียวกัน, น. 29-31.

¹¹⁴ เรื่องเดียวกัน, น. 32-33.

คุณความดียิ่งขึ้นไป ดังนั้น “ทมะ” ในทัศนะของพระพรหมคุณาภรณ์ อาจกล่าวได้ว่า ท่านเป็นผู้หนึ่งที่สามารถอธิบายหลักทมะโดยหยิบยกแยกออกมาจากหลักฆราวาสธรรมได้อย่างสิ้นเชิง ท่านได้แสดงหลักทมะที่มองผ่านความรู้จากภายนอกที่เห็นว่าทมะเป็นเพียงจุดสำคัญอย่างหนึ่งที่หมายถึง “การข่มใจ” ซึ่งสื่อความหมายน้อยลงเพียงด้านเดียวในฐานะเป็นองค์ธรรมหนึ่งในฆราวาสธรรม ให้มีบทบาทในฐานะหลักธรรมที่เป็นข้อปฏิบัติอย่างสำคัญเพื่อการพัฒนาตนตามหลักพุทธศาสนาได้อย่างชัดเจนที่สุด

อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาทัศนะของนักวิชาการด้านพุทธศาสนาในไทย จะพบว่านักวิชาการได้อธิบายหลักทมะไว้ตามมุมมองที่ต่างกันออกไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่จะกล่าวถึงในด้านหรือความมุ่งหมายนั้น โดยยังคงยึดหลักการและความหมายของทมะไว้คล้ายกันในแง่ของการฝึกฝนพัฒนาตนเองในเบื้องต้น นักวิชาการส่วนใหญ่ยังคงมุ่งเน้นในเรื่องของการฝึกฝน บังคับตนเอง โดยผ่านกระบวนการฝึกฝนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากภายในจิตใจสู่พฤติกรรมภายนอกที่ดูเหมาะสมเป็นนัยสำคัญ กล่าวคือเนื้อหาโดยส่วนใหญ่จะมุ่งสอนเกี่ยวกับการรู้จักข่มจิตของตน ซึ่งก็หมายความว่าบังคับจิตไว้ มิให้เห่อเหิม ใฝ่สูงเกินขอบเขต เกินประมาณ หรือเกินความพอดี และรู้จักบังคับจิตของตนไม่ให้โลภอยากได้ทางทุจริตผิดศีลธรรม ในเรื่องเข้ายวนชวนให้เกิดความโลภ ไม่ให้โกรธเคือง ไม่ให้คิดอาฆาตจองเวร ในคนที่ก่อกวนชวนให้เกิดความโกรธเคือง อาฆาต พยาบาท ไม่ให้หลงในรูปเสียงเป็นต้น ที่ชวนให้เกิดความหลง ไม่ให้มัวเมาในอบายมุข ในวัย ในความไม่มีโรค ในชีวิต ซึ่งเป็นเรื่องที่ชวนให้เกิดความมัวเมา นอกจากนี้สิ่งที่นักวิชาการได้อธิบายและมุ่งเน้นหลักทมะมากที่สุดก็คือการรู้จักฝึกจิตของตนเอง คือหมายความว่าฝึกจิตให้สามารถรู้จักเข้าใจทำงานต่าง ๆ ตามหน้าที่ให้เป็น และฝึกจิตให้สามารถหยุดได้ ดังเช่นการยับยั้งใจได้ ไม่ให้ดล่ไปสู่ความชั่วความผิดต่าง ๆ ฝึกให้จิตหยุด ยับยั้งไว้ได้โดยไม่ปล่อยจิตให้เตลิดไปไม่มีที่สิ้นสุด¹¹⁵ ซึ่งหลักคำสอนว่าด้วยทมะตามที่นักวิชาการได้แสดงทัศนะไว้ นั้น กล่าวโดยสรุปก็คือ การรู้จักบังคับ ระวังยับยั้งจิตตนไม่ให้โลภ โกรธ มัวเมา ลุ่มหลง หรือฝึกฝืนใจมิให้แสดงออกทางพฤติกรรมที่เป็นไปตามอำนาจกิเลส 3 ตัว คือ โลภะ โทสะ และโมหะ ซึ่งเป็นต้นตอของปัญหาต่าง ๆ และพัฒนาตนให้อยู่ในภาวะการดำรงตนในสังคมได้อย่างมีความสุข

อนึ่ง มีข้อสังเกตที่น่าสนใจก็คือ นักวิชาการส่วนใหญ่เน้นอธิบายหลักทมะในแง่ความสัมพันธ์ในการปฏิบัติตนระหว่างบุคคลกับสังคมเสียเป็นส่วนใหญ่ ทั้งนี้ อาจกล่าวได้ว่า ที่มา

¹¹⁵ มหามกุฏราชวิทยาลัย, อธิบายธรรมวิภาควิจัยที่ 1, พิมพ์ครั้งที่ 6 (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, 2544), น. 310-311.

ของ ทมะได้ถูกกล่าวไว้อย่างชัดเจนในฐานะที่จัดอยู่หมวดธรรมคือ “มรวาสาธรรม” ดังนั้น ในแง่ของการกล่าวเน้นความหมายและบทบาทในระดับโลกุตตรธรรม จึงไม่ปรากฏว่ามีกรกล่าวเน้นถึงในแง่นี้มากนัก ทั้งที่หลักฐานทางคัมภีร์พุทธศาสนาดั้งเดิมได้ระบุไว้อย่างชัดเจนดังปรากฏใน จิตตวรรคว่าด้วยเรื่องการฝึกจิต¹¹⁶ ตามที่ผู้วิจัยได้ระบุไว้แล้วข้างต้นนั้น ทั้งนี้ อาจเป็นไปได้ว่า การแสดงหลักทมะในแง่โลกิยะของพระสงฆ์และนักวิชาการทั้งหลายเหล่านั้น มุ่งแสดงตามเจตนารมณ์ในฐานะที่หลักทมะเป็นข้อปฏิบัติสำหรับคฤหัสถ์โดยตรงนั่นเอง

2.4 ทมะกับแนวคิดทางพฤติกรรมศาสตร์และการพัฒนาตนตามหลักจิตวิทยา

การพัฒนาตนตามความหมายของนักจิตวิทยาก็คือ กระบวนการปรับเปลี่ยนและจัดระบบพฤติกรรมให้สอดคล้องกลมกลืนเหมาะสม ทั้งในด้านของตนเองและในด้านการสร้างความสัมพันธ์กับสังคม เพื่อให้เกิดความปรกติสุขในการดำเนินชีวิต ซึ่งสาเหตุที่คนต้องพัฒนาตนเองด้วยตนเองนั้น นักจิตวิทยาเชื่อว่า มนุษย์นั้นสามารถพัฒนาตนเองได้ โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงตนเองจากที่มีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่การมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เพื่อให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุข และมีคุณภาพทั้งต่อตนเองและสังคม ทั้งนี้ นักจิตวิทยามีความเห็นที่สอดคล้องกับหลักพุทธศาสนาที่ว่า การปรับพฤติกรรมของมนุษย์นั้นจะต้องเริ่มที่ตนเองก่อน เพราะพฤติกรรมภายในมนุษย์หลาย ๆ อย่างไม่สามารถปรับพฤติกรรมโดยให้ผู้อื่นเป็นผู้กระทำให้ได้ เช่น อารมณ์โกรธของตนเองเมื่อเกิดขึ้นจะต้องยับยั้งด้วยตนเอง¹¹⁷ เช่นเดียวกับพุทธศาสนา หลักธรรมทั้งหลายพระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้ค้นพบแล้วนำมาแสดงให้ปฏิบัติตามเท่านั้น ส่วนผลจะเป็นเช่นไรก็ขึ้นอยู่กับผู้ประพฤติจะปฏิบัติตามไปได้ด้วยประการใด

ดังนั้น นักจิตวิทยาจึงได้เสนอแนวคิดการพัฒนาตนไว้อย่างเป็นระบบ ซึ่งในที่นี้ ผู้วิจัยจะได้ศึกษาวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบแนวคิดของนักจิตวิทยาที่ให้ความสำคัญแก่การควบคุมพฤติกรรมตนเองและปรากฏเฉพาะในบริบทของสังคมไทยเท่านั้น โดยประเด็นที่มีความหมายสอดคล้องกับหลักทมะก็คือ แนวคิดเรื่อง “ลักษณะมุ่งอนาคต-ควบคุมตนของบุคคล” ซึ่งลักษณะมุ่งอนาคตนี้ นักวิชาการด้านจิตวิทยาได้อธิบายสรุปไว้ว่า เป็นลักษณะทางจิต ทางการรู้การคิด

¹¹⁶ ชู.ธ. (แปล) 25/33-43/35-39.

¹¹⁷ สมโภชน์ เขียมสุภาสิต, ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536), น. 328.

การรับรู้และการยอมรับของบุคคล ในบางกรณีมีลักษณะใกล้เคียงกับการมีเจตคติที่ดีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่สามารถเพิ่มประโยชน์และลดโทษที่บุคคลจะได้รับในอนาคต เป็นการวางแผนในระดับบุคคลซึ่งอยู่ภายในความหมายของลักษณะมุ่งอนาคต แต่การที่จะทำให้แผนที่วางไว้เป็นจริงเมื่อเวลาถึงนั้น จะต้องอาศัยลักษณะที่สำคัญ ซึ่งในที่นี้หมายถึงลักษณะของบุคคลที่เรียกว่า “การควบคุมตนเอง” (self-control) หรือการจัดระเบียบตนเอง (self-regulation) หรือการมีวินัยในตนเอง (self-discipline)¹¹⁸ ซึ่งลักษณะมุ่งอนาคตกับการควบคุมตนเองนี้จะเน้นมากในส่วนบุคคลที่พึงปฏิบัติด้วยตนเอง ทั้งนี้ จะมีกระบวนการโดยเริ่มต้นที่การวางแผนการพัฒนาตน กล่าวคือการทำความเข้าใจเรื่องของพฤติกรรมมนุษย์ การรู้จักตนเองและเข้าใจตนเอง ที่สำคัญคือการการเรียนรู้เทคนิคและวิธีการในการพัฒนาตนเอง ซึ่งนักจิตวิทยาก็ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับวิธีการพัฒนาตนเองไว้หลายแนวทางด้วยกัน

ทฤษฎีทางจิตวิทยาในการพัฒนาตนที่สำคัญก็คือ การควบคุมตนเอง ขั้นตอนการปฏิบัติอยู่ที่บุคคลจะต้องเป็นผู้ดำเนินการในการปรับพฤติกรรมด้วยตนเอง ซึ่งก็มีหลายวิธีการด้วยกัน เช่น การควบคุมสิ่งเร้า (stimulus control) ไม่ว่าจะเป็นวิธีการกำจัดสิ่งเร้า การพัฒนา หรือการเปลี่ยนสิ่งเร้า กล่าวคือถ้าไม่ต้องการจะกระทำพฤติกรรมบางอย่างหรือไม่อยากที่จะมีความรู้สึกบางอย่างก็สามารถทำได้โดยการออกไปจากสิ่งเร้านั้น หรือกำจัดสิ่งเร้านั้น¹¹⁹ หรืออาจจะใช้วิธีการเตือนตนเอง (self-monitoring) ซึ่งสามารถใช้เป็นเทคนิคควบคุมตนเอง ในการเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ไม่ว่าจะเป็นการเพิ่มระดับความสนใจในการเรียน หรือการลดพฤติกรรมการดื่มสุราหรือสูบบุหรี่¹²⁰ เป็นต้น โดยมีเทคนิคสำคัญที่สามารถนำมาใช้ได้ด้วยกันอีกก็คือการทำสัญญากับตัวเอง (self-contracting) ซึ่งเป็นวิธีการที่บุคคลสัญญากับตนเองในการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง เทคนิคนี้จะมีผู้อื่นมาเกี่ยวข้องด้วยในฐานะเพียงผู้ช่วยกำกับหรือแนะนำ กล่าวได้ว่าเป็นเทคนิคที่มีประโยชน์ในการเปลี่ยนแปลงแก้ไข หรือพัฒนาพฤติกรรมได้หลายอย่าง¹²¹

¹¹⁸ ศาสตราจารย์ ดร.ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ, “ความเชื่อและการปฏิบัติทางพุทธศาสนาของคนไทย: การปลูกฝังอบรมและคุณภาพชีวิต,” (รายงานการวิจัยมหภาค คณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2540), น. 92-93.

¹¹⁹ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม, น. 332.

¹²⁰ เรื่องเดียวกัน, น. 335.

¹²¹ เรื่องเดียวกัน, น. 345.

ในกระบวนการควบคุมพัฒนาตนเองตามหลักจิตวิทยาเป็นต้นเหล่านี้ สิ่งสำคัญในการดำเนินการฝึกควบคุมตนเองนั้น ก็คือบุคคลที่จะพัฒนาจะต้องเชื่อมั่นในศักยภาพความสามารถของตน ทั้งนี้พฤติกรรมบางอย่างของคนเรานั้นไม่สามารถที่จะให้บุคคลภายนอกมาเป็นผู้ควบคุมได้ เนื่องจากในสภาพแวดล้อมของบุคคลนั้นมีสิ่งเร้ามากมาย ประการสำคัญก็คือการควบคุมตนเองยังใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพกับพฤติกรรมที่ไม่สามารถจะสังเกตเห็นได้ หรือที่เรียกว่าพฤติกรรมภายใน ได้แก่ ความคิด หรือความรู้สึกต่าง ๆ ไม่ว่าจะจะเป็นความวิตกกังวล หรือความรู้สึกซึมเศร้า เป็นต้น

ในการพัฒนาความสามารถด้านการควบคุมตนเอง นักจิตวิทยายังเห็นคล้ายกับพุทธศาสนาในแง่ที่เป็นเรื่องเน้นในด้านจิตใจเช่นเดียวกัน อันถือเป็นกระบวนการที่ต้องวางระบบทิศทางเพื่อการพัฒนาและอบรมปลูกฝังอย่างถูกต้อง ซึ่งนักวิชาการหลายท่านได้เสนอแนวคิดและให้ความสำคัญกับหลักการพัฒนาตนทางพุทธศาสนาด้วย โดยเฉพาะนักวิชาการด้านจิตวิทยาของไทย ได้พยายามชี้ให้เห็นว่าหลักพุทธธรรมเกี่ยวกับพฤติกรรมกับการพัฒนาตนนั้นมีความสอดคล้องกับแนวคิดในการพัฒนาตนตามหลักจิตวิทยา เช่นหลักไตรสิกขา¹²² และเมื่อวิเคราะห์จากมุมมองของนักวิชาการด้านจิตวิทยา ก็พบว่านักจิตวิทยาก็มีความเห็นที่ยอมรับว่าพุทธศาสนานั้นมีวิธีสอนการควบคุมตนเองให้แก่บุคคล ซึ่งหลักคำสอนที่นักจิตวิทยาเชื่อว่ามีประสิทธิภาพสอดคล้องกับหลักจิตวิทยาข้างต้นนี้ ก็คือการสร้างหิริโอตตปเปะให้เกิดขึ้นในจิตใจ และการฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ คือการรู้ตัวว่าตนกำลังทำอะไร อยู่ที่ไหน เพื่อให้เกิดความสงบหรือเกิดสมาธิและปัญญา เข้าใจสาเหตุของปัญหาและวิธีแก้ปัญหานั้นที่จะตามมา เมื่อบุคคลเกิดปัญหาความขัดแย้งทางจิตใจ¹²³ ซึ่งจากการศึกษาด้านพฤติกรรมมนุษย์และการพัฒนาตนตามหลักจิตวิทยา แสดงให้เห็นว่า หลักจิตวิทยาการปรับพฤติกรรมของมนุษย์กับหลักพุทธธรรมว่าด้วยฝึกฝนอบรมตนนั้นสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันด้วยกันได้ ทั้งนี้ หลักการในการฝึกฝนพัฒนาตนคือ

¹²² รongศาสตราจารย์สงวน สุทธิเลิศอรุณ, พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน (กรุงเทพมหานคร: อักษรวิพัฒน์, 2543), น. 147-148.

¹²³ ศาสตราจารย์ ดร.จรรยา สุวรรณทัต และคณะ, "ความสามารถในการควบคุมตนเองของเด็กไทยในแง่ของความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบทางการศึกษา การฝึกทักษะ และการพัฒนาจิตลักษณะเพื่อการสร้างพลเมืองที่มีประสิทธิภาพ," (รายงานการวิจัยฉบับที่ 44 สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533), น. 20-22.

ไตรสิกขาในพุทธศาสนานั้นถือเป็นกระบวนการฝึกหรือศึกษาพัฒนาตนที่เป็นระบบบูรณาการครบทุกด้านของชีวิต

นอกจากนี้ ประเด็นการพัฒนาตนหรือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลตามแนวคิดลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตนนี้ นักจิตวิทยาไทยยังเชื่อว่า เป็นแนวคิดเดียวกันกับที่พุทธศาสนาให้ความสำคัญการฝึกหัดพัฒนาหรือปฏิบัติตนตามหลักพุทธจริยธรรมอีกด้วย ดังจะเห็นได้จากการที่นักวิชาการด้านจิตวิทยาได้ระบุไว้อย่างชัดเจนว่า

ลักษณะมุ่งอนาคต และความสามารถควบคุมตน เป็นลักษณะที่พุทธศาสนาให้ความสำคัญมาก ไม่มีศาสนาใดหรือวัฒนธรรมไหนที่จะมุ่งอนาคตมากเท่าพุทธศาสนา โดยดูได้จากการกำหนดเป้าหมาย “นิพพาน” ซึ่งต้องใช้เวลาต่อเนื่องหลายภพหลายชาติ จึงจะบรรลุได้ จึงเป็นเป้าหมายอันยาวไกลของบุคคลส่วนการทำทาน โดยเฉพาะการอยู่ในศีลและกรรมบถ ตลอดจนการสวดมนต์ภาวนาและทำสมาธิ เพื่อนำไปสู่การหลุดพ้นและบรรลุนิพพานในที่สุดนั้น ก็ต้องอาศัยการควบคุมตนเอง และการพาตัวไปอยู่ในสภาพแวดล้อมที่สงบ ไม่ยุ่งวุ่นวาย ไม่สับสนมากนัก ซึ่งอยู่ในขั้นตอนของการจัดการระเบียบตน และการควบคุมตนทั้งสิ้น¹²⁴

แนวคิดดังกล่าวข้างต้นนี้ จึงเป็นข้อยืนยันได้ในระดับหนึ่งที่ชี้ให้เห็นว่า แนวคิดหรือทฤษฎีการมุ่งอนาคตควบคุมตนนี้ มีความสอดคล้องกับแนวคิดเรื่องการฝึกหัดพัฒนาตนตามหลักทมะ ถึงแม้จะไม่ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงต่อกันไว้อย่างละเอียดนัก แต่การระบุถึงขั้นตอนที่นำไปสู่การพัฒนาในระดับสูงทางพุทธศาสนาคือการหลุดพ้นหรือการบรรลุนิพพาน ที่ต้องอาศัยการควบคุมตนเองและการพาตัวไปอยู่ในสภาพแวดล้อมที่สงบเป็นต้นนั้น ก็ชี้ให้เห็นได้ว่าการพาตัวไปอยู่ในสภาพแวดล้อมที่สงบนั้น ความหมายตามนัยสำคัญทางพุทธศาสนาอาจจะไม่ได้หมายถึงการหลบหลีกหรือหนีหายเข้าไปอยู่ในที่สงบหรือในป่า แต่หมายถึงการสะกัดกั้นยับยั้งหรือควบคุมตนเองต่อสิ่งเร้าภายนอก รวมถึงการควบคุมกิเลสที่อยู่ภายในจิตใจของบุคคลให้ได้นั่นเอง และเมื่อนำหลักทมะกับแนวคิดทางพฤติกรรมศาสตร์และการพัฒนาตนตามหลักจิตวิทยาว่าด้วยการควบคุมตนมาวิเคราะห์เปรียบเทียบกัน ก็พบว่านักจิตวิทยาได้ชี้ให้เห็นว่า นิยามความหมายและความสำคัญของหลักทมะในทัศนะพุทธศาสนานั้น เข้ากับหลักจิตวิทยา

¹²⁴ ศาสตราจารย์ ดร.ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ, “ความเชื่อและการปฏิบัติทางพุทธศาสนาของคนไทย: การปลุกฝังอบรมและคุณภาพชีวิต,” น. 93-94.

หลายอย่าง เช่น การฝึกฝนปรับปรุงตน (self - development) ตรงกับการมุ่งอนาคต ส่วนการรู้จักข่มจิตข่มใจ บังคับควบคุมตนเองได้นี้ ตรงกับการควบคุมตนเอง (self - control) เมื่อบังถึงการไม่พูดไม่ทำเพียงตามกิเลสหรือความอยากเป็นต้น แต่พูดและทำตามเหตุผลที่พิจารณาเห็นด้วย ปัญญานี้ก็ตรงกับหลักของเหตุผลเชิงจริยธรรมในแง่จิตวิทยา รวมทั้งมีความหมายครอบคลุมถึงความมีสุขภาพจิตดี¹²⁵ อีกด้วย

อย่างไรก็ตาม วิชาการด้านจิตวิทยาและพฤติกรรมศาสตร์นั้น มีกระบวนการฝึกทักษะไว้อย่างเป็นระบบและมีขั้นตอนที่สามารถพิสูจน์ทดลองเชิงวิทยาศาสตร์ได้ นักวิชาการด้านจิตพฤติกรรมของไทยได้ทำการศึกษาค้นคว้าและวิจัยทดลอง ตลอดถึงนำหลักการมาใช้เพื่อฝึกทักษะเพื่อส่งเสริมและพัฒนาพฤติกรรมของคนไทยมาหลายทศวรรษแล้ว ดังปรากฏในผลงานวิจัยต่าง ๆ มากมาย ซึ่งในเบื้องต้นแนวคิดทั้งสองนี้ เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้วพบว่า แนวคิด "การควบคุมตนเอง" ในทางจิตวิทยานั้น มีความสอดคล้องกับด้านการพัฒนาพฤติกรรมทั้งแง่ลบและบวกตามหลักทมะ กล่าวคือ การควบคุมตนเองนั้น มีความสำคัญยิ่งต่อบุคคลในลักษณะสำคัญ 2 ประการ คือ (1) ลดหรือขจัดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมให้น้อยลง หรือไม่ต้องการให้หมดไป และ (2) สร้างพฤติกรรมหรือเสริมจิตลักษณะหรือบุคลิกภาพที่ดีงาม ซึ่งยังขาดอยู่ให้มีมากขึ้น¹²⁶ ดังนั้น ในการนำหลักทมะทางพุทธศาสนามาปรับประยุกต์ให้พัฒนาพฤติกรรมของเยาวชนไทย ก็อาจจะต้องพิจารณาถึงวิธีการที่ใช้ร่วมกันได้ระหว่างแนวคิดการมุ่งอนาคต-ควบคุมตนทางจิตวิทยากับหลักทมะด้วย โดยเฉพาะในบางประเด็นที่เน้นถึงความสอดคล้องและถูกต้องตามหลักการทางพุทธศาสนา

ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของวินัย ตามความหมายในแง่ที่เป็นไวพจน์ของทมะทางพุทธศาสนานั้น ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาพัฒนาการ (developmental psychology) เชื่อว่าการฝึกวินัยเป็นการทำให้เกิดการควบคุมความต้องการหรือแรงผลักดัน (impulse) ภายในตนเองให้อยู่ใน

¹²⁵ สัมภาษณ์ ศาสตราจารย์ ดร.ดวงเดือน พันธุมนาวิน, ผู้อำนวยการโครงการวิจัยแม่บทการวิจัยและพัฒนาระบบพฤติกรรมไทย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, 1 มีนาคม 2549.

¹²⁶ ศาสตราจารย์ ดร.จรรยา สุวรรณทัต และคณะ, "ความสามารถในการควบคุมตนเองของเด็กไทยในแง่ของความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบทางการศึกษา การฝึกทักษะ และการพัฒนาจิตลักษณะเพื่อการสร้างพลเมืองที่มีประสิทธิภาพ," น. 3.

ขอบเขตที่เหมาะสมและแสดงออกมาอย่างเหมาะสม¹²⁷ โดยเฉพาะการนำไปใช้กับเด็กและเยาวชน ก็จะทำให้ได้ผลมากที่สุด ซึ่งนักจิตวิทยาพัฒนาการเห็นว่า บุคคลที่ไม่มีวินัยจะไม่สามารถพัฒนาไปสู่ศักยภาพสูงสุดที่ตนมี ชีวิตจะไม่มีระเบียบและเกิดปัญหาได้มากมายทั้งกับตนเอง ครอบครัว สังคม ตรงกันข้ามกับบุคคลที่มีวินัยจะดำรงตนอยู่ในกฎระเบียบที่เหมาะสม อดทนต่อความยากลำบาก ควบคุมตนเองได้ดีพอ สามารถพัฒนาตนเองและใช้ศักยภาพที่มีอยู่ได้อย่างเต็มที่¹²⁸ ดังนั้น วินัยที่นักจิตวิทยาให้ความสำคัญจึงเป็นเรื่องของการควบคุมตนเอง คือการมีวินัยในตนเอง ซึ่งเป็นการควบคุมที่มาจากภายในโดยได้รับโอกาสการเรียนรู้ด้วยตนเองว่า อะไรควรอะไรไม่ควร และประพฤติตนออกไปอย่างถูกต้องเหมาะสม เรียกว่าการรู้จักฝึกวินัยในตนเอง¹²⁹ การฝึกวินัยจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะว่าการฝึกวินัยเป้าหมายสูงสุดก็คือการที่บุคคลจะดำรงตนอยู่ในความถูกต้อง จะรู้ด้วยตนเองว่าสิ่งใดควรทำและสิ่งใดไม่ควรทำ มีความสามารถที่จะบังคับตนเองและควบคุมตนเองได้ดี โดยไม่ต้องมีผู้อื่นหรือกฎเกณฑ์อื่น ๆ มาคอยบังคับควบคุม ดังที่อุมาพร ตรังคสมบัติ ได้ระบุถึงเป้าหมายสูงสุดในการฝึกวินัยสำหรับเด็กไว้ว่า “การฝึกวินัยคือ การสอนเด็กให้รู้จักควบคุมพฤติกรรมของตนเอง เมื่อเด็กยังเล็ก ผู้ใหญ่โดยเฉพาะพ่อแม่จะต้องเป็นผู้ช่วยเด็กควบคุมพฤติกรรมของเขา และด้วยการอบรมอย่างเสมอต้นเสมอปลายตั้งแต่เล็ก เมื่อโตขึ้นเด็กจะควบคุมตนเองได้ในที่สุด”¹³⁰ แนวคิดดังกล่าวนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ จินดา ทวีวัฒน์ ที่ได้ระบุถึงความหมายและความสำคัญของ “วินัยในตนเอง” ไว้ว่า

“วินัยในตนเอง” มีความสำคัญและจำเป็นมาก เพราะผู้ใดก็ตามหากสามารถบังคับจิตใจตนเองได้ ทำในสิ่งที่ตนเองกำหนดในทางที่ถูก ที่ควรแล้ว ผู้นั้น ก็จะเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมและประเทศชาติ อยู่ในสังคมได้อย่างดีมีความสุข...“วินัยในตนเอง” หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการควบคุมอารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง ให้ไปสู่การประพฤติปฏิบัติในทางที่ดีที่ถูกที่ควร และ

¹²⁷ ศาสตราจารย์ แพทย์หญิงอุมาพร ตรังคสมบัติ, สร้างวินัยให้ลูกคุณ, พิมพ์ครั้งที่ 2 (กรุงเทพมหานคร: ชันดำการพิมพ์, 2544), น. 24.

¹²⁸ เรื่องเดียวกัน, น. 26.

¹²⁹ นายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์, เลี้ยงลูกวัยอนุบาลอย่างไร (กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์ดีจำกัด, 2547), น. 42-45.

¹³⁰ ศาสตราจารย์ แพทย์หญิงอุมาพร ตรังคสมบัติ, สร้างวินัยให้ลูกคุณ, น. 26.

เป็นไปตามความมุ่งหวังโดยอำนาจภายในตนเอง และไม่เปลี่ยนแปลงความตั้งใจ แม้จะมีสิ่งเร้าอื่น ๆ ภายในหรือภายนอกมากระทบก็ตาม¹³¹

ในขณะที่การฝึกฝนอบรมหรือควบคุมตนเอง ตามทัศนะในพุทธศาสนาก็มีวิธีการฝึกเพื่อให้เกิดศักยภาพที่ดีแก่บุคคลได้หลากหลายวิธี ในบางกรณีนักวิชาการทางพุทธศาสนาได้อธิบายให้สอดคล้องกับหลักจิตวิทยาด้วยเหมือนกัน เช่น พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ซึ่งปัจจุบันดำรงสมณศักดิ์ที่พระธรรมโกศาจารย์ ได้อธิบายหลักการควบคุมตนเองในแง่ของการควบคุมสัญชาตญาณ โดยใจความสำคัญก็ถือเป็นกระบวนการควบคุมและจัดการกับวิถีกมกิเลสที่หมายถึงกิเลสเป็นเหตุให้ล่วงละเมิดหรือกิเลสที่กระชอกออกมาเพราะเราคุมไม่อยู่ ได้แก่ความโลภทำให้เกิดความต้องการหรือทางจิตวิทยาเรียกว่าเป็นแรงขับให้แสดงพฤติกรรมออกมา พฤติกรรมจะปรากฏออกมาตามความโลภ ซึ่งจะทำให้คนเราล่วงละเมิดศีลโดยเฉพาะอทินนาทานและกาเมสุมิจฉาจาร หรือกระทำผิดกฎกติกาของสังคม¹³² แรงขับตัวที่สองคือโทสะที่ทำให้เกิดความพยาบาทหรือคิดปองร้าย เมื่อไม่มีการควบคุมหรือคุมความขุ่นแค้นอาฆาตไว้ไม่อยู่ จึงกลายเป็นแรงขับให้เกิดพฤติกรรมที่ล่วงละเมิดทางศีลคือปาณาติบาต ส่วนกิเลสซึ่งเป็นแรงขับตัวที่สามก็คือโมหะ ซึ่งถือเป็นแรงขับที่ทำให้เกิดพฤติกรรมออกมาได้หลากหลายลักษณะ เนื่องจากตัววิถีกมกิเลสคือโมหะจะขยายตัวออกมาเป็นมิจฉาปฏิญญี คือความเห็นผิดในเงื่อนไขที่จะเป็นเกราะป้องกันหรือภูมิคุ้มกันการประพฤติผิดของบุคคล เช่นไม่เชื่อเรื่องบุญ-บาป ไม่เชื่อเรื่องผลแห่งกรรม หรือชาติหน้า นรก-สวรรค์ว่ามีจริง ซึ่งแนวคิดดังกล่าวนี้ก็ตรงกับแนวคิดทางจิตวิทยาเรื่อง “ความเชื่ออำนาจในตน” หรือ “ความเชื่ออำนาจภายในตน” หมายถึงการคาดหวังของบุคคลว่าสิ่งต่าง ๆ ที่ตนได้รับนั้นเกิดจากการกระทำของตน ไม่ว่าจะเป็นสิ่งดีหรือไม่ดีก็ตาม หรือกล่าวได้ว่า บุคคลมีความเชื่อพื้นฐานว่า ทำดีจะได้ดี ทำชั่วจะได้ชั่วตอบแทน¹³³ ความเชื่ออำนาจในตนนี้ มีความสัมพันธ์

¹³¹จินดา ทวีวัฒน์, “ความคิดเห็นของอาจารย์และผู้บริหารวิทยาลัยครูภาคตะวันตกเกี่ยวกับบทบาทของอาจารย์ในการพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักศึกษาครู,” (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต ภาควิชาสารัตถศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529), น. 27.

¹³²พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), การควบคุมสัญชาตญาณ (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, 2539), น. 22-23.

¹³³รองศาสตราจารย์ ดร. เรณูมาศ มาอุ่น และคณะ, “ประสิทธิผลของการฝึกอบรมทางจิตพฤติกรรมศาสตร์เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการป้องกันโรคเอดส์ในนิสิตนักศึกษาชาย ใน

เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง เมื่อบุคคลไร้ซึ่งความเชื่อดังกล่าวเหล่านี้ จึงทำให้เกิดเป็นแรงขับทางพฤติกรรมต่าง ๆ ได้ ไม่ว่าจะเป็นการลักทรัพย์ ทำร้าย ช่มชู้ กระทำผิดทางเพศ รวมถึงพฤติกรรมการติดสิ่งเสพติดเป็นต้นที่เป็นปัญหาอยู่ในปัจจุบันนี้ กล่าวได้ว่าเมื่อบุคคลไม่มีการควบคุมแรงขับคือโมหะที่เป็นวิติกมกิเลสนี้ไว้ ก็จะทำให้สามารถกระทำผิดคือการล่วงละเมิดศีลได้ทุกข้อ¹³⁴ ดังนั้นการควบคุมพฤติกรรมของตนเองในแง่นี้ ก็คือควบคุมและจัดการกับวิติกมกิเลสด้วยหลักอริยศีลสิกขา ซึ่งหมายถึงการฝึกอบรมตนด้วยศีลนั่นเอง ในกระบวนการของการเริ่มต้นในการควบคุมพฤติกรรมด้วยศีลนั้น จะเริ่มต้นด้วยสติสัมปชัญญะ พุทธศาสนาถือว่า สติเป็นเครื่องป้องกันแรงขับอันเกิดจากกิเลสได้ ดังพุทธพจน์ที่ระบุไว้ว่าสติเป็นเครื่องกันกระแสกิเลสทั้งหลาย¹³⁵

ดังนั้น ในขั้นต้นของการฝึกอบรมพัฒนาพฤติกรรมของบุคคลแต่ละคน พุทธศาสนามีหลักอยู่ว่าเมื่อเริ่มควบคุมตนเองด้วยสติสัมปชัญญะ สติสัมปชัญญะก็จะนำไปสู่หิริโอตตปปะ คือความละอายชั่วกลัวบาป และหิริโอตตปปะก็จะนำไปสู่อินทรีย์สังวร คือความสำรวมทวารทั้ง 6 เมื่ออินทรีย์สังวรที่ทำหน้าที่คล้ายกับหลักทมะดังได้กล่าวไว้ในข้อที่ว่าด้วยคำที่เป็นไวพจน์ข้างต้น ก็จะได้เห็นได้ว่ามีกระบวนการที่ทำให้เกิดขึ้นหรือมีศีล¹³⁶ ต่อจากนั้นก็จะเป็นกระบวนการพัฒนาตนเองที่ยิ่งขึ้นไป กล่าวคือศีลจะทำให้มีสมาธิ และสมาธิจะทำให้มีปัญญา เข้าสู่การพัฒนาตนสูงสุดตามหลักการที่สำคัญในพุทธศาสนานั้นเอง กระบวนการดังกล่าวนี้ ทมะเข้าไปมีบทบาทสำคัญในฐานะเป็นหลักปฏิบัติคือการฝึกควบคุมตนเอง ดังนั้น ในระดับโลกียะหรือในแง่ของการฝึกฝนอบรมตนเช่นนี้จะมองเห็นหลักธรรมที่สัมพันธ์กับหลักทมะได้อย่างชัดเจนก็คือ หลักสติสัมปชัญญะ และหิริโอตตปปะ โดยเฉพาะเรื่องสติสัมปชัญญะ ซึ่งนักวิชาการส่วนใหญ่ก็ได้นำมาอธิบายหลักทมะไว้มากที่สุดด้วย ดังจะเห็นได้จากการอธิบายหลักทมะตามทัศนะของนักวิชาการในสังคมไทยในหัวข้อที่ผ่านมา

อย่างไรก็ตาม แม้แนวคิดในการพัฒนาตนตามหลักจิตวิทยาจะมีส่วนที่คล้ายกับหลักทมะในพุทธศาสนาอยู่มาก แต่มีข้อสังเกตว่าการอธิบายแนวคิดการพัฒนาตนตามหลักจิตวิทยานั้น มีพื้นฐานความคิดที่มาจากแนวคิดของจิตวิทยาสากล และเพื่อสนองตอบการ

มหาวิทยาลัย." (รายงานวิจัยโครงการแม่บท : การวิจัยและพัฒนาระบบพฤติกรรมไทย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, 2546), น. 34.

¹³⁴ พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), การควบคุมสัญชาตญาณ, น. 23.

¹³⁵ ชู.จ. (แปล) 30/3-5/52-60. (ภาษาบาลีว่า สติ เตสํ นิวารณํ)

¹³⁶ พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), การควบคุมสัญชาตญาณ, น. 29-30.

ดำรงชีวิตด้วยดีของมนุษย์ได้ในระดับโลกียวิสัย โดยมุ่งอธิบายการควบคุมพฤติกรรมของบุคคล เพื่อการเสริมสร้างและพัฒนามนุษย์ ในฐานะที่มีส่วนสัมพันธ์กันในชุมชนหรือสังคมเพื่อมิให้ขัดต่อหลักศีลธรรมหรือจริยธรรมที่นำปัญหามาสู่สังคม ในขณะที่หลักทมนั้นมุ่งอธิบายหลักการพัฒนาตนด้านจริยธรรมที่เน้นพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา ซึ่งมีความสัมพันธ์กันหมดทุกด้าน รวมทั้งได้ อธิบายจนถึงการนำไปสู่อิสรภาพสูงสุดที่อยู่เหนือโลกียวิสัย ซึ่งทางพุทธศาสนาเรียกว่า “นิพพาน” โดยเริ่มต้นด้วยหลักทมนั้นเป็นธรรมในระดับพื้นฐานและส่งผลเข้าสู่กระบวนการของไตรสิกขา คือ หลักการที่ครอบคลุมการปฏิบัติทั้งหมดในพุทธศาสนา และภาวนาซึ่งถือเป็นหลักปฏิบัติสำคัญในการปฏิบัติพัฒนาตนในระดับสูงนั่นเอง ซึ่งทั้งสองแนวความคิดนี้ ในทัศนะของผู้วิจัยเห็นว่า สามารถที่จะนำมาปรับประยุกต์ใช้ควบคู่กันได้อย่างลงตัวในโลกปัจจุบัน โดยเฉพาะในแง่ที่จะช่วย เสริมความเข้าใจทางด้านพฤติกรรมของมนุษย์ รวมทั้งการเข้าใจและเข้าถึงพฤติกรรมภายในของ บุคคลตามหลักจิตวิทยา โดยยึดหลักจริยธรรมตามแนวพุทธเป็นแกนในการพัฒนาพฤติกรรมส่วนบุคคล เพื่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากความหมายและความสำคัญของทมะ ที่ผู้วิจัยได้ศึกษาและวิเคราะห์มา ตามลำดับ ทำให้สามารถที่จะนำเอาองค์ความรู้จากหลักทมะ มาอธิบายพฤติกรรมของเยาวชน ไทยในปัจจุบันตามปรากฏการณ์ทางสังคมได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะในแง่การแสดงออกทางพฤติกรรม ต่าง ๆ ที่อาจเป็นปฏิปักษ์ต่อหลักทมะ รวมถึงข้อพิจารณาเกี่ยวกับหลักทมะที่มีความหมาย ครอบคลุมเกี่ยวโยงทั้งในแง่ทฤษฎีและหลักปฏิบัติที่สัมพันธ์กันของศีลธรรมอื่น ๆ เช่น สติสัมปชัญญะ หิริโอตตปปะ เมื่อศึกษาในแง่ของคำที่เป็นไวพจน์ของทมะทั้งหลายข้างต้น จึงทำให้สามารถจะ นำมาอธิบายเกี่ยวกับปรากฏการณ์การขาดการปฏิบัติตนตามหลักทมะ ที่แสดงออกมาเป็น พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์หรือตามที่ปรากฏเป็นปัญหาในสังคมไทย รวมทั้งการอธิบายถึงสาเหตุ เจริญธรรมของเยาวชนไทยในปัจจุบันในระดับหนึ่งได้ ซึ่งการศึกษาวิเคราะห์ถึงปรากฏการณ์ ปัญหาและสาเหตุทางจริยธรรมของเยาวชนไทยนั้น ผู้วิจัยจะได้กล่าวไว้ในบทที่ 3 ต่อไป.