

ความสัมพันธ์ของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 กับการควบคุมตนเอง

Relationship between The Four Foundations of Mindfulness

Meditation and Self-control

พระครูวิชิตธรรมวิเทศ¹

Phrakhruvajiradhamavides

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

ssingthong@yahoo.com โทร 061 5812162

บทคัดย่อ

บทความนี้มุ่งศึกษาความสัมพันธ์ของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 กับการควบคุมตนเอง ความสามารถในการควบคุมตนเองเป็นกระบวนการควบคุมสิ่งเร้า เปลี่ยนแปลงสิ่งเร้าเพื่อให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม และเป็นการควบคุมผลกระทบหลังจากที่บุคคลได้แสดงพฤติกรรมเป้าหมายแล้วโดยตนเอง เป็นผู้วางเงื่อนไขผลกระทบนั้นและให้ผลกระทบนั้นแก่ตนเอง คนที่มีความสามารถในการควบคุมตนเองสูง จะสามารถพัฒนาตนเองให้เป็นคนที่มีศักยภาพได้ การฝึกสมาธิมีประโยชน์ซึ่งสามารถเห็นได้ในชีวิตประจำวัน สมาธิทำให้จิตใจผ่องใส ประกอบกิจการงานได้ราบรื่นและคิดอะไรก็รวดเร็วทะลุปรุโปร่ง เพราะวาระดับจิตใจได้ถูกฝึกมาให้มีความนิ่งเป็นสมาธิ ย่อมมีพลังกว่าระดับจิตใจที่ไม่มีสมาธิ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ทำให้จิตผ่องคลายหายความวิตกกังวล มีความสุข และทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพ ทั้งยังได้รับประโยชน์โดยตรงต่อตนเองคือ จะไม่เป็นทุกข์ มีสติรู้เท่าทันผัสสะและเกิดปัญญาในการไม่ปล่อยให้อารมณ์ปรุงแต่งจนเกิดทุกข์

คำสำคัญ: การฝึกสมาธิ, สติปัฏฐาน 4, การควบคุมตนเอง,

Abstract

This research aims to study the relationship between meditation in accordance with *satipatṭhāna* 4 and self-control. The ability to be self-control is the process of controlling stimulus, changing the stimulus to let the person exhibit behavior appropriately, and controlling the karmic after the individual has performed

the targeted behavior by himself or herself. He or she is the one who sets the conditions for that karma and gives that karma to himself or herself. He or she with high self-control are able to develop himself or herself into a potential person. Meditation has many advantages which can be seen

Key word: Meditation Training, satipaṭṭhaṇa 4, Self-Control.

บทนำ

ความสามารถในการควบคุมตนเอง เป็นกระบวนการควบคุมสิ่งเร้า เปลี่ยนแปลงสิ่งเร้า เพื่อให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยการเปลี่ยนแปลงสิ่งเร้าที่เคยกระตุ้นให้บุคคลเกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และเป็นการควบคุมผลกรรมหลังจากที่บุคคลได้แสดงพฤติกรรมเป้าหมายแล้วโดยตนเอง เป็นผู้วางเงื่อนไขผลกรรมและให้ผลกรรมนั้นแก่ตนเอง (Wilson, 1980) คนที่มีความสามารถในการควบคุมตนเองสูง จะสนใจสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวอย่างมีนัยสำคัญ จะเป็นคนที่สามารถพัฒนาตนเองให้เป็นคนที่มีศักยภาพได้

การฝึกสมาธิมีประโยชน์ซึ่งสามารถเห็นได้ในชีวิตประจำวัน สมาธิทำให้จิตใจมีสมาธิประกอบกิจการงานได้ราบรื่นคิดอะไรก็รวดเร็วทะลุปรุโปร่ง เพราะวาระดับจิตใจได้ถูกฝึกมาให้มีความนิ่งเป็นสมาธิ ย่อมมีพลังกว่าระดับจิตใจที่ไม่มีสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิจะคิดทำอะไรย่อมทำได้ดี และได้เร็วกว่าปกติตามหลักการในพระพุทธศาสนา สมาธิอาศัยจิตอยู่และทำให้จิตตั้งมั่น ไม่ซัดส่าย เพราะธรรมชาติของจิตไม่นิ่ง (พ.ธ. (ไทย) 25/33-34/35.) เมื่อสมาธิเกิดขึ้นเท่านั้น จิตจึงจะสงบ แต่การที่จะให้สมาธิเกิดก็ต้องมีการฝึกจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จนจิตตั้งมั่นแนบแน่นสนิทอยู่ในอารมณ์เดียว หรือความมีอารมณ์เป็นอันเดียว ความตั้งมั่นหรือความแน่วแน่วของจิตนี้ที่เรียกว่า “สมาธิ” (อภิ.วิ. (ไทย) 34/433/343.)

การฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 สามารถควบคุมสิ่งเร้าและแปรเปลี่ยนสิ่งเร้าที่มากระทบจิตใจควบคุมและแสดงพฤติกรรมออกมาได้อย่างเหมาะสม เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ว่าส่งผลการควบคุมตนเองอย่างไร และมีปัจจัยใดที่สัมพันธ์กับการฝึกสมาธิและการควบคุมตนเอง ที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์การตระหนักรู้ตน รู้จักตัวเองมากขึ้น สามารถปรับตัว อดทน นับถือตนเองมากขึ้นและยังเป็นการเพิ่มสติรู้เท่าทันผัสสะที่มากระทบและเกิดปัญญาไม่ปล่อยจิตปรุงแต่งจนเกิดทุกข์

แนวคิดเกี่ยวกับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4

ความหมายของสมาธิ

“สมาธิ” ในพระอภิธรรมปิฎก (อภิวิ(ไทย) 34/206/175) “สมาธิ” หมายถึง ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไปความสงบ (สมณะ) สมาธินทรีย์ สมาธิพละ สัมมาสมาธิ สมาธิ สัมโพชฌงค์ที่เป็นองค์แห่งมรรค นับเนื่องในมรรคอันใด นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ

“สมาธิ” ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคหมายถึง ภาวะที่จิตมีอารมณ์อันเดียวฝ่ายกุศลชื่อว่า สมาธิ” (วิสุทธิ (ไทย) 38/134)

“สมาธิ” ในหนังสือพุทธธรรมของพระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต) ได้อธิบายไว้ว่า “สมาธิ” เป็นความตั้งมั่นของจิตหรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอ คือ “จิตตัสเสกัคคตา” หรือเรียกสั้นๆว่า “เอกัคคตา” ซึ่งแปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือการที่จิตกำหนดแน่วแน่มุ่งอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป โดยคัมภีร์รุ่นอรรถกถา ระบุความหมายจำกัดลงไปอีกว่า สมาธิ คือ ภาวะมีอารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิตและไขความออกไปว่า หมายถึงการดำรงจิตและเจตสิกไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียว อย่างเรียบสม่ำเสมอ และด้วยดี” พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต)

“สมาธิ เป็นสิ่งที่พิสูจน์ได้ด้วยการปฏิบัติจริง หากฝึกปฏิบัติจนจิตอยู่ในภาวะของความเป็นอิสระปราศจากสิ่งรบกวนปราศจากสิ่งอันชวนให้ยึดมั่นถือมั่นจิตก็จะเกิดความสงบ การเกิดปัญญานำไปสู่ทางพ้นทุกข์ ให้สติตั้งมั่นอยู่ที่ไตรลักษณ์ พิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ให้รู้เห็นความเป็นจริง ดังจุดประสงค์จำแนกได้เป็น 2 ทาง คือ

1) สติตั้งมั่นในการพิจารณาบัญญัติเพื่อให้จิตสงบ ซึ่งเรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน มีอานิสงส์ ให้บรรลุฉานสมาบัติ

2) สติตั้งมั่นในการพิจารณารูปนามเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุถึง มรรค ผล นิพพาน การกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์ เพื่อให้รู้เห็นสภาพตามความเป็นจริงว่าสิ่งทั้งหลายล้วนแต่เป็นรูปนามเท่านั้น และรูปนามทั้งหลายเหล่านั้นที่มีลักษณะเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาหาได้เป็นแก่นสารยั่งยืน ไม่ได้ก้าวล่วงเสียซึ่งความเห็นผิดไม่ให้ติดอยู่ในความยินดียินร้าย อันเป็นการเริ่มต้นที่จะให้ถึงหนทางดับทุกข์ทั้งปวง

เมื่อกล่าวโดยหลักทฤษฎีและหลักวิชาการแล้ว ก็คือ พระสัทธรรม 3 ประการ (True doctrine) ที่เป็นโครงสร้างหลักในการพัฒนาจิตวิญญาณจากปุถุชนให้เป็นปัญญาชน และเข้าถึงความเป็นอริยบุคคลในที่สุด ก็คือ 1. ปรียัติสัทธรรม คือ คำสั่งสอนอันจะต้องเล่าเรียนเพื่อรู้ทุกข์ เปรียบเหมือนการศึกษาแผนที่ในการเดินทาง (ศีล) 2. ปฏิบัติสัทธรรม คือ ปฏิบัติอันจะต้องปฏิบัติเพื่อดับ

ทุกซ์) 3. ปฏิเวธสังกรรมหรืออริคมสังกรรม คือ ผลอันจะพึงเข้าถึงหรือบรรลุด้วยการปฏิบัติจากการศึกษาหลักการปฏิบัติก็มีภูฐานนั้นจะเห็นได้ว่า สมณะก็มีภูฐานเป็นไป เพื่อความเที่ยง เป็นสุข และเป็นไปเพื่อความมีอิตตา

ความหมายของสติปัฏฐาน 4

คำว่า สติปัฏฐาน มาจาก สติ คือ การรับรู้ ปุฏฐาน คือเข้าไปตั้งไว้ สติปัฏฐาน หมายถึง การระลึกถึงที่เข้าไปตั้งไว้ในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม อีกนัยหนึ่ง หมายถึง การระลึกถึงอย่างมั่นคง ในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้ให้ความหมายคำว่า สติปัฏฐาน ว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ, ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน, การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง, การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส มี 4 อย่าง คือ

1. กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย, การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันกายและเรื่องทางกาย
2. เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา, การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันเวทนา
3. จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต, การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันจิตหรือสภาพและอาการของจิต
4. อัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม, การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันธรรม เรียกสั้น ๆ ว่า กาย เวทนา จิต ธรรม

1) ความหมายของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย, การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันกายหรือดูรู้ทันกาย ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง ในมหาสติปัฏฐานสูตร (ที.ม. (ไทย) 10/374-379/302-308) จำแนกไว้ 6 หมวด ได้แก่

- ก) หมวดอานาปานสติ คือ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก
- ข) หมวดอิริยาบถ คือการกำหนดรู้อิริยาบถใหญ่ทั้ง 4 คือ การเดิน ยืน นั่ง นอน
- ค) หมวดสัมปชัญญะ คือ การกำหนดรู้อิริยาบถย่อยมีการเหยียด การคู้ เป็นต้นร่วมไปกับอิริยาบถใหญ่
- ง) หมวดปฏิกลมนสิการ คือ การกำหนดรู้สิ่งปฏิกลว่าร่างกายเป็นของน่าเกลียดด้วยผม ขน เป็นต้น
- จ) หมวดธาตุมนสิการ คือ การกำหนดรู้ธาตุทั้ง 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม

ฉ) หมวदनวิสัยฤค คือ การกำหนดรู้ซากศพ 9 ประเภทมีซากศพที่พองอืด เป็นต้น

2) ความหมายของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระพุทธองค์ทรงจำแนก เวทนาไว้ตามลักษณะที่รู้สึกอารมณ์ 3 ประการ (ส.สพ. (ไทย) 18/249/270) คือ ความสุข ทุกข์ หรือวางเฉย เวทนาทั้ง 3 ประการนี้จะปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติธรรม อาจประกอบรวมกับอามิส คือ กามคุณ 5 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ซึ่งเป็นเวทนาทางโลก หรืออาจไม่มีอามิสประกอบซึ่งเป็นเวทนาที่สุขุม ดังนั้น ในเวทนานุปัสสนา พระพุทธองค์ตรัสเวทนาไว้ 9 ประการ (ที.ม. (ไทย) 10/380/313) ประกอบด้วยสุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา สามีสุข นิรามิสสุข สามิสทุกข์ นิรามิสทุกข์ สามิสอุเบกขา และ นิรามิสอุเบกขา

3) ความหมายของจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระพุทธเจ้าได้ให้ความหมาย จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาจิต)

4) ความหมายของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมหรือการมีสติ กำกับดูรู้เท่าทันธรรม ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 หมวด (ที.ม. (ไทย) 10/382-386/316-324) ประกอบด้วย หมวดนิรวรณ 5, หมวดคันธ 5, หมวดอายตนะ 12, หมวดโพฆณิก 7, และหมวด สัจจะ 4

ความสำคัญของสติปัฏฐาน 4

ในมหาสติปัฏฐานสูตร (ที.ม. (ไทย) 10/373/301) พระพุทธเจ้าได้ตรัสความสำคัญของสติปัฏฐาน 4 ไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน

พระเจริญ อคฺคิริโย (เกษมวิริยะเลิศ, 2554) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของสติปัฏฐาน 4 ไว้ว่า

- 1) สามารถกำจัดกิเลสต่าง ๆ เหตุของความทุกข์ความเดือดร้อนต่าง ๆ ลงได้
- 2) มีความทุกข์น้อยลง และมีความสุขมากขึ้น
- 3) คลายความยึดมั่นในสิ่งทั้งปวงลงได้ ไม่ห่วงวายเป็นเดือดร้อนไปตามกระแสโลก
- 4) มีจิตใจมั่นคง ไม่ฟุ้งหรือยุบลงด้วยอำนาจโลกธรรม
- 5) มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง แต่บำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากขึ้น
- 6) จิตใจมีคุณธรรมหรือมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นตอนของการปฏิบัติ
- 7) สามารถเข้านิโรธสมาบัติ อันเป็นความสุขขั้นสูงในปัจจุบันภพได้
- 8) สามารถบรรลุความเป็นอริยบุคคล อันเป็นบุญเขตของโลก (ที.ม. (ไทย) 10/404/338-340)
- 9) ย่อมได้เต็มรสแห่งอริยผล อันเกิดจากการพ้นจากอำนาจของกิเลสได้

10) สามารถบรรลุนิพพานได้

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง

ความหมายของการควบคุมตนเอง

มีนักวิชาการได้ให้ความหมายของคำว่า การควบคุมตนเอง (Self Control) ไว้แตกต่างกัน ดังนี้

โรเซนบอม (Rosenbaum, M., 1980:109) กล่าวว่า เป็นความสามารถของบุคคลที่จะไม่ทำการกระทำบางชนิด หรือความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมด้วยเหตุผลและความอดทน เพื่อให้เกิดผลดีตามที่ต้องการหรือหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ดีที่อาจเกิดขึ้น ตลอดจนความสามารถในการจัดสภาพสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เกิดพฤติกรรมตามที่บุคคลตั้งใจไว้ แม้ว่าบุคคลนั้นต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรคหรืออยู่ในสภาวะที่เกิดปัญหาความขัดแย้งภายในใจ

ทางเน บอมไฮสเตอร์ และบูน (Tangney, J.P., Baumeister, R.F. & Boone 72(2), 2004) กล่าวว่า การควบคุมตนเอง หมายถึง ความสามารถที่เอาชนะหรือเปลี่ยนการตอบสนองข้างในให้ดีขึ้น ยับยั้ง พฤติกรรมที่โน้มเอียงที่ไม่พึงปรารถนา และระงับการแสดงออกจากรสภาวะกระตุ้น

บอมไฮสเตอร์ ฮีทเทอร์ตัน และไทซ์ (Baumeister R.F., Heatherton (Academic Press, 1994) กล่าวว่า การกำกับตนเองเป็นความพยายามของมนุษย์ที่จะเปลี่ยนการตอบสนองของเขา การตอบสนองนี้ อาจจะประกอบไปด้วย การกระทำ ความคิด ความรู้สึก ความต้องการ และการปฏิบัติ ถ้าขาดการกำกับตนเอง บุคคลจะตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เป็นสิ่งกระตุ้นในทางที่ตนเองเคยชิน เพราะว่า เกิดจากการเรียนรู้และเป็นนิสัยของเขา การกำกับตนเองป้องกันสิ่งทำเป็นปกติหรือการตอบสนองที่เป็นไปตามธรรมชาติที่เกิดขึ้น และโดยการนำการตอบสนองอย่างอื่นมาแทนที่หรือไม่มีการตอบสนอง ในสถานที่นั้น

สรุปการควบคุมตนเองคือ ความสามารถหนึ่งของ บุคคลที่ใช้กำกับตนเองเพื่อมิให้แสดงพฤติกรรมในเชิงลบบางชนิดในบางสถานการณ์ ความสามารถของบุคคลที่จะแสดงพฤติกรรมในเชิงบวกออกมาอย่าง สมเหตุสมผล สามารถที่จะข่มพฤติกรรมในเชิงลบหรือไม่พึงปรารถนาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ว่าผู้นั้นจะอยู่ในสถานการณ์แบบใดก็ตาม

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง

การควบคุมตนเองตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้แบบการกระทำ

สกินเนอร์ (Skinner) ได้อธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกับสิ่งแวดล้อม เมื่อมีสิ่งมากระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรม แล้ว บุคคลจะได้รับสิ่งที่ตามมา คือ ผลกรรมในการควบคุมตนเอง นั่นก็อาศัยหลักการเช่นเดียวกัน จะต้องทำการพิจารณาถึงผลจากการกระทำ ซึ่งเรียกว่า ผล กรรม ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยการควบคุมตนเองนั้น จึงเป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลได้ควบคุมสิ่งเร้าด้วยผลกรรมของตนเอง การที่บุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมายด้วยกระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมาย และการควบคุมด้วยตัวแปรทั้งภายนอกและภายในของบุคคลด้วยการประเมินเป้าหมายด้วยตนเอง

แต่อย่างไรก็ตามการควบคุมตนเองนั้นบุคคลอื่นก็สามารถเข้าไปให้ความช่วยเหลือได้ด้วยการแนะนำให้คำปรึกษาเกี่ยวกับขั้นตอนในการควบคุมตนเอง ถ้าหากลดอิทธิพลจากภายนอกลงได้เท่าไร ก็จะทำให้เกิดความมั่นใจว่าพฤติกรรมนั้นเป็นการควบคุมตนเองได้มากขึ้นเท่านั้น

ดังนั้น การควบคุมตนเองตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้แบบการกระทำของสกินเนอร์ (Skinner) จึงเป็นทฤษฎีที่ใช้ในการอธิบายพฤติกรรมการควบคุมตนเอง โดยทำการควบคุมที่ผลกรรมจากการกระทำของตนเอง และควบคุมที่สภาพแวดล้อมหรือสิ่งเร้าด้วยตนเอง โดยใช้พฤติกรรมที่ขัดแย้งกันผล กรรมเป็นตัวควบคุม

การควบคุมตนเองตามทฤษฎีของวอลเตอร์ ซี เร็คเลสซ์

เร็คเลสซ์ อ้างไว้ใน จรรยา สุวรรณทัตและคณะ (2533) เชื่อว่าคนเรามีพลังที่ผลักดันมาจากภายในให้มีพฤติกรรมเบี่ยงเบน ซึ่งอาจจะเกิดจากปัจจัยต่าง ๆ ภายนอก อันเป็นปัจจัยผลักดันทั้งภายในและภายนอกดังกล่าว คนเราก็จะมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปจากปทัสถานของสังคม อย่างไรก็ตามเมื่อเผชิญสถานการณ์อย่างเดียวกัน บางคนก็มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไป แต่บางคนสามารถควบคุมตนเองได้อย่างดี

ปัญญาวิธ ธีธัญญารัตนะ (2563) ได้ให้ความหมายการควบคุมตนเอง หมายถึงความสามารถของบุคคลที่จะแสดงพฤติกรรมในเชิงบวกออกมาอย่าง สมเหตุสมผล สามารถที่จะข่มพฤติกรรมในเชิงลบหรือไม่พึงปรารถนาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ว่าผู้นั้นจะอยู่ในสถานการณ์แบบใดก็ตาม

การควบคุมตนเองจากภายนอกเป็นพลัง ผลักดันให้เกิดการควบคุมตนเองจากภายนอก ซึ่ง เป็นปัจจัยทางสังคมที่ควบคุมตัวบุคคลอย่างใกล้ชิด ได้แก่ ความยึดมั่นในจารีตประเพณี ความคาดหวังในสังคม ภาระผูกพันที่ต้องปฏิบัติตามปทัสถานของสถาบันและตามเป้าหมายความรับผิดชอบที่ได้รับมอบหมาย โอกาสที่จะได้รับการยอมรับและความสำนึก เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มที่ตนสังกัดอยู่ สภาพแวดล้อมดังที่กล่าวมาจะเป็นพลัง และสร้างความผูกพันให้เกิดขึ้นกับสมาชิกในสังคม ซึ่งถ้าพิจารณาให้ลึกซึ้งแล้วเป็นพลังและภารกิจที่เกิดจากการอบรมบ่มนิสัยทั้งสิ้น สรุปได้ว่าการควบคุมจากภายนอกเกิดขึ้นในลักษณะที่เกิดจากความยึดมั่นผูกพันที่จะปฏิบัติตามกรอบปทัสถานของสังคมและความคาดหวังในสังคม

การควบคุมตนเองตามทฤษฎีจิตวิทยาวิเคราะห์ของซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud)

ตามความคิดของฟรอยด์ (Sigmund Freud) พฤติกรรมส่วนใหญ่ถูกกำหนดโดยแรงขับสัญชาตญาณ โดยเริ่มจากความต้องการของร่างกาย บุคคลจะทำตามความต้องการของร่างกาย ฟรอยด์เชื่อว่าสังคมจะอยู่ไม่ได้ถ้าปล่อยให้คนระบายน แรงขับของสัญชาตญาณตามใจชอบ โดยมี

พฤติกรรมสอดคล้องกับที่สังคมต้องการ โครงสร้างของ บุคลิกภาพแบ่งออกเป็น 3 ระบบ คือ อิด อีโก้ และซูเปอร์อีโก้ ซึ่งพลังจิตทั้งสามเกิดจากความ ต้องการทางสัญชาตญาณของบุคคล

อิด (Id) พรอยด์เชื่อว่า อิดเป็นเป็นระบบจิตดั้งเดิมและส่วนใหญ่ประกอบด้วยจิตที่ไร้สำนึกซึ่ง มีทั้งแข็งและความก้าวร้าว สัญชาตญาณเหล่านี้อาจจะประสานงานกันในเหตุการณ์ต่าง ๆ และมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคล พรอยด์เชื่อว่าแรงกระตุ้นเหล่านี้พยายามจะแสดงออกในโลกแห่งความเป็นจริง ตัวอิดจะไร้ศีลธรรมและไม่สนใจสิ่งที่ละเอียดอ่อนและประเพณีสังคม มันทำตามหลักแสวงหาความสุข (pleasure principles) เป้าหมายของแรงขับนี้เพื่อแสวงหาความสุขอย่างทันทีทันใด ซึ่งมีหลักว่า บุคคลพยายามหาความสุขและลดความทุกข์อยู่เสมอ

อีโก้ (Ego) ตามทฤษฎีของพรอยด์การควบคุมเกิดขึ้น เมื่ออีโก้แยกตัวออกจากอิด ในแง่นี้อีโก้คือส่วนที่จัดระบบแล้วของอิด เกิดขึ้นเพื่อจัดระเบียบพฤติกรรมของมนุษย์ มันเกิดขึ้นเพราะความต้องการของคนจำเป็นต้องปรับความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ถ้าจะได้รับความพอใจที่แท้จริง ดังนั้น อีโก้ทำตามคำสั่งของอิด ในขณะเดียวกันมันเป็นตัวควบคุมแรงขับให้อยู่กับร่องกับรอยจนกว่าจะหาสิ่งที่ตอบสนองความต้องการ

ซูเปอร์อีโก้ (Superego) เป็นระบบที่พรอยด์ใช้ในการอธิบายการซึมซับค่านิยมทางสังคม บิดามารดาเป็นคนสอนค่านิยมเหล่านี้ให้ลูก โดยการสอนว่าพฤติกรรมแบบไหนเหมาะสมหรือไม่ เหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ดังนั้น ซูเปอร์อีโก้ คือ อุดมการณ์ชุดหนึ่งที่บุคคลเรียนรู้มา พรอยด์ ได้กล่าวว่าซูเปอร์อีโก้ มี 2 ประการ คือความรู้สึกผิดชอบ (conscience) และ ego-ideal ความรู้สึกผิดชอบนั้นเกิดจากถูกพ่อแม่ทำโทษ ส่วน ego-ideal ได้จากการได้รางวัล เมื่อคนทำผิด ความรู้สึกผิดชอบหรือ conscience จะทำให้เขารู้สึกผิด (guilty) และเมื่อทำตามความต้องการของพ่อแม่ จะทำให้ท่านเห็นชอบจะเกิดความภาคภูมิใจ หน้าที่สำคัญของซูเปอร์อีโก้ คือ ชัดขวางอิดและชักจูง ให้อีโก้ใช้หลักศีลธรรมแทนหลักความเป็นจริงและมุ่งหาความสมบูรณ์แบบ

แนวทางการพัฒนาการควบคุมตนเอง

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, (2541) การควบคุมตนเอง เป็นวิธีการที่บุคคลใช้ความสามารถของตนเอง ในการควบคุมพฤติกรรมที่ ไม่พึงประสงค์ในปัจจุบันให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในอนาคต โดยการเลือกแสดงพฤติกรรม บางอย่างที่ไม่พึงพอใจ และลดพฤติกรรมที่ไม่พึงพอใจ ได้มีผู้ศึกษาไว้มากเกี่ยวกับเทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการควบคุมตนเอง คำว่า "เทคนิคการควบคุมตนเอง" มีชื่อเรียกหลายลักษณะตามลำดับ คือ เรียกว่า การเปลี่ยนตนเอง (self-change) การจัดการตนเอง (self-management) การปรับตัวเอง (self modification) การกำกับตนเอง (self-regulation) และการบำบัดการบริหารพฤติกรรมตนเอง (self administered behavior)

กลวิธีในการควบคุมตนเองที่สำคัญประการหนึ่งคือ การฝึกการควบคุมตนเอง ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, (2536) สำหรับกลวิธีในการควบคุมตนเอง โดยการฝึกการควบคุมตนเองด้วยวิธีการต่าง ๆ จะเป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลนั้นได้ใช้ความพยายามที่จะไปให้ถึงมาตรฐานของตนเองโดยการบันทึก

พฤติกรรมของตนเอง ได้เห็นความก้าวหน้าหรือการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเอง และได้ประเมินผลพฤติกรรมของตนเอง ขณะเดียวกันก็มีโอกาสได้ให้แรงเสริมแก่ตัวเองอีกด้วย

บทสรุป

ความสัมพันธ์ความสัมพันธ์ของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 กับการควบคุมตนเอง สรุปผลความรู้ที่ได้ คือ ความรู้ที่เกิดจากการนำความรู้ทางพุทธศาสนาและหลักจิตวิทยาออกมาออกแบบกระบวนการทดลองเพื่อให้ได้องค์ความรู้ในเชิงกระบวนการจัดการที่มีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผล พบว่าการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 นั้น ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบใหญ่ๆ คือ สัทธรรม 3, ปัจจัยแวดล้อม และธรรมกถุสติกปัฏฐาน ดังนี้

1 สัทธรรม 3 คือ ปรีชาปฏิบัติ ปฏิเวธ โดยปรีชาเป็นการให้ความเข้าใจในเรื่องนิยาม ความหมาย คุณค่า ประโยชน์ ตัวอย่างที่ดี ๆ เพื่อนำไปสู่การรับรู้ในเรื่องการฝึกสมาธิตามแนว สติปัฏฐาน 4 ในแนวทางเดียวกัน สำหรับการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การฝึกฝนการเข้าถึงแนวทางการปฏิบัตินั้น ๆ จริง ผ่านกิจกรรมการทดลองซึ่งจะนำไปสู่ผลลัพธ์คือปฏิเวธ

2 ปัจจัยแวดล้อมระหว่างการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 คือ สิ่งที่เหมาะสมสนับสนุนให้เกิดการปฏิบัติภาวนาให้ได้ผลดีในผู้ปฏิบัติธรรมเบื้องต้น ประกอบด้วย

1) สถานที่ที่เหมาะสม ได้แก่ ความสบายต่อการอยู่อาศัย สามารถเดินทางไปปฏิบัติได้สะดวก และมีสภาพอากาศที่เหมาะสมต่อการปฏิบัติ

2) การพูดคุยที่เหมาะสม สามารถพูดคุยกับผู้ให้สอนและสอบถามในวิปัสสนากรรมฐานหรือกัลยาณมิตรในการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสม

3) บุคคลที่เหมาะสม คือ มีผู้ให้สอนและสอบถามในวิปัสสนากรรมฐานที่เป็นกัลยาณมิตรที่ดี มีความรู้

4) อาหารที่เหมาะสม คือ มีอาหารที่เพียงพอและเหมาะสมกับสุขภาพ

5) อิริยาบถที่เหมาะสม คือ มีอิริยาบถของการปฏิบัติธรรม ยืน เดิน นั่ง นอน ที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้ปฏิบัติธรรม

3 ธรรมกถุสติกปัฏฐาน สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมที่สำคัญ ได้แก่

1) อาตปปี คือ ความเพียร เป็นคำแสดงการประกอบของความเพียรของผู้กำหนดกาย (เป็นอารมณ์)

2) สมปชาโน คือ ความรู้ตัวในกาย มีสัมปชัญญะ คือ ผู้ประกอบด้วยญาณ กล่าวคือ สัมปชัญญะอันกำหนดเอาซึ่งกาย (เป็นอารมณ์) มีความรู้ตัวก่อนคิด ก่อนพูด ก่อนทำ

3) สติมา คือ มีสติ คือ ความรู้ตัวในปัจจุบัน ผู้ประกอบด้วยสติอันกำหนดกายเป็นปัจจุบัน ทั้งองค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ คือ ผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ทำให้สามารถมีสติ ยั้งคิด ควบคุมอารมณ์ให้สงบไม่ฟุ้งซ่าน ซึ่งส่งผลให้เกิดการควบคุมตนเองที่ดีขึ้น การพัฒนาความสามารถทางสมอง ช่วยฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล สร้างเสริมความตระหนักรู้ในตนเอง อันเป็นลักษณะพึงประสงค์ของการเรียนรู้

ความสัมพันธ์ของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 กับการควบคุมตนเอง คือ การฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีประโยชน์สูงสุด คือ ทำให้ผู้ฝึกเป็นผู้มีสติปัญญา มีความรู้ตัว สามารถควบคุมสิ่งเร้าและแปรเปลี่ยนสิ่งเร้าที่มากระทบจิตใจควบคุมและแสดงพฤติกรรมออกมาได้อย่างเหมาะสม ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์การตระหนักรู้ตน รู้จักตัวเองมากขึ้นสามารถปรับตัว มีความอดทน นับถือตนเองมากขึ้นและยังเป็นการเพิ่มสติรู้เท่าทันผัสสะที่มากระทบและเกิดปัญญาไม่ปล่อยจิตปรุงแต่งจนเกิดทุกข์ และมีความสามารถที่จะแสดงพฤติกรรมในเชิงบวกออกมาอย่างสมเหตุสมผล สามารถที่จะช่มพฤติกรรมในเชิงลบหรือไม่พึงปรารถนาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ว่าผู้นั้นจะอยู่ในสถานการณ์แบบใดก็ตาม

เอกสารอ้างอิง

- กัญญาวิรั ธัญญารัตตะ. การฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่มีผลต่อการควบคุมตนเองของผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม. พุทธศาสนมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2563.
- จรรยา สุวรรณทัต. และคณะ. “ความสามารถในการควบคุมตนเองของเด็กไทยในแง่ของความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบทางการศึกษา การฝึกทักษะ และการพัฒนาจิตลักษณะ เพื่อการสร้างพลเมืองที่มีประสิทธิภาพ”. รายงานการวิจัย ฉบับที่ 44. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2533.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ). วิปัสสนาญาณโสภณ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : ศรีอนันต์การพิมพ์. 2546.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2552.
- พระเจริญ อดุลวิริโย (เกษมวิริยะเลิศ). ศึกษาการรับรู้เรื่องสติปัฏฐาน 4 ของอุบาสก-อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร. พุทธศาสนมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา. บัณฑิตวิทยาลัย:มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2554.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2541.
- ศุภวรรณ ธนภาพรังสรรค์ และมาลีวัล เลิศสาครศิริ. (2559). “ผลของการใช้รูปแบบการฝึกสมาธิโดยบูรณาการสติปัฏฐาน 4 กับเอสเคที 1 ต่อความสามารถทางสมอง ความตระหนักรู้ในตนเองและสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล”. วารสารพยาบาลสงขลา นครินทร์. ปีที่ 36. ฉบับพิเศษ. กันยายน-ธันวาคม.

- Baumeister R.F., Heatherton T.F. & Tice D.M.. Losing Control How and Why People Fail at Self Regulation. Academic Press. 1994.
- Crow. L. D. & Crow, A.. Child Development and Adjustment: A Study Child Psychology. New York: Macmillan. 1962.
- Muraven, M.; & Baumeister., F, R. (2000). Self-regulation and Depletion of limited Resources: Does Self-Control Resemble a Muscle. Psychological Bulletin.
- Sagotsky, G.; Patterson, C.J.; & Lepper, M.R. (1978). Training Children's Self-Control: A Field Experiment in Self-Monitoring and Goal-Setting in the classroom. Journal of Experimental Child Psychology.
- Tangney.J.P.. Baumeister.R.F. & Boone. A.L.. High Self-Control Predicts Good Adjustment. Less Pathology. Better Grades. and Interpersonal Success. Journal of Personality. 72(2). 2004.
- Wilson, T. G.; & Daniel K. O. (1980). Principle of Behavior Therapy. Englewood Cliffs. New Jersey : Prentice-Hall.

ⁱ สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย