

หลักพุทธศาสนาและจิตวิทยาการควบคุมตนเอง

Buddhist Principles and Self-Control Psychology

ธัญญรัตน์ ธนวัตอิทธิชาติโชติ

Thanyarat Thanawataphichatchot

ศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดสมุทรปราการ

The Samutprakan Juvenile and Family Court, Thailand

Corresponding Author E-mail: Meennayha@gmail.com

Retrieved: September 13, 2022; Revised: September 25, 2022; Accepted: October 2, 2022

บทคัดย่อ

หลักพุทธศาสนาและจิตวิทยาการควบคุมตนเองคือการมีสติสัมปชัญญะ ต้องใช้ทุกกรณี ทุกที่ ทุกเวลา ถ้ามีสติสัมปชัญญะการรักษาศีลย่อมง่าย เพราะไม่พลั้งพลาดและรู้ตัวในการกระทำของตนเอง ย่อมทำให้ไม่ล่วงละเมิดศีล หิริโอตตปปะ ทำให้รักษาศีลง่าย เพราะความละอายบาปความกลัวบาปไม่เปิดโอกาสให้บุคคลทำผิดศีล ขันติโสรัจจะ เมื่อต้องการประกอบกิจการงานให้เรียบร้อยมั่นคงไม่หลงไหลไปตามกระแสของสังคม อุตทนต่อสภาวะที่ถูกกระทำให้หัวนโหนได้ในทุกเวลา นอกจากนี้ยังต้องขันติโสรัจจะ เมื่อต้องการประกอบกิจการงานให้เรียบร้อยมั่นคงไม่หลงไหลไปตามกระแสของสังคม อุตทนต่อสภาวะที่ถูกกระทำให้หัวนโหนได้ในทุกเวลา สามารถนำพาตนเองให้มาอยู่ในภาวะที่ปกติตามเดิมได้ของศีลซึ่งเป็นภาวะปกติของบุคคล วงล้อแห่งธรรมทั้งสามจะขับเคลื่อนให้บุคคลสามารถควบคุมตนเองให้อยู่ได้อย่างสันติสุข การควบคุมผลกรรมด้วยตนเองโดยผลกรรมนี้อาจเป็นได้ทั้งการเสริมแรงหรือการลงโทษ ซึ่งในการควบคุมพฤติกรรมควรใช้การเสริมแรงมากกว่าการลงโทษ

คำสำคัญ: พุทธศาสนา, จิตวิทยา, การควบคุมตนเอง

Abstract

The principle of Buddhism and self-control psychology is mindfulness. It must be used in every case, everywhere, every time. because he did not make mistakes and was aware of his own actions Will not violate the precepts. Hiriotta makes it easy to keep the precepts. Because of the shame of sin, the fear of sin does not give a chance for a person to violate the morals, tolerance, sociability when wanting to conduct business in order and stability, not be carried away by the currents of society. Endure the shaken state at any time. It must also be patient. When wanting to run a business in order and stable, not fascinated by the trend of society Endure the shaken state at any time. able to bring oneself to the normal state of precepts,

which is the normal state of a person The three wheels of dharma drive people to control themselves to live in peace. Self-control of karma by this karma can be either reinforcing or punishing. In order to control behavior, reinforcement should be used rather than punishment.

Keywords: Buddhism, Psychology, Self-Control

บทนำ

การควบคุมตนเองเป็นความสามารถของบุคคลที่จะละเว้นการกระทำบางอย่าง หรือความสามารถของบุคคลในการที่จะกระทำพฤติกรรมด้วยเหตุผลและความอดทน เพื่อให้ได้รับผลดีตามที่ตนเองต้องการหรือหลีกเลี่ยงสิ่งไม่ดีที่อาจจะเกิดขึ้นได้ ตลอดจนความสามารถในการจัดสภาพแวดล้อมเพื่อให้เกิดพฤติกรรมตามที่บุคคลมุ่งหวังไว้แม้เมื่อเขาต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรคหรืออยู่ในภาวะที่เกิดปัญหาขัดแย้งในตนเอง การควบคุมตนเองทำให้บุคคลสามารถจัดการกับสาเหตุภายในตนเองและสาเหตุภายนอกตนเพื่อให้ตนมีพฤติกรรมหนึ่งอย่างต่อเนื่องโดยมีการกระทำอย่างบ่อย ๆ ในปริมาณที่เหมาะสมและเกิดจากตนเองเป็นผู้กำหนด ไม่ได้เกิดจากการถูกบีบบังคับจากผู้อื่นในสถานการณ์ที่จำยอมหรือจำเป็น ดังนั้นการควบคุมตนเองจึงเป็นความสามารถของบุคคลที่จะจัดสภาพแวดล้อมให้ตนเองสามารถกระทำพฤติกรรมตามที่ตั้งใจไว้ได้ เป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับทุกคนทุกในสังคมในการอยู่ร่วมกัน

ทฤษฎีเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง

1. ความหมายของการควบคุมตนเอง

ลีเวนทาลและจอห์นสัน (Leventhal and Johnson, 1983) (ให้ความหมายการควบคุมตนเองว่าเป็นกระบวนการของบุคคลในการปรับตัวจากการที่เฝ้าสังเกตตนเอง (self-monitoring) โดยอาศัยข้อมูลจากการรับรู้ (perceptual assprisal) หรือใช้ข้อมูลป้อนกลับ (Feedback) ในการกำหนดพฤติกรรมของตนเอง

คอมีเยร์และคอมีเยร์ (Cormier and Cormier, 1998) ได้ให้ความหมายของการควบคุมตนเองว่าเป็นความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมตนเองเพื่อให้ได้รับผลตามที่ตนต้องการ และเป็นการให้โอกาสแก่บุคคลได้ควบคุมพฤติกรรมตนเอง โดยที่บุคคลจะเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมที่ต้องการและกระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมายด้วยการควบคุมตัวแปรทั้งภายในและภายนอกของบุคคล ตลอดจนประเมินเป้าหมายด้วยตนเอง ทั้งนี้เพื่อเป็นการตอบสนองและแก้ไขปัญหาย่างเป็นระบบ อันจะมีผลต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นด้วยตนเอง และมีผลระยะยาวต่อพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงนั้นให้มีความคงทนถาวร และช่วยทำให้บุคคลมีอิสระที่จะกำหนดพฤติกรรมของตนเองได้มากขึ้น

กาซดิน (Kazdin, 1980) หมายถึง พฤติกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลกระทำโดยไตร่ตรองไว้แล้วเพื่อให้บรรลุเป้าหมายหรือผลกรรมตามที่ตนเองต้องการ โดยที่บุคคลจะต้องเลือกเป้าหมายและดำเนินการตามขั้นตอน

ต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น นอกจากนี้การควบคุมตนเองยังหมายรวมถึงสถานการณ์ที่บุคคลใช้วิธีการหรือขั้นตอนใด ๆ ที่เฉพาะเจาะจงในการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง

ดิกล์แมน (Digman, 1990) ให้ความหมายการควบคุมตนเองว่า หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลกระทำเพื่อให้ได้ตามสิ่งที่ตนเองปรารถนา โดยผ่านกระบวนการคิด พิจารณา ตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง การควบคุมตนเองจึงเป็นกระบวนการที่บุคคลเลือกใช้วิธีการหนึ่งวิธีการใด หรือหลายวิธีรวมกัน เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยมีการกำหนดพฤติกรรมและกระบวนการที่นำไปสู่เป้าหมายด้วยตนเอง

อิรพงศ์ ฤกษ์ขำ และคณะ (2558) ให้ความหมายการมีวินัยในตนเองว่าเป็นกระบวนการที่สำคัญที่จะปลูกฝังให้เด็กเป็นผู้ที่รู้จักกาลเทศะ มีความรับผิดชอบ ตรงต่อเวลา สามารถปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสถานศึกษาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ได้รับการยอมรับจากสังคม วินัยที่ดีนำไปสู่ความปลอดภัยของตนเอง ช่วยให้ครอบครัวมีความสุข สามารถใช้ชีวิตที่เหมาะสมในสังคมร่วมกับผู้อื่น มีสมาธิในการทำงาน การมีวินัยในตนเองจึงนับเป็นความสามารถในการควบคุมตนเอง

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2547) กล่าวถึงการควบคุมตนเองว่าหมายถึง การบังคับตนเอง การปรับปรุงตนเองหรือการจัดระเบียบพฤติกรรมบางชนิดของตนเองเพื่อเป้าหมาย ให้มีพฤติกรรมใหม่ที่น่าปรารถนา เพิ่มปริมาณพฤติกรรมนั้น ๆ และอนุรักษ์พฤติกรรมที่ดีมีประโยชน์ ตลอดจนการลดหรือขจัดพฤติกรรมเดิมที่ไม่น่าปรารถนาให้หมดไปจากบุคคล โดยการจัดการของตนเองและไม่ต้องพึ่งการควบคุมบังคับจากผู้อื่น ซึ่งการที่บุคคลจะควบคุมตนเองได้จะต้องมีจุดประสงค์บางอย่างในเรื่องใดเรื่องหนึ่งเกิดขึ้นก่อนเสมอ

ไพศาล ไกรสิทธิ์ (2542) ให้ความหมายการควบคุมตนเองว่าหมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลกระทำเพื่อให้ได้สิ่งที่ตนต้องการ โดยสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ตนเองพิจารณาตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง หรือการควบคุมตน คือ กระบวนการที่บุคคลใช้วิธีการหนึ่งวิธีการใดหรือหลายวิธีรวมกัน เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง จากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยที่บุคคลนั้นเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายและกระบวนการที่นำไปสู่เป้าหมายนั้นด้วยตนเอง การควบคุมตนเองเป็นทักษะที่เกิดจากการเรียนรู้

กล่าวโดยสรุป การควบคุมตนเอง หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่สามารถใช้กระบวนการปรับหรือจัดการกับอารมณ์ของตนจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เพื่อการเปลี่ยนแปลงไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่พึงประสงค์ โดยการใช้ความสามารถของตนในการควบคุม ตลอดจนใช้ความอดทนหรือการเสียสละที่จะทำพฤติกรรมนั้นได้ในปริมาณและคุณภาพที่เหมาะสมในระยะเวลาที่นานพอในการนำไปสู่ผลคือการควบคุมตนเองได้ในอนาคต

2. ทฤษฎีการควบคุมตนเอง

ทฤษฎีนี้ เป็นทฤษฎีในเชิงบูรณาการที่เป็นการผสมผสานทฤษฎีทางด้าน Biology, Psychology และ Sociology เข้าด้วยกัน ซึ่งแตกต่างไปจากทฤษฎีอื่น ๆ โดยมีการนำทฤษฎีนี้ไปบูรณาการร่วมกับทฤษฎีอื่น ๆ ในลักษณะของการใช้ทฤษฎีนี้เป็นแกนกลางในการศึกษาวิจัยแบบผสมผสานในเรื่องของบุคลิกภาพหรือปัญหาด้านพฤติกรรม การประสพกับความสำเร็จและการไม่ประสพความสำเร็จ เป็นต้น นักวิชาการศึกษาและ

นักจิตวิทยาในกลุ่มนี้เชื่อว่าการควบคุมตนเองของคนเรานั้นพัฒนาขึ้นมาตั้งแต่ช่วงอายุต้น ๆ ของชีวิต โดยแนวความคิดของก๊อตเฟรดสันและเฮอร์ชชี (Gottfredson และ Hirschi) ที่ศึกษาปัจจัยและองค์ประกอบของการควบคุมตนเองในเด็กที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนก็เป็นการศึกษาที่เป็นการบูรณาการกับปัจจัยการอบรมเลี้ยงดู องค์ประกอบสิ่งแวดล้อมภายในครอบครัว ด้วยลักษณะเฉพาะดังกล่าวจึงได้มีการใช้ปัจจัยทางด้านการควบคุมตนเองเป็นตัวเชื่อมโยงไปสู่การศึกษาในปัจจัยอื่น ๆ เช่น บุคคลที่มีการควบคุมตนเองต่ำก็มักจะหันเข้าหากลุ่มเพื่อนที่กระทำความผิดได้ง่ายและซึมซับเอาค่านิยมของเพื่อนในกลุ่มดังกล่าวไปเป็นรูปแบบหรือแบบอย่างของตนซึ่งจะนำไปสู่การกระทำความผิดหรือก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาตามมาในที่สุด

ทฤษฎีและแนวความคิดการควบคุมตนเองในโลกทางตะวันตกนั้นมีนักจิตวิทยา นักวิชาการศึกษาได้ทำการศึกษาและค้นคว้าเป็นจำนวนมาก เนื่องจากพฤติกรรมของมนุษย์มีผลต่อสังคมโลกอย่างมหาศาล มนุษย์สามารถเปลี่ยนแปลงวิถีการใช้ชีวิตและมีอิทธิพลต่อการทำให้โลกพัฒนา หรือเกิดความเสื่อมได้ด้วยน้ำมือมนุษย์ การศึกษาเพื่อการค้นคว้าของนักจิตวิทยาและนักวิชาการศึกษาก็เพื่อการรักษาและผดุงไว้เพื่อความร่มเย็นความเป็นปกติสุขของมวลมนุษยโลก หากแต่มนุษย์มีองค์ประกอบที่เป็นกายและจิต พลังของจิตที่เป็นแรงขับเคลื่อนภายในตนเอง เป็นองค์ประกอบของจิตไร้สำนึกซึ่งพร้อมจะแสดงออกตามความต้องการเสมอหากขาดการควบคุมยับยั้ง ดังนั้นมนุษย์จึงต้องได้รับการอบรมบ่มนิสัยเพื่อให้สามารถควบคุมตนเองได้ในระดับสังคมทั่วไปเพื่อการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข มนุษย์เรามีพลังของชีวิตในการที่จะผลักดันพลังจากภายในให้ปรากฏเป็นพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปจากปกติ จากปัจจัยต่าง ๆ จากสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์และปัญหาต่าง ๆ

แนวคิดของลีเวนทาลและจอห์นสัน (Leventhal & Johnson) ได้อธิบายถึงทฤษฎีการควบคุมตนเอง (self-control theory) ไว้ว่า เพื่อช่วยเหลือให้บุคคลสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่ถูกคุกคามหรือเหตุการณ์ที่ตึงเครียดได้ โดยกระบวนการทำงานของบุคคลจะคล้ายคลึงกับโปรแกรมการทำงานของเครื่องคอมพิวเตอร์ที่จะมีการประมวลข้อมูล (information processing theory) เข้ามาในระบบความคิด กระบวนการของความคิดความเข้าใจที่เกิดขึ้นจะทำงาน ซึ่งโดยธรรมชาติของมนุษย์เมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์หรือเรื่องราวในชีวิตเขาจะประมวลข้อมูลเหล่านั้นจากสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอก ตลอดจนทำการผสมผสานข้อมูลเหล่านั้นเข้ากับข้อมูลที่เก็บไว้ในความทรงจำ (memory) กลายเป็นโครงสร้างแบบแผนความคิดความเข้าใจ (cognitive structure) ของตน และเขาจะใช้แบบแผนความคิดความเข้าใจนี้ไปใช้ในการควบคุมและตอบสนองพฤติกรรมตนเองวอลเตอร์ ซี เร็คเลสส์ (Reckless, 1950) เสนอทฤษฎีในการควบคุมตนเองไว้ดังนี้

1) การควบคุมจากภายใน ได้แก่ ความสำนึกที่สามารถยับยั้งควบคุมตนเองได้ ความสำนึก ที่ตึงต้าม ความเคารพตนเอง มโนธรรมที่ได้รับการพัฒนาอย่างดี ความอดกลั้นต่อความ คับข้องใจ ความสามารถในการต่อสู้กับอารมณ์ฝ่ายต่ำ ความสำนึกรับผิดชอบ ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย การหาความ พึงพอใจอย่างอื่นชดเชย การให้เหตุผลในการถ่วงความเครียด

2) การควบคุมจากภายนอก ได้แก่ ความยึดมั่นในจารีตประเพณี ความคาดหวังของสังคม ภาระผูกพันที่ต้องปฏิบัติตามปทัสฐานของสถาบัน ความรับผิดชอบตามที่ได้รับมอบหมาย โอกาสที่จะได้รับการยอมรับ และความสำนึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

การที่บุคคลจะพัฒนาการควบคุมตนเองนั้นเขาจะต้องผ่านการพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองโดยผ่านกระบวนการที่หลากหลาย ได้แก่ การเรียนรู้โดยผ่านการเสริมแรงโดยตรง การเรียนรู้การควบคุมตนเองจากการวางระเบียบวินัย การเรียนรู้จากต้นแบบ การศึกษาผลจากพฤติกรรมและการเผชิญหน้าปัญหาและการควบคุมตนเองต่อการปรับตัวของเด็กที่สูญเสียญาติของ ลอเรนซ์ (Lawrence, 1996) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมและการเผชิญปัญหา การควบคุมตนเองจากแรงกระตุ้นภายใน ความเครียดในชีวิตประจำวันและการปรับตัวในเด็กที่สูญเสียญาติ กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กอายุ 8 - 13 ปี จำนวน 68 คน พบว่าผู้ที่มีการควบคุมตนเองจากแรงกระตุ้นภายในได้ดีจะมีภาวะซึมเศร้าน้อย และมีพฤติกรรมต่อต้านสังคมน้อยและเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเด็กที่ได้รับแรงกระตุ้นที่มาจากสิ่งแวดล้อมภายนอกตน

การศึกษาของพระครูโกศลสุทธาการในเรื่องการวิเคราะห์กุศโลบายการข่มใจ (ทมะ) สำหรับพัฒนาพลังชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา เป็นการนำกุศโลบายที่ใช้ในการการข่มใจในพระพุทธศาสนาเข้ามาใช้ในการแก้ปัญหาให้กับคนทุกระดับในสังคมไทย เพราะจะส่งผลโดยตรงกับการพัฒนาพลังชีวิตของมนุษย์ให้มีพลังเพียงพอที่ใช้ในการข่มใจจากอกุศลกรรม ใช้หลักของศีลเพื่อข่มใจจากความโกรธ ข่มใจให้รู้จักถ้อย ข่มใจให้รู้จักยอมรับความจริงใช้หลักปัญญาเพื่อขจัดความหลง ผลการวิจัยพบว่า การข่มใจเป็นการใช้สติช่วยให้ระลึกรู้ถึงความคิดของตนเอง นึกถึงคุณธรรมต่าง ๆ ที่ได้ประพจน์มาแล้วนำความดีเหล่านั้นมาเป็นพลังในการเหนี่ยวรั้งจิตใจมิให้กระทำการที่ไม่ควรและสามารถรักษาสติอันดีงามนี้ไว้ให้คงทนถาวรที่สุด (พระครูโกศลสุทธาการ, 2557)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ปอ.ปยุตโต) (2551) ได้ให้ความหมายทมะ ว่าเป็นการฝึกฝนการปรับปรุงตน การรู้จักข่มจิตข่มใจ การบังคับควบคุมตนเองได้ ไม่พูดไม่ทำเพียงตามที่ยาก แต่พูดและทำตามเหตุผลที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญาดีงามสมควรเป็นประโยชน์ รู้จักปรับตัวปรับใจและแก้ไขปรับปรุงตนด้วยปัญญาไตร่ตรองให้งานดียิ่งขึ้นอยู่เสมอ

สรุปได้ว่าการควบคุมตนเองเป็น ความสำคัญในการดำเนินชีวิตในระดับบุคคลและมีความสำคัญต่อสังคม ความสงบร่มเย็นจะเกิดได้บุคคลต้องรู้จักพัฒนาความเข้าใจในตนเองและต้องรู้จักควบคุมตนเองให้อยู่ในหลักของศีลมีความเพียรในการประพฤติดี

การควบคุมตนเองในมุมมองจิตวิทยา

ธอเรนเซนและมาโฮนี (Thoresen and Mahoney, 1974) กล่าวถึงกระบวนการสำคัญที่ใช้ในการควบคุมตนเองมี 2 ประการ คือ

1) การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus Control) เป็นกระบวนการที่บุคคลเรียนรู้ที่จะแสดงพฤติกรรมได้อย่างสอดคล้องกับสภาพการณ์หรือสิ่งเร้าของตนโดยมีการประเมินเงื่อนไขและสภาพการณ์ที่ควบคุมพฤติกรรมด้วย

วิธีการแยกแยะสิ่งเร้า ต่อจากนั้นจึงเปลี่ยนแปลงหรือจัดระบบสภาพการณ์สิ่งเร้าใหม่เพื่อเอื้ออำนวยให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการ

2) การควบคุมผลกรรมด้วยตนเอง (Self-Presented) หมายถึง การให้ผลกรรมตนเองหลังจากที่ได้กระทำพฤติกรรมเป้าหมายแล้ว โดยผลกรรมนี้อาจเป็นได้ทั้งการเสริมแรงหรือการลงโทษ ซึ่งในการควบคุมพฤติกรรมควรใช้การเสริมแรงมากกว่าการลงโทษ

แนวคิดเรื่องการควบคุมตนเองตามที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า การควบคุมตนเองแม้เป็นเรื่องภายในจิตใจ แต่ก็มีส่วนสัมพันธ์กับพฤติกรรมภายนอกของบุคคล จากการศึกษาของนักจิตวิทยาในยุคต้น ๆ จะพบว่าสกินเนอร์นักจิตวิทยาในกลุ่มพฤติกรรมนิยมในช่วงปี ค.ศ. 1953 เป็นผู้ที่มีความสนใจอย่างยิ่งในนำเสนอกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ที่จะนำมาตอบกระบวนการทางจิตใจที่เป็นนามธรรม โดยพิสูจน์ให้เห็นเชิงประจักษ์ กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ที่ได้ทำการศึกษาพบว่ามนุษย์สามารถใช้วิธีการต่าง ๆ เพื่อใช้ในการควบคุมพฤติกรรมของตนในชีวิตประจำวันได้ดังนี้

(1) ใช้ในการยับยั้งทางร่างกาย (Physical restraint) เช่น การกักตุนมือปากตนเองเพื่อหยุดกั้นการหัวเราะ การหลับตาลงเพื่อป้องกันตนเองไม่ให้มองเห็นสิ่งที่ไม่ต้องการที่จะเห็นการกระทำในลักษณะเช่นนี้เป็นผลช่วยให้บุคคลสามารถหลีกเลี่ยงสิ่งที่ตนเองไม่พึงพอใจได้

(2) การเปลี่ยนการเรียนรู้สิ่งเร้าบางอย่างที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม (changing the stimulus conditioning) เช่น การเลือกสถานที่พักผ่อนเพื่อให้ตนเองห่างจากสภาพการณ์การทำงาน การทำเครื่องหมายลงบนปฏิทินเพื่อเตือนความทรงจำเพื่อจะใช้เป็นสิ่งเร้าให้แสดงพฤติกรรมบางอย่างในเวลาต่อมา ทั้งการเปลี่ยนสิ่งเร้าหรือการใช้สัญลักษณ์บางอย่างช่วยให้บุคคลสามารถหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่พึงพอใจที่จะเกิดขึ้น ดังนั้นการเปลี่ยนสิ่งเร้าก็จะช่วยให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่พึงปรารถนาได้มากขึ้น

(3) การยับยั้งหรือการงดเว้นการกระทำเพื่อเป้าหมายบางอย่าง เช่น การงดอาหารกลางวัน เพื่อให้อาหารเย็นในโอกาสพิเศษทวีความอร่อยมากขึ้น หรือการงดอาหารก่อนการเล่นกีฬา

(4) การเปลี่ยนการตอบสนองทางอารมณ์ (Emotional reactions) เช่น การกักตุนมือปากตนเองเพื่อกลั้นหัวเราะในโอกาสที่ไม่สมควร หรือการเปลี่ยนความคิดโดยไปคิดถึงเรื่องอื่นๆ เพื่อระงับความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ

(5) การใช้เหตุการณ์ที่ไม่พึงพอใจไปเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม (aversion events) เช่นการใช้ยาหรือสารเคมี (Drugs) เพื่อควบคุมพฤติกรรมบางอย่าง เช่น การดื่มสุราเพื่อให้ลืมเรื่องราวที่เป็นความทุกข์ หรือการดื่มกาแฟเพื่อไม่ให้ง่วงนอน

(6) การเสริมแรงและการลงโทษตัวเอง (self-reinforcement and self-punishment) เช่น ถ้าทำงานเสร็จตามกำหนดแล้วจึงจะดูรายการทีวีที่ตนชอบเป็นการให้แรงเสริม หรือถ้าทำงานไม่เสร็จจะไม่ได้ดูทีวี เป็นต้น

(7) การหันเหความสนใจไปสู่สิ่งอื่น (doing something else) เช่น การเปลี่ยนหัวข้อสนทนาเมื่อหาการเมืองที่กำลังมีความมีความรุนแรงและมีความขัดแย้งทางความคิดไปสู่เรื่องดินฟ้า อากาศเพื่อหลีกเลี่ยงการทะเลาะวิวาทของคู่สนทนา (Lagrange and Silverman, 1999)

นอกจากนี้ความสามารถในการควบคุมตนเองยังประกอบด้วยลักษณะทางจิตใจหลายประการ เช่น การมองเห็นความสำคัญของประโยชน์ที่จะมีมาในอนาคตมากกว่าประโยชน์ในปัจจุบันกระบวนการควบคุมตนเอง บุคคลจะต้องเรียนรู้ทักษะใหม่ด้วยการสังเกต การเพิ่มความรับผิดชอบและการเรียนรู้ด้วยตนเอง อย่างอิสระ กระบวนการฝึกฝนช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีความสามารถในการพัฒนาตน ทั้งสามารถประเมินความก้าวหน้าของตนเอง มีการปรับปรุงแก้ไขตนเอง และการสะท้อนความคิดของตนเองเป็นการพัฒนาปัญญาให้เพิ่มพูนขึ้นตามบริบทของสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตในการทำให้บุคคลสามารถกำกับและควบคุมตนเองซึ่งการที่บุคคลเลือกกระทำพฤติกรรมที่แสดงถึงการอดได้รอได้ก็เพราะเชื่อมั่นว่าการกระทำของตนจะส่งผลให้เกิดผลดีได้ตามที่ตนต้องการ ซึ่งผลที่เกิดขึ้นอาจจะไม่เกี่ยวกับปัจจัยแวดล้อมภายนอกก็ได้ เช่น เมื่อเขาอดทนรอคอยได้สำเร็จรางวัลที่ได้รับคือความพอใจ ความภาคภูมิใจในตน และถ้าไม่สำเร็จผลคือความไม่สบายใจ วิตกกังวล และละอายใจ สำเร็จเป็นรางวัลไม่สำเร็จเป็นการลงโทษ ลักษณะความอดได้รอได้จึงเป็นการควบคุมตนเอง เป็นความเชื่อในผลแห่งความพยายามของตน ลักษณะการให้รางวัลและการลงโทษตนเองนั้นก็ปรากฏในเด็กวัยรุ่นที่ได้รับการพัฒนาทางจิตใจอย่างเหมาะสมมาตั้งแต่เด็กจนปัจจุบัน ส่วนใหญ่เกิดจากการพัฒนาทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกในสิ่งแวดล้อมที่ได้รับการปลูกฝังและพัฒนาทางจิตใจอย่างเหมาะสม จากผู้ใหญ่ที่มีเหตุผลและไม่ใช้อารมณ์ตนเองเป็นที่ตั้ง นอกจากนี้โรงเรียนสถานศึกษาก็สามารถช่วยในการพัฒนาได้เป็นอย่างดีด้วยการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

การควบคุมตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาสอนให้บุคคลประพฤติตนภายในกรอบของศีลธรรมพื้นฐานซึ่งครอบคลุมถึงความประพฤติที่ไม่เบียดเบียน ไม่ล่วงละเมิด เพื่อควบคุมกาย วาจา และใจ ความประพฤติเช่นนี้ย่อมก่อให้เกิดความเรียบร้อยแห่งบุคคลอันจะนำพาสังคมให้เกิดสันติภาพได้ ดังนั้นการศึกษาเล่าเรียนตามปริยัติมิได้เน้นที่ศึกษาแต่เพียงอย่างเดียว แต่เน้นด้วยการกระทำจริงตามหลักที่เป็นการบังคับและสามารถควบคุมตนเองได้อย่างแท้จริงตามหลักพระพุทธศาสนาที่จะส่งผลให้สังคมดำเนินไปได้อย่างปกติสุข มนุษย์ในสังคมที่มีความปกติสุขจะเริ่มต้นได้จากการไม่เบียดเบียน การไม่ล่วงละเมิด และการเคารพสิทธิเสรีภาพซึ่งกันและกัน ตามลักษณะแห่งความหมายนี้บุคคลจะยังสันติสุขให้เกิดขึ้นได้ต้องมีความสามารถในการควบคุมตนเองได้ ตามหลักพระพุทธศาสนาบุคคลควรได้ทำความเข้าใจกับลักษณะของพฤติกรรมมนุษย์เพื่อนำไปสู่กระบวนการศึกษาและพัฒนาได้ตามควรแก่เหตุและปัจจัย

สำหรับพระพุทธศาสนา ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นย่อมมีเหตุปัจจัย ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นมาโดยไม่มีที่มาที่ไป มนุษย์เกิดมามีชีวิตอยู่และมีพฤติกรรมต่างกันไป เกิดเนื่องมาจากเหตุปัจจัยที่ได้ทำไว้แล้วในอดีตคือในอดีตชาติเคยได้ทำกุศลไว้ เมื่อตายจากภพนั้นไปด้วยอำนาจแห่งกุศลที่สะสมมาจึงทำให้มาเกิดในอัตภาพใหม่ และได้รับ

เอาพื้นนิสัยแห่งจิตใจและศักยภาพต่าง ๆ ให้เกิดขึ้นพร้อมด้วยความประพฤติและพฤติกรรมของแต่ละบุคคลในปัจจุบันจึงมีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันกับวิบากที่สะสมมาในอดีตชาติ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญและเป็นตัวกำหนดนิสัยวิถีในการดำเนินชีวิตของบุคคลในปัจจุบัน (พระมหาประพนธ์ รักเรียน, 2541)

ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าจิตใจมีความสำคัญมากกว่าร่างกาย เนื่องจากสถานะของจิต การรับรู้ในกุศลจิต และอกุศลจิตเป็นตัวคอยกำหนดพฤติกรรมและบุคลิกภาพ ชีวิตคือขั้น 5 ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ ขั้น 5 รวมตัวกันเป็นชีวิตโดยอาศัยกฎแห่งกรรม หรือเป็นไปตามกฎแห่งวิภวัญ ซึ่งประกอบไปด้วยหลัก 3 ประการ คือ กิเลส กรรม วิบาก หมายความว่า มนุษย์เราเกิดมาเพราะยังมีกิเลส ก็ทำกรรมทั้งดีและชั่ว เมื่อทำกรรมย่อมมีผลแห่งกรรมซึ่งเรียกว่าวิบาก หากตัดกิเลสไม่ได้ก็จะวนเวียนไปตามกฎแห่งวิภวัญ (พระชัชวาลย์ ศรีสุข, 2541)

นอกจากนี้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนานั้นพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงความสำคัญของสติด้วยการย่อคำสอนที่ทรงประกาศตลอดระยะเวลา 45 พรรษา ลงในบทความไม่ประมาทเพียงบทเดียว ความไม่ประมาทหรือการมีสติจึงมีความสำคัญมากที่สุดต่อการดำเนินชีวิตของพุทธบริษัทเพื่อเป็นมรรคาในการเดินตามรอยบาทแห่งพระศาสดา ดังนั้นในหลักพุทธธรรมจึงเน้นความสำคัญของสติเป็นอย่างมาก การดำเนินชีวิตหรือการปฏิบัติโดยมีสติกำกับอยู่เสมอ

พระพุทธพจน์ “เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น หรือเป็นเหตุให้อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมไปเหมือนความไม่ประมาทนี้ เมื่อไม่ประมาทแล้วกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้นและอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมไป” (อภ.เอกก. (ไทย) 20/49/11)

หลวงปู่ขาว อนาลโย กล่าวถึงความสำคัญของสติไว้ว่า “สติเป็นแก่นของธรรม แก่นของธรรมที่แท้อยู่ที่สติ ครั้นมีสติแก่กล้าแล้วทำก็ไม่พลาด คิดก็ไม่พลาด กุศลธรรมทั้งหลายจะเกิดขึ้น” (พรสิทธิ อุดมศิลป์จินดา, 2542)

หลวงปู่ชา สุภทฺโท กล่าวว่า “สตินี้เป็นสภาวะธรรมอันหนึ่งซึ่งช่วยให้ธรรมอันอื่นทั้งหลายเกิดขึ้นโดยพร้อมเพียง สตินี้คือชีวิต ถ้าขาดสติเมื่อใดก็เหมือนตาย ถ้าขาดสติเมื่อใดก็เป็นคนประมาท สติเป็นเหตุให้สัมปชัญญะและปัญญาเกิดขึ้นมาได้” (พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทฺโท), 2550)

สภาพอาการแห่งสติเป็นการระลึกย้อนหลัง ระลึกแล้วจำได้ เช่น สติของบุคคลที่ระลึกถึงอดีตชาติได้นับย้อนไปตั้งแต่ชาติที่แล้วหรือการระลึกชาติแต่หนหลังได้ในหลายๆ ชาติ หรือระลึกแล้วก็จำไม่ได้ เช่น สติของผู้หลงลืมต้องมีคนชวนคิดต้องตักเตือนถึงจะระลึกได้ สติที่ยกระดับความเป็นสามัญชนสู่โสดาบัน สติที่ระลึกถึงความลำบาก สติที่ระลึกถึงความละม้ายคล้ายญาติพี่น้อง สติที่ระลึกถึงความตรงข้าม เช่น ความดี ความชั่ว สติที่หมายจำถึงลักษณะสิ่งต่าง ๆ สติที่ระลึกถึงทรัพย์สิน ตัวหนังสือ กฎหมาย รวมไปถึงสติการระลึกถึงรูป รส กลิ่น เสียงและสัมผัส

หลักพุทธธรรมเน้นความสำคัญของสติเป็นอย่างมาก การดำเนินชีวิตหรือการปฏิบัติโดยมีสติกำกับอยู่เสมอโดยมีชื่อเรียกเฉพาะว่า “อัปมาทะ” หรือความไม่ประมาท เป็นหลักธรรมสำคัญยิ่งสำหรับความก้าวหน้า

ในระบบจริยธรรม เพราะเป็นตัวควบคุมยับยั้งป้องกันไม่ให้มนุษย์หลงเพลินไปตามความชั่ว และในขณะเดียวกันก็ช่วยให้ตระหนักถึงที่ดำรงอยู่ในทางแห่งความดียิ่ง ๆ ขึ้นไป

1. ความไม่ประมาท โดยความหมายคือความมีสติ หรือการไม่อยู่โดยปราศจากสติ เป็นการกำกับการดำเนินชีวิตและกำกับการประพฤติปฏิบัติในชีวิตด้วยการมีสติระลึกรู้ การอยู่กับสิ่งที่เป็นปัจจุบัน ที่อยู่กับสิ่งที่กำลังคิด พูด ทำอยู่ในขณะนั้น สติช่วยไม่ให้เกิดความผิดพลาดเสียหายหลงลืมไป พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนให้บุคคลทำความไม่ประมาท 4 ประการ ดังนี้ (อง.จตุกก. (ไทย) 21/117/179-180) “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงทำความไม่ประมาท คือ มีสติเครื่องรักษาใจโดยสมควรแก่ตนในฐานะ 4 ประการ คือพึงทำความไม่ประมาท คือมีสติเครื่องรักษาใจโดยสมควรแก่ตนว่า

- 1) จิตของเราอย่ากำหนดในธรรมที่เป็นเหตุแห่งความกำหนด
- 2) จิตของเราอย่าขัดเคืองในธรรมที่เป็นเหตุแห่งความขัดเคือง
- 3) จิตของเราอย่าหลงในธรรมที่เป็นเหตุแห่งความหลง
- 4) จิตของเราอย่ามัวเมาในธรรมที่เป็นเหตุแห่งความมัวเมา

ในกาลใดจิตของภิกษุไม่กำหนดในธรรมที่เป็นเหตุแห่งความกำหนดเพราะปราศจากความกำหนด จิตไม่ขัดเคืองในธรรมที่เป็นเหตุแห่งความขัดเคือง เพราะปราศจากความขัดเคือง จิตไม่หลงในธรรมที่เป็นเหตุแห่งความหลงเพราะปราศจากความหลง จิตไม่มัวเมาในธรรมที่เป็นเหตุแห่งความมัวเมา เพราะปราศจากความมัวเมา ในกาลนั้นภิกษุนั้นย่อมไม่หวาดผวา ไม่หวั่นไหว ไม่สะทกสะท้าน ไม่ถึงความสะดุ้ง และไม่หลงเชื่อแม้เพราะถ้อยคำของสมณะเป็นเหตุ”

แม้คำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้าที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก รวม 84,000 พระธรรมขันธ์ก็สรุปลงในความไม่ประมาท ดังในมหาปริณิพพานสูตร พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ดังนี้ (ที.ม. (ไทย) 10/185/132)

พวกเธอจงอย่าประมาท มีสติ มีศีลบริสุทธิ์ มีความดำรงมั่นคงดี
รักษาจิตของตนไว้ ผู้ที่ไม่ประมาทอยู่ในธรรมวินัยนี้
ละการเวียนว่ายตายเกิดแล้ว จักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้

2. ความทรงจำ เป็นองค์ประกอบหนึ่งหรือส่วนหนึ่งที่สำคัญของสติ ในส่วนที่เป็นการระลึกและความสามารถในการระลึกมีความจำเป็น การบันทึกเมื่อยังไม่มีจดมีพระอานนท์เป็นเอตทัคคะผู้เป็นเลิศในด้านมีสติ เป็นผู้เป็นเลิศในทางทรงจำพระพุทธรูป โดยท่านได้รับการยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่ามีความทรงจำดีสดับตรับฟังมาก เมื่อพระพุทธเจ้าปรินิพพานแล้ว ดังนี้ (อง. เอกก. (ไทย) 20/220/29) “อานนท์เลิศกว่าภิกษุสาวกทั้งหลายของเรา ผู้มีสติ”

สติมีความสำคัญต่อมนุษย์ เป็นธรรมมีอุปการะมาก คือทำให้ตื่นตัวอยู่เสมอ เป็นเจตสิกชนิดหนึ่งที่เกิดพร้อมกับจิต ดับพร้อมกับจิต อาศัยอารมณ์เดียวกับจิตแต่เป็นเจตสิกฝ่ายดีงาม ทำหน้าที่ระลึกในอารมณ์ มีลักษณะเป็นกุศลเป็นโสภณเจตสิก สติเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญต่อพระวินัย เพราะการรักษาหรือการปฏิบัติตามพระวินัยจะต้องอาศัยความมีสติในการควบคุม ในบุคคลทั่วไปสติก็เป็นสิ่งสำคัญต่อการรักษาศีล บุคคลจะรักษาศีลให้ได้ดีต้องมีสติกำกับอยู่ด้วยตลอดเวลา

สัมปชัญญะคือปัญญาอันรักษาไว้ซึ่งตน การมีสติสัมปชัญญะคือการระลึกรู้อยู่ในปัจจุบัน การปฏิบัติให้มีสติสัมปชัญญะคือการระลึกรู้อยู่ในปัจจุบันอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ดังนี้ (อภิ.สง. (ไทย) 34/53/36)

“สัมปชัญญะที่เกิดขึ้นในสมัยนั้นเป็นโณนปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความคันคิด ความใคร่ครวญปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนปฏัก ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนคัสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิวฐิในสมัยนั้นนี้ชื่อว่าสัมปชัญญะที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น”

พระพุทธเจ้าแสดงลักษณะของผู้มีสติสัมปชัญญะไว้เช่นเดียวกันกับลักษณะของผู้มีสัมปชัญญะและชวนให้ภิกษุอยู่อย่างมีสติสัมปชัญญะ ดังนี้ “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความหมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญาณธรรม เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ สติปัฏฐาน 4 ประการ อะไรบ้างคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ (ส.ม. (ไทย) 19/367/210-211)

1. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
2. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
3. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัส ในโลกได้
4. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียวเพื่อความหมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเทวะเพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญาณธรรม เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ” พระผู้มีพระภาคได้ตรัสภาษิตนี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้นมีใจยินดี ต่างชื่นชมพระภาษิตของพระผู้มีพระภาค

ในเบื้องต้นนั้น สัมปชัญญะจะทำหน้าที่ให้เป็นไปในปัจจุบัน ประโยชน์ของสัมปชัญญะ คือ ช่วยไม่ให้เผลอเรอ ไม่ให้ประมาทในการกระทำ บุคคลต้องรู้ระลึกอยู่เสมอว่ากำลังทำ คิด พุทธอะไร

1. รู้ตัวว่า การที่ตนกำลังทำอยู่นั้นเป็นประโยชน์หรือไม่
2. รู้ตัวว่า การที่ตนกำลังทำอยู่นั้นเหมาะกับตนหรือไม่
3. รู้ตัวว่า การที่ตนกำลังทำอยู่นั้นเป็นความทุกข์หรือสุขอย่างไร
4. รู้ตัวว่าการที่ตนกำลังทำอยู่นั้นเป็นความมกมายหรือไม่
5. รู้ตัวว่าการที่ตนกำลังทำอยู่นั้นเลื่อนลอยไร้สาระหรือไม่

ความรู้ตัวดังที่กล่าวมานี้เป็นองค์ประกอบสัมปชัญญะที่ถือว่ามิอุปการะมากก็เพราะบุคคลเมื่อรู้ตัวแล้วจะได้ปรับปรุงแก้ไขพัฒนาในการทำงานให้ดีขึ้นมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น ไม่ทำในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ไม่ทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสมกับเพศภาวะของตน ไม่กระทำในวิธีการผิด ๆ และไม่ทำในเรื่องที่มกมายไร้สาระ

สติกับสัมปชัญญะ ธรรมะ 2 ประการนี้ต่างกันตรงที่ สติ เน้นถึงเรื่องที่ล่วงมาแล้วและที่ยังมาไม่ถึง (อดีตกาลและอนาคตกาล) ส่วนสัมปชัญญะ รู้ตัวในขณะที่กำลังทำ พูด คิดอยู่ในปัจจุบัน แต่อย่างไรก็ตาม สติและสัมปชัญญะต่างก็ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน คือเมื่อสติระลึกขึ้นมาได้แล้วว่าจะทำ จะพูด จะคิดอะไร พอลงมือทำก็รู้ตามสภาวะตามความเป็นจริงที่กำลังทำ กำลังพูด และกำลังคิด ดังนั้นสติและสัมปชัญญะจึงเป็นธรรมที่มีอุปการะแก่เรามากและเป็นธรรมที่มากำหนดสมมติที่จะช่วยเหลือ อุดหนุนให้กิจการทุกอย่างสำเร็จตามความมุ่งหมายที่ตั้งเอาไว้ หากขาดธรรม 2 ประการนี้แล้ว บุคคลจะกระทำสิ่งต่าง ๆ ผิดพลาดเสียหาย

ชีวิตของผู้ไม่ประมาทมีสติรอบคอบระมัดระวังในทุกสถานจะมีความสมบูรณ์ การดำเนินชีวิตจะไม่ผิดพลาดและมีประสิทธิภาพมากขึ้น จึงได้ชื่อว่าเป็นธรรมสำหรับส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้มีระเบียบวินัย เพราะสติก็จะกำกับให้ระลึกได้และสัมปชัญญะช่วยให้รู้ตัวว่าสิ่งที่กำลังทำอยู่นั้น ผิดศีลหรือไม่ เป็นอบายหรือไม่ ถูกหรือผิด ควรหรือไม่ควรอย่างไร เป็นต้น

กล่าวโดยสรุปสัมปชัญญะ หมายถึงความรู้สึกตัว คือการสัมผัสกับธรรมชาติที่กำลังปรากฏอยู่เฉพาะหน้าเป็นอารมณ์ ทางทวารทั้ง 6 มีทางจักขุโสตะ เป็นต้น เรียกว่า อารมณ์ 6 เฉพาะที่เป็นอารมณ์ปัจจุบันเท่านั้น ธรรมชาติที่เป็นความรู้สึกตัวต่ออารมณ์ปัจจุบันนั้นเป็นปัญญาที่รู้ธรรมชาติ ตามความเป็นจริงได้ถูกต้องการ สอนให้รู้จักความจริงของธรรมชาตินั้นมีจุดประสงค์อันสำคัญเพื่อทำลายอวิชชาและโทมนัสในโลก

สติและสัมปชัญญะ เมื่อบุคคลทำให้มากแล้วเจริญให้มากแล้วย่อมถึงซึ่งความดีและ ความงามที่พึงรู้ เห็นในโลกียะและโลกุตระตามกำลังวาสนาบารมี เพราะสติสัมปชัญญะเป็นธรรมในการกำหนดรู้ให้เท่าทัน อริยาบทน้อยหรืออริยาบทน้อยจะทำให้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นละเอียดความชัดเจนของพระไตรลักษณ์ทำให้ บุคคลเจริญได้ถึงฝั่งแห่งนิพพาน

ในการใช้ชีวิตบุคคลย่อมต้องประสบกับสภาวะแวดล้อมในทุกขณะของการดำเนินชีวิตสติ และ สัมปชัญญะเป็นธรรมที่มีอุปการะมากแก่บุคคลช่วยกำกับให้บุคคลมีความรอบคอบใคร่ครวญต่อเมื่อมีสิ่งเร้าเข้ามากระทบ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มากขึ้น จิตใจความอยากนั้นมีความรุนแรงมากขึ้นตามลำดับ กระแสของการหยุดยั้งกับแรงแห่งความอยากจะเหนี่ยวรั้งบุคคลให้เลิอกกระทำ การสร้างเสริมและฝึกฝนให้บุคคลมีความละเอียดเกรงกลัวต่ออบาย

หลักพุทธศาสนา และจิตวิทยาการควบคุมตนเอง

พระพุทธโฆสเถระ กล่าวว่าไว้ว่าผู้พัฒนาตนเองต้องมีปัจจัยภายนอก คือการเลือกคบเพื่อนที่ดีเป็นแสงสว่างแห่งชีวิต (กัลยาณมิตร) และปัจจัยภายในคือการใคร่ครวญสิ่งที่ได้ยินได้ฟังมาให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ (โยนิโสมนสิการ)

1. เสริมสร้างความเห็นให้ถูกต้องในเรื่องการให้ทาน การบูชา ความกตัญญูตเวที ความเชื่อเรื่องโลกนี้ โลกหน้า กฎแห่งกรรม และปัญญาเรื่องการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

2. เสริมสร้างความคิดให้ถูกต้อง การมีจิตสำนึกที่ดี ไม่อยากได้สิ่งของผู้อื่น ไม่คิดร้ายเบียดเบียน ไม่ตกอยู่ในอำนาจกิเลสตัณหา

3. เสริมสร้างการพูดให้ถูกต้อง พูดด้วยคำสัตย์จริง พูดเสริมความรักความสามัคคี พูดคำไพเราะอ่อนหวาน

4. เสริมสร้างการทำงานให้ถูกต้อง ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีลธรรม

5. เสริมสร้างการเลี้ยงชีวิตให้ถูกต้อง ชอบด้วยกฎหมายและศีลธรรม

6. เสริมสร้างความพยายามให้ถูกต้อง พยายามทำความดีให้เกิดขึ้น ทำให้มากขึ้น และรักษาไม่ให้เสื่อม

7. เสริมสร้างสติให้รู้เท่าทันปัจจุบันตามความเป็นจริง

8. เสริมสร้างความตั้งใจมั่นให้ถูกต้องไม่ตกเป็นทาสความโลภ ความโกรธ ความหลง (วิ.ม. (ไทย)

4/13/21, ส.ม. (ไทย) 19/8/10-13)

นอกจากนี้ควรสร้างความอดทนที่จะชำระกิเลสในตัว เป็นคุณธรรมที่รักษาใจให้เป็นปกติ ไม่หวั่นไหวต่อปัญหาที่เกิดขึ้นตลอดจนไม่หวั่นไหวต่อคำสรรเสริญและนิทา เหมือนดั่งแผ่นดินที่ผู้คนทิ้งสิ่งของทั้งสะอาดและสกปรกลงมา แต่แผ่นดินก็ไม่เคยขัดเคือง ทรงบำเพ็ญขันติบารมีด้วยความอดทนอย่างไม่มีจำกัด ยอมสละตนเองเพื่อช่วยผู้อื่นให้พ้นภัย การสร้างขันติบารมีของพระองค์ปรากฏดังนี้

1. ความยุติธรรม

2. ไม่หลงเชื่อ วาจาคนโดยง่าย

3. ปฏิบัติหน้าที่ของตนด้วยความซื่อตรง

เมื่อมีความอดทนแล้ว พระพุทธศาสนาเถรวาทยังได้กล่าวถึงอานิสงส์หรือประโยชน์ของขันติ ความอดทนว่ามีอยู่ 5 ประการ ได้แก่

1) เป็นที่รัก ชอบใจของคนเป็นอันมาก (พหูโน ชนสฺส ปิโย โหติ มนาโป)

2) เป็นผู้ไม่มากด้วยเวร (น เวรพหุโล โหติ)

3) เป็นผู้ไม่มากด้วยโทษ (น วชฺชพหุโล โหติ)

4) เป็นผู้ไม่หลงกระทำกาละ (อสมมุโฬห กาลํ กโรติ)

5) เมื่อตายไปย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ (กายสฺส เกทา ปรมฺมรณฯ สุคฺติ สคฺคํ โลกํ อุปฺปชฺชติ)

(อง.ปญจก. (ไทย) 22/215/358)

ซึ่งเป็นแนวทางเดียวกับธอเรนและมาโฮนี (Thoresen and Mahoney) กล่าวถึงกระบวนการสำคัญที่ใช้ในการควบคุมตนเอง มี 2 ประการ คือ

1) การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus Control) เป็นกระบวนการที่บุคคลเรียนรู้ที่จะแสดงพฤติกรรมได้อย่างสอดคล้องกับสภาพการณ์หรือสิ่งเร้าของตนโดยมีการประเมินเงื่อนไขและสภาพการณ์ที่ควบคุมพฤติกรรมด้วยวิธีการแยกแยะสิ่งเร้า ต่อจากนั้นจึงเปลี่ยนแปลงหรือจัดระบบสภาพการณ์สิ่งเร้าใหม่เพื่อเอื้ออำนวยให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการ

2) การควบคุมผลกรรมด้วยตนเอง (Self-Presented) หมายถึง การให้ผลกรรมตนเองหลังจากที่ได้กระทำพฤติกรรมเป้าหมายแล้ว โดยผลกรรมนี้อาจเป็นได้ทั้งการเสริมแรงหรือการลงโทษ ซึ่งในการควบคุมพฤติกรรมควรใช้การเสริมแรงมากกว่าการลงโทษ

สรุปได้ว่าหลักพุทธศาสนา และจิตวิทยาในการควบคุมตนเองคือการมีสติสัมปชัญญะ ต้องใช้ทุกกรณี ทุกที่ ทุกเวลา ถ้ามีสติสัมปชัญญะการรักษาศีลย่อมง่าย เพราะไม่พลั้งเพลอและรู้ตัวในการกระทำของตนเอง ย่อมทำให้ไม่ล่วงละเมิดศีล หิริโอตตปปะ ทำให้รักษาศีลง่าย เพราะความละอายบาปความกลัวบาปไม่เปิดโอกาสให้บุคคลทำผิดศีล ขันติโสรัจจะ เมื่อต้องการประกอบกิจการงานให้เรียบร้อยมั่นคงไม่หลงไหลไปตาม กระแสของสังคม อุดหนุนต่อสภาวะที่ถูกกระทำให้หัวนไหวได้ในทุกเวลา นอกจากนี้ยังต้องขันติโสรัจจะ เมื่อ ต้องการประกอบกิจการงานให้เรียบร้อยมั่นคงไม่หลงไหลไปตามกระแสของสังคม อุดหนุนต่อสภาวะที่ถูกกระทำ ให้หัวนไหวได้ในทุกเวลา สามารถนำพาตนเองให้อยู่ในภาวะที่ปกติตามเดิมได้ของศีลซึ่งเป็นภาวะปกติของ บุคคล วงล้อแห่งธรรมทั้งสามจะขับเคลื่อนให้บุคคลสามารถควบคุมตนเองให้อยู่ได้อย่างสันติสุข การควบคุม ผลกรรมด้วยตนเองโดยผลกรรมนี้อาจเป็นได้ทั้งการเสริมแรงหรือการลงโทษ ซึ่งในการควบคุมพฤติกรรมควร ใช้การเสริมแรงมากกว่าการลงโทษ

สรุป

การควบคุมตนเอง หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่สามารถใช้กระบวนการปรับหรือจัดการกับอารมณ์ ของตนจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เพื่อการเปลี่ยนแปลงไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่พึงประสงค์ โดยการใช้ ความสามารถของตนในการควบคุม ตลอดจนใช้ความอดทนหรือการเสียสละที่จะทำพฤติกรรมนั้นได้ในปริมาณ และคุณภาพที่เหมาะสมในระยะเวลาที่นานพอในการนำไปสู่ผลคือการควบคุมตนเองได้ในอนาคต การควบคุม ตนเองเป็น ความสำคัญในการดำเนินชีวิตในระดับบุคคลและมีความสำคัญต่อสังคม ความสงบร่มเย็นจะเกิดได้ บุคคลต้องรู้จักพัฒนาความเข้าใจในตนเองและต้องรู้จักควบคุมตนเองให้อยู่ในหลักของศีลมีความเพียรในการ ประพฤติดีความสามารถในการควบคุมตนเองยังประกอบด้วยลักษณะทางจิตใจหลายประการ เช่น การมองเห็นความสำคัญของประโยชน์ที่จะมีมาในอนาคตมากกว่าประโยชน์ในปัจจุบันกระบวนการควบคุม ตนเอง บุคคลจะต้องเรียนรู้ทักษะใหม่ด้วยการสังเกต การเพิ่มความรับผิดชอบและการเรียนรู้ด้วยตนเองอย่าง อิสระ กระบวนการฝึกฝนช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีความสามารถในการพัฒนาตน ทั้งสามารถประเมิน ความก้าวหน้าของตนเอง มีการปรับปรุงแก้ไขตนเอง และการสะท้อนความคิดของตนเองเป็นการพัฒนาปัญญา ให้เพิ่มพูนขึ้นตามบริบทของสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตในการทำให้บุคคลสามารถกำกับและ ควบคุมตนเองซึ่งการที่บุคคลเลือกกระทำพฤติกรรมที่แสดงถึงการอดได้รอได้ก็เพราะเชื่อมั่นว่าการกระทำของ ตนจะส่งผลให้เกิดผลดีได้ตามที่ตนต้องการ ซึ่งผลที่เกิดขึ้นอาจจะไม่เกี่ยวกับปัจจัยแวดล้อมภายนอกก็ได้ เช่น เมื่อเขาอดทนรอคอยได้สำเร็จรางวัลที่ได้รับคือความพอใจ ความภาคภูมิใจในตน และถ้าไม่สำเร็จผลคือความ ไม่สบายใจ วิตกกังวล และละอายใจ สำเร็จเป็นรางวัลไม่สำเร็จเป็นการลงโทษ ลักษณะความอดได้รอได้จึงเป็น การควบคุมตนเอง เป็นความเชื่อในผลแห่งความพยายาม ของตน ลักษณะการให้รางวัลและการลงโทษตนเอง นั้นก็จะปรากฏในเด็กวัยรุ่นที่ได้รับการพัฒนาทางจิตใจอย่างเหมาะสมมาตั้งแต่เด็กจนปัจจุบัน ส่วนใหญ่เกิดจาก การพัฒนาทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกในสิ่งแวดล้อมที่ได้รับการปลูกฝังและพัฒนาทางจิตใจอย่าง เหมาะสม จากผู้ใหญ่ที่มีเหตุผลและไม่ใช้อารมณ์ตนเองเป็นที่ตั้ง นอกจากนี้โรงเรียนสถานศึกษาก็สามารถช่วย

ในการพัฒนาได้เป็นอย่างดีด้วยการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม การควบคุมตนเองในทางพระพุทธศาสนาในการใช้ชีวิตบุคคลย่อมต้องประสบกับสภาวะแวดล้อมในทุกขณะของการดำเนินชีวิตสติและสัมปชัญญะเป็นธรรมที่มีอุปการะมากแก่บุคคลช่วยกำกับให้บุคคลมีความรอบคอบใคร่ครวญต่อเมื่อมีสิ่งเร้าเข้ามากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มากขึ้น จิตใจความอยากนั้นมีความรุนแรงมากขึ้นตามลำดับ กระแสของการหยุดยั้งกับแรงแห่งความอยากจะเหนี่ยวรั้งบุคคลให้เลิอกกระทำ การสร้างเสริมและฝึกฝนให้บุคคลมีความละเอียดเกรงกลัวต่อบาป

พุทธศาสนา และจิตวิทยาการควบคุมตนเองคือการมีสติสัมปชัญญะ ต้องใช้ทุกกรณี ทุกที่ ทุกเวลา ถ้ามีสติสัมปชัญญะการรักษาศีลย่อมง่าย เพราะไม่พลั้งเผลอและรู้ตัวในการกระทำของตนเอง ย่อมทำให้ไม่ล่วงละเมิดศีล หิริโอตตปปะ ทำให้รักษาศีลง่าย เพราะความละเอียดบาปความกลัวบาปไม่เปิดโอกาสให้บุคคลทำผิดศีล ขันติโสรัจจะ เมื่อต้องการประกอบกิจการงานให้เรียบร้อยมั่นคงไม่หลงไหลไปตามกระแสของสังคม อุตหนต่อสภาวะที่ถูกกระทำให้หวั่นไหวได้ในทุกเวลา นอกจากนี้ยังต้องขันติโสรัจจะ เมื่อต้องการประกอบกิจการงานให้เรียบร้อยมั่นคงไม่หลงไหลไปตามกระแสของสังคม อุตหนต่อสภาวะที่ถูกกระทำให้หวั่นไหวได้ในทุกเวลา สามารถนำพาตนเองให้มาอยู่ในภาวะที่ปกติตามเดิมได้ของศีลซึ่งเป็นภาวะปกติของบุคคล วงล้อแห่งธรรมทั้งสามจะขับเคลื่อนให้บุคคลสามารถควบคุมตนเองให้อยู่ได้อย่างสันติสุข การควบคุมผลกรรมด้วยตนเองโดยผลกรรมนี้อาจเป็นได้ทั้งการเสริมแรงหรือการลงโทษ ซึ่งในการควบคุมพฤติกรรมควรใช้การเสริมแรงมากกว่าการลงโทษ

เอกสารอ้างอิง

- ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2547). *หัวหน้าจะพัฒนาจิตลักษณะ ด้านมุ่งอนาคตและควบคุมตน แก่ลูกน้องได้อย่างไร*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติร่วมกับคณะกรรมการแห่งชาติ เพื่อการวิจัยและพัฒนาาระบบพฤติกรรมไทย.
- ถิรพงศ์ ฤกษ์ขำ และคณะ. (2558). การพัฒนารูปแบบการพัฒนาวินัยนักเรียนของสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 9(ฉบับพิเศษ), 169-185.
- พรสิทธิ์ อุดมศิลป์จินดา. (2542). *โยนิโสมนสิการธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพฯ: เพ็ญฟ้า.
- พระครูโกศลสุตากร. (2557). *การวิเคราะห์กุศโลบายการข่มใจ (ทมะ) สำหรับพัฒนาพลังชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา* (ดุขฎิณิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระชัชวาลย์ ศรีสุข. (2541). *ศาสนากับการพัฒนาบุคลิกภาพ: ศึกษาเปรียบเทียบหลักคำสอนเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลิกภาพในพุทธศาสนาและศาสนาคริสต์* (วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทฺโท).(2550). 48 พระธรรมเทศนา. พิมพ์ครั้งที่ 5. อุบลราชธานี: ศูนย์เผยแผ่มรดกธรรมวัดหนองป่าพง.
- พระมหาประพนธ์ รักเรียน. (2541). *จริตกับการบรรลุธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท* (วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ไพศาล ไกรสิทธิ์. (2542). *การพัฒนาตน.ราชบุรี: สถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง.*
- Cormier, W. H., Cormier, L. S. (1991). *Interviewing strategies for helpers: fundamental skills and cognitive behavioral interventions* (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Digman, J.M. (1990). Personality structure: The emergence of the five factors model. *Annual. Review of Psychology*, 41, 417– 440.
- Kazdin, A.E . (1980). *Behavior Modification in Applied Settings*. Illinois:The Dorsey Press.
- Lagrange, T. C., & Silverman, R. A. (1999). Low self-control and opportunity: Testing the general theory of crime as an explanation for gender differences in delinquency. *Criminology*, 37(1), 41–72.
- Lawrence, G. B. (1996). *The impact of coping and perceived control on adjustment in children who have lost a parent* (Unpublished doctoral dissertation). Columbia University.
- Leventhal, H.,& Johnson, J. E. (1983).Laboratory and field experimentation: Development of a theory of self-regulation. St. Louis: The C.V. Mosby Company.
- Reckless, W.C. (1950). *The Crime Problem*. Los Angeles, CA:Roxbury.
- Thoresen, C. E.. & Mahoney. M. J.(1974). *Behavioral self-control*. New York: Holt, Rinehart & Winston.