

วารสารธรรมเพื่อชีวิต
Journal of Dhamma for Life

วารสารธรรมเพื่อชีวิต

JOURNAL OF DHAMMA FOR LIFE

ISSN: 2822-048X

<https://soo8.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/index>วารสารธรรมเพื่อชีวิต
Journal of Dhamma for Life

Academic Article

อานาปานสติกับการพัฒนาตน

Anapanasati and Self-Development

สุนิสา โมสิโก

Sunisa Mosiko

ARTICLE INFO

Name of Autor:

สุนิสา โมสิโก

นักศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัย

มหาจุฬาราชวิทยาลัย

Sunisa Mosiko

Scholar in Graduate School,
Mahamakut Buddhist UniversityEmail: sunisa.mos@mbu.ac.th

คำสำคัญ:

อานาปานสติ; การพัฒนาตน

Keywords:

Anapanasati; Self-Development

Article history:

Received: 16/02/2023

Revised: 30/02/2023

Accepted: 30/03/2023

Available online: 31/03/2023

This is an open-access article under
the CC by license (<https://soo8.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/index>)

ABSTRACT

The development of Anapanasati is important for every human being. The conscious inhalation and exhalation of all bodily movements can be performed anywhere, at any time, including standing, walking, sitting and even lying down. Which, if practiced a lot, would have a great effect and great merit. In addition, Anapanasati helps to develop oneself physically and mentally, giving a healthy body, strong character, solid, stable, calm, cool, soft, fresh, bright, energetic, energetic, joyful, and dignified. On the mental side, there are characteristics of people who are kind, benevolent, generous, tolerant, and compassionate, which are the characteristics of the mind that is always ready to sacrifice for others.

The practitioner is generally broad-minded, gentle, tender, humble, loving, respectful, honest, filial, transparent-minded, free without defilements, and enters a state of cessation of suffering. Access the true happiness of life. The attributes of this principle will be the greatest benefit that every human being can make in life.

บทคัดย่อ

การเจริญอานาปานสติมีความสำคัญกับมนุษย์ทุกคน การกำหนดลมหายใจเข้าหายใจออกอย่างมีสติ ทุกการเคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งสามารถที่จะทำได้ทุกที่ ทุกเวลา ทั้งการยืน การเดิน การนั่ง รวมไปถึงการนอน ซึ่งหากทำได้มาก ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก อีกทั้งยังช่วยพัฒนาตนเองทางด้านร่างกายและจิตใจ ช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น นุ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉงกระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า ในส่วนทางด้านจิตใจ เป็นผู้มีน้ำใจ เมตตากรุณา เผื่อแผ่ เอื้ออาธรรมิทธิมาจิตซึ่งเป็นลักษณะของจิตที่พร้อมจะเสียสละเพื่อผู้อื่นเสมอ มีจิตใจกว้างขวาง อ่อนโยนสุภาพอ่อนน้อม มีความรักและเคารพผู้อื่น ซื่อสัตย์ กตัญญู จิตใจโปร่งใส เป็นอิสระ เมื่อไม่มีกิเลส เข้าสู่ภาวะแห่งความดับทุกข์ เข้าถึงความสุขที่แท้จริงของชีวิต อันเป็นประโยชน์สูงสุดในชีวิตของมนุษย์ทุกคนที่สามารถทำได้

1. บทนำ

อานาปานสติเป็นคำที่ใช้ในพุทธศาสนาเพื่ออธิบายการฝึกสมาธิประเภทหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการเพ่งความสนใจไปที่ลมหายใจ อานาปานสติถือเป็นหนึ่งในแนวทางปฏิบัติพื้นฐานของพระพุทธศาสนา และมักสอนเป็นวิธีการหนึ่งในการพัฒนาสมาธิและสติ คำว่า "อานาปานสติ" เป็นคำประสมประกอบด้วย "อานา" แปลว่า "ภายใน" "ปานา" แปลว่า "ลมหายใจ" และ "สติ" แปลว่า "สติ" หรือ "ความระลึก" คำศัพท์เหล่านี้ใช้อธิบายถึงการฝึกดึงความสนใจเข้ามาข้างในและจดจ่อกับลมหายใจเพื่อเป็นวิธีการเจริญสติ ในการทำสมาธิแบบอานาปานสติ ผู้ปฏิบัติจะนั่งเงียบๆ (Vimalaramsi, 1997: 168) ไม่ว่าจะนั่งขัดสมาธิหรือนั่งบนเก้าอี้ และจดจ่อกับความรู้สึกของลมหายใจขณะที่ลมหายใจเข้าและออกจากร่างกาย เป้าหมายไม่ใช่เพื่อควบคุมลมหายใจ แต่เป็นเพียงแค่สังเกตโดยไม่ตัดสินหรือผูกมัด เมื่อผู้ฝึกมีสมาธิมากขึ้น พวกเขาอาจเริ่มสังเกตเห็นความรู้สึกอื่นๆ ในร่างกาย เช่น ความตึงเครียดหรือความรู้สึกไม่สบาย และสามารถใช้ลมหายใจเพื่อช่วยปลดปล่อยความรู้สึกเหล่านั้น อานาปานสติมักถูกสอนว่าเป็นวิธีพัฒนาสมาธิและสติ แต่ก็ถูกมองว่าเป็นวิธีฝึกสติและวิปัสสนาเช่นกัน โดยการเฝ้าสังเกตลมหายใจและความรู้สึกอื่นๆ ในร่างกาย ผู้ปฏิบัติจะสามารถรับรู้ถึงความคิดและอารมณ์ของตนได้มากขึ้น และสามารถเริ่มปลูกฝังสภาพจิตใจที่สมดุลและเป็นอุเบกขามากขึ้น อานาปานสติเป็นวิธีปฏิบัติอันทรงพลังที่ชาวพุทธใช้กันมานานนับพันปี มักถูกสอนโดยเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกสมาธิขนาดใหญ่ แต่ก็สามารถฝึกด้วยตัวเองได้เช่นกัน ด้วยการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ อานาปานสติสามารถช่วยพัฒนาสมาธิ สติ และปัญญาในระดับที่สูงขึ้น นำไปสู่ชีวิตที่สงบสุขและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

2. ความหมายอานาปานสติ

อานาปานสติ คือการฝึกสติปัญญา พัฒนาความคิด ใช้สติด้วยการใช้ ลมหายใจเป็นเครื่องกำหนด หรือเป็นวิธีการนำความจริงของธรรมชาติมาใคร่ครวญพิจารณาอยู่ทุกขณะของลมหายใจเข้าออก การทำอานาปานสติเป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ตลอด พระชนม์ชีพ แม้แต่ในวันที่พระองค์ตรัสรู้ ก็ทรงเจริญอานาปานสติเป็น

เบื้องต้น ยึดหลักการสอนตามพระไตรปิฎก โดยเน้นการผสมผสานหลักการเจริญอานาปานสติภาวนาเข้ากับการดำเนินชีวิต (ยัง กุนอก, 2560) ผู้ปฏิบัติอานาปานสติสามารถทำได้ ทุกที่ ทุก เวลา และทุกอิริยาบถ เพราะเป็นการมีสติระลึกรู้ลมหายใจเข้า ออกของตนเอง โดยไม่ต้องใช้เครื่องมืออะไร การปฏิบัติอานาปานสติภาวนาจะทำให้เกิดความสุข สงบ ส่งผลให้จิตมีพลังสูงขึ้น ช่วยส่งเสริมทั้ง สุขภาพกายและใจ นำความสุขมาสู่ตนเอง ครอบครัว สังคมและประเทศชาติได้

อานาปานสติที่ปรากฏในพระไตรปิฎก พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “เพราะเราได้อบรมกระทำซึ่งอานาปานสติให้มากแล้ว กายก็ไม่หวั่นไหว ก็ไม่กระสับกระส่าย จิตใจก็ไม่หวั่นไหว ก็ไม่กระสับกระส่าย ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้เรายังไม่ตรัสรู้เป็น โพธิสัตว์ ย่อมอยู่ด้วยวิหารธรรม (อานาปานสติ) นี้ โดยมาก กายของเราย่อมไม่ลำบาก ตาของเราก็ไม่ลำบาก คือ การปฏิบัติอานาปานสติไม่ทำให้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ลำบากจึงทำให้จิตของเราพ้นจากอาสวะ (กิเลสที่ต้องสั่นตาคาน) ไม่ถือนั่นด้วยอุปาทาน” ขณะที่พระภิกษุผู้บรรลุอรหัตต์แล้ว ย่อมได้รับประโยชน์จากอานาปานสติเช่นกัน ดังที่พระองค์ตรัสว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเหล่าใด ที่เป็นพระอรหัตต์ ชีนาสพ อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว มีสิ่งควรทำอันได้ทำเสร็จแล้ว มีภาระอันว่างแล้ว มีประโยชน์ส่วนตนอันได้บรรลุแล้ว สิ้นกิเลสแล้ว พ้นแล้วเพราะรู้โดยชอบ อานาปานสติสมาธิ อันภิกษุเหล่านั้นเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความอยู่ เป็นสุขในปัจจุบัน และเพื่อสติสัมปชัญญะ พระองค์ได้สรุปคุณของอานาปานสติ ไว้ว่า” ดูก่อนอานนท์ ธรรม อย่างหนึ่ง คือ อานาปานสติสมาธิ (สมาธิซึ่งมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์) อันบุคคล เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐาน 4 อย่างให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน 4 อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วย่อมทำให้โพชฌงค์ 7 คือ องค์ประกอบแห่งปัญญาเครื่องตรัสรู้ 7 อย่างให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ 7 อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชชา (ความรู้) วิมุตติ (ความหลุดพ้น) ให้บริบูรณ์ ได้” (Nanamoli, 2010)

อานาปานสติเป็นสมาธิแบบพุทธานุสสติที่เน้นการรู้ลมหายใจ การฝึกอานาปานสติสามารถช่วยให้คุณพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง มีสมาธิ และควบคุมอารมณ์ ซึ่งทั้งหมดนี้จำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตและพัฒนาการส่วนบุคคล (Thepa, 2022) การฝึกอานาปานสติจะช่วยพัฒนาตนเองได้ดังนี้

- เพิ่มความตระหนักรู้ในตนเอง: อานาปานสติเกี่ยวข้องกับการสังเกตลมหายใจและตระหนักถึงความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้น การปฏิบัตินี้สามารถช่วยให้คุณตระหนักถึงความคิด อารมณ์ และรูปแบบพฤติกรรมของตนเองมากขึ้น
- ปรับปรุงสมาธิ: การจดจ่อกับลมหายใจสามารถช่วยเพิ่มสมาธิและช่วงความสนใจของคุณ เมื่อคุณฝึกอานาปานสติ คุณจะได้เรียนรู้การทำสมาธิและลดความฟุ้งซ่าน
- ลดความเครียดและความวิตกกังวล: อานาปานสติสามารถช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวลโดยการทำให้จิตใจสงบและผ่อนคลายร่างกาย การฝึกเป็นประจำสามารถช่วยให้คุณปรับตัวเข้ากับความคิดในชีวิตรประจำวันได้มากขึ้น

- ปรับปรุงการควบคุมอารมณ์: เมื่อคุณตระหนักถึงความคิดและอารมณ์ของคุณมากขึ้น คุณสามารถเรียนรู้ที่จะควบคุมมันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น อานาปานสติสามารถช่วยให้คุณพัฒนาทักษะในการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ท้าทายด้วยความใจเย็นมากขึ้น
- ปรับปรุงความเป็นอยู่โดยรวม: อานาปานสติสามารถช่วยให้คุณพัฒนาความสงบและความพึงพอใจภายในได้มากขึ้น การฝึกฝนเป็นประจำสามารถช่วยให้คุณปลูกฝังอารมณ์เชิงบวก เช่น ความเห็นอกเห็นใจและความกตัญญู

การฝึกอานาปานสติเป็นเครื่องมือที่ทรงพลังสำหรับการเติบโตส่วนบุคคลและการพัฒนาตนเอง อานาปานสติสามารถช่วยให้คุณเป็นตัวเองในแบบที่ดีที่สุดได้โดยการเพิ่มความตระหนักรู้ในตนเอง เพิ่มสมาธิ ลดความเครียดและความวิตกกังวล เพิ่มการควบคุมอารมณ์ และปรับปรุงความเป็นอยู่โดยรวมของคุณ

3. ขั้นตอนการปฏิบัติอานาปานสติ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก้อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก การอยู่ในป่าก็ดี อยู่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่นเฉพาะหน้า เธอย่อมมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า หายใจออกยาว หรือเมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจออกสั้น หรือเมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น สำเนียงอยู่ ว่าเร้าจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก ว่าเร้าจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเร้าจักระงับกายสังขาร หายใจออก ว่าเร้าจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า สำเนียงอยู่ (มหามกุฏราชวิทยาลัย, ม.อ. 288/386-387) การเจริญอานาปานสติ เป็นการกำหนดรู้ภายในกาย ซึ่งเรียกได้ว่า กายานุปสนาสติปัฏฐาน เร้าจักผู้กำหนดรู้ปิติ หายใจออก ว่าเร้าจักเป็นผู้กำหนดรู้ ปิติ หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเร้าจักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจออก ว่าเร้าจัก เป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเร้าจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตสังขาร (การปรุงแต่งของจิต - ธัมมโชติ) หายใจออก ว่าเร้าจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตสังขาร หายใจเข้า สำเนียงอยู่ว่าเร้า จักระงับจิตสังขาร หายใจออก ว่าเร้าจักระงับจิตสังขาร หายใจเข้า สำเนียงอยู่ (มหามกุฏราชวิทยาลัย, ทมม.อ. 288/386-387) การเจริญอานาปานสติ เป็นการกำหนดรู้ภายในกาย ซึ่งเรียกได้ว่า เวทนानุปสนาสติปัฏฐาน เร้าจักเป็นผู้กำหนดรู้จิต หายใจออก ว่าเร้าจักเป็นผู้กำหนดรู้จิต หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเร้าจักทำจิตให้ร่าเริง หายใจออก ว่าเร้าจักทำจิตให้ร่าเริง หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเร้าจักตั้งจิตมั่น หายใจออก ว่าเร้าจักตั้งจิตมั่น หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเร้าจักเปลี่ยนจิต (จากความโลภ ความโกรธ ความหลง จากความเย่อหยิ่งถือตัว ความเห็นผิด ความลัทธิสงสัย จากความหดหู่ท้อถอย ความฟุ้งซ่าน จากความไม่ละอายบาป ไม่สะดุ้งกลัวบาป จากความยึดมั่นในสิ่งทั้งปวง - ธัมมโชติ) หายใจออก ว่าเร้าจักเปลี่ยนจิต หายใจเข้า สำเนียงอยู่ (มหามกุฏราชวิทยาลัย, ม.อ. 288/386-387) การเจริญอานาปานสติ เป็นการกำหนดรู้ภายในกาย ซึ่งเรียกได้ว่า จิตตานุปสนาสติปัฏฐาน เร้าจักเป็นผู้ตามพิจารณาความไม่เที่ยง หายใจออก ว่าเร้าจักเป็นผู้ตามพิจารณาความไม่เที่ยง หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเร้าจักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนด (ความยินดี รักใคร่ในสิ่งทั้งปวง - ธัมม

โชติ) หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนด หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลส หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลส หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความสละคืนกิเลส หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความสละคืนกิเลส หายใจเข้า (มหามกุฏราชวิทยาลัย, ม.อ. 288/386-387) การเจริญอานาปานสติ เป็นการกำหนดรู้ภายในกาย ซึ่งเรียกได้ว่า ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระราชวรมุนี (2556) ได้อธิบายขั้นตอนของการปฏิบัติอานาปานสติ ตามรูปแบบขั้นตอน ดังต่อไปนี้

- ขั้นตอนที่ 1 เตรียมทำนั่งฝึกสมาธิควรนั่งท่าขัดสมาธิเท้าขวาทับบนเท้าซ้ายเอามือซ้ายวางบนหน้าตักเท้าขวาแล้วเอามือข้างขวาทับบนมือซ้ายนั่งตัวตรงปล่อยวางความรู้สึกนึกคิดให้ว่าง
- ขั้นตอนที่ 2 เริ่มการฝึกสมาธิโดยกำหนดลมหายใจดังนี้ภาวนาว่า “พุท” เมื่อหายใจเข้าและ “โธ” เมื่อหายใจออกจนจิตสงบโดยใช้เวลา 10 นาที
- ขั้นตอนที่ 3 กำหนดลมหายใจแบบการนับมี 2 ขั้นตอนโดยใช้เวลา 10 นาทีช่วงแรกให้นับซ้ำ ๆ อย่างนับต่ำกว่า 5 แต่อย่าให้เกิน 10 และให้เลขเรียงตามลำดับ ให้นับที่ลมหายใจเข้า-ออกอย่างสบาย ๆ เป็นคู่ไปเรื่อย ๆ ดังนี้ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อย ๆ นับซ้ำ ๆ เป็นคู่ ๆ คือลมออกว่า 1 ลมเข้าว่า 1 ลมออกว่า 2 ลมเข้าว่า 2 อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนถึง 5,5 แล้วตั้งต้นใหม่ 1,1 จนถึง 6,6 แล้วตั้งต้นใหม่เพิ่มทีละคู่ไปจนครบ 10 คู่แล้วกลับไปย้อนที่ 5 คู่ใหม่จนถึง 10 คู่อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ช่วงสองให้นับแบบเร็วคือ เมื่อลมหายใจเข้าออกปรากฏแก่ใจแล้ว ก็ให้เลิกนับซ้ำ เปลี่ยนเป็นนับเร็ว ไม่ต้องคำนึงถึงลมหายใจเข้าในหรือออกนอกกำหนดแต่ลมที่มาถึงช่องจมูกนับเร็ว ๆ จาก 1 ถึง 5 แล้วขึ้นต้นนับใหม่ 1 ถึง 6 แล้วเพิ่มขึ้นไปที่ละหนึ่งจนถึง 10 แล้วเริ่ม 1 ถึง 5 ใหม่อีกครั้งจนจิตใจแน่วแน่
- ขั้นตอนที่ 4 การติดตามลมหายใจ โดยใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบจนจิตใจสงบโดยใช้เวลา 10 นาทีขั้นตอนที่ 5 สรุปผลการฝึกในครั้งนี้โดยนำวิธีการกำหนดลมหายใจตามที่ได้รับ การฝึกไปใช้เมื่อเกิดความเครียดเพื่อลดอาการความเครียดที่เกี่ยวข้องกับอาการปวดศีรษะไม่ กระปรี้กระเปร่าอัดอัดโดยการส่งความคิดความรู้สึกไปยังจุดที่เกิดอาการของความเครียด เพื่อให้รับรู้ถึงความสงบ

อานาปานสติ 16 ขั้น ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงเป็นแม่บทไว้ ในบางพระสูตรอธิบายเชื่อมโยงกับหลัก สติปัฏฐานสี่และโพชฌงค์ การเจริญอานาปานสติอาศัยความวิเวก วิราคะ นิโรธ และน้อมไปในการสละ ตั้งแต่ อุปกิเลส ความรู้ในการทำจิตให้ผ่องแผ้ว ความแห่งจิตเป็นอารมณ์เดียวมีการอาศัยสมาธิเป็น อันนำมาซึ่งหมดจด แห่งปฏิบัติ การพอกพูนด้วยอุเบกขาและความร่าเริงด้วยญาณ เป็นเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของธรรม 32 ประการมีปฐมฌานเป็นต้น และอรหัตตมรรคเป็นที่สุด ต่อจากนั้นได้อธิบายความตามคำสอนในอานาปานสติสูตรมีใจความสำคัญของคำอธิบายนี้ คือ การรู้นิมิต (จุดที่ลมหายใจเข้า-ออกกระทบ) ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก จึงบำเพ็ญอานาปานสติได้ อานาปานสติขั้นที่ 1-2 มีกระบวนการรู้ลมหายใจยาวหรือสั้น คือ รู้ว่าลมหายใจเข้าออก

ยาว จนเกิดความพอใจ ปราโมทย์ จิตหลีกออกจากลมหายใจ จนเกิดสติญาณ อนุปัสสนา (ความตามกำหนดดู ภายให้รู้ตามที่มันเป็น) และเกิดการบำเพ็ญสติปัฏฐาน หรือการพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงเป็นต้น อานาปานสติ ขั้นที่ 3-16 มีการจะเห็นอารมณ์ในอานาปานสติขั้นนั้น ๆ ได้ ซึ่งท่านได้แสดงอาการที่จัดเป็นการศึกษาตามลำดับ 16 ขั้น ได้แก่

- 1) เมื่อรู้ทั่ว (ปชานโต) อารมณ์ที่เนื่องด้วยอานาปานสติในขั้นนั้น ๆ
- 2) เมื่อคำนึง
- 3) เมื่อรู้ (ชานโต)
- 4) เมื่อเห็น
- 5) เมื่อพิจารณา
- 6) เมื่ออธิษฐานจิต
- 7) เมื่อน้อมใจเชื่อด้วยศรัทธา
- 8) เมื่อประกอบความเพียร
- 9) เมื่อตั้งสติไว้มั่น
- 10) เมื่อตั้งจิตมั่น
- 11) เมื่อรู้ชัดด้วยปัญญา
- 12) เมื่อรู้ยิ่งธรรมที่ควรรู้อย่างยิ่ง
- 13) เมื่อกำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้
- 14) เมื่อละธรรมที่ควรละ
- 15) เมื่อเจริญธรรมที่ควรเจริญ
- 16) เมื่อทำให้แจ้งธรรมที่ควรทำให้แจ้ง

อานาปานสติขั้นที่ 13-16 มีอารมณ์ที่ใช้พิจารณาความไม่เที่ยงเป็นต้น และในอานาปานสติทุก ๆ ขั้นใน ขณะที่บำเพ็ญย่อมเป็นการยังอินทรีย์ทั้งหลาย โพชฌงค์ทั้งหลายมรรค และธรรมทั้งหลายมีนิพพานเป็นที่สุด

4. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาตน

แนวคิดในการบริหารตนหรือการพัฒนาตนเอง เป็นความเชื่อที่ว่า คนเราสามารถที่จะพัฒนาได้และ ตระหนักถึงความจำเป็นที่ต้องการพัฒนาตนเองโดยมีพื้นฐานการเข้าใจตนเอง และรู้จักตนเอง การรู้จักตนเองมีความสำคัญต่อการกระทำ และพฤติกรรมที่แสดงออกมา ผู้ที่รู้จักตนเองที่พอจะดำรงตนอย่างพอเหมาะพอควร ก่อนที่จะทำอะไร บุคคลควรจะรู้จักตนเองก่อน ดังคำกล่าวที่ว่า ไม่มีใครรู้จักตัวเราเองได้ดีเท่าที่ตัวเราเอง บุคคลที่จะพัฒนาตนเองได้จะต้องเป็นผู้ที่มุ่งมั่นจะเปลี่ยนแปลงปรับปรุงและพัฒนาตนเอง โดยมีความเชื่อพื้นฐานในการพัฒนาตนที่ถูกต้อง ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้การพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จ แนวคิดที่สำคัญมีดังนี้ (เรียม ศรีทอง, 2542)

- มนุษย์สามารถฝึกหัดและพัฒนาตนได้ในเกือบทุกเรื่องเพราะทุกคนมีศักยภาพและคุณค่าอยู่ในตัวเอง
- ไม่มีบุคคลใดที่มีความสมบูรณ์พร้อมทุกด้าน จนไม่จำเป็นต้องพัฒนาในเรื่องใด อีก
- ถึงแม้จะรู้จักตนเองดี แต่ไม่สามารถที่จะปรับเปลี่ยนตนเองได้ในบางเรื่อง ยังต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการพัฒนาตน การควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง มีความสำคัญเท่ากับการควบคุมสิ่งแวดล้อมภายนอก
- อุปสรรคสำคัญของการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง คือ การที่บุคคลมีความคิดติดยึด ไม่ยอมปรับเปลี่ยนวิธีคิด และการกระทำ ไม่ยอมสร้างนิสัยใหม่ หรือฝึกทักษะใหม่ๆ ที่จำเป็นต่อตนเอง
- การปรับปรุงและพัฒนาตนเองสามารถดำเนินการได้ตลอดเวลาและอย่างต่อเนื่อง เมื่อพบปัญหาหรือข้อบกพร่องเกี่ยวกับตนเอง

การมีจินตนาการเกี่ยวกับตนเอง (Self - Image) บุคคลจะมีความคิดเกี่ยวกับตนได้ทั้งด้านดี มองตนเองมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี หรือด้านเลว มองตัวเองต่ำต้อย ไร้ศักดิ์ศรี โดยอาศัยประสบการณ์ที่ตนได้พบเห็นก่อน จินตนาการที่บุคคลสร้างขึ้นมานั้นจะสร้างจากทางร่างกายก่อนแล้วมาเป็นทางด้านสติปัญญา จิตใจ และสังคม เป็นลำดับมา (เรียม ศรีทอง, 2542) การพัฒนาตน คือการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตัวบุคคลให้ดีขึ้น ทั้งทางด้านร่างกายและจิตให้ได้เป็นบุคคลที่สมบูรณ์ ซึ่งสามารถนำความสุข และความเจริญมาสู่ตนเอง การพัฒนาตน ช่วยในการจัดการปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นให้มีประสิทธิภาพ เป็นการเตรียมความพร้อมเพื่อที่จะสามารถเลือกทำพฤติกรรมเพื่อสิ่งที่ดีแก่ตนเอง ความสำคัญของการพัฒนาตนเอง มี 3 วิธีคือ

- การได้รู้จักตนเองตามความเป็นจริง รู้ในส่วนที่เป็นจุดอ่อนและจุดแข็ง ซึ่งนำไปสู่การจัดการความรู้สึกที่ขัดแย้งภายในตัวบุคคลออกไป และก้าวมาสู่การยอมรับตนตามสภาพความเป็นจริง ยอมรับความจริงในตนเอง
- เตรียมพร้อมที่จะปรับปรุงตนเองไปในทางที่ดีขึ้น โดยการสร้างคุณลักษณะที่มีประโยชน์ลดปัญหา หรืออุปสรรคต่อชีวิตและสังคม เป็นการกระทำด้วยความสมัครใจ เต็มใจในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง
- วางแนวทางในการที่จะพัฒนาชีวิตไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้อย่าง เป็นระบบและมีคุณภาพ จุดมุ่งหมายของการพัฒนาตนเอง เพื่อเพิ่มพูนความรู้ ความชำนาญและทักษะคติ ให้เหมาะสมเพื่อความเจริญก้าวหน้าของตนเอง ทั้งในด้านการงานและด้านสังคม โดยให้ความสำคัญกับจุดมุ่งหมายในการพัฒนา

การพัฒนาตน การพัฒนาตนเองนั้นมีการพัฒนาทั้งทางร่างกายทางจิตใจและสิ่งแวดล้อมควบคู่กันไป โดยทำให้เกิดความสำนึกในคุณค่าของชีวิตให้ความสำคัญกับประโยชน์ของชีวิตและจุดมุ่งหมายของชีวิต ทั้งการพัฒนาความรู้ความคิดความเข้าใจ ความสำนึกและความชำนาญด้วยตนเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมายและอุดมคติสูงสุด คือ การเลี้ยงตนเองได้ พึ่งตนเองได้นำตนเองไปสู่ความดีงามได้ทำประโยชน์แก่สังคมได้ และมีความพึง

พอใจในชีวิตและการทำงานได้ การพัฒนาจิตของตนให้เป็นผู้ที่มีคุณภาพจิตที่ดี สุขภาพจิตที่ดี มีคุณธรรมที่สามารถช่วยเหลือคนอื่นได้และเป็นที่พึ่งให้แก่คนที่เขารอความช่วยเหลือ (Neff, et al, 2021) และเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ด้วยการจัดความรู้สึกที่ขัดแย้งภายในตัวเพื่อก้าวไปสู่การยอมรับสภาพความเป็นจริง จัดคุณลักษณะที่สังคมไม่ต้องการออกไป และเสริมสร้างคุณลักษณะที่สามารถดำรงอยู่ในสังคมได้ การพัฒนาตนยังช่วยลดความเห็นแก่ตัว ลดความกลัวและเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง ความมีวุฒิภาวะทางด้านอารมณ์ฝึกรังสรรค์ การพัฒนาตนด้วยการสำรวจและวิเคราะห์ตนเองด้วยตนเอง เป็นหน้าที่โดยตรงของผู้ต้องการพัฒนาตนทั้งนี้เพราะการเปิดเผยตนเอง การยอมรับตนเองและการวิเคราะห์ตนเองเป็นสิ่งจำเป็นที่จะนำไปสู่การพัฒนาตน แม้การยอมรับและการวิเคราะห์ตนเองตามความเป็นจริงในบางครั้งอาจจะก่อให้เกิดความเจ็บปวดให้กับตนเองก็ตาม

การพัฒนาตน เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ เพื่อปรับพฤติกรรม โดยการควบคุมตนเอง พฤติกรรมของมนุษย์เป็นผลมาจากการปฏิสัมพันธ์ กับสภาพแวดล้อม และพฤติกรรมที่แสดงออกมา การพัฒนาตนเพื่อเป็นการเรียนรู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเองมากกว่าการพึ่งพาวัตถุ (Thepa, et al, 2022) เป็นแนวทางในการพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืน การพัฒนาตนด้วยการรู้จักขมใจ ข่มระงับความเคยชินที่ไม่ดีทั้งหลาย ไม่ยอมกิเลสชักชวนไปสู่ความเลวร้ายได้ การฝึกปรับปรุงตนเอง โดยใช้ความดี ให้เจริญก้าวหน้า รู้จักประโยชน์ โดยการมองทุกอย่างเป็นการเรียนรู้เพื่อปรับปรุงและพัฒนาตนเอง ทางการประพฤติทางกาย ทางวาจา การเป็นคนดีต่อสังคม เป็นคนมีระเบียบวินัย ทำหน้าที่ที่ดีงามต่อสังคม พร้อมทั้งฝึกจิต ให้มีความแน่วแน่ ควบคุมตนเองได้ดี มีสมาธิ มีจิตสงบ และสุดท้ายการฝึกปัญญา ให้เกิดความรู้ความเข้าใจในสรรพสิ่ง รู้แจ้งตามความเป็นจริง

5. องค์ประกอบของการพัฒนาตนเอง

การพัฒนาตนเอง แบ่งเป็น การพัฒนาทางกาย และการพัฒนาทางจิต การพัฒนาทางกาย เป็นการพัฒนาตามธรรมชาติของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาในรูปแบบใด การพัฒนาทางด้านกล้ามเนื้อ มีความสมบูรณ์แข็งแรง การฝึกฝนตนเองในด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย

- การพัฒนาทางจิต เป็นการพัฒนาในเรื่องของการตัดสินใจในการแก้ไขปัญหาต่างๆ การปลูกฝังคุณธรรม สร้างเสริม คุณภาพ สุขภาพทางจิต สุขภาพจิตดี จะส่งผลให้มีสุขภาพกายที่ดีด้วย เพราะจิตใจที่ดีย่อมต้องอยู่ในร่างกายที่ดี ในขณะที่เดียวกันสุขภาพกายดีก็เป็นสาเหตุหนึ่ง ที่ทำให้สุขภาพจิตดีและ ยังพบว่า การที่บุคคลมีสุขภาพจิต ดีนั้นเกิดจากการมองโลกในแง่ดี การที่คนจะมองโลกในแง่ดีได้ก็ย่อมมาจากรู้จักคิดแต่สิ่งดี ๆ คิดในเชิงสร้างสรรค์เป็นประโยชน์เลือกที่จะคิดในเชิงบวก
- สุขภาพกายดี คือ ร่างกายแข็งแรงไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งต้องเป็นมาตรการเอาใจใส่ดูแลรักษาสุขภาพเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์มีคุณค่าแก่ร่างกาย ออกกำลังกายให้พอเหมาะพอควรตามวัย และมีเวลาพักผ่อนที่พอเหมาะ หลีกเลี่ยงการกระทำที่จะเป็นสาเหตุในการบั่นทอนสุขภาพ เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา เป็นต้น

เมื่อบุคคลเกิดความคิดที่ดีที่ย่อมส่งผลให้การแสดงพฤติกรรมหรือการกระทำต่อบุคคล อื่นในลักษณะที่ดี โดยสามารถจะสังเกตเห็นได้ชัดเจน ทั้งกิริยาท่าทาง น้ำเสียงและคำพูด การแสดงออกในลักษณะที่เป็นมิตร ซึ่งจัดว่าเป็นคุณลักษณะที่ดีที่มีเสน่ห์เปรียบเสมือนเป็นแม่เหล็กที่จะดึงดูดให้บุคคลอื่น ๆ ต้องการเข้าใกล้เพื่อทำความรู้จักคุ้นเคย บุคลิกภาพเช่นนี้ไม่เป็นพิษเป็นภัยแก่ผู้ใด มีความจริงใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ จึงย่อมจะมีมิตรสหายมากเพราะถ้าได้รู้จักคุ้นคว่ำสมาคมด้วยก็จะได้รับแต่ความสบายใจ ดังนั้น เมื่อความคิดมีอิทธิพลต่อสุขภาพทั้งกายและจิต จนก่อให้เกิดเป็นบุคลิกภาพของบุคคล เราทุกคนจึงควรที่ฝึกฝนให้รู้จักคิดแต่ในสิ่งที่ดี มีสาระและประโยชน์ ซึ่งเป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและบุคคลอื่น ๆ ที่ต้องเกี่ยวพันใกล้ชิดกัน

เทคนิคการพัฒนาตน

การควบคุมตนเอง (self-control) คือการพัฒนาหรือปรับปรุงพฤติกรรมด้วยตนเองทั้งหมด โดยการเลือก เป้าหมาย หรือวิธีการดำเนินการทั้งหมดเพื่อที่จะให้บรรลุเป้าหมายนั้น หากมีทักษะใน การควบคุมตนเอง ได้ดี สิ่งเร้าภายนอก จะมีอิทธิพลต่อบุคคลนั้นน้อยมาก และในทางกลับกัน คนที่มีทักษะในการควบคุมตนเองอยู่ในระดับต่ำ สิ่งเร้าภายนอก จะมีอิทธิพลต่อ พฤติกรรมของบุคคลนั้นได้มาก ในชีวิตประจำวันของคนเรานั้นเคยควบคุมตนเองโดยวิธีใดวิธีหนึ่งมาแล้ว เช่น

- 1) ใช้วิธีการยับยั้งทางร่างกาย เช่น การกัดริมฝีปากตัวเองเพื่อไม่ให้หัวเราะ ปิดตาตัวเองเพื่อไม่ให้เห็นบางสิ่งบางอย่างที่ไม่ชอบ ทำให้หลีกเลี่ยงผลกระทบที่ไม่พอใจได้
- 2) เปลี่ยนเงื่อนไขของสิ่งเร้าหรือสัญญาณที่เกี่ยวกับพฤติกรรมที่จะหลีกเลี่ยง เช่น ไปตากอากาศที่ชายทะเลเพื่อหลีกเลี่ยงสัญญาณต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน ซึ่งอาจช่วยให้แสดงพฤติกรรมที่ต้องการบางอย่างได้มากขึ้นด้วย
- 3) หยุดการกระทำบางอย่าง เช่น การงดอาหารกลางวันเพื่อจะรับประทานอาหารเมื่อค่ำที่จัดเป็นพิเศษ
- 4) เปลี่ยนแปลงการตอบสนองทางอารมณ์ บางครั้งจำเป็นต้องแสดงพฤติกรรมขัดกับความรู้สึกที่แท้จริงเพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบที่ไม่พึงพอใจ เช่น เมื่อหัวหน้างานทำเป็น ต้องทำหน้าตาเฉย หัวเราะไม่ได้เด็ดขาด
- 5) ใช้เหตุการณ์บางอย่างเพื่อควบคุมพฤติกรรมตนเอง เช่น การตั้งนาฬิกาปลุกเพื่อช่วยให้ตื่นทันเวลา
- 6) ใช้ยาหรือสิ่งกระตุ้นต่างๆ ควบคุมการกระทำของตนเอง เช่น การดื่มสุราเพื่อลืมเรื่องความทุกข์ ดื่มกาแฟเพื่อจะอ่านหนังสือหรือขับรถได้นานขึ้น
- 7) เสริมแรงหรือลงโทษตัวเอง โดยสัญญากับตนเองว่าถ้าสอบได้ B หรือ A จะซื้อของราคา 500 บาทให้ตัวเองชิ้นหนึ่ง หรือถ้าสอบได้เกรดไม่ดี จะงดการดูละครโทรทัศน์ 1 เดือน
- 8) ทำสิ่งอื่นแทนสิ่งที่กำลังทำอยู่ เช่น ออกกำลังกายแทนการนอนอยู่เฉย อ่านหนังสือเรียนแทนการดูละคร

เทคนิคการควบคุมตนเอง มีแนวคิดพื้นฐานจากทฤษฎีการเรียนรู้แบบปฏิบัติการ ซึ่งมีความเชื่อว่า พฤติกรรมของบุคคล ถูกควบคุม โดยเงื่อนไขและผลกระทบ หากพฤติกรรมก็จะเปลี่ยนแปลงไปด้วย เงื่อนไขสำคัญในการควบคุมตนเองคือ บุคคลนั้นจะเป็นผู้จัดการกับเงื่อนไขและผลกระทบของพฤติกรรมด้วยตนเอง

แผนการที่บุคคลอื่นจะจัดการให้ ในการควบคุมตนเองมักจะเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมที่มีเงื่อนไขผลกระทบที่ขัดแย้งกันอยู่ ซึ่งการขัดแย้งของเงื่อนไข ผลกรรมมีอยู่ 4 แบบ ดังนี้

- 1) หลีกเลี่ยงการแสดงพฤติกรรมที่จะได้รับผลกระทบทางบวกทันที เพื่อว่าจะไม่ได้รับผลกระทบทางลบในอนาคต เช่น หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่ชอบจำนวนมาก เพื่อว่าจะได้ไม่อ้วนใน 2-3 ปี ข้างหน้า
- 2) แสดงพฤติกรรมที่จะได้รับผลกระทบทางลบทันที เพื่อจะได้รับผลกระทบทางบวกในอนาคต เช่น การทำงานหนักเพื่อมีฐานะดีขึ้น นักกีฬาฝึกซ้อมอย่างหนักเพื่อจะชนะในการแข่งขัน
- 3) ไม่แสดงพฤติกรรมที่ได้รับผลกระทบทางบวกเล็กน้อยทันที เพื่อว่าจะได้รับผลกระทบทางบวกที่มากกว่าในอนาคต เช่น การไม่ออกไปเที่ยวสนุกสนานในคืนวันศุกร์ เพื่อใช้เวลาอ่านหนังสือที่ทำให้ผลการเรียนดีขึ้น
- 4) แสดงพฤติกรรมที่ได้รับผลกระทบทางลบแต่น้อยทันที เพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบทางลบจำนวนมากในอนาคต เช่น การไปให้หมอฟัน ขูดหินปูน ตรวจฟัน ทำความสะอาดฟัน

จากการขัดแย้งกันในเงื่อนไขของผลกระทบที่กล่าวมานี้ จะเห็นว่าในการพัฒนาตนนั้น บุคคลจะต้องกระทำพฤติกรรมบางอย่าง เพื่อควบคุมพฤติกรรมอีกอย่างหนึ่งซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

ในการควบคุมตนเองมีเทคนิควิธีที่ใช้ได้หลายวิธี เช่น การควบคุมสิ่งเร้า การเตือนตนเอง การเสริมแรงตนเองและการลงโทษตัวเอง การทำสัญญากับตัวเอง การเปลี่ยนการตอบสนอง

1) การควบคุมสิ่งเร้า

เป็นกระบวนการจัดการกับเงื่อนไขสภาพแวดล้อมหรือสิ่งเร้าที่ควบคุมพฤติกรรม หรือการเปลี่ยนแปลงสิ่งเร้า เพื่อทำให้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ หรือเพื่อให้พฤติกรรมที่พึงประสงค์เกิดขึ้น โดยกำจัดสิ่งเร้าที่ควบคุมพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้น เช่น ถ้าจะประหยัดรายจ่ายฟุ่มเฟือย และเราทราบทุกครั้งที่เราไปเดินในห้างสรรพสินค้าเราจะเพลิดเพลินกับการซื้อของที่ไม่ว่าจำเป็น สามารถควบคุมได้โดยไปให้น้อยลงหรือลดการไปเดินในห้างสรรพสินค้าเสีย กำหนดสิ่งเร้าที่เฉพาะเจาะจงเพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เปลี่ยนแปลงสิ่งเร้าใหม่ที่เหมาะสมกับพฤติกรรม ในกรณีที่พฤติกรรมที่เป็นอยู่ถูกควบคุมด้วยสิ่งเร้าที่ไม่เป็นที่ยอมรับ

2) การเตือนตนเอง

การเตือนตนเองประกอบด้วยกิจกรรม 2 ส่วนคือ การสังเกตตนเอง และการบันทึกพฤติกรรมตนเอง ใช้ได้กับทั้งพฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมภายใน การเตือนตนเองจะได้ผลเป็นเพราะบุคคลได้บันทึกพฤติกรรมของตนเอง เมื่อเห็นข้อมูลที่ตนเองบันทึกไว้ ก็อาจพูดกับตนเองภายในใจว่า เราเป็นคนดี เป็นคนเก่ง หรือทำได้ตามเป้าหมายแล้วนะ ซึ่งการพูดเช่นนี้ทำหน้าที่เป็นการเสริมแรงพฤติกรรมได้ แต่ถ้าหากพบว่าพฤติกรรมที่ตนสังเกตและบันทึกไว้นั้นต่ำกว่าเป้าหมายที่ควรเป็น ก็อาจเกิดความรู้สึกผิด จึงมีการพูดเตือนตนเองภายในใจ และกระทำพฤติกรรมให้ดีขึ้นเพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกผิดนั้น การดำเนินการเตือนตนเองมีขั้นตอนดังนี้ เลือกและกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายให้ชัดเจน สังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง ให้ชัดเจนว่าพฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้นหรือไม่ ประเมินผลและวิเคราะห์ข้อมูลจากการสังเกตและบันทึก

3) การเสริมแรงและการลงโทษตัวเอง

วิธีการนี้จำเป็นต้องอาศัยการสังเกตและการบันทึกพฤติกรรมในวิธีการเตือนตนด้วย ซึ่งมี 2 ขั้นตอน คือ พิจารณาพฤติกรรมที่ควรได้รับการเสริมแรงหรือรับการลงโทษ และเกณฑ์ในการเสริมแรงหรือการลงโทษ เสริมแรงเมื่อพฤติกรรมเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด และลงโทษเมื่อไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

4) การทำสัญญากับตนเอง

การทำสัญญากับตนเองเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยในการควบคุมตนเอง คือ ข้อตกลงกับตนเองที่เขียนเป็นลายลักษณ์ ระบุขั้นตอนที่ดำเนินการและเมื่อบรรลุเป้าหมายจะให้อะไรกับตนเอง การทำสัญญากับตน ก็เหมือนกับการทำสัญญาอื่นๆ คือ จะต้องมีความที่ระบุในสัญญาว่าจะใช้เวลาเท่าไร ซึ่งอาจใช้เวลา 2-3 นาที เป็นสัปดาห์ เป็นเดือน เป็นปี การเขียนสัญญาควรเขียนเฉพาะสิ่งที่รู้ว่าสามารถเปลี่ยนแปลงได้ เมื่อบรรลุตามสัญญา ก็เปลี่ยนไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายขั้นต่อไป ซึ่งในสัญญาควรประกอบด้วย กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ชัดเจน บอกถึงสิ่งที่บุคคลต้องกระทำเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายนั้น บอกถึงการเสริมแรงตนเองเมื่อบรรลุเป้าหมาย และการลงโทษตนเองเมื่อไม่สามารถทำได้ตามสัญญา กรณีที่มีผู้อื่นมาเกี่ยวข้องด้วย บุคคลนั้นควรทำหน้าที่ให้ผลกรรมบางอย่างต่อการกระทำของตน กำหนดวันเวลาที่จะมีการทบทวนสัญญา เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมายและผลกรรม

5) การเปลี่ยนการสนองตอบ

เป็นวิธีการควบคุมตนเองอีกวิธีหนึ่ง บุคคลจะแสดงการสนองตอบอย่างอื่น หรือการกระทำพฤติกรรมอื่นที่สามารถระงับหรือแทนที่การสนองตอบที่ไม่เหมาะสม เช่น การคิดถึงเรื่องที่สนุกสนานเพื่อไม่ให้เกิดความวิตกกังวล การทำร่างกายให้ผ่อนคลายเพื่อควบคุมความเครียด เป็นต้น การทำสมาธิ อาจจัดอยู่ในวิธีการนี้ได้ เป็นการทำให้อจิตใจและร่างกายผ่อนคลาย สามารถระงับพฤติกรรมบางอย่างได้

หากต้องการใช้เทคนิคการพัฒนาตนด้วยวิธีการควบคุมตนเอง ควรมีขั้นตอนดังนี้

1) กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเองเริ่มต้นด้วยบุคคลจะต้องกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงแก้ไข ด้วยตนเองให้ชัดเจน

2) สังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตน การสังเกตและบันทึกพฤติกรรม จะต้องกระทำด้วยตนเอง และบันทึกเป็นระยะ ๆ

3) กำหนดเงื่อนไขการเสริมแรง หรือการลงโทษตนเอง เป็นการกำหนดเงื่อนไขในการที่จะได้รับการเสริมแรง หรือการลงโทษ หลังจากที่ได้ทำ พฤติกรรมเป้าหมาย การกำหนดเงื่อนไขของการเสริมแรง หรือการลงโทษนี้ ควรกระทำด้วยตนเอง เพราะสอดคล้องกับ ความต้องการของตน อันจะนำไปสู่เป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4) เลือกเทคนิคด้วยตนเอง การเลือกเทคนิคด้วยตนเอง จะช่วยให้สามารถเลือกเทคนิคเพื่อควบคุมพฤติกรรมได้เหมาะสมกับตน

5) ใช้เทคนิคการควบคุมตนเอง ตามวิธีการและขั้นตอนของเทคนิคที่นำมาใช้

6) ประเมินตนเอง เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมาย ว่าเปลี่ยนแปลงตามเงื่อนไข และข้อกำหนดหรือไม่

7) เสริมแรง หรือ การลงโทษตนเอง หลังจากประเมินพฤติกรรมเป้าหมายแล้ว การจะได้รับการเสริมแรง หรือลงโทษนั้นอยู่กับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมายว่าเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้หรือไม่ ถ้าเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ ก็เสริมแรงด้วยการให้รางวัล แต่ถ้าไม่เป็นไปตามเกณฑ์ควรมีการลงโทษ

วิธีการปรับความคิดและความรู้สึก เป็นกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอกโดยการเปลี่ยนความคิด การตีความ การตั้งข้อสันนิษฐาน หรือการเปลี่ยนตัวแปร ทางความรู้ความเข้าใจเสียใหม่ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เป็นแนวคิดของนักจิตวิทยาปัญญานิยมที่มีความเชื่อว่า

- 1) ความรู้ความเข้าใจมีผลต่อพฤติกรรม
- 2) ความรู้ความเข้าใจสามารถสร้างให้มีหรือเปลี่ยนแปลงได้
- 3) พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป ส่วนหนึ่งเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงในความรู้ความเข้าใจ

6. ประโยชน์ของอานาปานสติกับการพัฒนาตน

ประโยชน์ของอานาปานสติ ในพระไตรปิฎก ใช้คำว่า “อานิสส” พระสุตตันตปิฎก ได้กล่าวถึงอานาปานสติที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมากมีอานิสสมาก อานาปานสติที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัญฐาน 4 ให้บริบูรณ์สติปัญฐาน 4 ที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์โพชฌงค์ 7 ที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ ได้อานาปานสติมีคุณค่าและประโยชน์ในทางพุทธศาสนาหลายประการ ส่วนในชีวิตประจำวันนั้น มีประโยชน์ ทางร่างกายและทางด้านจิตใจ เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล

ด้านร่างกาย วิชัย โชควิวัฒน์ (2552: 323) ได้อธิบายประโยชน์ของอานาปานสติว่า อานาปานสติเมื่อฝึกดีแล้ว ช่วยทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น นุ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉงกระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า เนื่องด้วยร่างกายและจิตใจมีความเชื่อมโยงต่อกัน อาศัยกันและกันและมีอิทธิพลต่อกัน อานาปานสติช่วยให้กายและใจเชื่อมโยงกันอย่างสมดุล เมื่อลมหายใจละเอียด ใจจะละเอียดไปด้วย ส่งผลให้ผิวพรรณละเอียดผ่องใส กายเอิบอิ่มพร้อมกับจิตที่เบิกบาน สุขภาพกายดี มีภูมิต้านทานโรค ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน แก่ชรา อายุยืนยาว และช่วยบรรเทาจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ

ด้านคุณภาพจิต พระพรหมคุณาภรณ์ (2559: 788) ได้อธิบายประโยชน์ของอานาปานสติ การเจริญอานาปานสติทำให้คุณภาพจิตสมบูรณ์ มีจิตแห่งความดี กล่าวคือ เป็นการทำให้จิตให้เจริญองงามขึ้นในคุณธรรมความดีงาม เช่น การมีน้ำใจ เมตตากรุณา เผื่อแผ่ เอื้ออาทรมีมุทิตาจิตซึ่งเป็นลักษณะของจิตที่พร้อมจะเสียสละเพื่อผู้อื่นเสมอ มีจิตใจกว้างขวาง อ่อนโยนสุภาพอ่อนน้อม มีความรักและเคารพผู้อื่น ซื่อสัตย์ กตัญญู เชื่อมมั่นในการทำความดีและมีความละเอียดเกรงกลัวต่อบาป มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เข้าใจและยอมรับ แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม รู้จักการให้และการรับ รู้จักยอมรับผิดชอบต่อสังคม รู้จักเข้าใจสภาวะอารมณ์ของตนเอง ควบคุมอารมณ์ได้ดี มองโลกแง่ดี แสดงออกความรู้สึกมีความสุข เป็นต้น นอกจากนี้ยังทำให้เป็นผู้ที่รู้จักตนเอง

และผู้อื่นตามความเป็นจริงจิตมีความประณีตและสูงส่งขึ้น มีสมาธิเตรียมจิตให้อยู่ในสภาพพร้อม และง่ายแก่การปลุกฝังคุณธรรมต่างๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี และการเจริญอานาปานสติทำให้สมรรถภาพจิตสมบูรณ์ มีจิตแห่งความสำเร็จ กล่าวคือ มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง ขยันหมั่นเพียร กล้าหาญ อดทน รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น การเจริญอานาปานสติทำให้จิตที่เป็นสมาธิ จะเป็นจิตที่มีคุณภาพดี มีสมรรถภาพสูง มีลักษณะสำคัญคือ แข็งแรง มีพลังมาก ราบเรียบ สงบนิ่ง ไม่พลัว ไม่สั่นไหว ใสกระจ่าง มองเห็นอะไรๆ ได้ชัด นุ่มนวล แคล้วคล่อง ครอบคลุมงานหรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่สับสนไม่กระวนกระวาย เรียกว่า “เอกัคคตา” ซึ่งเป็นภาวะที่จิตมีอารมณ์ เป็นหนึ่ง มีจิตแน่วแน่แนบสนิทอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

7. สรุป

การเจริญอานาปานสติ การตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น กำหนดรู้ด้วยเมือหายใจเข้าและออกยาวก็รู้ เมื่อหายใจเข้าและออกสั้นก็รู้ ระลึกรู้กองลมหายใจทั้งปวงขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้จักระงับกายสังขารขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้ปีติขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้สุขขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้จิตสังขารขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้ว่าระงับจิตสังขารขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้จิตขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้ทำจิตใจว่างขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้ว่าตั้งจิตมั่นขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้ว่าจักปล่อยจิตขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้ว่าจักพิจารณาความไม่เที่ยงขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้ว่าจักพิจารณาเพื่อสลากิเลสขณะหายใจเข้าและออก บุคคลที่ทำได้มาก ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ประโยชน์ทางจิตใจ การทำ อานาปานสติภาวนายังมีผลมากต่อร่างกายของเรา อีกด้วย ลมหายใจเปรียบเหมือนชีวิต หรือกระแสชีวิตของคนเรา ถ้ากระแสแห่งลมหายใจหยุดชีวิตเราก็หยุดลง เมื่อเรามีการเปลี่ยนแปลงของสภาวะร่างกายหรือแม้ แต่จิตใจก็ตาม ก็จะมีการเปลี่ยนแปลงของกระแสและพลังแห่งลมหายใจนั้นด้วย ในทางกลับกัน ถ้าเราสามารถควบคุม และฝึกกระแสลมหายใจได้อยู่เป็นประจำ ก็จะช่วยเพิ่มพลัง และคุณภาพของลมหายใจนั้น อันจะมีผลต่อสุขภาพร่างกายอย่างมาก ทำให้ร่างกายแข็งแรง สดชื่น ดังนั้น ผู้ที่ฝึกอานาปานสติภาวนาจึงได้ผลประโยชน์พร้อมกันถึงสองทางในขณะเดียวกัน คือทั้งทางจิตใจและทางร่างกาย ยิ่งผู้ที่ทำเป็นประจำก็ยิ่งมีผลมาก ทั้งมีพลังจิตที่ดี มีพลังกายที่ดี มีความสุขความอิ่มเอิบ เบิกบาน อยู่เป็นสุขตลอด เวลาโดยไม่ต้องอาศัยผู้ใด และไม่เบียดเบียนผู้ใด

8. เอกสารอ้างอิง

- พระครูพิมลปัญญาคุณ. (2561). กระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยา เพื่อการตื่นรู้. *วารสารมนุษยสังคมสาร (ม.ส.ส.) คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ บุรีรัมย์*, 16(2), 581-618.
- พระธรรมปิฎก. (2539). *พุทธศาสนากับการพัฒนามนุษย์*, กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). (2565). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 60. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2555). *พุทธธรรมฉบับขยาย*. พิมพ์ครั้งที่ 33. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธิมม์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2553). *รู้หลักก่อนแล้วศึกษาและสอนให้ได้ผล*. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สวย.
- พระภวนาพิศาลเมธี. (2562). *อานาปานสติภาวนา*. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์.
- พระมหายศธนา ปภาโกร.(2562) *วิเคราะห์หลักการสอนอานาปานสติตามแนวปฏิบัติของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)*. วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์.
- ไพศาล ไกรสิทธิ์. (2542). *การพัฒนาตน*.ราชบุรี:สถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง.
- มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. *พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด 91 เล่ม*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, 2534
- ยัง กุณอก. (2560). *การใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยราชธานี*. ใน การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ราชธานีวิชาการ ครั้งที่ 1 “สร้างเสริมสหวิทยาการผสมผสานวัฒนธรรมไทยก้าวอย่างมั่นใจเข้าสู่ AC”. มหาวิทยาลัยราชธานี
- ราตรี พัฒนรังสรรค์. (2544). *พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน*. กรุงเทพมหานคร: สถาบันราชภัฏจันทรเกษม
- เรียม ศรีทอง (2542). *กระบวนการพัฒนาตน “ พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน หน่วยศึกษานิเทศก์ สำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ*.
- สุภัททา ปินทะแพทย์. (2542). *พฤติกรรมมนุษย์และการพัฒนาตน*. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว. สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา
- Nanamoli, B. (2010). *Mindfulness of breathing: anapanasati*. Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society.
- Neff, K. D., Bluth, K., Tóth-Király, I., Davidson, O., Knox, M. C., Williamson, Z., & Costigan, A. (2021). Development and validation of the self-compassion scale for youth. *Journal of personality assessment*, 103(1), 92-105.
- Thepa, P. C. A. (2022). Mindfulness: A Buddhism Dialogue of Sustainability Wellbeing. In 2022 International Webinar Conference on the World Chinese Religions. Nanhua University. Taiwan. <https://urlcc.cc/sysek>.

Thepa, P. C. A., Sutthirat, N., & Phanthanaphrue, N. (2022). Buddhist Philosophical Approach On The Leadership Ethics in Management. *Journal of Positive School Psychology*, 6(2), 1289-1297.

Vimalaramsi, V. B. (1997). *The Anapanasati Sutta*. Yen Shun Foundation, nd.