

บทที่ ๒

แนวคิดเกี่ยวกับการสื่อสารกับตนเอง

การศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการสื่อสารกับตนเองหรือการสื่อสารภายในตนเอง (Intrapersonal communication) เป็นการศึกษาทำความเข้าใจในประเด็น ลักษณะการสื่อสารกับตนเอง ขั้นตอนหรือกระบวนการของการสื่อสารกับตนเอง และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งที่ปรากฏตามแนวคิดตะวันตกและในพระพุทธศาสนา

๒.๑ การสื่อสารกับตนเองตามแนวคิดตะวันตก

การสื่อสารกับตนเอง หรือการสื่อสารภายในตนเอง (Intrapersonal communication) เป็นแนวคิดที่ได้รับการสนใจศึกษาจากนักวิชาการตะวันตก เมื่อประมาณ ๔๐-๕๐ ปีมานี้^๑ โดยมีฐานความรู้เชื่อมโยงมาจากศาสตร์ด้านต่างๆ ของทางตะวันตก เช่น จิตวิทยา ภาษาและพฤติกรรมศาสตร์ ดังนั้นแนวคิดเกี่ยวกับการสื่อสารกับตนเองตามแนวคิดตะวันตก ไม่ว่าจะเป็นการอธิบาย คำจำกัดความ ลักษณะ ประเภทหรือรูปแบบของการสื่อสารกับตนเอง จึงอยู่บนฐานแนวคิดหรือคำอธิบายจากศาสตร์ต่างๆ เหล่านี้ด้วย

๒.๑.๑ คำจำกัดความ ลักษณะ ประเภท และรูปแบบ

เนื่องจากการสื่อสารกับตนเอง เป็นศาสตร์ใหม่และเชื่อมโยงมาจากศาสตร์ด้านต่างๆ การอธิบายหรือให้คำจำกัดความลักษณะของการสื่อสารกับตนเอง จึงมีแตกต่างออกไปมากมาย เป็นต้นว่า การสื่อสารกับตนเองหมายถึงการคิดหรือการพูดกับตนเอง^๒ แม้การฝันกลางวัน (daydream) สร้างสรรค์หรือวาดภาพในสมอง (create visualize) ใจจดจ่ออยู่กับสิ่งหนึ่งสิ่งใด (contemplate) ไคร่ครวญไตร่ตรอง การสร้างจินตนาการ (imagine) หรือการตัดสินใจที่จะแสดง

^๑ Don W. Stacks, Michael B. Salwen, *An Integrated Approach to Communication Theory and Research*, (Mahwah, NJ.: Lawrence Erlbaum Associates, 1996), p. 335.

^๒ อรรถพรณ ปิณฑนโธวาท, “การสื่อสารกับตนเองโดยการปฏิบัติสมาธิเพื่อสู่วิถีคุณธรรมสูง”, ใน *โลกของสื่อ ลำดับที่ ๓ : สื่อกับศาสนา, กิตติ กันภัย, บรรณาธิการ*, (กรุงเทพฯ : ที.พี. พรินท์, ๒๕๕๒), หน้า ๘๕-๙๙.

พฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งออกมา” เหล่านี้ถือเป็นการสื่อสารกับตนเองทั้งสิ้น นอกจากนี้ยังหมายถึง การนั่งสมาธิ การคิด การวิเคราะห์ การรำพึง หรือการร้องเพลงฟังเอง^๕ ด้วย นอกจากนี้ คำจำกัดความหนึ่งของการสื่อสารภายในยังหมายถึง กิจกรรมที่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยบุคคลเดียวกัน โดยอาศัยปัจจัยภายนอกเป็นข้อมูลในการตัดสินใจ

อย่างไรก็ดี คำอธิบายลักษณะการสื่อสารกับตนเองเมื่อพิจารณาจากผู้ส่งและผู้รับสารสามารถอธิบายได้ว่าเป็นการสื่อสารที่ ทั้งผู้ส่งและผู้รับสารก็คือตัวเราเอง^๕ และการสื่อสารที่เกิดขึ้นก็เป็นกระบวนการสื่อสารที่เกิดขึ้นภายในตัวของบุคคล^๖ ดังนั้น จึงเรียกการสื่อสารลักษณะนี้ว่า “การสื่อสารกับตนเอง” หรือเรียกว่า “การสื่อสารภายในตนเอง” หรือ “การสื่อสารภายในบุคคล” ซึ่งคำเรียกในภาษาไทยทั้งสามคำนั้น หมายถึงคำว่า “Intrapersonal Communication” ในภาษาอังกฤษคำเดียว^๗

อย่างไรก็ดี การสื่อสารกับตนเอง หรือการสื่อสารภายในตนเอง (Intrapersonal Communication) นี้ยังมีคำซึ่งเป็นที่รู้จักในชื่ออื่นๆ อีกเป็นจำนวนมาก ซึ่งเป็นคำในภาษาอังกฤษ ได้แก่^๘ Intrapersonal language, Intrapersonal speech, Intrapersonal talk, internal monologue, inner monologue, inner speech, inner talk, inner thought, private communication, private speech, private talk, self-dialogue, self-instruction, self-talk / self

^๕ สุวิทย์ ขาวนอก, ลิขสิทธิ์ สิงห์ฮอย, วันชัย พลเมืองดี, เกรียงศักดิ์ พลอยแสง, เขียน, สมชัย ศรีนอก และเกรียงศักดิ์ พลอยแสง, บรรณาธิการ, “ภาษากับการสื่อสาร”, **ภาษากับการสื่อสาร**, (กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๒๓-๒๔.

^๕ สมชัย ศรีนอก และอนุภูมิ ไชวเกษม, เขียน, สมชัย ศรีนอก และเกรียงศักดิ์ พลอยแสง, บรรณาธิการ, “การใช้ภาษาเพื่อการสื่อสาร”, **ภาษากับการสื่อสาร**, หน้า ๔๖.

^๕ กาญจนา แก้วเทพ, “ประเภท/ระดับของการสื่อสาร,” แหล่งที่มา : http://rescom.trf.or.th/display/show_colum_print.php?id_colum=1206 [๒๖ มิถุนายน ๒๕๕๒].

^๖ “Intrapersonal Communication,” <http://zimmer.csufresno.edu/~johnca/spch100/intrapersonal.html> [5 September 2010].

^๗ จากคำภาษาอังกฤษว่า “Intrapersonal Communication” มีที่ใช้ในภาคภาษาไทยทั้งคำว่า “การสื่อสารภายในตนเอง” หรือ “การสื่อสารภายในบุคคล” และ “การสื่อสารกับตนเอง” โดยพบการใช้คำทั้ง ๓ คำนี้แทนที่กัน หรือสลับกันไปมาได้ - ผู้วิจัย.

^๘ “Intrapersonal Communication,” <http://www.americanchronicle.com/articles/view/33041> [5 September 2010], <http://www.questia.com/library/communication/intrapersonal-communication.jsp> [5 September 2010].

talk, self-verbalisation, speech-to-self, and talking to oneself ซึ่งคำต่างๆ ในภาษาอังกฤษเหล่านี้ แม้จะมีคำอธิบายในรายละเอียดที่มีความเฉพาะแตกต่างกันไปบ้าง แต่อย่างไรก็ตามคำเหล่านี้ก็ล้วนอธิบายลักษณะของการสื่อสารประเภทนี้ไปในทิศทางเดียวกันว่า เป็นการสื่อสารกับตัวเอง เกิดขึ้นข้างในหรือภายในตัวเองของบุคคลทั้งสิ้น^๙

นอกจากนี้ ยังมีคำอื่นๆ อีกที่ใช้อธิบายลักษณะการสื่อสารกับตนเอง หรือเกี่ยวข้องกับแวดล้อม เช่น การฝันกลางวัน (day-dreaming) การฝันตอนกลางคืน (nocturnal dreaming) โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฝันที่แจ่มชัด (lucid dreaming)^{๑๐} แม้กระทั่งการรับรู้หรือเข้าใจตนเอง (self-perception) การเคารพนับถือตนเอง (self-esteem) ก็มีความเกี่ยวข้องกับการสื่อสารกับตนเองด้วยเช่นกัน^{๑๑} รวมถึงพฤติกรรมเชิงกายภาพบางประการก็อธิบายลักษณะ หรือเกี่ยวข้องกับแวดล้อมกับการสื่อสารกับตนเองด้วย นั่นคือ การพูดออกเสียง (พูดกับตัวเอง) การอ่านออกเสียง การพูดทวนสิ่งที่ได้ยิน การเขียน ด้วยมือหรือด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ การเขียนการอ่านทวน ข้อความ ความคิดหรือความเห็นข้อสังเกตของบุคคล การสร้างความรู้สึก (sense-making) เช่น ในการตีความแผนที่ เครื่องหมาย และสัญลักษณ์ การสร้างกิริยาท่าทางหรือการเคลื่อนไหวร่างกายในขณะที่กำลังคิด หรือจำ การตีความอวัจนภาษา เช่น ภาษากาย การสบตา รวมตลอดถึงการสื่อสารระหว่างส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น “กระเพาะอาหารของฉันบอกฉันว่าได้เวลาอาหารกลางวันแล้ว”^{๑๒}

คำที่ใช้อธิบาย หรือเกี่ยวข้องกับแวดล้อม หรือการอธิบายลักษณะการสื่อสารกับตนเองดังกล่าวข้างต้นเหล่านี้มีความเกี่ยวพันถึงทั้งจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก ความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรม รวมทั้งสภาพทางกายภาพ ทั้งนี้สืบเนื่องมาจากความรู้ที่เชื่อมโยงมาจากศาสตร์ต่างๆ เช่น จิตวิทยา พฤติกรรมศาสตร์ รวมทั้งภาษาศาสตร์ด้วย อย่างไรก็ตาม เพราะการหยิบยืม และประยุกต์ความรู้มาจากศาสตร์ต่างๆ เหล่านี้เองที่ทำให้คำอธิบาย “การสื่อสารกับตนเอง” หรือ “การ

^๙ “การสื่อสารภายในบุคคล,” แหล่งที่มา :

http://www.krirk.ac.th/faculty/Communication_arts/truexpert/@information/cm3205/cheet02.doc [๒๖ มิถุนายน ๒๕๕๒].

^{๑๐} “Intrapersonal Communication,”

http://en.wikipedia.org/wiki/Intrapersonal_communication [5 September 2010].

^{๑๑} “Intrapersonal Communication,”

<http://www.americanchronicle.com/articles/view/33041> [5 September 2010].

^{๑๒} “Intrapersonal Communication,”

http://en.wikipedia.org/wiki/Intrapersonal_communication [5 September 2010].

สื่อสารภายในตนเอง” มีความกำกวม หลายคำจำกัดความมีความวุ่นวาย (โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากแปลคำเหล่านั้นเป็นภาษาไทย) จึงให้ภาพกรอบความคิดที่ผิดเพี้ยนบิดเบือน แต่โดยทั่วไป การสื่อสารภายในตนเอง มักถูกอธิบายโดยโน้มเอียงไปในทางที่ดีความว่า เป็นกระบวนการทางจิตภายใน ซึ่งเกิดขึ้นก่อนและควบคู่กับพฤติกรรมสื่อสาร ในฐานะที่เป็นอีกรูปแบบหนึ่งของกระบวนการสื่อสาร^๓ และมีความเชื่อมโยงกับพฤติกรรมสื่อสารประเภทอื่น เช่น การสื่อสารระหว่างบุคคล รวมถึงพฤติกรรมอื่นๆ ของบุคคลในการกระทำต่างๆ ด้วย

อย่างไรก็ดี ในงานวิจัยนี้ ได้นำความหมายและคำอธิบายต่างๆ ที่มีในข้างต้น มารวบรวมและจัดหมวดหมู่ เพื่อระบุและทำความเข้าใจเกี่ยวกับ คำจำกัดความ ลักษณะ ประเภท และรูปแบบของการสื่อสารกับตนเองหรือการสื่อสารภายในตนเอง ไว้ดังนี้

ก. คำจำกัดความ

การสื่อสารกับตนเอง หรือการสื่อสารภายในตนเอง หมายถึง การสื่อสารที่ผู้ส่งสารทำการสื่อสารกับตนเองเท่านั้น มีตนเองเป็นผู้รับสาร และกระบวนการสื่อสารนั้นเกิดขึ้นภายในตนเองของบุคคลนั้น

ข. ลักษณะ

การสื่อสารกับตนเอง หรือการสื่อสารภายในตนเอง มีลักษณะที่สำคัญคือ ผู้ส่งสารกับผู้รับสารคือบุคคลคนเดียวกัน และการสื่อสารนั้นเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในตัวของบุคคลนั้นๆ แต่การสื่อสารนั้นอาจปรากฏออกมาภายนอกก็ได้ด้วย ในกระบวนการสื่อสารกับตนเองหรือภายในตนเองนี้ไม่จำกัดทิศทางสื่อสาร เป็นได้ทั้งการสื่อสารที่เกิดขึ้นทางเดียว หรือสองทาง อีกทั้งไม่จำกัดกาล เกิดขึ้นตอนไหน ขณะใดก็ได้ เกิดได้แทบตลอดเวลา และแม้การสื่อสารที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นในปัจจุบัน แต่ก็สามารถย้อนไปในอดีต หรือมุ่งไปในอนาคตก็ได้ นอกจากนี้ การสื่อสารภายในตนเองนี้ เป็นการสื่อสารที่เกิดขึ้นก่อนและควบคู่หรือเชื่อมโยงกับพฤติกรรมสื่อสารประเภทอื่นๆ ที่ปรากฏภายนอก รวมถึงพฤติกรรมอื่นๆ ของบุคคลในการกระทำต่างๆ ด้วย

^๓ ดูรายละเอียดใน “Intrapersonal Communication,”

ค. ประเภท

การสื่อสารกับตนเองหรือการสื่อสารภายในตนเองอาจจำแนกประเภทได้ โดยกำหนดลักษณะที่ปรากฏ หรือโดยพิจารณาความเกี่ยวข้องในเชิงจิตภาพและกายภาพ ดังนี้

๑. จำแนกประเภทโดยกำหนดลักษณะที่ปรากฏ คือ

ก) ประเภทที่ปรากฏอยู่ภายใน ได้แก่

การคิดในลักษณะต่างๆ คือ การนึก การคิด การวิเคราะห์ การพิจารณา ใคร่ครวญ ไตร่ตรอง การรำพึง การที่ใจจดจ่ออยู่กับสิ่งหนึ่งสิ่งใด การตัดสินใจ ความคิดหรือความเห็น การตั้งข้อสังเกตของบุคคล การฝันตอนกลางคืน การฝันที่แจ่มชัด การฝันกลางวัน การสร้างจินตนาการ การสร้างสรรค์หรือวาดภาพในสมอง การทำสมาธิ การรับรู้หรือเข้าใจตนเอง (self- perception) การเคารพนับถือตนเอง (self-esteem) การสร้างความรู้สึก (sense-making) เช่น ในการตีความแผนที่ เครื่องหมาย และสัญลักษณ์ รวมทั้งการตีความอวัจนภาษาต่างๆ เช่น ภาษากาย การสบตา รวมตลอดถึงการสื่อสารระหว่างส่วนต่างๆ ของร่างกาย

ข) ประเภทที่ปรากฏออกมาภายนอก ได้แก่

การพูดกับตัวเอง (ไม่ต้องการสื่อสารกับคนอื่น) การร้องเพลงให้ตัวเอง ฟัง การพูดออกเสียง (พูดกับตัวเอง) การอ่านออกเสียง การพูดทวนสิ่งที่ได้ยิน การเขียนด้วยมือหรือด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ การเขียนการอ่านทวนข้อความ การสร้างกิริยาท่าทางหรือการเคลื่อนไหวร่างกายในขณะที่กำลังคิดหรือจำ การทำกิจกรรมที่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยบุคคลเดียวกันโดยอาศัยปัจจัยภายนอกเป็นข้อมูลในการตัดสินใจ

๒. จำแนกประเภทโดยพิจารณาความเกี่ยวข้องในเชิงจิตภาพ และกายภาพ จำแนกประเภทได้เป็น

ก) ประเภทที่เกี่ยวข้องในเชิงจิตภาพ คือ เกี่ยวข้องกับความคิดประเภทต่างๆ หรือในทางจิตใจ ได้แก่

๑) การคิดเป็นภาษา เช่น การคิด การวิเคราะห์ การพิจารณา ใคร่ครวญ ไตร่ตรอง การรำพึง การตัดสินใจ ความคิดหรือความเห็น ข้อสังเกต

๒) การคิดเป็นภาพ เช่น การฝันตอนกลางคืน การฝันที่แจ่มชัด การฝันกลางวัน การสร้างจินตนาการ การสร้างสรรค์หรือวาดภาพในสมอง การนึกถึงเหตุการณ์เรื่องราวต่างๆ

๓) การคิดทั้งที่เป็นภาษาและภาพ

๔) การทำความเข้าใจหรือตระหนักรู้ เช่น การรับรู้หรือเข้าใจตนเอง การเคารพนับถือตนเอง การสร้างความรู้สึก เช่น ในการตีความแผนที่ เครื่องหมาย และ สัญลักษณ์ การตีความอวัจนภาษา การทำสมาธิ

๕) การประมวลผล เช่น การวิเคราะห์ การตัดสินใจหรือตกลงใจ การตีความ ความคิดหรือความเห็น ข้อสังเกต

๖) การแสดงออกเชิงกายภาพที่เกี่ยวข้องเนื่องมาจากการกระทำเชิงความคิด เช่น การพูดกับตัวเอง (ไม่ต้องการสื่อสารกับคนอื่น) การร้องเพลงให้ตัวเองฟัง การพูดออกเสียง (พูดกับตัวเอง) การอ่านออกเสียง การพูดทวนสิ่งที่ได้ยิน การเขียนด้วยมือหรือด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ การเขียนการอ่านทวนข้อความ การสร้างกิริยาท่าทางหรือการเคลื่อนไหวร่างกายในขณะที่กำลังคิด หรือจำ

ข) ประเภทที่เกี่ยวข้องในทางกายภาพ ได้แก่

การสื่อสารที่เกิดขึ้นภายในที่มีได้เกี่ยวข้องกับการคิดหรือในทางจิตใจ แต่เกี่ยวข้องในทางกายภาพของบุคคลนั้นๆ เอง เช่น การสื่อสารระหว่างส่วนต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งก่อให้เกิดความหมายบางประการขึ้นได้ ตัวอย่างเช่น การหาสื่อความหมายได้ว่า ร่างกายต้องการพักแล้วถึงเวลานอนแล้ว เป็นต้น

อย่างไรก็ตามงานวิจัยนี้ให้ความสนใจไปที่การสื่อสารกับตนเองหรือการสื่อสารภายในตนเองประเภทที่เกี่ยวข้องในเชิงจิตภาพ หรือเกี่ยวข้องกับการคิดหรือในทางจิตใจ ทั้งที่ปรากฏอยู่ภายในและที่ปรากฏออกมาภายนอก

ง. รูปแบบ

จากคำจำกัดความ ลักษณะ และประเภทต่างๆ ของการสื่อสารกับตนเอง หรือการสื่อสารภายในตนเอง พบว่ารูปแบบหรือสิ่งที่แสดงให้เห็นว่าการสื่อสารกับตนเองหรือการสื่อสารภายในตนเองเป็นเช่นนั้นๆ มีดังนี้

๑. เกิดขึ้นภายในตนเอง และมีตนเองเป็นผู้รับสาร

เป็นการสื่อสารที่เกิดขึ้นภายในตนเอง โดยผู้ส่งสารซึ่งก็คือตนเองนั้นไม่ได้มุ่งทำการสื่อสารกับบุคคลอื่น แต่การสื่อสารนั้นอาจปรากฏออกมาภายนอกก็ได้

๒. ไม่จำกัดทิศทางการสื่อสาร กล่าวคือ

เป็นการสื่อสารที่เกิดขึ้นทางเดียว หรือสองทางก็ได้ เป็นต้นว่า ในบางครั้งบุคคลก็คิดบางสิ่งบางอย่าง โดยคิดไปเรื่อยๆ หรือในบางคราวบุคคลก็ได้ตอบกับตนเอง เหมือนมีอีกคนหนึ่ง หรือหลายบุคคลได้ตอบกัน แต่ทั้งหมดนั้น ก็คือ บุคคลคนนั้นเพียงคนเดียว ซึ่งอาจได้ตอบกันในลักษณะของการหารือ สนทนา ได้เถียง อบรมตน แนะนำตนเอง โนมน้าวตนเอง หรือได้ตอบกับบุคคลอื่นในใจ โดยคาดว่าบุคคลอื่นนั้นจะพูดอย่างนั้นๆ แล้วตนเองจะได้ตอบอย่างนั้นๆ เป็นต้น

๓. ไม่จำกัดกาล คือ

เป็นการสื่อสารที่เกิดขึ้นตอนไหน ขณะใดก็ได้ เกิดได้แทบตลอดเวลา โดยเกิดภายใต้จิตสำนึก บุคคลรู้ตัว มีสติสัมปชัญญะ ซึ่งเป็นการเกิดขึ้นอย่างเป็นปกติในชีวิตประจำวัน หรือเกิดภายใต้จิตใต้สำนึก ซึ่งบุคคลไม่รู้ตัวก็เป็นได้ และแม้การสื่อสารที่เกิดขึ้นนั้น เกิดขึ้นในเวลาที่เป็นปัจจุบัน แต่ในส่วนของเนื้อหาสามารถย้อนไปในอดีต เช่น การระลึกถึงบุคคล หรือเรื่องราว เหตุการณ์ต่างๆ ที่ได้เกิดขึ้นแล้วผ่านไปแล้ว หรือมุ่งไปในอนาคตก็ได้ เช่น การคิดวางแผน เตรียมการต่างๆ การสร้างจินตนาการ การฝันกลางวัน หรือการวิตกกังวลถึงสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น

๒.๑.๒ การเกิดขึ้นของการสื่อสารกับตนเอง

การสื่อสารกับตนเองมีความสัมพันธ์กับความคิดในลักษณะต่างๆ กล่าวคือ ความคิดเป็นลักษณะการสื่อสารกับตนเองประเภทหนึ่ง และโดยปกติในชีวิตประจำวันคนเราคิดแทบตลอดเวลา โดยเฉลี่ยมนุษย์มีความคิดมากกว่า ๕๐,๐๐๐ ความคิดต่อวัน^{๑๔} ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าการสื่อสารกับตนเองหรือการสื่อสารภายในตนเองเกิดขึ้นแทบตลอดเวลา สอดคล้องกับความเห็นของผู้เชี่ยวชาญบางคน กล่าวว่าคนเราทำการสื่อสารกับตัวเอง ๕๐,๐๐๐ ครั้งต่อวัน^{๑๕} อย่างไรก็ตามการสื่อสารกับตนเองที่เกิดขึ้นในแต่ละครั้งนั้นเกิดขึ้นตอนไหน อย่างไร เป็นสิ่งที่ต้องทำความเข้าใจจากขั้นตอนหรือกระบวนการสื่อสารกับตนเอง ดังจะได้ศึกษาในหัวข้อต่อไป

^{๑๔} ไพรซ์ พรินซ์, มองโลกให้ 'บวก', แปลโดย ทรรคนะ บุญขวัญ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพฯ : แมคกรอ-ฮิล, ๒๕๕๑), หน้า ๙๖.

^{๑๕} Adalat Khan, Intra-personal Communication, (24 July 2007), <http://www.americanchronicle.com/articles/view/33041> [5 September 2010].

๒.๑.๓ ขั้นตอนหรือกระบวนการสื่อสารกับตนเอง

จากคำอธิบายลักษณะการสื่อสารกับตนเองที่มักโน้มเอียงไปในทางกระบวนการทางจิตภายใน การสื่อสารกับตนเองหรือการสื่อสารภายในตนเองนี้จึงเป็นกระบวนการที่ Carolyn M. Del Polito อธิบายว่าเป็นกระบวนการที่มุ่งความสนใจไปที่ความเฉพาะตัวแต่ละบุคคลในกระบวนการสื่อสาร^{๑๖} ซึ่งอธิบายสรุปความได้ว่า

ในกระบวนการสื่อสารกับตัวเอง เริ่มจากการที่บุคคลจัดการกับข้อมูลข่าวสารที่เข้ามา ทั้งที่อยู่ในรูปแบบของสิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้นภายนอก (external stimuli) เช่น ที่เกี่ยวกับการเห็น การได้ยินได้ฟัง เกี่ยวกับการสัมผัส เกี่ยวกับการรับรู้ หรือที่อยู่ในรูปแบบของสิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้นภายใน (internal stimuli) ได้แก่ ทางกายหรือทางจิตใจ การจัดการกับข้อมูลข่าวสารที่เข้ามานั้น บุคคลกระทำโดยการเลือก ตีความ และประเมินข้อมูลข่าวสารเหล่านั้น จากนั้นก็ตัดสินใจเกี่ยวกับการประมวลผลข้อมูลต่อไป

ในชีวิตประจำวันคนเราอยู่ในท่ามกลางสิ่งเร้าภายนอกและภายในจำนวนมากมาย แต่กระบวนการภายในตนเองก็ยังไม่ได้เริ่มขึ้นจนกว่าบุคคลจะได้เลือกสิ่งเร้าหนึ่งหรือมากกว่า โดยเป็นการรับรู้อย่างเลือกสรร (selective perception) หลังจากนั้นบุคคลจะถอดรหัส (decoding) หรือตีความ (interpret) รหัส (codes) หรือสัญลักษณ์ (symbols) ของสิ่งเร้าหรือข้อมูลเหล่านั้นทั้งที่เป็นสิ่งเร้าเชิงวจนะ (verbal stimuli) และสิ่งเร้าเชิงอวัจนะ (nonverbal stimuli) เพื่อให้มันมีความหมายขึ้นมา กระบวนการถอดรหัสจะแสดงผลเป็นอย่างไรถูกกำหนดโดยประสบการณ์ หรือโลกแห่งประสบการณ์ (experiential world) ของบุคคลที่มีอยู่ก่อนเกี่ยวกับรหัสนั้นๆ เพราะโลกแห่งประสบการณ์ของบุคคลถูกกำหนดโดยการรับรู้เกี่ยวกับตัวเอง (perception of self) หรืออัตตมโนภาพ^{๑๗} (self-concept) กล่าวคือ อัตตมโนภาพของแต่ละบุคคลคือสิ่งกำหนดวิธีการที่บุคคลถอดรหัสหรือตีความข้อมูลข่าวสารที่เข้ามา

^{๑๖} Polito, Carolyn M. Del, *Intrapersonal Communication*, (California ; Cummings Publishing Company, 1977) pp.2-7.

^{๑๗} บางแห่งเรียกอัตตมโนทัศน์ มาจากคำว่า Self-concept คำว่า self = อัตตา, ตัวตน : สิ่งที่ตั้งอยู่อย่างเดิมไม่ว่าลักษณะของมันจะเปลี่ยนไปอย่างไรก็ตาม เช่น สำนักปรัชญาบางสำนักเชื่อว่า แม้คนคนหนึ่งจะเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและความรู้สึกนึกคิดเรื่อยมาตั้งแต่วัยเด็กถึงวัยชรา แต่ยังมีสิ่งหนึ่งคงที่อยู่อย่างเดิม จึงทำให้คนคนนั้นยังคงเป็นคนเดิม สิ่งที่ตั้งอยู่อย่างเดิมนี้ คือ อัตตา หรือตัวตน นั่นเอง คำว่า concept = มโนทัศน์, มโนภาพ : ภาพที่เกิดในใจซึ่งเป็นตัวแทนของสิ่งหลายสิ่งต่างกัน แต่มีลักษณะบางอย่างคล้ายกัน เช่น แมว เป็นมโนทัศน์ทั่วไปสำหรับแมวทั้งหมด ราชบัณฑิตยสถาน, *พจนานุกรมศัพท์ปรัชญา อังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ : ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๔๓), หน้า ๑๙, ๘๘.

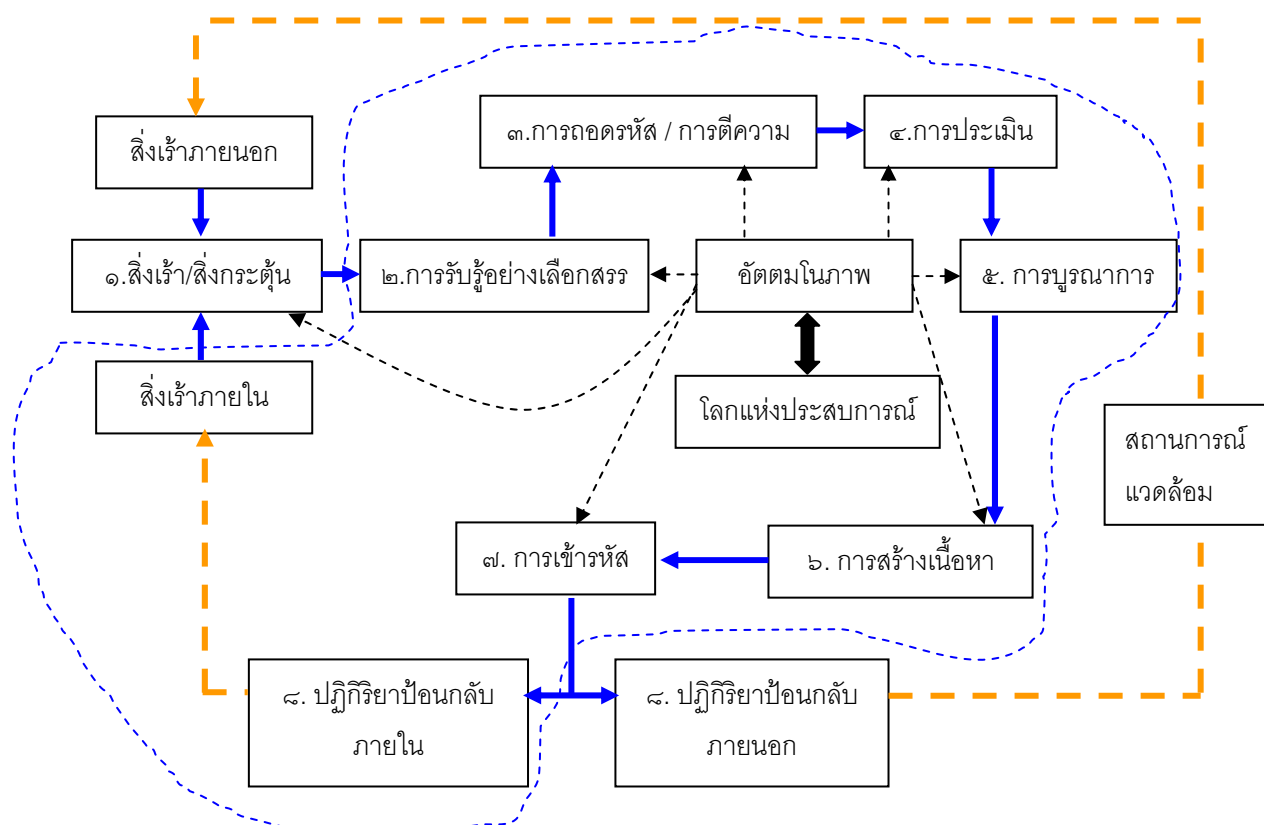
หลังจากที่บุคคลถอดรหัสหรือตีความสิ่งเร้าที่เข้ามาแล้ว บุคคลจะประเมิน (evaluation) สิ่งเร้าหรือข้อมูลข่าวสารเหล่านั้นให้เข้ากันได้กับระบบของตัวเอง (self-system) จากนั้นก็บูรณาการ (integrates) หรือรวม (combines) สิ่งเร้าเข้าด้วยกันกับโลกแห่งประสบการณ์ที่บุคคลมีอยู่ ซึ่งในที่สุดบุคคลจะกระทำกับสิ่งเร้าในขั้นตอนต่อไป คือ ขั้นตอนการสร้างเนื้อหาสาร (the message formation stage) ซึ่งเป็นขั้นตอนที่แสดงให้เห็นถึงความสำคัญหรือความเกี่ยวข้องกันอย่างสูงระหว่างการรวมสิ่งเร้าเข้ากับโลกแห่งประสบการณ์และการสร้างเนื้อหาสาร

ในขั้นตอนการสร้างเนื้อหาสาร บุคคลตัดสินใจบนสาระที่อยู่ภายในของเนื้อหาสาร นั่นคือ ตัดสินใจว่าเนื้อหาอะไรที่จะถูกส่งให้กับตัวเองหรือผู้อื่น ในขั้นตอนต่อไป บุคคลทำการเข้ารหัส (encodes) หรือแปลง (converts) เนื้อหาสารเป็นสัญลักษณ์ที่เต็มไปด้วยความหมาย กำหนดวิธีการ กล่าวคือ ภาษาและรหัสที่จะใช้ (วัจนะหรืออวัจนะ) และสื่อ (การเขียน, การพูด สื่อมวลชน ฯลฯ) ที่จะส่งเนื้อหาสารไป ในขั้นตอนการเข้ารหัสนี้เองที่บุคคลตัดสินใจว่าจะสื่อเนื้อหาสารไปยังคนอื่น ๆ หรือปล่อยให้มันดำเนินต่อไปในกระบวนการภายในตนเองเพื่อการสื่อสารกับตัวเองโดยเฉพาะ ถ้าเนื้อหาสารยังคงอยู่ภายในระบบของตัวเอง มันก็ดำเนินไปสู่ขั้นตอนการรับรู้อย่างเลือกสรร (selective perception) ในฐานะปฏิกิริยาป้อนกลับภายใน (internal feedback) ซึ่งอาจจะกลายเป็นสิ่งเร้าสำหรับการเลือกสรร และนั่นย่อมหมายความว่ากระบวนการภายในได้เริ่มต้นขึ้นอีกครั้งหนึ่ง คือเกิดการสื่อสารภายในตนเองหรือกับตนเองขึ้นอีก แต่ถ้าเนื้อหาสารถูกส่งออกยังไปยังบุคคลอื่นๆ ก็เป็นปฏิกิริยาป้อนกลับภายนอก (external feedback) ซึ่งอาจจะกลายเป็นสิ่งเร้าสำหรับการเลือกสรรโดยบุคคลอื่นๆ ซึ่งนำไปสู่กระบวนการสื่อสารภายในตนเองหรือกับตนเองของบุคคลอื่นต่อไป

กล่าวโดยสรุปขั้นตอนหรือกระบวนการสื่อสารกับตนเองหรือการสื่อสารภายในตนเองมีดังนี้

๑. มีสิ่งเร้าภายใน หรือภายนอก
๒. เกิดการเลือกสิ่งเร้า ด้วยการรับรู้อย่างเลือกสรร ซึ่งถือเป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการสื่อสารภายใน
๓. ถอดรหัส / ตีความ สิ่งเร้า นั้น ซึ่งถูกกำหนดโดยอัตตมโนภาพของบุคคล
๔. ประเมิน สิ่งเร้า นั้นให้เข้ากับระบบของตนเอง
๕. บูรณาการ สิ่งเร้า นั้นเข้ากับโลกแห่งประสบการณ์ที่บุคคลมีอยู่
๖. สร้างเนื้อหาสาร
๗. เข้ารหัส เนื้อหาสารนั้นเพื่อที่จะส่งออกไป

๘. ปฏิกริยาป้อนกลับภายใน หรือภายนอก หากเป็นปฏิกริยาป้อนกลับภายใน อาจกลายเป็นสิ่งเร้าภายในสำหรับการรับรู้อย่างเลือกสรร ซึ่งทำให้กระบวนการภายในเริ่มต้นอีกครั้ง และดำเนินต่อไป หากเป็นภายนอก อาจจะกลายเป็นสิ่งเร้าภายนอกสำหรับการเลือกสรรโดยบุคคลอื่นๆ



แผนภาพที่ ๒.๑ ขั้นตอนและกระบวนการสื่อสารภายในตนเอง^{๑๔}

๒.๑.๔ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารกับตนเอง

เมื่อพิจารณากระบวนการสื่อสารภายในตนเองหรือกับตนเองพบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องมีทั้งที่เป็นปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน

^{๑๔} ปรับปรุงจาก Figure 1.1 The intrapersonal communication process, Polito, Carolyn

M.Del, *Intrapersonal Communication*, (California ; Cummings Publishing Company, 1977) p.3.

ก. ปัจจัยภายนอก

ปัจจัยภายนอกที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการสื่อสารกับตนเอง ได้แก่ สิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้นภายนอก ที่อยู่ในสถานการณ์หรือบรรยากาศแวดล้อม (situational climate) ที่แวดล้อมบุคคลอยู่ โดยเป็นได้ทั้งเวลา สถานที่ และเหตุการณ์แวดล้อม (time, place and circumstances) เช่น ในชั้นเรียน ซึ่งมีทั้งอาจารย์ที่กำลังสอนอยู่ เพื่อนร่วมชั้นที่มีความต่างกันทั้งในแง่ของสถานภาพ เพศ ภูมิหลัง นิสัย ความสนใจ ระดับสติปัญญา บางคนอาจกำลังตั้งใจเรียน บางคนอาจกำลังทำกิจกรรมอื่นๆ ไปด้วย บางคนอาจกำลังคุยกัน ชั้นเรียนนั้นอาจเป็นช่วงก่อนเวลารับประทานอาหาร อาจมีเสียงขายอาหาร มีกลิ่นอาหารมากระทบ (ซึ่งผู้เรียนอาจหิวและไม่ค่อยมีสมาธิในการเรียน) หรืออาจเป็นเวลาบ่าย (ซึ่งผู้เรียนอาจง่วงนอน) เป็นต้น^{๑๙}

กล่าวได้ว่าปัจจัยภายนอก คือสิ่งเร้า หรือสิ่งกระตุ้นภายนอกที่เกี่ยวกับการเห็น การได้ยินได้ฟัง การสัมผัส การรับรู้ และการได้กลิ่น หรือสิ่งที่เข้ามากระทบกับประสาทสัมผัสทั้ง ๕ นั้นเอง โดยสิ่งที่เข้ามากระทบนั้นเป็นได้ทั้งสิ่งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม เช่น บุคคล วัตถุสิ่งของ สถานที่ เวลา บรรยากาศและเหตุการณ์ต่างๆ

ข. ปัจจัยภายใน

ปัจจัยภายในที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการสื่อสารกับตนเอง ได้แก่ อุดมโนภาพ และโลกแห่งประสบการณ์ของบุคคล ทั้งนี้เนื่องจากกระบวนการภายในตนเองตั้งแต่การรับรู้อย่างเลือกสรร การถอดรหัสหรือตีความ และขั้นตอนต่อมาทุกขั้นตอนของกระบวนการนี้ คือ การประเมิน การบูรณาการ การสร้างเนื้อหาสาร และการเข้ารหัส ล้วนอยู่ภายใต้อิทธิพลการรับรู้เข้าใจตนเองหรืออุดมโนภาพของผู้ทำการสื่อสาร และโลกแห่งประสบการณ์ของบุคคล

อุดมโนภาพของแต่ละคนเป็นปัจจัยภายในที่สำคัญ เป็นหัวใจของกระบวนการสื่อสารภายในตนเองของแต่ละบุคคล เพราะอุดมโนภาพของบุคคลเป็นตัวกำหนดการเลือกสิ่งเร้า และวิถีทางที่สิ่งเร้าจะถูกถอดรหัส, ประเมิน และบูรณาการเข้าไปในระบบตนเอง (self-system) ของแต่ละคน อุดมโนภาพยังกำหนดเนื้อหาสารที่จะถูกสื่อสารด้วย รวมทั้งวิธีที่เนื้อหาสารจะถูกส่งออกไป

อุดมโนภาพมีความเชื่อมโยงกับโลกแห่งประสบการณ์ของบุคคล โดยส่งผลกระทบซึ่งกันและกัน กล่าวคือข้อมูลข่าวสารทุกอย่างถูกสะสมเพิ่มขึ้นระหว่างช่วงเวลาแห่งชีวิต

^{๑๙} Detail in Polito, Carolyn M. Del, *Intrapersonal Communication*, (California ; Cummings Publishing Company, 1977) pp. 2,4-6.

ของบุคคล รวมทั้งประสบการณ์เชิงวัฒนธรรม ความรู้ ความสามารถ ความเชื่อ ทศนคติ ความรู้สึก ความต้องการ เป้าหมายและความคาดหวังเกี่ยวกับอนาคต ดังนั้นโลกแห่งประสบการณ์ของบุคคล ก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลกระทบต่อกระบวนการสื่อสารภายในตนเองด้วย^{๒๐}

๒.๒ การสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา

ในทางพระพุทธศาสนาแม้จะไม่มีภาระบุคำจำกัดความ ลักษณะ ประเภท รูปแบบ หรือการอธิบายขั้นตอน กระบวนการของการสื่อสารกับตนเองหรือการสื่อสารภายในตนเองอย่างชัดเจน เนื่องจากคำว่า การสื่อสารกับตนเองหรือการสื่อสารภายในตนเองนี้เป็นคำที่บัญญัติขึ้นใหม่ โดยแปลมาจากคำในภาษาอังกฤษ ซึ่งก็เป็นคำใหม่เช่นเดียวกัน อย่างไรก็ตาม คำในภาษาไทยที่แปลมาจากภาษาอังกฤษนี้ใช้ทั้งคำว่า การสื่อสารกับตนเอง และการสื่อสารภายในตนเอง โดยใช้แทนกันได้ในความหมายเดียวกัน ถึงกระนั้นในเบื้องต้นจะหาความหมายของคำทั้งสองโดยพิจารณาจากคำที่นำมาประกอบกัน ซึ่งอ้างอิงจากพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒^{๒๑} ดังนี้

สื่อ หมายถึง ติดต่อให้ถึงกัน เช่น สื่อความหมาย

สาร หมายถึง แก่น เนื้อแท้ ข้อความ ถ้อยคำ เรื่องราว เช่น สื่อสาร

สื่อสาร หมายถึง นำถ้อยคำ หรือข้อความ เป็นต้น ของฝ่ายหนึ่งส่งให้อีกฝ่ายหนึ่งโดยมีสื่อเข้าไป

การสื่อสาร หมายถึง วิธีการนำถ้อยคำ หรือข้อความ เป็นต้น จากบุคคลหนึ่งหรือสถานที่หนึ่งไปยังอีกบุคคลหนึ่งหรือสถานที่หนึ่ง

กับ เป็นคำที่เชื่อมคำหรือความเข้าด้วยกัน มีความหมายว่า รวมกันหรือเกี่ยวข้องกัน ภายใน หมายถึง ข้างใน

ตน หมายถึง ตัว (ตัวคน)

ตัว หมายถึง รูป ตน ตนเอง

เอง หมายถึง คำเน้นแสดงว่าไม่ใช่ผู้อื่นหรือสิ่งอื่น ตามลำพัง เฉพาะตน

^{๒๐} Detail in Polito, Carolyn M. Del, *Intrapersonal Communication*, (California ; Cummings Publishing Company, 1977) pp. 3-6.

^{๒๑} ราชบัณฑิตยสถาน, *พจนานุกรมไทยอิเล็กทรอนิกส์ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒* รุ่นที่ ๑.๐๐, [ซีดีรอม], กรุงเทพมหานคร, ม.ป.ป.

จากความหมายของคำว่าสื่อ และคำว่าสื่อสาร แสดงว่าต้องมีผู้มารับสารนั้น การใช้คำว่า “กับ” ซึ่งตามรูปศัพท์มีความหมายที่ไม่น่าจะลงกันได้กับคำชุดนี้ คำว่า “กับ” น่าจะมาจากคำว่า “กะ” ซึ่งหมายถึง คำที่ใช้แนะนำผู้รับพูดหรือรับบอก เช่น พี่พูดกะน้อง เขากล่าวกะฉัน เขาบอกกะท่าน แต่ภาษาไทยในปัจจุบันใช้คำว่า “กับ” แทนคำว่า “กะ” ในความหมายของคำว่า “กะ” ด้วย การสื่อสารดังกล่าวก็น่าจะเป็นการสื่อสารที่มีผู้รับการสื่อสารนั้น ดังนั้น จึงเป็น “การสื่อสารกับตนเอง” ส่วนการใช้คำว่า “ภายใน” ซึ่งหมายถึง ข้างใน นั้น สามารถพิจารณาร่วมกันได้ว่า การติดต่อให้ถึงกันจากผู้ส่งและผู้รับนั้นเกิดขึ้นข้างในตัวของผู้ส่งและผู้รับ ก็ในเมื่อทั้งผู้ส่งและผู้รับ คือคนคนเดียวกัน คือตัวของตนเอง ไม่ใช่บุคคลอื่น ดังนั้นการสื่อสารนั้น จึงเป็นการสื่อสารที่เกิดขึ้นภายในตนเอง หรือจะหมายถึงว่าเกิดขึ้นตามลำพัง เป็นเรื่องตามลำพัง เฉพาะตนก็ได้ ดังนั้น การสื่อสารกับตนเอง จึงเป็นการสื่อสารภายในตนเองด้วย

จากความหมายของคำต่างๆ ข้างต้น นำมาพิจารณาเพื่อรวมความกันได้คำจำกัดความ หรือความหมายดังนี้

การสื่อสารกับตนเอง หมายถึง การติดต่อให้ถึงกัน ด้วยการนำแก่น เนื้อแท้ ข้อความ ถ้อยคำ หรือเรื่องราว ของบุคคลหนึ่งหรือจากบุคคลหนึ่งซึ่งคือตนเอง ไปยังอีกบุคคลหนึ่งซึ่งก็คือตนเองอีกเช่นกัน โดยมีสื่อนำไป และการสื่อสารนั้นเกิดขึ้นข้างในตัวของตนเอง เป็นการสื่อสารเฉพาะตน เกิดขึ้นตามลำพังตนเอง มิได้มุ่งสื่อสารไปยังบุคคลอื่น

อย่างไรก็ดี สื่อที่จะนำสารจากตัวเองไปให้ตัวเอง โดยมากคือ ความคิด ซึ่งโดยทั่วไปคนเราคิดเป็นภาษาหรือถ้อยคำ นอกจากนี้ยังได้แก่ ความรู้สึก ความเข้าใจ รวมทั้งการรับรู้ทั้งในตนเองและที่เกี่ยวกับตนเอง ซึ่งตามแนวคิดตะวันตกนั้น การสื่อสารกับตนเองหรือการสื่อสารภายในตนเอง ก็มีคำอธิบายโดยมุ่งเน้นและเกี่ยวข้องกับการคิดหรือความคิดในลักษณะต่างๆ การเข้าใจ การรับรู้ภายในและในทางจิตใจเป็นสำคัญ

จากการทำความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับความหมายของคำว่า การสื่อสารกับตนเอง หรือการสื่อสารภายในตนเองนี้ ได้นำมาเป็นแนวทางในการพิจารณาสารวจดูตัวอย่างและคำสอน คำอธิบายในทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารประเภทนี้ พบว่ามีตัวอย่างปรากฏอยู่หลายลักษณะ และคำสอนในทางพระพุทธศาสนาได้ให้ความรู้ คำอธิบายเกี่ยวกับเรื่องกายกับจิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องเกี่ยวกับจิต ซึ่งครอบคลุมเรื่องเกี่ยวกับการคิดทั้งหลาย การเข้าใจและการรับรู้ภายในไว้มากมาย ซึ่งแน่นอนว่าย่อมต้องเกี่ยวข้องกับการสื่อสารกับตนเองหรือการสื่อสารที่เกิดขึ้นภายในตนเองด้วย ซึ่งจะได้นำมาศึกษาเพื่อทำความเข้าใจในหัวข้อต่างๆ ดังนี้

๒.๒.๑ คำจำกัดความ ลักษณะ ประเภท และรูปแบบ

ในเบื้องต้นนี้จะได้สำรวจข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารกับตนเองหรือการสื่อสารภายในตนเอง ที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา เช่น ในพระไตรปิฎก อรรถกถา เป็นต้น เสียก่อน

ในพระไตรปิฎกและในอรรถกถาปรากฏตัวอย่างการสื่อสารที่บุคคลทำการสื่อสารกับตนเอง ตัวอย่างที่เด่นชัด คือ ตัวอย่างจากการที่พระเจ้ากกุชบาลหรือพระมหาปาละปรึกษาภริยารัศกาย^{๒๒} ในธรรมบทอรรถกถามีข้อความอธิบายคำว่า “กรัชกาย” ไว้ แปลว่า “กายอันเกิดแต่ธุลีในสรีระ”^{๒๓}

พระธรรมกิตติวงศ์อธิบายความหมายคำว่า “กรัชกาย” หรือ “กรชกาย” หมายถึง “ร่างกาย” โดยอธิบายไว้ดังนี้^{๒๔}

กรชน เหตุภูเตน สมภูโต กาโย กรชกาโย หมายถึง กายอันเกิดแต่ธุลีในกาย, กายอันเกิดแต่ธุลีในน้ำ (กรช + กาย)

กรโข กาโย กรชกาโย หมายถึง กายอันเกิดจากความรักของพรหมคือบิดามารดา (กรช + กาย)

กรณ ชาโต กาโย กรชกาโย หมายถึง กายอันเกิดจากน้ำอสุจิ (กร + ชน + กาย)

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน มีคำอธิบายคำว่า “กรัชกาย” ไว้ว่าหมายถึง “ร่างกาย เป็นคำในภาษาบาลี” แปลโดยแยกศัพท์ได้ดังนี้^{๒๕}

ก (น้ำ) + รช (ธุลี) + กาย = กายที่เกิดจากธุลีในน้ำ (น้ำ หมายถึง น้ำกาม น้ำอสุจิ, ธุลีในน้ำ คือ ตัวสเปิร์มที่อยู่ในน้ำอสุจิ)

ก (สรีระ) + รช (ธุลี) + กาย = กายที่เกิดจากธุลีในสรีระ, กายอันบังเกิดด้วยดีด้วยธุลีเป็นไปในสรีระ

ก (กุจุจิต = นารังเกียจ) + รช (ธุลี) + กาย = กายที่เกิดจากธุลีที่นารังเกียจ

กร (การกระทำ) + ช (เกิด) + กาย = กายที่เกิดด้วยสันถวะ (ความเชยชิด) อันมารดาบิดากระทำแล้ว

^{๒๒} ดูรายละเอียดใน พุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๑๙ - ๒๐.

^{๒๓} พุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๑๙.

^{๒๔} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙, ราชบัณฑิต), ศัพท์วิเคราะห์, (กรุงเทพฯ : เลียงเชียง, ๒๕๕๐), หน้า ๑๕๐.

^{๒๕} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมไทยอิเล็กทรอนิกส์ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ รุ่นที่ ๑.๐๐, [ซีดีรอม], กรุงเทพมหานคร, ม.ป.ป.

รวมความแล้ว รัชทาย หมายถึง กาย ร่างกาย หรือตัวตนของตนเอง นั้นหมายความว่า พระมหาปาละ หรือที่รู้จักกันว่าพระจักรูปาล ท่านปรึกษาตัวท่านเอง ซึ่งก็คือท่านได้ทำการสื่อสารกับตนเองนั่นเอง และวิธีที่ท่านสื่อสารกับตนเอง นอกจากวิธีปรึกษาตนเองแล้ว ใน คาทาธรรมบท ยังปรากฏข้อความอีกว่า ท่านกล่าวสอนภุตกาย คำว่าภุตกาย นั้น คำว่า ภุต หมายถึง “สัตว์, สัตว์โลก”^{๒๖} หรือหมายถึง “ซึ่งเกิดแล้ว ซึ่งเป็นแล้ว”^{๒๗} ภุตกาย จึงหมายถึง กายซึ่งเกิดแล้ว ในที่นี้หมายถึงกายหรือตัวของท่านมหาปาละเอง และท่านยังได้ให้โอวาทแก่ตนเอง^{๒๘} อีกด้วย

นอกจากตัวอย่างการสื่อสารกับตนเองของพระมหาปาละหรือพระจักรูปาล แล้ว ในการพิจารณาไตร่ตรองเพื่ออบรมตนเองของพระมหากาล จากการพิจารณาศัพท์กำลังไหม้ไฟอยู่ ความสลดสังเวชใจของพระสารีบุตรและพระโมคคัลลานะ เมื่อครั้งยังเป็นอุบาสกสมาณพและโกธิตะสมาณพเมื่อคราวไปดูมหรสพบนภูเขา หรือการพิจารณาไตร่ตรองในธรรมตามที่ได้ฟังของพระสารีบุตร เมื่อคราวที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงเวทนาปริคคหสูตร หรือผืนกลางวันของพระสังฆ-รัตติผู้หลาน ความคิดน้อยใจของพระเทวทัต การดำริ การไตร่ตรองพิจารณา การตั้งคำถามกับพระองค์เอง และการระลึกได้ถึงการบำเพ็ญเพียรทางจิตของพระพุทธองค์ เมื่อครั้งที่ยังทรงค้นคว้าหาสัจจธรรมอยู่ ยังมีได้บรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณเป็นพระพุทธเจ้า เหล่านี้ก็เป็นส่วนหนึ่งของตัวอย่างการสื่อสารที่เกิดขึ้นภายในตนเองที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาทั้งสิ้น

เมื่อพิจารณาจากตัวอย่างข้างต้นเหล่านี้ พบว่าการสื่อสารภายในที่บุคคลทำการสื่อสารกับตนเอง ที่เรียกว่า “การสื่อสารกับตนเอง” หรือ “การสื่อสารภายในตนเอง” นั้นมีความแตกต่างกันในบางประการ กล่าวคือ

จากตัวอย่างกรณีของพระจักรูปาลหรือพระมหาปาละปรึกษารัชทาย พบว่า การสื่อสารนั้นแน่นอนว่าผู้ส่งสาร คือ ตัวของพระมหาปาละเอง และผู้รับสารก็คือตัวของพระมหาปาละเองเช่นกัน การสื่อสารที่เกิดขึ้นนั้นมีการเจาะจงผู้รับสารอย่างชัดเจน และมีความแจ้งชัดในความต้องการหรือมีความตั้งใจ หรือมีเจตนาที่จะทำการสื่อสาร มีวัตถุประสงค์ในการสื่อสารว่าต้องการสื่อสารเพื่ออะไร ดังนั้นจึงเรียกการสื่อสารในกรณีเช่นนี้ว่า “การสื่อสารกับตนเอง”

ส่วนตัวอย่างจากกรณีอื่นๆ ข้างต้น พบว่า ผู้ส่งสารคือตนเองแต่ละคนๆ ผู้รับสารก็คือตนเองเช่นกัน เพราะการสื่อสารที่เกิดขึ้นนั้นผู้ส่งสารมิได้ตั้งใจหรือมีเจตนาที่จะสื่อสารกับบุคคลอื่น

^{๒๖} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙, ราชบัณฑิต), ศัพท์วิเคราะห์, หน้า ๔๙๒.

^{๒๗} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมไทยอิเล็กทรอนิกส์ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒
รุ่นที่ ๑.๐๐, [ซีดีรอม], กรุงเทพมหานคร, ม.ป.ป.

^{๒๘} ดูรายละเอียดใน ชุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๑๙ - ๒๐.

แต่อย่างไรก็ดีก็อาจกล่าวได้ว่าการสื่อสารที่เกิดขึ้นนั้นแม้ไม่ได้เจตนาจะสื่อสารกับบุคคลอื่น แต่ก็ได้มีการเจาะจงผู้รับสารอย่างชัดเจนเช่นในกรณีของพระจักขุบาล อีกทั้งอาจมีหรือไม่มี ความตั้งใจที่จะทำการสื่อสาร หรืออาจมีหรือไม่มีวัตถุประสงค์ของการสื่อสารที่แน่ชัดด้วยเช่นกัน แต่ กระนั้นการสื่อสารเหล่านั้นก็เป็นการสื่อสารที่เกิดขึ้นภายในตนเองของบุคคล ดังนั้น จึงเรียกการสื่อสารในกรณีเหล่านี้ว่า “การสื่อสารภายในตนเอง”

อย่างไรก็ตามยังพบว่า มีตัวอย่างการสื่อสารในคัมภีร์พระพุทธศาสนาที่กล่าวได้ว่าเป็น การสื่อสารกับตนเองหรือการสื่อสารภายในตนเอง อีก แต่มีความเกี่ยวข้องกับการแสดงออกมา ภายนอก อาจะกล่าวว่าเป็นผลหรือเป็นความเชื่อมโยงกันระหว่างการสื่อสารที่เกิดขึ้นภายในกับ การสื่อสารที่ปรากฏออกมาภายนอก แต่มิได้มีเจตนาที่จะสื่อสารกับบุคคลอื่น นั่นคือ การพูด ออกมาดังๆ แต่มิได้ตั้งใจพูดกับใคร หรือการอุทาน เช่น ยสกุลบุตร ที่เปล่งอุทานว่า “ท่านผู้เจริญ ที่นี้รุ่มรวยหนอ ท่านผู้เจริญ ที่นี้ขัดข้องหนอ”^{๒๙} แม้ยสกุลบุตรจะพูดว่าท่านผู้เจริญ แต่ในที่นั้นมีได้ มีผู้ใดตื่นอยู่ ยสกุลบุตรจึงมิได้ประสงค์จะกล่าวกับผู้ใดนอกจากตนเอง อีกทั้งเป็นการอุทานขึ้น หลังจากที่เกิดความเบื่อหน่าย จากการได้เห็นภาพที่ไม่น่าดู ของเหล่าบรรดาบิรารชนที่กำลัง หลับใหลด้วยลักษณะการต่างๆ เปรียบดังป่าช้าผีดิบ^{๓๐} หรือดังที่พระภททียะ และพระมหากัปปิน ะ เปล่งอุทานอยู่เนืองๆ ว่า “สุขหนอ สุขหนอ”^{๓๑}

ในพระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย มีพระสูตรหมวดหนึ่งชื่อว่าอุทาน เป็นหมวดที่ รวบรวมพุทธอุทานไว้ เนื้อหาในพระสูตรหมวดที่เรียกว่า “อุทาน” นี้จัดเป็นพระสูตรที่เป็นคำสอน ประเภทหนึ่งของคำสอนของพระศาสดามีองค์ ๙ (นวัคสัตตศาสนา) หากพิจารณาคำว่า “คำสอน” ในแง่ของการสื่อสารแล้ว โดยทั่วไปย่อมมิใช่การสื่อสารกับตนเอง (ยกเว้นการสอน หรืออบรม ตนเอง) เพราะพระศาสดาย่อมสอนบุคคลอื่นๆ มิใช่สอนพระองค์เอง

คำอธิบาย คำสอนประเภทอุทานซึ่งเป็นคำสอนประเภทหนึ่งในนวัคสัตตศาสนานี้ ถูก อธิบายว่าเป็น “พระคาถาพุทธอุทาน”^{๓๒} ได้แก่ พระคาถาที่ทรงเปล่งด้วยพระทัยอันสรวดด้วย โสมนัส สัมปยุตด้วยญาณพร้อมทั้งข้อความอันประกอบอยู่ด้วย รวมเป็นพระสูตร ๘๒ สูตร”^{๓๓}

^{๒๙} วิ.มหา. (ไทย) ๔/๒๕/๓๑.

^{๓๐} ดูรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๔/๒๕/๓๑.

^{๓๑} ดูรายละเอียดใน ขุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๒๐/๒๐๖-๒๐๗. และ มหามกุฏราชวิทยาลัย, **พระธัมมปัทมฐ กถาแปล ภาค ๔**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๓๑.

^{๓๒} ปรากฏในเชิงอรรถในเถรสูตร อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๘๘/๑๕๗.

^{๓๓} ปรากฏในเชิงอรรถในวิตถตธนสูตร อัง.สตตก. (ไทย) ๒๓/๖/๑๐-๑๑.

ในพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ มีคำอธิบายคำว่า อุทาน ไว้ดังนี้ คือ “วาจาที่เปล่งขึ้นด้วยความเบิกบานใจ มักเป็นข้อความยาว ๑ หรือ ๒ คาถา”^{๓๔}

พระธรรมกิตติวงศ์ ได้อธิบายไว้ว่า อุทาน หมายถึง “คำที่เปล่งขึ้นทันที” โดยยกข้อความประกอบว่า “อุทาหรืยติ อุพุเพคปีติวเสนาติ อุทาน” แปลว่า คำอันเขาเปล่งออกมาด้วยความตกใจหรือดีใจ โดยแยกศัพท์ดังนี้ อุท บทหน้า อี ธาตุในความหมายว่าเปล่งเสียง ยุ ปัจจัย, แปลง อี เป็น อา, ยุ เป็น อน^{๓๕}

ซึ่งคำว่า อุทาน ความหมายโดยทั่วไปตามที่ปรากฏในพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถานหมายถึง “เสียงหรือคำที่เปล่งออกมาเวลาตกใจ ดีใจ หรือเสียใจ”^{๓๖} หรือที่ปรากฏในพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ ว่า อุทาน “ในภาษาไทย หมายถึงเสียงหรือคำที่เปล่งออกมาเวลาดีใจ หรือตกใจ”^{๓๗}

ดังนั้น อุทาน ทั้งในส่วนที่เป็นพุทธอุทาน สวากอุทาน หรือแม้แต่การอุทานของบุคคลทั่วไป ทั้งโดยคำอธิบายที่หมายถึงคัมภีร์หนึ่งในพระสูตรตันตปิฎก ประเภทหนึ่งของคำสอนของพระศาสดา หรือตามความหมายโดยทั่วไป แสดงให้เห็นว่า อุทานนั้น เป็นประเภทหนึ่งของการสื่อสารกับตนเองที่ปรากฏออกมาภายนอก

นอกจากนี้ ในพระพุทธานุศาสน์ ยังมีเนื้อหาเกี่ยวกับการคิดประเภทหนึ่งที่เรียกว่า มนสิการ ซึ่งแปลว่า “การทำในใจ การคิด คำนึง นึกถึง ใส่ใจ พิจารณา”^{๓๘} โดยกล่าวถึงมนสิการ ที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการและอโยนิโสมนสิการ

โดยเนื้อหาเกี่ยวกับโยนิโสมนสิการได้รับการอธิบายว่า “เป็นขั้นที่เริ่มใช้ความคิดของตนเองเป็นอิสระ เป็นการฝึกการใช้ความคิด ให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักคิด

^{๓๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๔๒๔.

^{๓๕} ดูรายละเอียดในพระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙, ราชบัณฑิต), ศัพท์วิเคราะห์, หน้า ๙๙.

^{๓๖} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมไทยอิเล็กทรอนิกส์ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ รุ่นที่ ๑.๐๐, [ซีดีรอม], กรุงเทพมหานคร, ม.ป.ป.

^{๓๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๒๔.

^{๓๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๖๖๙-๖๗๐.

วิเคราะห์ ไม่มองเห็นสิ่งต่างๆ อย่างตื้นๆ ผิวเผิน เป็นขั้นสำคัญในการสร้างปัญญาที่บริสุทธิ์เป็นอิสระ ทำให้ทุกคนช่วยตนเองได้ และนำไปสู่จุดหมายของพุทธธรรมอย่างแท้จริง”^{๓๙}

ส่วนอโยนิโสมนสิการนั้น เป็นการคิดและมีวิธีคิดที่ตรงกันข้ามกับโยนิโสมนสิการ และไม่นำไปสู่ปัญญาที่บริสุทธิ์เป็นอิสระ ซึ่งทำให้ไม่สามารถบรรลุถึงพุทธธรรมอันเป็นสัจธรรมความจริงสูงสุดได้

นอกจากนี้ ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนายังปรากฏข้อความ หรือเนื้อความอื่นอีกที่สะท้อน หรือปรากฏนัยที่เกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับการสื่อสารกับตนเองหรือการสื่อสารภายในตนเอง เป็นต้นว่า “...บุคคลรู้อยู่เป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นทุกข์ว่ามีชาติเป็นแดนเกิด ไม่ควรก่ออุปธิ”^{๔๐} หรือ “การพิจารณาเห็นธรรมแยกออกเป็น ๒ คู่โดยชอบเนื่องๆ ...”^{๔๑} คำว่า “รู้อยู่” คำว่า “พิจารณาเห็น...” เหล่านี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตนเองของบุคคล ยังมีการกระทำภายในหรือการกระทำในใจลักษณะอื่นอีก เช่น การระลึกถึงพระพุทธเจ้า ที่เรียกว่า พุทธานุสสติ การระลึกถึงพระธรรม (ธัมมานุสสติ) การระลึกถึงพระสงฆ์ (สังฆานุสสติ) หรือ การระลึกถึงความตาย (มรณานุสสติ) รวมทั้งการตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก ที่เรียกว่าอานาปานสติ เป็นต้น เหล่านี้เรียกว่าอนุสสติ คือ ความระลึกถึง^{๔๒} และใน พระอภิธรรมปิฎก วิภังค์ สติปัฏฐานวิภังค์ อธิบายคำว่า “พิจารณาเห็น” และคำว่า “สติ” ไว้ดังนี้^{๔๓}

“พิจารณาเห็น” คือ ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ฯลฯ ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรมสัมมาทิฎฐิ

“สติ” คือ ความตามระลึก

ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน มีคำอธิบายคำว่า “พิจารณา” ว่าหมายถึง ตรวจตรา, ตรัสรอง, สอบสวน และอธิบายคำว่า “เห็น” ว่าหมายถึง อาการของตาที่ประสบรูป, ปรากฏแก่ตา, ปรากฏแก่ใจ, คิดรู้^{๔๔} เมื่อรวมความแล้วก็จะได้ความหมายว่า การตรวจตรา

^{๓๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๖๗.

^{๔๐} พ.สุ. (ไทย) ๒๕/๗๓๔/๖๗๔.

^{๔๑} พ.สุ. (ไทย) ๒๕/๗๓๔/๖๗๔.

^{๔๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๗๖.

^{๔๓} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๕๗, ๓๖๑/๓๐๘, ๓๐๙.

^{๔๔} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมไทยอิเล็กทรอนิกส์ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒

ตริตรวง สบสวณ หรือคิดรู้ ซึ่งปรากฏแก่ใจ ส่วนคำว่า “สติ” คือ “ความรู้สึก, ความรู้สึกตัว, ความรู้สึกผิดชอบ, ความระลึกได้ เช่น ตั้งสติ กำหนดสติ”^{๔๕}

ในพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ ปรากฏคำอธิบายคำว่า “สติ” ว่า “ความระลึกได้, นึกได้, ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจ หรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จำการที่ทำและคำที่พูดแล้ว แม้นานได้”^{๔๖}

พระธรรมกิตติวงศ์ อธิบายคำว่า “สติ” ว่า “ความระลึกได้”^{๔๗} โดยยกตัวอย่างประโยคประกอบคือ “สรติ จินฺเตตฺติ สติ” แปลว่า กิริยาที่ระลึกได้ โดยอธิบายแยกศัพท์ดังนี้คือ สร ธาตุในความหมายว่าคิด ระลึก, ติ ปัจจัย, ลบ ร ที่สุดธาตุ^{๔๘}

จากคำหรือข้อความที่ปรากฏข้างต้น พิจารณาได้ว่า เป็นคำหรือข้อความที่มีนัยถึงการแสดงออกมาในภายใน เช่น รู้อยู่ พิจารณาเห็น การระลึกถึง หรือระลึกได้ในลักษณะของการเจริญสติ หรือกำหนดสติ เช่น การเจริญพุทธานุสสติ หรือการมีสติตามรู้อาการ ซึ่งมักควบคู่กับคำว่า “สัมปชัญญะ” ซึ่งหมายถึง “ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ฯลฯ ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฏฐิ”^{๔๙} หรือ “ความรู้ตัวอยู่เสมอ, ความไม่เผลอตัว”^{๕๐} “ความรู้ตัวทั่วพร้อม, ความรู้ตระหนัก, ความรู้ชัดเข้าใจชัด ซึ่งสิ่งที่นึกได้”^{๕๑} รวมทั้งการกำหนดสติ มีใจจดจ่ออยู่กับคำบริกรรมที่กำหนดไว้ในใจ เหล่านี้ก็เป็นลักษณะของการที่บุคคลทำการสื่อสารกับตนเอง ซึ่งเกิดขึ้นภายในตนเองของบุคคลด้วย

ดังนั้น จึงพบว่า ในพระพุทธศาสนามีทั้งตัวอย่างที่ปรากฏ และหลักธรรมคำสอนที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารกับตนเองหรือการสื่อสารภายในตนเองอยู่มากมาย จากตัวอย่างและคำสอนเหล่านั้น พอจะนำมาประมวลเป็นคำจำกัดความ ลักษณะ ประเภท และรูปแบบ การสื่อสารกับตนเองหรือการสื่อสารภายในตนเอง ดังนี้

^{๔๕} เรื่องเดียวกัน.

^{๔๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๙๖.

^{๔๗} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙, ราชบัณฑิต), ศัพท์วิเคราะห์, หน้า ๖๕๕.

^{๔๘} ดูรายละเอียดในเรื่องเดียวกัน.

^{๔๙} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๖๐/๓๐๘.

^{๕๐} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมไทยอิเล็กทรอนิกส์ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ รุ่นที่ ๑.๐๐, [ซีดีรอม], กรุงเทพมหานคร, ม.ป.ป.

^{๕๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๒๗.

ก. คำจำกัดความ

จากตัวอย่าง คำสอน คำหรือข้อความที่มีนัยถึงการแสดงออกมาในภายในต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น พอจะประมวลเป็นคำจำกัดความของการสื่อสารกับตนเองในทางพระพุทธศาสนา ได้ว่า หมายถึง

การสื่อสารที่บุคคลทำการสื่อสารในลักษณะของความคิดแบบต่างๆ ความรู้สึก การรับรู้ ความระลึกถึงที่ประกอบด้วยสติ การกำหนดสติ การเจริญสติ ความมีใจจดจ่อ โดยมีตนเองเป็นผู้รับสารทั้งโดยตั้งใจ หรือไม่ตั้งใจกำหนดว่าจะสื่อสารกับตนเอง หรือมีหรือไม่มีวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนแน่นอนว่าต้องการสื่อสารเพื่ออะไร โดยที่การสื่อสารนั้นเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในของบุคคลนั่นเอง และอาจเชื่อมโยงปรากฏออกมาภายนอกก็ได้

อย่างไรก็ดีในบรรดาตัวอย่าง คำสอน คำหรือข้อความที่มีนัยถึงการแสดงออกมาในภายในต่างๆ เหล่านั้น พบว่ามีคุณลักษณะที่ร่วมกัน คือ มีสิ่งเร้าประเภทต่างๆ เช่น สิ่งที่เห็น สิ่งที่ได้ยิน หรือนึกคิดขึ้นมาในใจ มากระทบ แล้วบุคคลทำการคิด หรือเกิดความรู้สึก หรือระลึกถึงต่างๆ ขึ้น ซึ่งล้วนแต่เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในตนเอง ในทางพระพุทธศาสนาเรียกสิ่งเร้าต่างๆ เหล่านั้นว่า “อารมณ์” ซึ่งต้องมีสิ่งที่ถูกกระทบ คือ ช่องทางหรือช่องต่อ หรือช่องที่ทำให้เกิดการติดต่อกันขึ้น เรียกว่า “ทวาร” ส่วนการคิด หรือการรู้สึก หรือระลึกถึงต่างๆ อันเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในตนเองนั้น เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นในระดับจิตใจ ดังนั้น จากคุณลักษณะรวมดังกล่าว จึงนำมาประมวลเป็นคำจำกัดความอีกนัยหนึ่งได้ว่า การสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา หมายถึง

การที่อารมณ์กระทบกับทวารและเกิดการรับรู้ขึ้นของจิต โดยที่กระบวนการรับรู้ นั้นเกิดขึ้นในมโนทวารวิถีของบุคคลนั่นเอง เป็นการเกิดขึ้นเฉพาะตน ภายในตน มีตนเองเท่านั้นที่รับรู้ โดยมีได้มุ่งสื่อสารไปยังบุคคลอื่น ไม่ว่าจะปรากฏออกมาภายนอกหรือไม่ก็ตาม

ข. ลักษณะ

ในทางพระพุทธศาสนาลักษณะของการสื่อสารกับตนเอง หรือการสื่อสารภายในตนเอง มีลักษณะที่จัดเป็นการกระทำในระดับจิตใจ ซึ่งเป็นกระบวนการหรืออาการที่ปรากฏขึ้นภายในตนเองของบุคคล เช่น การคิดในลักษณะต่างๆ ความรู้สึก การเข้าใจ การรับรู้ การระลึกถึง ในลักษณะของการเจริญสติ การกำหนดสติ มีใจจดจ่ออยู่กับบริกรรมที่กำหนดไว้ในใจ หรือการมีสติระลึกอยู่อย่างรู้ตัวทั่วพร้อม คือควบคู่กับสัมปชัญญะ ความตระหนักรู้ ความรู้ชัด เข้าใจชัด ซึ่งสิ่งที่นึกได้ รวมไปถึงการไขปัญหาพิจารณาสิ่งหรือเรื่องราวต่างๆ โดยมีตนเองเป็นผู้รับสารทั้งโดยเจาะจงหรือไม่ก็ตาม ทั้งโดยตั้งใจที่จะทำการสื่อสารหรือไม่ก็ตาม เป็นได้ทั้งการสื่อสารทางเดียว

หรือสองทาง และการสื่อสารนั้นเกิดได้แทบตลอดเวลา ไม่จำกัดกาล เกิดขึ้นตอนไหน ขณะใดก็ได้ ขณะเกิดการสื่อสารเป็นปัจจุบัน แต่เนื้อหาสารอาจเป็นได้ทั้งที่เป็นปัจจุบัน อดีต หรืออนาคต เป็นเรื่องที่เป็นไปในทางกุศลหรืออกุศลก็ได้ นอกจากนี้ยังมีลักษณะเป็นผลที่เกิดจากกระบวนการภายในที่ปรากฏออกมาภายนอกเป็นการกระทำต่างๆ ทั้งทางกายหรือวาจาด้วย

ตัวอย่างการสื่อสารกับตนเองหรือภายในตนเองที่เกิดขึ้นทางเดียว เช่น การพิจารณาศพไหม้ไฟของพระมหากาล การสื่อสารสองทาง เช่น การปรึกษา กล่าวสอนหรือให้โอวาทตนเองของพระมหาปาละหรือพระจักขูปาล

การสื่อสารกับตนเองที่กล่าวว่าไม่จำกัดกาล เกิดขึ้นตอนไหน ขณะใดก็ได้ เกิดได้แทบตลอดเวลา เพราะมโน หรือจิตนี้เป็นธรรมชาติที่ทำหน้าที่รู้สึกนึกคิดทางใจ^{๕๒} โดยปกติทั่วไปคนเราก็คิดแทบตลอดเวลา และแม้การสื่อสารที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเป็นปัจจุบัน แต่ก็สามารถย้อนไปในอดีต หรือมุ่งไปในอนาคตก็ได้ ดังเช่นการฝันกลางวันของพระสังฆรักขิตผู้หลาน

ลักษณะที่กล่าวว่าเป็นผลที่เกิดจากกระบวนการภายในจิตใจ ที่ปรากฏออกมาภายนอกเป็นการกระทำทางกายหรือวาจา นั้น พระพุทธศาสนามีเนื้อหาปรากฏมุ่งเน้นไปที่ความสำคัญต่อจิตใจ ดังพุทธพจน์

ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า
มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ^{๕๓}

ซึ่งจะเชื่อมโยงไปถึงการกระทำด้านอื่นๆ ทั้งทางกายและวาจาด้วย เพราะการกระทำประเภทอื่นนั้นไม่ว่าจะเป็นกายกรรม หรือวจีกรรมล้วนแต่มีมโนกรรมอยู่เบื้องหลัง กล่าวคือ “ธรรมชาติโดยอมิต ธรรมชาตินั้น ชื่อว่าจิต”^{๕๔} และจิตนี้เป็นผู้มีอำนาจเหนือ นั่นคือ จิตมีอำนาจในการกระทำ ไม่ว่าจะเป็นการทำงานของอวัยวะน้อยใหญ่ในร่างกาย การพูด การเคลื่อนไหว การกระทำต่างๆ

^{๕๒} วิศิษฐ์ ชัยสุวรรณ, เรียบเรียง, “ชุดที่ ๒ : ชีวิตคืออะไร”, เอกสารประกอบการศึกษาพระอภิธรรมทางไปรษณีย์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ : ฝ่ายการศึกษาทางไกล มูลนิธิเผยแผ่พระพุทธธรรม, ๒๕๔๙), หน้า ๓.

^{๕๓} พ.พ. (ไทย) ๒๕/๒/๒๔.

^{๕๔} คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระอภิธรรมปิฎก, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ : ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๓๕.

ตลอดจนการคิด รวมทั้งมีอำนาจในการรับอารมณ์ต่างๆ และการสังขมกรรมและรักษาวิบาก^{๕๕} โดยใจจะเป็นผู้สั่งให้เกิดการกระทำทางกายและทางวาจา ทั้งที่เป็นบุญหรือเป็นกุศล และที่เป็นบาปหรือเป็นอกุศล^{๕๖} ก็ตาม

ค. ประเภท

การสื่อสารกับตนเองหรือการสื่อสารภายในตนเองอาจจำแนกประเภทได้ โดยกำหนดลักษณะที่ปรากฏ หรือโดยพิจารณาความเจาะจงผู้รับสารหรือวัตถุประสงค์ในการสื่อสาร หรือโดยพิจารณาจากการพฤติกรรมหรือการทำหน้าที่หรือการเกิดขึ้นของจิต ดังนี้

๑. จำแนกประเภทโดยกำหนดลักษณะที่ปรากฏ คือ

ก) ประเภทที่ปรากฏอยู่ภายใน ได้แก่

กรรมนสิการในลักษณะต่างๆ การปรึกษา การสอน ให้โอวาทหรืออบรมตน การคิด การดำริ การตั้งคำถาม การพิจารณาไตร่ตรอง ไคร่ครวญ การคิดไปในอนาคต (ฝันกลางวัน) การคิดไปในอดีต การระลึกถึง การระลึกได้ การระลึกรู้ การรู้อยู่ การพิจารณาเห็น การมีสติ สัมปชัญญะ การรู้ตัว รู้ตัวทั่วพร้อม การกำหนดสติ มีใจจดจ่ออยู่กับการบริกรรมที่กำหนดไว้ในใจ ความรู้ตระหนัก ความรู้ เข้าใจชัดซึ่งสิ่งที่นึกได้ การรู้สึกผิดชอบ การสลดสังเวชใจ หรือน้อยใจ

ข) ประเภทที่ปรากฏออกมาภายนอก ได้แก่

๑) ทางวาจา ได้แก่ อุทาน หรือการพูดกับตนเองออกม้างๆ

๒) ทางกาย ที่มีได้มีเจตนามุ่งหมายที่จะทำการสื่อสารกับบุคคลอื่นใด เช่น การเอาด้ามพัดตีหัวหลวงลุงของพระสังฆราชิตผู้หลาน หรือ การยิ้มของพระอรหันต์

๒. จำแนกประเภทโดยพิจารณาความเจาะจงผู้รับสารหรือวัตถุประสงค์ในการสื่อสาร จำแนกประเภทได้เป็น

ก) ประเภทที่มีการเจาะจงผู้รับสารอย่างชัดเจน คือ มีความตั้งใจแน่วแน่ชัดว่าต้องการสื่อสารกับตนเอง ด้วยวัตถุประสงค์บางประการ เช่น เพื่อปรึกษากับตนเอง เพื่อสอนหรือให้โอวาท หรืออบรมตนเอง การสื่อสารประเภทนี้มักมีทิศทางการสื่อสารแบบสองทาง

^{๕๕} วิศิษฐ์ ชัยสุวรรณ, เรียบเรียง, “ชุดที่ ๒ : ชีวิตคืออะไร”, เอกสารประกอบการศึกษาพระ

อภิธรรมทางไปรษณีย์, หน้า ๗, ๑๐.

^{๕๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓.

ข) ประเภทที่ไม่ได้มีการเจาะจงผู้รับสารอย่างชัดเจน แต่ก็ไม่มีเจตนาที่จะสื่อสารกับบุคคลอื่น อาจตั้งใจหรือไม่ตั้งใจที่จะทำการสื่อสาร หรืออาจมีหรือไม่มีวัตถุประสงค์ในการสื่อสารที่แน่ชัด การสื่อสารประเภทนี้โดยมากมักมีทิศทางการสื่อสารแบบทางเดียว ได้แก่ การ मनสิการในลักษณะต่างๆ การคิด การระลึกต่างๆ รวมทั้งความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในต่างๆ ด้วยโดยจำแนกได้ดังนี้

๑) ประเภทที่ตั้งใจที่จะทำการสื่อสารหรือมีวัตถุประสงค์ที่แน่ชัดในการสื่อสาร เช่น การ मनสิการประเภทโยนิโสมนสิการในลักษณะต่างๆ กระนั้น แม้การ मनสิการที่เป็นไปในฝ่ายโยนิโส ก็จัดอยู่ในการสื่อสารกับตนเองประเภทนี้ด้วยเช่นกัน นอกจากนี้ก็รวมทั้งการกำหนดสติ การมีใจจดจ่ออยู่กับการบริกรรมที่กำหนดไว้ไนใจ การอธิฐาน ด้วย

๒) ประเภทที่ไม่ตั้งใจที่จะทำการสื่อสารหรือไม่มีวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนในการสื่อสาร เช่น การคิดย้อนไปในอดีต หรืออนาคตในลักษณะของการเพ้อฝัน เช่น การฝันกลางวัน หรือการวิตกกังวลต่างๆ ความฟุ้งซ่าน ความสลดสังเวชใจ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นไปในทางกุศลหรืออกุศล

๓. จำแนกประเภทโดยพิจารณาจากพฤติกรรมหรือการทำหน้าที่หรือการเกิดขึ้นของจิต

เนื่องจากการสื่อสารกับตนเองหรือการสื่อสารภายในตนเองนี้ เกิดขึ้นในทางจิตใจ ดังนั้น จึงพิจารณาจากพฤติกรรมหรือการทำหน้าที่หรือการเกิดขึ้นของจิต ซึ่งการเกิดขึ้นของจิต (วิญญาณขันธ์) จะเกิดขึ้นโดยไม่มีเจตสิก (เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์) นั้นไม่ได้^{๕๗} โดยเวทนาขันธ์ หรือกองเวทนา คือ ส่วนที่เป็นการเสวยรสอารมณ์ ความรู้สึก สุข ทุกข์ หรือเฉยๆ สัญญาขันธ์ หรือกองสัญญา คือส่วนที่เป็นความกำหนดหมายให้จำอารมณ์นั้นๆ ได้ ความกำหนดได้หมายรู้ในอารมณ์ ๒ และสังขารขันธ์ หรือกองสังขาร คือส่วนที่เป็นความปรุงแต่ง สภาพที่ปรุงแต่งจิตให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลางๆ^{๕๘} ดังนั้น จึงจำแนกประเภทตามการเกิดขึ้นของจิตร่วมกับเจตสิกที่เด่นชัดในขณะนั้น ดังนี้

ก) การสื่อสารกับตนเองหรือการสื่อสารภายในตนเอง ประเภทที่เป็นเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกต่างๆ เช่น สุข ดีใจ ทุกข์ เสียใจ น้อยใจ หรือเฉยๆ หรือสลดสังเวชใจ เป็นต้น

^{๕๗} เรื่องเดียวกัน หน้า ๒.

^{๕๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๖๒.

ข) การสื่อสารกับตนเองหรือการสื่อสารภายในตนเอง ประเภทที่เป็น
สัญญา ได้แก่ การจำได้หมายรู้ การนึกได้ การนึกถึง การระลึกได้ ทั้งที่เป็นอดีต ปัจจุบัน อนาคต
เป็นต้น

ค) การสื่อสารกับตนเองหรือการสื่อสารภายในตนเอง ประเภทที่เป็น
สังขาร ได้แก่ การคิด หรือการมนสิการในลักษณะต่างๆ เป็นต้น

ง. รูปแบบ

จากคำจำกัดความ ลักษณะ และประเภทต่างๆ ของการสื่อสารกับตนเอง หรือ
การสื่อสารภายในตนเอง ในพระพุทธศาสนา พบว่ารูปแบบหรือสิ่งที่แสดงให้เห็นว่าการสื่อสารกับ
ตนเองหรือการสื่อสารภายในตนเอง เป็นเช่นนั้นๆ มีดังนี้

๑. ไม่ว่าการสื่อสารกับตนเองนั้นจะเป็นประเภทใด ล้วนเกิดขึ้นภายในตนเอง
ในระดับจิตใจ แม้ว่าจะปรากฏออกมาภายนอกเป็นการกระทำทางกายหรือวาจา ก็ล้วนเป็นผลมา
จากการเกิดขึ้นของการกระทำในระดับจิตใจก่อนทั้งสิ้น โดยผู้สื่อสารไม่มีจุดประสงค์ที่จะทำการ
สื่อสารกับบุคคลอื่น

ก) รูปแบบในส่วนที่เป็นการกระทำทางใจ ได้แก่ การคิดแบบต่างๆ การ
รู้สึก การจำได้หมายรู้ การระลึกในลักษณะต่างๆ การเจริญสมาธิ การบริกรรม การอธิษฐาน
 เป็นต้น

ข) รูปแบบในส่วนที่เป็นการกระทำทางวาจา ได้แก่ การอุทาน

ค) รูปแบบในส่วนที่เป็นการกระทำทางกาย เช่น การยิ้มของพระอรหันต์
หรือการกระทำทางกายอื่นๆ

๒. เนื้อหาเป็นได้ทั้งฝ่ายกุศลและฝ่ายอกุศล

เนื้อหาสารที่บุคคลทำการสื่อสารกับตนเองนั้นเป็นได้ทั้งในฝ่ายกุศลและฝ่าย
อกุศล ทั้งโดยตั้งใจที่จะทำการสื่อสาร หรือไม่ตั้งใจก็ตาม

ก) รูปแบบการสื่อสารกับตนเองแบบโดยตั้งใจ ได้แก่ การกำหนดกับ
ตนเองว่าจะคิด หรือพิจารณาไตร่ตรองเรื่องหนึ่งเรื่องใด การกำหนดสติ หรือการบริกรรม เช่น การ
กล่าวในใจด้วยคำว่า “พุทโธๆ...” หรือด้วยคำว่า “พองหนอ ยุบหนอๆ...” ซ้ำๆ การอธิษฐานซึ่ง
มีเนื้อหาที่มุ่งให้เกิดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือแม้กระทั่งการคิดปองร้าย พยาบาท เป็นต้น

ข) รูปแบบการสื่อสารกับตนเองแบบโดยไม่ตั้งใจ เช่น การคิดถึงเรื่องราวต่างๆ ไปเรื่อยๆ จากเรื่องนั้นไปเรื่องนี้ หรือฟุ้งซ่าน

๓. ทิศทางการสื่อสาร

การสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนาเป็นการสื่อสารที่เกิดขึ้นทางเดียวหรือสองทางก็ได้ เป็นต้นว่า ในบางครั้งบุคคลก็คิดบางสิ่งบางอย่าง โดยคิดไปเรื่อยๆ หรือในบางครั้งบุคคลก็ได้ตอบกับตนเอง เหมือนมีอีกคนหนึ่ง หรือหลายบุคคลได้ตอบกันแต่ทั้งหมดนั้นก็คือบุคคลคนนั้นเพียงคนเดียว ซึ่งอาจได้ตอบกันในลักษณะของการหารือ สนทนา ได้เถียง อบรมตน แนะนำตนเอง โนมน้ำตนเอง หรือได้ตอบกับบุคคลอื่นในใจ โดยคาดว่าบุคคลอื่นนั้นจะพูดอย่างนั้นๆ แล้วตนเองจะได้ตอบอย่างนี้ๆ เป็นต้น

ในอีกทางหนึ่งทิศทางการสื่อสารในทางพระพุทธศาสนา พิจารณาในทิศทางที่เป็นไปในฝ่ายกุศล หรือฝ่ายอกุศล กล่าวคือ บุคคลทำการสื่อสารกับตนเองที่เป็นไปในทางดี เป็นบุญ เป็นกุศล หรือทำการสื่อสารกับตนเองที่เป็นไปในทางไม่ดี เป็นบาป เป็นอกุศล ซึ่งพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับทิศทางการสื่อสารในประเด็นนี้มากกว่าในประเด็นแรก

๔. ไม่จำกัดกาล คือ

เป็นการสื่อสารที่เกิดขึ้นตอนไหน ขณะใดก็ได้ เกิดได้ตลอดเวลา ทั้งนี้เพราะบุคคลคิดตลอดเวลา หรือเกิดความรู้สึก หรือจำได้หมายรู้อยู่ตลอดเวลา อันเนื่องมาจากการทำงานของจิตที่เกิดดับอยู่ทุกขณะแต่ติดต่อกันไปตลอดเวลาอย่างรวดเร็วมาก

๕. สื่อสารด้วยภาษา

การสื่อสารที่เกิดขึ้นภายในตนเองนั้น โดยส่วนมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งประเภทที่เป็นความคิด บุคคลจะทำการสื่อสารด้วยภาษาพูด กล่าวอย่างง่าย ๆ ว่า คนเราคิดเป็นภาษาพูด แม้จะเป็นความรู้สึก หรือการจำได้หมายรู้ ก็ย่อมแปลความรู้สึก หรือการนึกออก จำได้ หรือการกำหนดนั้นๆ ด้วยภาษาพูด อย่างไรก็ตามคนเราสามารถคิดเป็นภาพได้ด้วยเช่นกัน เช่น การคิด หรือการฝัน (ฝันกลางวัน หรือฝันตอนกลางคืน หรือการฝันที่แจ่มชัด) เป็นภาพเหตุการณ์ต่างๆ

๒.๒.๒ การเกิดขึ้นของการสื่อสารกับตนเอง

โดยทั่วไปกล่าวได้ว่า “การสื่อสารกับตนเองเกิดขึ้นทันทีที่บุคคลมีการคิด”^{๕๙} ถ้าเช่นนั้น การคิดเกิดขึ้นตอนไหน อย่างไร ในทางพระพุทธศาสนามีการอธิบายว่าการคิดเป็นธรรมชาติประการหนึ่ง หรือพฤติกรรมหนึ่ง หรือเป็นหน้าที่หนึ่งของจิต หรือกล่าวว่าเป็นการเกิดขึ้นของจิตในขณะหนึ่งก็ได้ นอกจากการคิดแล้ว การเป็นไปของจิตยังปรากฏในลักษณะของการรู้สึก รับรู้ เข้าใจ หมายรู้ จำได้ ระลึกได้ นึกออก ด้วย ซึ่งเมื่ออาการความเป็นไปเหล่านั้นปรากฏขึ้น เท่ากับ เป็นการที่บุคคลได้ส่งสารบางประการให้กับตนเองได้รับรู้ เข้าใจ หรือเกิดความรู้สึกบางอย่างขึ้น ด้วย จึงกล่าวได้ว่าการสื่อสารกับตนเองหรือการสื่อสารภายในตนเองก็เกิดขึ้นในขณะนั้นด้วย เช่นกัน ในเมื่อพฤติกรรมหรือการทำหน้าที่หรือการเกิดขึ้นของจิตเหล่านั้นเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา การทำความเข้าใจในประเด็นที่ว่า การเกิดขึ้นของการสื่อสารกับตนเองเกิดขึ้นตอนไหน อย่างไร จึงต้องอาศัยการศึกษาเกี่ยวกับขั้นตอนหรือกระบวนการการทำหน้าที่หรือเกิดขึ้นของจิตประกอบด้วย ซึ่งจะได้ศึกษาในหัวข้อต่อไป

๒.๒.๓ ขั้นตอนหรือกระบวนการสื่อสารกับตนเอง

ในทางพระพุทธศาสนาปรากฏคำอธิบายการเกิดขึ้นของจิต หรือพฤติกรรม หรือการทำหน้าที่ของจิตไว้เป็นกระบวนการ เรียกว่า วิถีจิต ซึ่งเป็นกระบวนการที่นำมาอธิบายขั้นตอนหรือกระบวนการสื่อสารกับตนเองในทางพระพุทธศาสนา ดังนี้

ในเบื้องต้นจะได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับจิตพอสังเขป เพื่อให้เห็นภาพกว้างโดยรวมเป็นแนวคิดรวบยอดที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการสื่อสารกับตนเองก่อน ดังนี้ คือ

จิต คือธรรมชาติที่รู้อารมณ์^{๖๐} จิต มีชื่อเรียกหลายชื่อ เช่น มโน มานัส หทัย ปันทระ มโน มนายตนะ มนินทรีย์ วิญญาณ วิญญาณขันธ์ มโนวิญญาณธาตุ^{๖๑} ส่วนอารมณ์ เป็นสิ่ง

^{๕๙} สุวิทย์ ขาวนอก, ลิขสิทธิ์ สิงห์ฮอย, วันชัย พลเมืองดี, เกรียงศักดิ์ พลอยแสง, เขียน, สมชัย ศรีนอก และเกรียงศักดิ์ พลอยแสง, บรรณาธิการ, “ภาษากับการสื่อสาร”, ภาษากับการสื่อสาร, หน้า ๒๓.

^{๖๐} วิศิษฐ์ ชัยสุวรรณ, เรียบเรียง, “ชุดที่ ๒ : ชีวิตคืออะไร”, เอกสารประกอบการศึกษาพระอภิธรรมทางไปรษณีย์, หน้า ๓.

^{๖๑} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๖/๒๔.

สำหรับให้จิตยึดหน่วง^{๒๒} เป็นสิ่งที่ถูกรู้หรือถูกรับรู้^{๒๓} ได้แก่ (๑) รูป (๒) เสียง (๓) กลิ่น (๔) รส (๕) โผฏฐัพพะ (๖) ธรรมารมณ์^{๒๔} รูป เรียกว่า รูปารมณ์ คือ สีต่างๆ หรือสิ่งที่เห็น เสียง เรียกว่า สัททารมณ์ คือ เสียงที่ได้ยิน กลิ่น เรียกว่า คันธารมณ์ คือ กลิ่นที่ได้รับ รส เรียกว่า รสารมณ์ คือ รสที่ได้รับ สิ่งที่สัมผัสถูกต้องทางกาย เรียกว่า โผฏฐัพพารมณ์ และสิ่งหรือเรื่องราวต่างๆ ที่คิดนึก หรือปรากฏทางใจ เรียกว่า ธรรมารมณ์^{๒๕}

ดังนั้น จิตจึงเป็นธรรมชาติที่รู้หรือทำหน้าที่ เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สึกรับสัมผัสถูกต้องทางกาย และรู้สึกนึกคิดทางใจ อารมณ์ทั้ง ๖ เหล่านี้ คือ อารมณ์ของจิต จิตจะว่างจากอารมณ์ไม่ได้ เมื่อจิตเกิดขึ้นทุกครั้งจะต้องมีอารมณ์ให้รู้เสมอ จิตคือตัวรู้ อารมณ์คือตัวถูกรู้ ดังนั้น เมื่อมีการรู้ก็ย่อมจะต้องมีสิ่งที่ถูกรู้อยู่ควบคู่กันด้วยเสมอไป^{๒๖}

อารมณ์ทั้ง ๖ นี้เทียบได้กับสิ่งเร้าภายนอก แต่จิตเป็นสิ่งที่อยู่ภายใน (จิต ชื่อว่าหทัย เพราะอยู่ภายใน^{๒๗}) การรับรู้ของจิต เรียกว่า วิญญาน (จิต ชื่อว่า วิญญาน เพราะรับรู้อารมณ์ต่างๆ^{๒๘} ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ทางทวาร หรือทางรับรู้อารมณ์^{๒๙} ทั้ง ๖ ได้แก่ (๑) ทางตา ซึ่งเรียกว่า จักขุทวาร (๒) ทางหู เรียกว่า โสตทวาร (๓) ทางจมูก เรียกว่า ฆานทวาร (๔) ทางลิ้น เรียกว่า ชิวหาทวาร (๕) ทางกาย เรียกว่า กายทวาร และ (๖) ทางใจ เรียกว่า มโนทวาร

ตามธรรมชาติของจิต เมื่อมีอารมณ์มาปรากฏทางทวารใด จิตหรือวิญญานจะเกิดขึ้นเพื่อรับอารมณ์ทางทวารนั้น โดยเกิดขึ้นเป็นคู่ๆ กันไป ไม่สามารถเกิดขึ้นหรือรับรู้ได้ทางทวารอื่น วิญญานที่เกิดขึ้นจึงมี ๖ ด้วยเช่นกัน เช่น เมื่อมีรูป (รูปารมณ์) มาปรากฏทางตา (จักขุทวาร) เกิดการรับรู้รูปขึ้น เรียกว่า จักขุวิญญาน ซึ่งจักขุวิญญานวิธียะเกิดขึ้นเพื่อรับรู้รูปนั้น รูป จะไม่สามารถถูกรู้ หรือเกิดวิญญานทางทวารอื่นได้นอกจากจักขุทวาร เมื่อมีเสียง (สัททารมณ์) เกิดขึ้นทางหู

^{๒๒} ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๔-๑๖๗/๑๑๒-๑๑๘ ปรากฏในเชิงอรรถ ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๗/๓๖.

^{๒๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๑๑.

^{๒๔} ส.ช.อ. ๒/๓/๒๔๕-๒๔๖ ปรากฏในเชิงอรรถ ส.ช. (ไทย) ๑๗/๓/๑๑.

^{๒๕} ดูรายละเอียดในวิเศษฐ์ ชัยสุวรรณ, เรียบเรียง, “ชุดที่ ๒ : ชีวิตคืออะไร”, เอกสารประกอบการศึกษาพระอภิธรรมทางไปรษณีย์, หน้า ๔.

^{๒๖} ดูรายละเอียดในเรื่องเดียวกัน.

^{๒๗} ขุ.ม.อ. ๑/๒๒-๒๓ ปรากฏในเชิงอรรถ ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒/๓.

^{๒๘} ขุ.ม.อ. ๑/๒๒-๒๓ ปรากฏในเชิงอรรถ ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒/๓.

^{๒๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๙๐.

(โสตทวาร) เรียกวิญญาณที่เกิดขึ้นทางทวารนั้นว่า โสตวิญญาน เรียกวิญญาณที่เกิดขึ้นทางฆาน-
ทวารว่า ฆานวิญญาน เรียกวิญญาณที่เกิดขึ้นทางชีวาทวารว่า ชิวหาวิญญาน เรียกวิญญาณที่
เกิดขึ้นทางกายทวารว่า กายวิญญาน และเรียกวิญญาณที่เกิดขึ้นทางมโนทวารว่า มโนวิญญาน
ดังที่พระมหากัจจายนะ ได้อธิบายว่า “จักขุวิญญานเกิดขึ้นเพราะอาศัยจักขุและรูปารมณ”^{๗๐} ใน
ทำนองเดียวกัน

โสตวิญญานเกิดขึ้นเพราะอาศัยโสตะและสัททวารมณ ฯลฯ ฆานวิญญานเกิดขึ้นเพราะ
อาศัยฆานะและคันธารมณ ฯลฯ ชิวหาวิญญานเกิดขึ้นเพราะอาศัยชีวหาและรสารมณ ฯลฯ
กายวิญญานเกิดขึ้นเพราะอาศัยกายและโผฏฐัพพารมณ ฯลฯ มโนวิญญานเกิดขึ้นเพราะ
อาศัยมโนและธรรมารมณ ฯลฯ^{๗๑}

กล่าวโดยสรุปเชิงความคิดในภาพรวมได้ว่า การเกิดขึ้นของวิญญาณ หรือจิต คือการ
รับรู้ที่เกิดขึ้นเมื่ออารมณ์ มากระทบหรือเรียกว่าผัสสะ^{๗๒} กับทวาร ซึ่งในอภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี
ปรากฏคำอธิบายว่า จิต (ที่เป็นกุศล หรืออกุศล) มีรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมเป็น
อารมณ์ หรือปารมณารมณใดๆ เกิดขึ้นในสมัยใด ในสมัยนั้น ผัสสะ ฯลฯ อวิกเขปะ ก็เกิดขึ้น หรือ
สภาวะธรรมที่ไม่เป็นรูปซึ่งอิงอาศัยกันเกิดขึ้นแม้อันในสมัยนั้น^{๗๓}

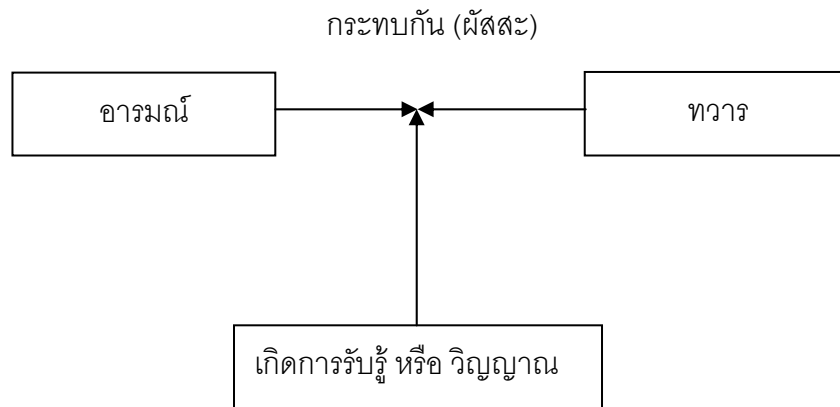
^{๗๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๐๔/๒๑๓.

^{๗๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๐๔/๒๑๔.

^{๗๒} ผัสสะ คือ ความกระทบ กิริยาที่กระทบ กิริยาที่ถูกต้อง ภาวะที่ถูกต้อง (อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๒/
๒๗.)

^{๗๓} ดูรายละเอียดใน อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑-๕๘/๒๗-๓๗, อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๖๕-๓๙๘/๑๑๐-
๑๑๖.

เขียนเป็นแผนภาพได้ดังนี้

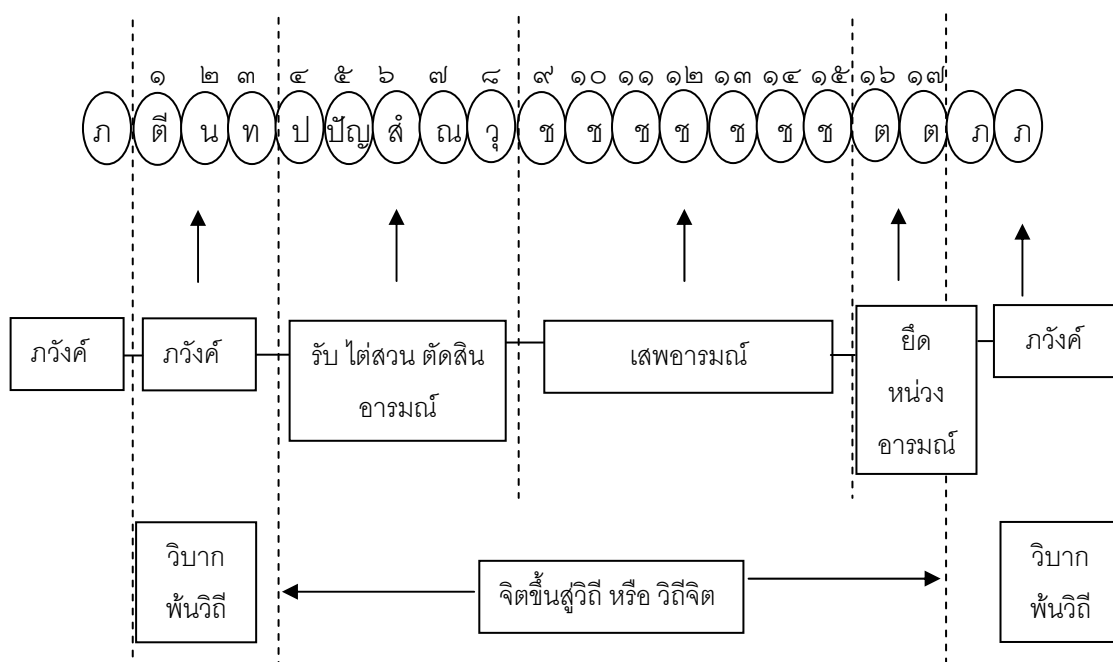


แผนภาพที่ ๒.๒ แสดงการเกิดขึ้นของวิญญาณ

การรับรู้หรือการเกิดขึ้นของวิญญาณ หรือการเกิดขึ้นของจิตนั้นเกิดขึ้นทีละขณะ และจิตที่เกิดแต่ละขณะจะรับอารมณ์ได้เพียงอย่างเดียวเท่านั้น เมื่อเกิดขึ้นหรือรับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งแล้วก็ดับไป การเกิดดับของจิตนี้พระพุทธองค์ตรัสว่า “จิตบ้าง มโนบ้าง วิญญาณบ้าง จิตเป็นต้นนั้น ดวงหนึ่งเกิดขึ้น ดวงหนึ่งดับไปตลอดทั้งคืนและวัน”^{๗๔} จิตเกิดดับสลับกันเร็วมาก และเกิดดับต่อเนื่องกันไปอย่างไม่ขาดสายจนแยกไม่ออก จิตเกิดดับรวดเร็วกว่ารูป ๑๗ เท่า คือ เวลาเราเห็นรูป หรือได้กลิ่นอะไรครั้งหนึ่งนั้น จิตของเราจะเกิดดับแล้วถึง ๑๗ ครั้ง^{๗๕} กระบวนการเกิดดับของจิตนี้เรียกว่า วิถีจิต การเกิดขึ้นของจิตในแต่ละทวารก็เป็นแต่ละวิถี การเกิดขึ้นของจิตจากทวารทั้ง ๕ คือ ตา (จักขุทวาร) หู (โสตทวาร) จมูก (ฆานทวาร) ลิ้น (ชีวนาทวาร) กาย (กายทวาร) เรียกว่าปัญจทวาร ซึ่งแต่ละวิถีมีกระบวนการ เขียนเป็นแผนภาพ ดังนี้

^{๗๔} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๑/๑๑๖.

^{๗๕} พระมหาบุญเลิศ ฐมฺมทสฺสี, “พระพุทธศาสนากับการพัฒนาจิต : การตามดูจิตเพื่อรู้ความจริงของชีวิต”, ใน **พระพุทธศาสนากับจริยศาสตร์**, รวบรวมจัดพิมพ์โดยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (กรุงเทพฯ : ม.ป.พ., ๒๕๕๑), หน้า ๒๙๑.



แผนภาพที่ ๒.๓ แสดงกระบวนการของจิตทางปัญญาวารวิถี^{๗๖}

จากแผนภาพ อักษรย่อต่างๆ หมายถึง^{๗๗}

ภา คือ ภาวังค์ หรือ ภาวังคจิต เป็นจิตที่มีประจำของสัตว์ทั้ง ๓๐ ภูมิ
(เว้นอสัญญสัตตภูมิ)^{๗๘}

^{๗๖} ปรับปรุงจากคำอธิบายและภาพวิถีจิต แสดงอายุของจิตพร้อมด้วยเจตสิกและรูป และแสดงจักขุ ทวาริก อติมหันตารมณวิถิ ตทารัมมณวาระ ที่เกิดในกามภูมิ ตามสมควรแก่ชนิดของอารมณ์ ชวนะ และ ตทารัมมณะ ดูรายละเอียดในพระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๔ วิถีสังคหะ**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพฯ : ทิพยวิสุทธี, ๒๕๔๗), หน้า ๒๗-๒๘, ๓๙, ๔๑. และจากภาพและคำอธิบายปัญญาวารวิถี อติมหันตารมณ ดูรายละเอียดในพระมหาบุญเลิศ ธมฺมทสฺสี, “พระพุทธศาสนากับการพัฒนาจิต : การตามดูจิต เพื่อรู้ความจริงของชีวิต”, ใน **พระพุทธศาสนากับจริยศาสตร์**, หน้า ๒๙๒-๒๙๓.

^{๗๗} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๔ วิถีสังคหะ**, หน้า ๑๗. และพระมหาบุญเลิศ ธมฺมทสฺสี, “พระพุทธศาสนากับการพัฒนาจิต : การตามดูจิตเพื่อรู้ความจริงของชีวิต”, ใน **พระพุทธศาสนากับจริยศาสตร์**, หน้า ๒๙๒.

^{๗๘} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๔ วิถีสังคหะ**, หน้า ๓๕.

- ๑-ดี คือ อดีตภวังค์ หรือภวังค์จากอดีต
- ๒-น คือ ภวังคจลนะ หรือภวังค์ไหว
- ๓-ท คือ ภวังคุปัจเฉทะ ตัดกระแสภวังค์
- ๔-ป คือ ปัญจทวาราวชชนะ รับอารมณ์ใหม่ที่มากระทบทางปัญจทวาร
- ๕-ปัญ คือ ปัญจวิญญาณ ได้แก่ จักขุวิญญาณ โสทวิญญาณ ชานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ (อย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้น)
- ๖-สัมผัส คือ สัมปฏิจจันนะ การรับอารมณ์ต่อจากปัญจวิญญาณ
- ๗-ณ คือ สันตிரณะ การพิจารณาได้ส่วนอารมณ์
- ๘-วุ คือ โวภูฐัพพะนะ การตัดสินอารมณ์
- ๙-๑๕-ช คือ ชวณะ การเสพอารมณ์

๑๖-๑๗-ต คือ ตพาลัมพะนะ หรือตพารัมมณะ การยึดหน่วงอารมณ์ต่อจากชวณะ

การตั้งอยู่ในอารมณ์ของจิตทั้ง ๑๗ ขณะนั้น ๓ ขณะแรก คือหมายเลข ๑-๓ เป็นช่วงที่เรียกว่า “วิบากพันวิถิ” จิตเป็นภวังค์ ส่วนอีก ๑๔ ขณะที่เหลือนั้นคือขั้นตอนการทำงานที่ของจิต หรือเรียกว่าจิตขึ้นสู่วิถิ ซึ่งเริ่มตั้งแต่หมายเลข ๔ คือเกิดการกระทบหรือผัสสะระหว่างอารมณ์ (อายตนะภายนอก) กับทวาร (อายตนะภายใน) เกิดการรับรู้หรือวิญญาณขึ้น (แล้วแต่ว่าผัสสะนั้นเกิดขึ้นที่ทวารใดใน ๕ ทวารนั้น - หมายเลข ๕) ซึ่งจะต้องมีการทำงานของจิตทางมโนทวารวิถิร่วมด้วยเสมอ มิฉะนั้นแล้วก็จะไม่มีการรู้อารมณ์จริงๆ ได้เลย^{๗๙} ตัวอย่างเช่น มีเสียงมากระทบทางหู (๔) เกิดการรับรู้ (๕) ก็เพียงแต่รับรู้ว่ามีเสียงเกิดขึ้น เพียงแต่ได้ยินเท่านั้น (จิต) ยังไม่รับรู้ว่าเป็นเสียงอะไร จิตในหมายเลข ๖ สัมปฏิจจันนะมีหน้าที่รับอารมณ์นั้นส่งต่อไปให้กับหมายเลข ๗ สันตிரณะ เพื่อทำหน้าที่ได้ส่วน พิจารณาอารมณ์ เช่น พิจารณาว่าเสียงนั้นดี หรือไม่ดี แต่ก็เพียงทำหน้าที่พิจารณาเท่านั้น จิตในหมายเลข ๘ โวภูฐัพพะนะ จะทำการตัดสินอารมณ์นั้นๆ ว่าทำให้จิตเป็นกุศลหรืออกุศล เมื่อโวภูฐัพพะนะทำการตัดสินแล้ว จิตในหมายเลข ๙-๑๕ คือชวณะ จะทำการ

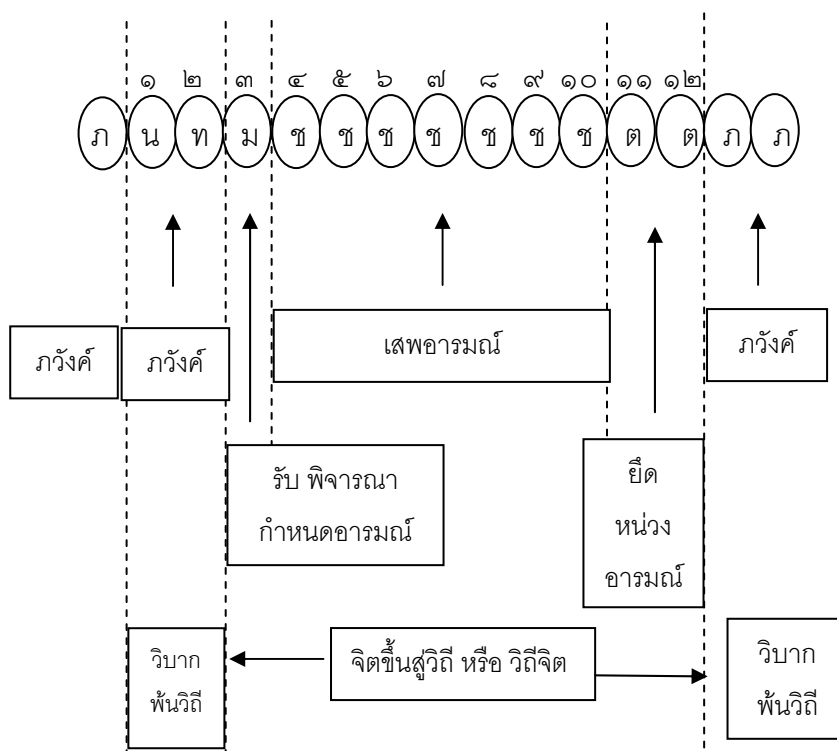
^{๗๙} ดูรายละเอียดในพระมหาบุญเลิศ ธมฺมทสฺสี, “พระพุทธศาสนากับการพัฒนาจิต : การตามดูจิต เพื่อรู้ความจริงของชีวิต”, ใน พระพุทธศาสนากับจริยศาสตร์, หน้า ๒๙๒-๒๙๓.

เสพอารมณีนันทน์ที่เป็นต้นว่า เสียงที่ได้ยินนั้นเป็นคำชื่นชมยกย่อง (จิต) ก็เกิดความยินดีพอใจ แต่หากเป็นคำนิพนธ์ว่าร้าย ก็โกรธ ไม่พอใจ เสียใจ กล่าวได้ว่าเป็นกุศลหรืออกุศลก็เกิดขึ้นในช่วงแห่งขณจิตนี้ ส่วนหมายเลข ๑๖ และ ๑๗ คือ ตทาลัมพะ เป็นจิตที่รับหรือสนองอารมณ์จากขณะ ทำหน้าที่เก็บสะสมวิบาก หลังจากนั้นจิตก็เป็นภวังค์ต่อไป หมุนเวียนกันไปเช่นนี้อย่างรวดเร็วมาก

จากแผนภาพและขั้นตอนกระบวนการทำงานของจิตที่เรียกว่า วิถีจิตนี้ นำมาพิจารณาการเกิดขึ้นของการสื่อสารกับตนเอง พบว่าจุดเริ่มต้นที่การสื่อสารกับตนเองจะเกิดขึ้นก็คือ การทำงานของจิตในหมายเลข ๔ และ ๕ อย่างไรก็ดี เมื่อพิจารณาลงไปที่ละขณะ กล่าวได้ว่า ขณะของหมายเลข ๔ คือ ขณะของอารมณ์ที่มากระทบกับปัญจทวารนั้น เทียบได้กับการกระทบกันระหว่างสิ่งเร้าภายนอกกับเครื่องรับภายใน หมายเลข ๕ เกิดการรับรู้ขึ้น แต่การรับรู้จะต้องมีกระบวนการรับรู้ทางใจเกิดขึ้นด้วย จึงจะเกิดการรับรู้ที่แท้จริงขึ้น ดังนั้นจุดเริ่มต้นที่แท้จริงของการสื่อสารกับตนเองจึงเกิดขึ้นจากการทำหน้าที่ของจิตในหมายเลข ๕ จากนั้นเมื่อรับรู้แล้วการทำหน้าที่ของจิตในการส่งต่อ ไต่สวน และพิจารณาอารมณ์ เสพอารมณฺ์ ตลอดจนยึดหน่วงหรือเก็บสะสมอารมณ์หรือวิบากนั้นไว้ ถือได้ว่ากระบวนการสื่อสารได้ดำเนินต่อไปแล้ว และครบวงจรเมื่อจิตพ้นวิถี เข้าสู่ภวังค์

อย่างไรก็ดี นี่เป็นกระบวนการการทำหน้าที่ของจิตที่เรียกวถีจิต โดยเป็นวิถีจิตในปัญจทวารวิถี อติมหันตารมณฺ์^{๔๐} คือ เป็นวิถีจิตที่รับอารมณ์มาจากทวารทั้ง ๕ เป็นอารมณ์ที่มีวิถีจิตเกิดมากที่สุด อย่างไรก็ตามหากเป็นวิถีจิตที่รับอารมณ์ทางมโนทวาร เรียกว่า มโนทวารวิถี ซึ่งมีวิถีจิต เขียนเป็นแผนภาพได้ดังนี้

^{๔๐} อติมหันตารมณฺ์ คือ อารมณ์ที่มีจิตตักขณะมีจำนวนมากเหลือนับตั้งแต่การปรากฏแห่งอารมณ์ในปัญจทวาร ดูรายละเอียดในพระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๔ วิถีสังคหะ**, หน้า ๑๙.



แผนภาพที่ ๒.๔ แสดงกระบวนการของจิตทางมโนทวารวิถี^{๔๑}

จากแผนภาพ อักษรย่อต่างๆ หมายถึง

ภ คือ ภวังค์ หรือ ภวังคจิต

๑-น คือ ภวังคจลนะ หรือภวังค์ไหว

๒-ท คือ ภวังคุปัจเฉทะ ตัดกระแสภวังค์

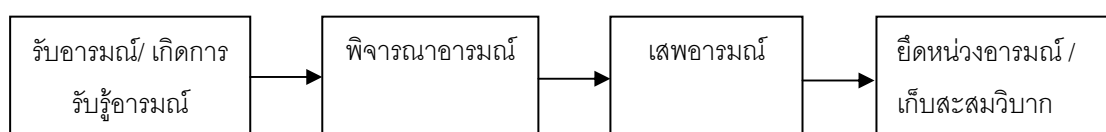
^{๔๑} ปรับปรุงจากคำอธิบายและภาพวิถีจิต แสดงกามชวณมโนทวารวิถี ที่เป็นตณูวัตติกมโนทวารวิถี หรืออนุพันธกมโนทวารวิถี ประเภทสติตคคณวิถี ที่เป็นตทวารัมณวาระ ดูรายละเอียดในพระสัทธัมมโชติกะ ธรรมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๔ วิถีสังคหะ**, หน้า ๕๙-๖๒, ๖๔-๖๕, ๗๓-๗๔. และจากภาพและคำอธิบายมโนทวารวิถี วิภูตารมณ ดูรายละเอียดในพระมหานุญเลิศ ธมฺมทสุสสี, “พระพุทธศาสนากับการพัฒนาจิต : การตามดูจิตเพื่อรู้ความจริงของชีวิต”, ใน **พระพุทธศาสนากับจริยศาสตร์**, หน้า ๒๙๔-๒๙๕.

๓-ม คือ มโนทวารารัทชนะ รับ พิจารณาและกำหนดอารมณ์ทางใจ

๔-๑๐-ช คือ ชวณะ การเสพอารมณ์

๑๑-๑๒-ต คือ ตทาลัมพะนะ หรือตทารัมมณะ การยึดห่วงอารมณ์ต่อจากชวณะ

กระบวนการทำงานของจิตในมโนทวารวิธ มีขั้นตอนใหญ่ๆ ที่สำคัญเหมือนกับการทำงานของจิตในปัญจทวารวิธ คือ จากจิตเป็นภวังค์ในวิบากพ้นวิธ จิตขึ้นสู่วิธ และกลับไปเป็นภวังค์ในวิบากวิธอีก สลับสับเปลี่ยนกันไปเช่นนี้ โดยในส่วนขั้นตอนที่จิตขึ้นสู่วิธทั้งในปัญจทวารวิธ และมโนทวารวิธนั้น มีขั้นตอนที่สำคัญๆ เหมือนกัน คือ จิตรับอารมณ์ เกิดการรับรู้อารมณ์ จากนั้นมีการพิจารณาอารมณ์ เสพอารมณ์ และยึดห่วงอารมณ์ เก็บสะสมวิบาก เขียนเป็นแผนภาพได้ดังนี้



แผนภาพที่ ๒.๕ แสดงขั้นตอนการทำงานของจิตเมื่อขึ้นสู่วิธ

ถึงแม้กระบวนการทำงานของจิตทั้งในปัญจทวารวิธ และมโนทวารวิธ จะมีขั้นตอนเหมือนกันดังกล่าวข้างต้น แต่กระนั้นก็มีข้อสังเกตถึงความแตกต่างและความเหมือนบางประการ คือ ในมโนทวารวิธไม่มีอดีตภวังค์เหมือนอย่างในปัญจทวารวิธ^{๘๒} ทั้งนี้อดีตภวังค์ ซึ่งเกิดขึ้นต่อจากภวังคจิตเป็นขณะเวลาที่อารมณ์ทั้ง ๕ (อย่างใดอย่างหนึ่ง) ปรากฏในทวารทั้ง ๕ (อย่างใดอย่างหนึ่ง) ดังความว่า “เมื่อภวังคจิตขณะหนึ่งหรือหลายขณะผ่านไป แล้ว อารมณ์ทั้ง ๕ ถึงสู่จิตขณะเวลาใด เวลานั้นย่อมปรากฏในทวารทั้ง ๕ ได้”^{๘๓} ก็ปัญจทวารวิธนั้นเป็นวิธจิตที่รับอารมณ์มาจาก

^{๘๒} ดูรายละเอียดในพระมหาบุญเลิศ ธมฺมทสฺสี, “พระพุทธศาสนากับการพัฒนาจิต : การตามดูจิตเพื่อรู้ความจริงของชีวิต”, ใน พระพุทธศาสนากับจริยศาสตร์, หน้า ๒๙๔.

^{๘๓} พระสัทธัมมโชติกะ ธมฺมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๔ วิธสังคหะ, หน้า ๒๑.

ภายนอกจึงมีอดีตวงศ์เกิดขึ้น ส่วนมโนทวารวีนั้นรับอารมณ์ที่เกิดขึ้นต่อจากปัญจทวารวีส (ตทณฺวัดติกมโนทวารวีส หรืออนุพันธกมโนทวารวีส)^{๔๔} ดังนั้น จึงไม่ต้องมีอดีตวงศ์ อย่างไรก็ตาม มโนทวารวีสสามารถรับอารมณ์ที่ไม่ได้เกิดต่อจากปัญจทวารวีส แต่เกิดขึ้นทางใจโดยเฉพาะ (สุททมโนทวารวีส หรือ กามชวณสุททมโนทวารวีส)^{๔๕} ได้ด้วย โดยบางที่เกิดต่อจากตทณฺวัดติกมโนทวารวีส บางทีก็ไม่ได้เกิดต่อจากตทณฺวัดติกมโนทวารวีสแต่ประการใด^{๔๖}

อย่างไรก็ตามกล่าวได้ว่าขั้นตอนการทำงานของจิตเมื่อขึ้นสู่วิธีสัญญาในปัญจทวารวีส และมโนทวารวีสนั้นมีขั้นตอนที่สำคัญๆ เหมือนกันดังที่ได้แสดงไว้ในแผนภาพที่ ๒.๕ (หน้า ๔๘)

เมื่อจิตเป็นภวังคุปัจเจทะ ตัดกระแสภวังค์แล้ว จิตขึ้นสู่วิธีสัญญา คือ หมายเลข ๓ คือ มโนทวารวีสชณะ จิตทำหน้าที่รับ พิจารณาและกำหนดอารมณ์ทางใจ (คล้ายคลึงกับการทำหน้าที่สัมปฏิจจันนะ (รับ) สันตึรณะ (ไต่สวน) และโฏฐัพพะ (ตัดสิน) ในปัญจทวารวีสรวมกัน ทั้งนี้ เพราะจิตดวงนี้ทำหน้าที่ อาวัชชนจิต ซึ่งถ้าเกิดขึ้นทางปัญจทวารวีส จะทำหน้าที่โฏฐัพพะจิต^{๔๗}) ขั้นตอนต่อจากนี้เป็นการทำหน้าที่ของชวณจิต (หมายเลข ๔-๑๐) คือเสพอารมณ์ เช่นเดียวกับในปัญจทวารวีส จากนั้นตทาลัมพะ (หมายเลข ๑๑-๑๒) ก็ทำหน้าที่ต่อ โดย ยึด หน่วง เก็บ สะสมวิบาก ก่อนที่จิตจะเป็นภวังค์ต่อไป ครบหนึ่งวงรอบของวิธีสลับกันไปเช่นนี้ การทำหน้าที่ของตทาลัมพะนี้เป็นการทำหน้าที่เช่นเดียวกับในปัญจทวารวีส คือ ยึด หน่วง เก็บ สะสมวิบาก ตทาลัมพะดวงที่ ๑๒ ในมโนทวารวีส หรือดวงที่ ๑๗ ในปัญจทวารวีส เป็นจิตดวงสุดท้ายของวิธีสัญญา ซึ่งเป็นวิบากในวิธีสัญญาเหมือนกัน แต่มีความแตกต่างกันอยู่บ้าง กล่าวคือ ตทาลัมพะในมโนทวารวีส ยึด หน่วง เก็บ สะสมวิบากที่อยู่ในวิธีสัญญาของการรับอารมณ์มาจากมโนทวาร ซึ่งเกิดขึ้นได้ทั้งจากการรับช่วงต่อปัญจทวารวีสและจากมโนทวารวีสเองโดยตรงทั้งที่อดีต ปัจจุบัน อนาคต ในขณะที่ตทาลัมพะในปัญจทวารวีส ยึด หน่วง เก็บ สะสมวิบากเฉพาะที่อยู่ในวิธีสัญญาของการรับอารมณ์มาจากปัญจทวารเท่านั้น

จากการการทำงานของจิตในมโนทวารวีสนี้ นำมาพิจารณาในแง่ของกระบวนการสื่อสารกับตนเองแล้ว จุดเริ่มต้นของการสื่อสารก็คือ ขณะจิตหมายเลข ๓ คือ มโนทวารวีสชณะ

^{๔๔} พระสังฆมมชิติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตตชิติกะ ปริเฉทที่ ๔ วิธีสังคหะ**, หน้า ๕๙.

^{๔๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๕-๗๖.

^{๔๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๖.

^{๔๗} วิศิษฐ์ ชัยสุวรรณ, เรียบเรียง, “ชุดที่ ๓ : ประเภทของจิต ตอนที่ ๑”, **เอกสารประกอบการ**

จิตทำหน้าที่รับ พิจารณาและกำหนดอารมณ์ทางใจ ซึ่งเนื้อหาสาระ คือ สิ่งที่ได้รับมาจากภวังคเจตนา หรือภวังค์ไหว ซึ่งเป็นภวังคจิตที่ได้รับการกระทบของอารมณ์ (ธรรมารมณ์ ทั้งในส่วนที่รับช่วง เก็บ สะสมมาจากปัญจทวารวิถี และจากมโนทวารเองโดยตรง) จนเกิดการไหวตัวขึ้นมา ซึ่งเทียบได้กับ สิ่งเร้าภายใน จากนั้นกระบวนการสื่อสารดำเนินต่อไปจากการทำหน้าที่ของจิตในการเสพอารมณ์ ยึด หน่วงหรือเก็บสะสมอารมณ์หรือวิบาก จนกระทั่งครบวงจรรอบเมื่อจิตพ้นวิถี เข้าสู่ภวังค์ แต่จากการเกิดดับของจิตที่รวดเร็วมากและเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องสลับต่อกันไปตลอด ทำให้เสมือนว่า กระบวนการนี้เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา เหมือนดังที่เราเข้าใจว่าเราคิดอยู่ตลอดเวลา นั่นเอง และกล่าวได้ว่า กระบวนการทำงานที่ต่อเนื่องของมโนทวารวิถีจิตนั้น คือ กระบวนการของการสื่อสารกับ ตนเองนั่นเอง

นอกจากนี้ ในการเกิดขึ้นของจิตนั้นจะต้องมีเจตสิกเกิดขึ้นร่วมกับจิตด้วยเสมอไป เพราะ เจตสิกนั้นคือ ธรรมชาติหรือสภาวะที่ประกอบกับจิต ซึ่งเกิดดับพร้อมจิต มีอารมณ์และวัตถุ ที่อาศัยเดียวกันกับจิต เป็นคุณสมบัติและอาการของจิต^{๔๘} จิตจะเกิดโดยไม่มีเจตสิกนั้นไม่ได้ ต้องมี เจตสิกประกอบปรุงแต่งด้วยเสมอ แยกจากกันไม่ได้ ต้องเกิดร่วมอิงอาศัยกัน ลำพังจิตอย่างเดียว ไม่สามารถรับรู้หรือนึกคิดอะไรได้เลย^{๔๙} กล่าวคือ “จิตเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ ส่วนเจตสิกเป็น ธรรมชาติที่ปรุงแต่งจิตที่รับรู้อารมณ์นั้นๆ”^{๕๐}

การทำหน้าที่ของเจตสิกนี้ มีรายละเอียดและความสลับซับซ้อนมาก เช่นเดียวกับวิถี จิตที่มีกระบวนการ ขั้นตอนที่สลับซับซ้อนไปในแต่ละวิถี ซึ่งมีเป็นจำนวนมากมายหลายวิถี ในการ นำกระบวนการทำงานของจิตและเจตสิก เพื่อทำความเข้าใจกระบวนการสื่อสารกับตนเองใน พระพุทธศาสนานี้ ไม่ได้ลงไปในรายละเอียดแต่ละวิถีและการปรุงแต่งจิตของเจตสิกทุกประเภท แต่ได้นำวิถีจิตประเภทที่มีวิถีจิตเกิดมากที่สุดทางปัญจทวารวิถี คือ อตมหันตารมณ์ และวิถีจิต ประเภทที่มีอารมณ์ที่ปรากฏชัดในทางใจทางมโนทวารวิถี คือ วิภูตารมณ์^{๕๑} มาอธิบายเพื่อให้เห็น ภาพรวมเชิงความคิดรวบยอด (concept) ของกระบวนการทำงาน และที่จะอธิบายต่อจากนี้เป็น

^{๔๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, หน้า ๑๒๒, ๒๗๘.

^{๔๙} วิศิษฐ์ ชัยสุวรรณ, *เรียบเรียง, “ชุดที่ ๒ : ชีวิตคืออะไร”, เอกสารประกอบการศึกษาพระ อภิธรรมทางไพบรณีย์*, หน้า ๒.

^{๕๐} ทองสุข ทองกระจ่าง, *รวบรวมและเรียบเรียง, “ชุดที่ ๔ : เจตสิก”, เอกสารประกอบการศึกษา พระอภิธรรมทางไพบรณีย์*, (กรุงเทพฯ : ฝ่ายการศึกษาทางไกล มูลนิธิเผยแผ่พระพุทธธรรม, ๒๕๕๐), หน้า ๑.

^{๕๑} พระสังฆมัตตปิฎก ๓ มัชฌิมกัณฑ์, *ปรมัตถสัทธัมมปริเฉทที่ ๔ วิถีสังคหะ*, หน้า ๑๙, ๗๔.

การอธิบายร่วมกับการเข้าปรุงแต่งจิตของเจตสิกในส่วนที่มีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับกระบวนการสื่อสารกับตนเอง ดังต่อไปนี้

จากแผนภาพที่ ๒.๒ (หน้า ๔๓) แสดงการเกิดขึ้นของวิญญาน เห็นได้ว่าการเกิดขึ้นนั้นจะมีขึ้นไม่ได้ถ้าไม่เกิดการกระทบกัน นั่นคือ ผัสสเจตสิก ซึ่งเป็นธรรมชาติที่กระทบอารมณ์^{๙๒} คือ รับการกระทบอารมณ์ที่มาปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ได้ทำหน้าที่ กล่าวคือ ทำหน้าที่เป็นตัวประสานระหว่างอารมณ์ วัตถุ ทวารและวิญญาน เมื่อผัสสเจตสิกเกิดขึ้นแล้วทำให้มีการประชุมพร้อมกันของปัจจัยทั้ง ๓ ประการนั้น ซึ่งทำให้อารมณ์มาปรากฏเกิดขึ้น เป็นธรรมดาว่าเมื่อผัสสะไม่เกิดขึ้นการรับอารมณ์ก็ไม่มีตามไปด้วย^{๙๓} นอกจากนี้การเกิดขึ้นของการรับรู้^{๙๔} นั้นต้องประกอบด้วยความรู้ทางใจด้วย ในที่นี้มนสิการเจตสิก ซึ่งเป็นธรรมชาติที่มุ่งและนำสัมปยุตธรรมสู่อารมณ์^{๙๕} หรือเป็นธรรมชาติที่โน้มจิตใจไปสู่อารมณ์ ซึ่งมนสิการมี ๓ อย่าง คือ (๑) วิถีปฏิบัติทมนสิการ คือ การโน้มไปในอารมณ์ ๕ มี รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เพื่อให้วิถีจิตเกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย^{๙๖} ซึ่งเกิดขึ้นในจิตขณะที ๔ ในปัญจทวารวิถี^{๙๗} (๒) ขวนปฏิบัติทมนสิการ คือ การโน้มไปในอารมณ์ที่เกิดทางใจ ซึ่งเรียกว่า ธรรมารมณ์ เพื่อให้วิถีจิตเกิดขึ้นทางใจ^{๙๘} คือในขณะจิตที่ ๓ ในมโนทวารวิถี^{๙๙} และ (๓) อารัมมณปฏิบัติทมนสิการ คือ ทำให้อารมณ์เป็นไป หมายความว่า

^{๙๒} พระสังฆมณฑลชวตตวิภังค์ อัมมาจริยะ, **ปรมัตถชวตตวิภังค์ ปริเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน**, หน้า ๓๑.

^{๙๓} ทองสุข ทองกระจ่าง, รวบรวมและเรียบเรียง, “ชุดที่ ๔ : เจตสิก”, **เอกสารประกอบการศึกษาพระอภิธรรมทางไปรษณีย์**, หน้า ๓.

^{๙๔} พระสังฆมณฑลชวตตวิภังค์ อัมมาจริยะ, **ปรมัตถชวตตวิภังค์ ปริเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน**, หน้า ๓๑.

^{๙๕} ทองสุข ทองกระจ่าง, รวบรวมและเรียบเรียง, “ชุดที่ ๔ : เจตสิก”, **เอกสารประกอบการศึกษาพระอภิธรรมทางไปรษณีย์**, หน้า ๕.

^{๙๖} นันทพล โจนโกศล, “พุทธประสาทจริยศาสตร์กับภาวะบงกชพร่องทางสมอง”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๒๙๑.

^{๙๗} ทองสุข ทองกระจ่าง, รวบรวมและเรียบเรียง, “ชุดที่ ๔ : เจตสิก”, **เอกสารประกอบการศึกษาพระอภิธรรมทางไปรษณีย์**, หน้า ๕.

^{๙๘} นันทพล โจนโกศล, “พุทธประสาทจริยศาสตร์กับภาวะบงกชพร่องทางสมอง”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, หน้า ๒๙๑.

ว่า ทำให้เกิดกระแสจิตเป็นไปต่อเนื่องนับตั้งแต่เกิด คือ เมื่อไม่มีอารมณ์อื่นที่ชัดเจนกว่ามาปรากฏ ก็ทำให้เกิดกระแสจิตในอารมณ์เก่าได้^{๘๕}

นอกจากนี้ชีวิตินทรีย์เจตสิก ซึ่งเป็นธรรมชาติที่หล่อเลี้ยงรักษานามธรรม คือ จิตและเจตสิกให้มีชีวิตอยู่ได้ เอกัคคตาเจตสิก ซึ่งเป็นธรรมชาติที่ทำให้จิตใจให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว ทำให้จิตตั้งมั่นไม่ซัดส่ายไปในภาวะต่างๆ^{๙๐} ก็ถือได้ว่าเป็นการทำหน้าที่ของเจตสิกที่ทำให้การสื่อสารกับตนเองดำรงต่อไปได้ รวมไปถึงเจตนาเจตสิก ที่เป็นธรรมชาติที่ตั้งใจ หรือประมวลกุศลกรรมและอกุศลกรรมเอาไว้แล้วกระทำออกมาทางกาย วาจา ใจ สำเร็จเป็นอนุบาป^{๙๑} ก็เป็นการทำหน้าที่ของเจตสิกที่เข้าปรุงแต่งจิตในแง่ของความตั้งใจ หรือการกำหนดวัตถุประสงค์ เช่น ตั้งใจที่จะสื่อสารกับตนเองอย่างเฉพาะเจาะจง เช่น ปรึกษากับตนเอง หรือก่อให้เกิดการกระทำ หรือสื่อสารกับตนเอง (รวมทั้งสื่อสารกับบุคคลอื่นด้วย ซึ่งก็ต้องมีการสื่อสารกับตนเองเกิดขึ้นก่อน^{๙๒}) ไปในทิศทางต่างๆ คือ เป็นกุศล หรือเป็นอกุศล

ส่วนเวทนาเจตสิก ซึ่งเป็นธรรมชาติที่รับรู้สแห่งอารมณ์ ว่าเป็นสุข มีความสบายทางกาย (สุขเวทนา) เป็นทุกข์ มีความไม่สบายทางกาย (ทุกขเวทนา) เฉยๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข เป็นกลางๆ มีความสงบ (ซึ่งไม่มีปีติประกอบ) (อุเบกขาเวทนา) ความสบายทางใจ สุขใจ ปลอดปลื้ม เบิกบานใจ (โสมนัสเวทนา) หรือความไม่สบายทางใจ เสียใจ เป็นทุกข์ใจ (โทมนัสเวทนา) เป็นต้น เป็นการทำหน้าที่ของเจตสิก ที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารกับตนเองประเภทที่เป็นความรู้สึกต่างๆ

ในขณะที่สัญญาเจตสิก ซึ่งเป็นธรรมชาติที่จำอารมณ์^{๙๓} เกี่ยวข้องกับการสื่อสารกับตนเองประเภทที่เกี่ยวกับความจำได้ หมายถึง ระลึกได้ ระลึกถึง โดยการหมายรู้นั้นจะเกิดขึ้นใน

^{๘๕} ทองสุข ทองกระจ่าง, รวบรวมและเรียบเรียง, “ชุดที่ ๔ : เจตสิก”, เอกสารประกอบการศึกษา พระอภิธรรมทางไปรษณีย์, หน้า ๕.

^{๙๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔.

^{๙๑} เรื่องเดียวกัน.

^{๙๒} การถ่ายทอดภาษาซึ่งรวมทั้งการเขียนและการพูดนั้นเป็นการกระทำทางกายและวาจา การถ่ายทอดภาษานั้นต้องเป็นไปตามจิตใจ กล่าวคือ ก่อนจะเขียนหรือพูดจะต้องปรากฏสิ่งที่ต้องการจะถ่ายทอดในจิตใจก่อน นันทพล โวจนโกศล, “พุทธประสาททฤษฎีศาสตร์กับภาวะบกพร่องทางสมอง”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, หน้า ๓๕๒.

^{๙๓} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน, หน้า ๓๑.

วงจรปัญจทวารวิถี ส่วนการจำได้เกิดขึ้นในวงจรมโนทวารวิถี^{๑๐๔} และยังมีสติเจตสิก ซึ่งเป็นธรรมชาติที่มีความระลึกในอารมณ์^{๑๐๕} เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ในการระลึกถึงต่างๆ เช่น ระลึกถึงพุทฺธคุณ เป็นต้น เจตสิกทั้ง ๗ ดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น (ยกเว้นสติเจตสิก) คือ ผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา เอกัคคตา ชีวิตินทรีย์ และมนสิการนี้เป็นสัพพจิตตสาธารณะ^{๑๐๖} เพราะประกอบกับจิตทั่วไป หมายถึง การเกิดขึ้นของจิตทุกดวงประกอบไปด้วยเจตสิกทั้ง ๗ นี้ จึงกล่าวได้ว่า การสื่อสารกับตนเองเกิดขึ้นตลอดเวลา แต่จะเกิดในลักษณะประเภทใด เป็นไปในทิศทางใดเป็นกุศลหรืออกุศล ก็ขึ้นอยู่กับเจตสิกอื่นๆ ที่เด่นชัดที่มาประกอบเข้ากับจิตในขณะนั้นๆ

ดังเช่นการสื่อสารกับตนเองที่เกี่ยวข้องกับการคิด เป็นการทำหน้าที่ของวิตกเจตสิก ซึ่งเป็นธรรมชาติที่ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ความคิดนึก หรือตรึงไปในเรื่องราวต่างๆ เป็นเรื่องราวที่ผ่านมาแล้วบ้าง เรื่องราวที่ยังไม่เกิดขึ้นบ้าง^{๑๐๗} นอกจากนี้ ยังมีวิจาร์เจตสิก ซึ่งเป็นธรรมชาติที่ตรองพิจารณา อารมณ์

แม้ว่าวิตก วิจาร์ เป็นเจตสิกที่ประกอบกับจิตทั่วไป แต่เป็นเพียงบางส่วน เป็นปภินณกเจตสิก^{๑๐๘} ดังนั้น แม้มีบางเวลาที่ไม่ได้คิด แต่ก็มีการกระทบ (ผัสสะ) อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นตลอดเวลา มิได้หมายความว่าไม่มีการสื่อสารกับตนเองเกิดขึ้น เพราะจิตนั้นรับอารมณ์ คือ

^{๑๐๔} สัญญาเจตสิกในวงจรปัญจทวารวิถีสามารถใช้ในความหมายการหมายรู้เท่านั้น เนื่องจากการจำได้นั้นต้องอาศัยการเทียบเคียงกับประสบการณ์เดิมว่าเหมือนหรือต่างกันอย่างไร หากเหมือนกันจึงเรียกว่าการจำได้ แต่สัญญาเจตสิกในวงจรปัญจทวารวิถีจะปฏิบัติการหมายรู้กับประสบการณ์ใหม่ ส่วนสัญญาเจตสิกที่จะปฏิบัติการหมายรู้กับประสบการณ์เดิมในระดับความจริงที่สามารถเทียบเคียงกันได้ ต้องเป็นสัญญาเจตสิกที่ปฏิบัติการในวงจรมโนทวารวิถี ... ซึ่งหมายรวมถึงการจำได้อยู่ในกระบวนการนั้น นันทพล โรจนโกศล, “พุทธประสาททฤษฎีศาสตร์กับภาวะบกพร่องทางสมอง”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, หน้า ๓๒๔.

^{๑๐๕} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, *ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน*, หน้า ๓๓.

^{๑๐๖} สพุพ + จิตต + สาธารณ / สพุพ = ทั้งหมด จิตต = จิต สาธารณ = ทั่วไป รวมทั้ง ๓ บทเป็น สพุพจิตตสาธารณ = ทั่วไปแก่จิตทั้งหมด, เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑.

^{๑๐๗} ทองสุข ทองกระจ่าง, รวบรวมและเรียบเรียง, “ชุดที่ ๔ : เจตสิก”, *เอกสารประกอบการศึกษาพระอภิธรรมทางไปรษณีย์*, หน้า ๕.

^{๑๐๘} ป + ภินฺณ + ก / ป = โดยทั่วไป ภินฺณ = เรี่ยราย ก = ไม่มีเนื้อความโดยเฉพาะ รวมทั้ง ๓ บทเป็น ปภินฺณก = เรี่ยรายโดยทั่วไป หมายความว่า เจตสิกกลุ่มนี้ได้แก่ วิตก วิจาร์ อธิโมกข์ วิริยะ ปิติ ฉันทะ ประกอบทั่วไปทั้งฝ่ายโลกียะ โลกุตระะ โสภณะ อโสมณะ กุศล อกุศล วิบาก กิริยา ได้แต่ไม่ใช่ทั้งหมด ต่างกันกับการประกอบของสัพพจิตตสาธารณเจตสิก ซึ่งประกอบได้ทั่วไปและทั้งหมด, พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, *ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน*, หน้า ๓๒.

ขึ้นสู่วิถีแทบตลอดเวลา และเจตสิกก็เป็นธรรมชาติที่ประกอบกับจิต เกิดดับพร้อมจิต ขณะที่ไม่เกิด การสื่อสารกับตนเองก็คือ ขณะที่จิตตกสู่ภวังค์ แต่การที่จิตตกสู่ภวังค์และขึ้นสู่ภวังค์นั้นเกิดขึ้น สลับกันไปอย่างรวดเร็วมาก กล่าวคือ จิตเกิดดับรวดเร็วกว่ารูป ๑๗ เท่า รูปเกิดดับ ๑๗๖,๔๗๐ ล้านครั้งในเวลาทีฟ้าแลบครั้งหนึ่งนั้น จิตจะเกิดดับรวดเร็วถึง ๓ ล้าน ล้านครั้งในเวลาเดียวกัน^{๑๐๙} ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าบุคคลทำการสื่อสารกับตนเองอยู่ตลอดเวลา

ส่วนการที่บุคคลจะทำการสื่อสารไปในทิศทางที่ดีหรือไม่ดี เป็นบุญหรือบาป หรือ เป็นไปในฝ่ายกุศลหรืออกุศล ก็ขึ้นอยู่กับเจตสิกที่ประกอบกับจิตนั้นเป็นเจตสิกในกลุ่มใด การที่ บุคคลสื่อสารกับตนเองไปในทางที่ไม่ดี เป็นบาป เป็นอกุศล นั้นแสดงว่าเจตสิกที่ประกอบกับจิต เป็นไปในกลุ่มอกุศลเจตสิก หากเป็นไปในทางที่ดี เป็นบุญ เป็นกุศล เจตสิกที่ประกอบกับจิตเป็นใน กลุ่มโสภณเจตสิก

๒.๒.๔ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารกับตนเอง

จากการอธิบายเรื่องวิถิจิต หรือพฤติกรรม หรือการทำหน้าที่หรือการเกิดขึ้นของจิต ตั้งแต่สถานะที่จิตอยู่ในสถานะที่เรียกว่า ภวังค์ จนจิตขึ้นสู่ภวังค์ และตกสู่ภวังค์อีกครั้ง ซึ่งถือว่าครบ วงรอบของกระบวนการสื่อสารกับตนเองในครั้งหนึ่งๆ รวมทั้งการอธิบายเรื่องเจตสิกซึ่งเป็น ธรรมชาติประกอบอยู่กับจิต พบว่ามีปัจจัยที่เกี่ยวข้องทั้งที่เป็นปัจจัยภายนอก ปัจจัยภายใน และ ปัจจัยที่ไม่อาจรู้ได้ในกระบวนการสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา ดังนี้

ก. ปัจจัยภายนอก

ปัจจัยภายนอกที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา ได้แก่ สิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้นภายนอก หรือที่เรียกว่าอารมณ์ ได้แก่ รูปารมณ์ (รูป) สัทธารมณ์ (เสียง) คันธารมณ์ (กลิ่น) รสธารมณ์ (รส) และโผฏฐัพพารมณ์ (สัมผัสผัส)

ข. ปัจจัยภายใน

ปัจจัยภายในที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา แบ่งได้ ๔ ประการ ดังนี้

^{๑๐๙} สมัคร บุราราส, **พุทธปรัชญา ๒๕ ทศวรรษ**, (กรุงเทพมหานคร : มปป.), หน้า ๑๗๒. อ้างถึง ในพระมหาบุญเลิศ ธรรมทสุลี, “พระพุทธศาสนากับการพัฒนาจิต : การตามดูจิตเพื่อรู้ความจริงของชีวิต”, ใน **พระพุทธศาสนากับจริยศาสตร์**, หน้า ๒๙๑.

๑. สิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้นภายใน ได้แก่ ส่วนที่เป็นธรรมารมณ์ (สิ่งต่างๆ หรือเรื่องราวต่างๆ ที่ปรากฏทางใจทั้งที่เป็นอดีต ปัจจุบัน อนาคต) ทั้งที่เป็นส่วนที่รับช่วงต่อมาจากปัญจทวารวิถี หรือที่เกิดขึ้นในมโนทวารวิถีเอง
๒. สิ่งที่เป็นช่องทางแห่งการรับรู้หรือที่เกิดของวิญญาณทั้ง ๖ หรือที่เรียกว่าทวารทั้ง ๖ ได้แก่ จักขุทวาร (ตา) โสตทวาร (หู) ฆานทวาร (จมูก) ชิวหาทวาร (ลิ้น) กายทวาร (กาย) และมโนทวาร (ใจ)
๓. การทำหน้าที่ของผัสสเจตสิก ที่ทำหน้าที่ประสานอารมณ์กับทวาร และวิญญาณ รวมทั้งการทำหน้าที่ของมนสิการเจตสิก ที่ทำหน้าที่ให้เกิดการรับรู้ของวิญญาณขึ้น ซึ่งถือเป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการสื่อสารกับตนเอง
๔. การทำงานของจิตทางมโนทวารวิถี

ค. ปัจจัยที่ไม่อาจกำหนดได้

ปัจจัยที่ไม่อาจกำหนดได้นี้ กล่าวตามแนวคิดในพระพุทธศาสนา คือ กรรมวิบากนั่นเอง ซึ่งบุคคลไม่อาจรู้ได้ถึงการให้ผลของกรรมว่าจะปรากฏเป็นเช่นใด และหากเป็นวิบากที่เป็นผลสืบเนื่องมาแต่ชาติภพในอดีต ยิ่งไม่มีทางรู้ได้ว่าเป็นผลมาจากกรรมใด และวิบากนั้นเป็นเช่นใด อย่างไรก็ตาม พระพุทธศาสนากล่าวถึงกรรมและการให้ผลของกรรมไว้ว่า

อนึ่ง บุคคลทำกรรมใด ทางกาย
ทางวาจา หรือทางใจ
กรรมนั้นแลเป็นสมบัติของเขา
ทั้งเขานำกรรมนั้นไปได้
อนึ่งกรรมนั้นย่อมติดตามเขาไป
ดุจเงาติดตามตัวไป ฉะนั้น^{๑๑๑}

ซึ่งกรรมทั้งหลายที่บุคคลได้กระทำไปแล้วและสามารถส่งผลเป็นวิบากได้นั้นก็เพราะการทำหน้าที่หรืออำนาจของจิต ที่มีอำนาจในการสังสมกรรม^{๑๑๒} กล่าวคือ เพราะจิตเป็นต้นเหตุให้มีการทำกรรม

^{๑๑๑} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๓๑/๑๕๙-๑๖๐.

^{๑๑๒} วิชาญชัย สุวรรณ, เรียบเรียง, “ชุดที่ ๒ : ชีวิตคืออะไร”, เอกสารประกอบการศึกษาพระอภิธรรมทางไปรษณีย์, หน้า ๑๐.

ไม่ว่าจะเป็นบุญหรือบาป ดีหรือชั่ว กรรมทั้งหลายเหล่านั้นจะถูกเก็บบันทึกเอาไว้ด้วยอำนาจของจิตในขณะ อีกทั้งจิตยังมีอำนาจในการรักษาวิบาก หรือผลของกรรมด้วย คือ กรรมทั้งหลายที่ได้กระทำลงไปแล้วนั้น ทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล แม้จะนานเท่าไรก็ตาม ก็พกที่ชาติก็ตาม ย่อมติดตามส่งผลได้ตลอดไปจนกว่าจะนิพพาน^{๑๑๒} นอกจากนี้จิตยังมีอำนาจในการสั่งสมสันดาน^{๑๑๓} ของตนเองอีกด้วย การกระทำใดๆ หากกระทำอยู่บ่อยๆ กระทำอยู่เสมอๆ ก็จะฝังอยู่ในจิตติดเป็นสันดาน และคิดจะทำเช่นนั้นเรื่อยไป^{๑๑๔} เช่น คนที่มีลักษณะเป็นคนมักวิตกกังวล เมื่อมีสิ่งใดหรือเรื่องใดเกิดขึ้นก็มักจะคิดหรือทำการสื่อสารกับตนเองไปในทางวิตกกังวลอยู่เสมอ หรือคนที่มีบุญสุนทาน มักทำบุญบริจาคทานเป็นนิจ ก็มักจะคิดไปในทางบุญกุศลอยู่เสมอ กล่าวคือ เนื้อหาที่บุคคลนั้นทำการสื่อสารกับตนเอง ก็จะเป็นเนื้อหาที่เป็นเรื่องราวที่เป็นไปในทางบุญทางกุศลอยู่เสมอ เป็นต้น จึงกล่าวได้ว่าการทำหน้าที่ของจิตในการสั่งสมกรรม รักษาวิบาก และสั่งสมสันดานนั้น ส่งผลกระทบถึงการที่บุคคลจะทำการสื่อสารกับตนเองอย่างไรด้วย

๒.๓ สรุปสาระสำคัญประจำบท

บทที่ ๒ นี้เป็นการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการสื่อสารกับตนเอง ซึ่งได้ศึกษาจากแนวคิดตะวันตก และจากแนวคิดในพระพุทธศาสนา ในหัวข้อต่างๆ คือ คำจำกัดความ ลักษณะ ประเภท และรูปแบบของการสื่อสารกับตนเอง การเกิดขึ้นของการสื่อสารกับตนเอง ขั้นตอนหรือกระบวนการสื่อสารกับตนเอง และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารกับตนเอง

๒.๓.๑ การสื่อสารกับตนเองตามแนวคิดตะวันตก

เนื่องจากการสื่อสารกับตนเองจัดว่าได้ว่าเป็นศาสตร์ใหม่ แต่เชื่อมโยงมาจากฐานความรู้ในศาสตร์ต่างๆ ดังนั้นจึงมีคำเรียกและการให้ความหมายที่มากและคลุมเครือ อย่างไรก็ตามงานวิจัยนี้ได้ สรุปคำจำกัดความไว้ดังนี้ คือ

^{๑๑๒} เรื่องเดียวกัน.

^{๑๑๓} สันดาน คือ อุปนิสัยที่มีมาแต่กำเนิด ที่มา ราชบัณฑิตยสถาน, ม.ป.ป., พจนานุกรมไทย

อิเล็กทรอนิกส์ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ รุ่นที่ ๑.๐๐.

^{๑๑๔} ดูรายละเอียดในวิชิตชัย สุวรรณ, เรียบเรียง, “ชุดที่ ๒ : ชีวิตคืออะไร”, เอกสารประกอบการศึกษาพระอภิธรรมทางไปรษณีย์, หน้า ๑๐.

การสื่อสารกับตนเองหรือการสื่อสารภายในตนเอง หมายถึง การสื่อสารที่ผู้ส่งสารทำการสื่อสารกับตนเองเท่านั้น มีตนเองเป็นผู้รับสาร และกระบวนการสื่อสารนั้นเกิดขึ้นภายในตนเองของบุคคลนั้น

โดยมีลักษณะที่สำคัญคือ ผู้ส่งสารกับผู้รับสารคือบุคคลคนเดียวกัน และการสื่อสารนั้นเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในตัวของบุคคลนั้นๆ แต่การสื่อสารนั้นอาจปรากฏออกมาภายนอกด้วยก็ได้ ในกระบวนการสื่อสารกับตนเองหรือภายในตนเองนี้ไม่จำกัดทิศทางการสื่อสาร เป็นได้ทั้งการสื่อสารที่เกิดขึ้นทางเดียว หรือสองทาง อีกทั้งไม่จำกัดกาล เกิดขึ้นตอนไหน ขณะใดก็ได้ เกิดได้แทบตลอดเวลา และแม้การสื่อสารที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นในปัจจุบัน แต่ก็สามารถย้อนไปในอดีต หรือมุ่งไปในอนาคตก็ได้ นอกจากนี้การสื่อสารกับตนเองนี้ เป็นการสื่อสารที่เกิดขึ้นก่อนและควบคู่หรือเชื่อมโยงกับพฤติกรรมสื่อสารประเภทอื่นๆ ที่ปรากฏภายนอก รวมถึงพฤติกรรมอื่นๆ ของบุคคลในการกระทำต่างๆ ด้วย

การจำแนกประเภทการสื่อสารกับตนเองตามแนวคิดตะวันตก จำแนกได้โดยกำหนดลักษณะที่ปรากฏ เป็นภายในกับภายนอก และโดยพิจารณาความเกี่ยวข้องในเชิงจิตภาพและกายภาพ กล่าวคือ การสื่อสารกับตนเองที่เกี่ยวข้องกับการคิดหรือในทางจิตใจ และการสื่อสารของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายซึ่งถือเป็นทางกายภาพ โดยที่งานวิจัยนี้ให้ความสนใจความเกี่ยวข้องในประเด็นแรก

ส่วนรูปแบบของการสื่อสารกับตนเอง พบว่าเป็นรูปแบบที่เกิดขึ้นภายในตนเอง มีตนเองเป็นผู้รับสาร ไม่จำกัดทิศทางการสื่อสาร และไม่จำกัดกาล ในขณะที่การเกิดขึ้นของการสื่อสารกับตนเองตามแนวคิดตะวันตกนั้นถือว่ามีความสัมพันธ์กับความคิดในลักษณะต่างๆ ซึ่งมีขั้นตอนหรือกระบวนการสื่อสารกับตนเอง ๘ ขั้นตอน ดังนี้คือ (๑) มีสิ่งเร้าภายใน หรือภายนอก (๒) เกิดการเลือกสิ่งเร้า ด้วยการรับรู้อย่างเลือกสรร ซึ่งถือเป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการสื่อสารภายใน (๓) ถอดรหัส / ตีความ สิ่งเร้า นั้น ซึ่งถูกกำหนดโดยอัตตมโนภาพของบุคคล (๔) ประเมินสิ่งเร้า นั้นให้เข้ากับระบบของตนเอง (๕) นูรณ์การ สิ่งเร้า นั้นเข้ากับโลกแห่งประสบการณ์ที่บุคคลมีอยู่ (๖) สร้างเนื้อหาสาร (๗) เข้ารหัส เนื้อหาสารนั้นเพื่อที่จะส่งออกไป (๘) ปฏิกริยาป้อนกลับภายใน หรือภายนอก หากเป็นปฏิกริยาป้อนกลับภายใน อาจกลายเป็นสิ่งเร้าภายในสำหรับการรับรู้แบบเลือกสรร ซึ่งทำให้กระบวนการภายในเริ่มต้นอีกครั้งและดำเนินต่อไป

ดังนั้น จึงพบว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารกับตนเอง แบ่งได้เป็นปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอก ได้แก่ สิ่งเร้า หรือสิ่งกระตุ้นภายนอกที่เกี่ยวกับการเห็น การได้ยินได้ฟัง การสัมผัส การรู้รส และการได้กลิ่น โดยสิ่งที่เข้ามากระทบนั้นเป็นได้ทั้งสิ่งที่เป็นรูปธรรม

และนามธรรม ส่วนปัจจัยภายใน ได้แก่ อัตตมโนภาพ และโลกแห่งประสบการณ์ของบุคคล ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการกำหนดขั้นตอนต่างๆ ของกระบวนการภายในตนเองตั้งแต่การรับรู้อย่างเลือกสรร ไปจนกระทั่งถึงการเข้ารหัส

๒.๓.๒ การสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา

ในพระพุทธศาสนามีได้มีผู้ให้คำจำกัดความการสื่อสารกับตนเองไว้เช่นกัน แต่ปรากฏคำกล่าวถึง คำเรียก คำสอน ลักษณะตัวอย่างที่ปรากฏอยู่มาก พอจะนำมาจำกัดความการสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา โดยประมวลจากคำกล่าวถึง คำเรียก คำสอน และตัวอย่างที่ปรากฏได้ดังนี้ คือ

การสื่อสารที่บุคคลทำการสื่อสารในลักษณะของความคิดแบบต่างๆ ความรู้สึก การรับรู้ ความระลึกถึงที่ประกอบด้วยสติ การกำหนดสติ การเจริญสติ ความมีใจจดจ่อ โดยมีตนเองเป็นผู้รับสารทั้งโดยเจตนา หรือไม่เจตนา กำหนดว่าจะสื่อสารกับตนเอง หรือมีหรือไม่มีวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนแน่นอนว่าต้องการสื่อสารเพื่ออะไร โดยที่การสื่อสารนั้นเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในของบุคคลนั่นเอง และอาจเชื่อมโยงปรากฏออกมาภายนอกก็ได้

อย่างไรก็ตาม การสื่อสารกับตนเองเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในตนเองในระดับจิตใจ ดังนั้นหากประมวลคำจำกัดความจากกระบวนการหรือขั้นตอนที่เกิดขึ้น สามารถประมวลเป็นคำจำกัดความอีกนัยหนึ่งได้ว่า

การสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา หมายถึง การที่อารมณ์กระทบกับทวารและเกิดการรับรู้ขึ้นของจิต โดยที่กระบวนการรับรู้此起ขึ้นในมโนทวารวิถีของบุคคลนั่นเอง เป็นการเกิดขึ้นเฉพาะตน ภายในตนมีตนเองเท่านั้นที่รับรู้ โดยมีได้มุ่งสื่อสารไปยังบุคคลอื่น ไม่ว่าจะปรากฏออกมาภายนอกหรือไม่ก็ตาม

ลักษณะการสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนาจัดเป็นการกระทำในระดับมโนกรรม ซึ่งเป็นกระบวนการหรืออาการที่ปรากฏขึ้นภายในตนเองของบุคคล เช่น การคิดในลักษณะต่างๆ ความรู้สึก การเข้าใจ การรับรู้ การระลึกถึงในลักษณะของการเจริญสติ การกำหนดสติ มีใจจดจ่ออยู่กับปริกรรมที่กำหนดไว้ในใจ หรือการมีสติระลึกอยู่อย่างรู้ตัวทั่วพร้อม คือควบคู่กับสัมปชัญญะ ความตระหนักรู้ ความรู้ชัดเข้าใจชัด ซึ่งสิ่งที่นึกได้ รวมไปถึงการใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งหรือเรื่องราวต่างๆ เป็นได้ทั้งการสื่อสารทางเดียวหรือสองทาง และการสื่อสารนั้นเกิดได้แทบตลอดเวลา ไม่จำกัดกาล เกิดขึ้นตอนไหน ขณะใดก็ได้ ขณะเกิดการสื่อสารเป็นปัจจุบัน แต่เนื้อหาสารอาจเป็นได้ทั้งที่เป็นปัจจุบัน อดีต หรืออนาคต เป็นเรื่องที่เป็นไปในทางกุศลหรืออกุศลก็ได้ และ

ยังมีลักษณะเป็นผลที่เกิดจากกระบวนการภายใน (มโนกรรม) ที่ปรากฏออกมาภายนอกเป็น วจีกรรม กายกรรม ด้วย

การจำแนกประเภทการสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา จำแนกประเภทโดย กำหนดลักษณะที่ปรากฏ เป็นภายในกับภายนอก และโดยพิจารณาเจตนาหรือความเจาะจงผู้รับ สารหรือวัตถุประสงค์ในการสื่อสาร รวมทั้งโดยพิจารณาจากพฤติกรรมหรือการทำหน้าที่หรือการ เกิดขึ้นของจิต ซึ่งจะต้องเกิดขึ้นร่วมกับเจตสิก ซึ่งแบ่งได้ ๓ ประเภทย่อย คือ ประเภทที่เป็นเวทนา สัญญา และสังขาร

สำหรับรูปแบบการสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนานั้น พิจารณาได้จากฐานที่เกิด คือ มโนกรรม ซึ่งปรากฏรูปแบบเป็นการคิดในแบบต่างๆ การรู้สึก การจำได้หมายรู้ การระลึก ในลักษณะต่างๆ การเจริญสมาธิ การบริกรรม การอธิษฐาน เป็นต้น และผลที่เกิดจากมโนกรรมแต่ ปรากฏทางวจีกรรม คือ อุทาน กายกรรม เช่น การยิ้ม หรือการกระทำทางกายอื่นๆ นอกจากนี้ พิจารณาจากเนื้อหา ซึ่งเป็นได้ทั้งฝ่ายกุศลและฝ่ายอกุศล โดยพิจารณาร่วมกับความตั้งใจที่จะทำ การสื่อสารหรือไม่ ในกรณีของความตั้งใจ รูปแบบที่ปรากฏ เช่น การกำหนดกับตนเองว่าจะคิด หรือพิจารณา ไตร่ตรองเรื่องหนึ่งเรื่องใด การกำหนดสติ การบริกรรม การอธิษฐาน หรือแม้แต่การ คิดปองร้าย พยาบาท ส่วนในกรณีของความไม่ตั้งใจ เช่น การคิดฟุ้งซ่าน รูปแบบการสื่อสารกับ ตนเองในพระพุทธศาสนา ยังปรากฏในประเด็นของทิศทางการสื่อสาร ใน ๒ ลักษณะ คือ การ สื่อสารทางเดียวหรือสองทาง และการสื่อสารไปในทิศทางที่เป็นกุศลหรืออกุศล รวมทั้งเป็นรูปแบบ ที่ไม่จำกัดกาล และอยู่ในรูปแบบของภาษาทั้งที่เป็นภาษาพูดและภาพด้วย

การเกิดขึ้นของการสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา ถือว่าเกิดขึ้นทันทีที่จิตมีการทำ หน้าที่ เช่น คิด หรือรู้สึก หรือนึกออก จำได้ โดยอาศัยการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องจิต เจตสิก และจาก กระบวนการเกิดขึ้นของจิต หรือการทำหน้าที่ของจิต ที่เรียกว่า วิถีจิต โดยพิจารณาจากปัญหาวาร วิถี และมโนทวารวิถี ซึ่งพบว่า การสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา เกิดขึ้นเมื่อจิตรับรู้อารมณ์ จากทวารทั้ง ๕ ในปัญหาวารวิถี ซึ่งต้องอาศัยการรับรู้ของจิตในมโนทวารวิถีร่วมด้วย หรือเกิดขึ้น เมื่อจิตรับรู้อารมณ์ที่ไม่ได้เกิดขึ้นต่อจากปัญหาวารวิถี แต่เกิดขึ้นทางใจโดยเฉพาะ จากนั้น กระบวนการในขั้นต่อไป คือการพิจารณาอารมณ์ การเสพอารมณ์ และการยึดหน่วงอารมณ์ เก็บ สะสมวิบาก ถือได้ว่าเป็นการดำเนินไปของการสื่อสารกับตนเอง จนกระทั่งจิตเข้าสู่ภวังค์ เป็นอัน ครอบงวนรอบของการทำงานของจิต การทำงานของจิตเช่นนี้ คือ จิตตกสู่ภวังค์ จิตขึ้นสู่วิถี และตก ภวังค์ นั้นเกิดสลับกันไป อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย และรวดเร็วมาก จึงเสมือนว่าจิตนั้นเกิดขึ้นอยู่ ตลอดเวลา หรือบุคคลทำการสื่อสารกับตนเองอยู่ตลอดเวลา

จากความรู้เกี่ยวกับจิต เจตสิก และกระบวนการทำงานของจิต พบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารกับตนเองในพระพุทธานุสาสนา ที่เป็นปัจจัยภายนอก ได้แก่ สิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้นภายนอก คือ อารมณ์ทั้ง ๕ ปัจจัยภายใน ได้แก่ สิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้นภายใน คือ ธรรมารมณ์ และ ทวารทั้ง ๖ ร่วมกับการทำหน้าที่ของเจตสิก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผัสสเจตสิก และมนสิการเจตสิก ซึ่งเป็นเหตุปัจจัยให้จิตเกิดขึ้นหรือเกิดการรับรู้ของวิญญาณทั้ง ๖ รวมถึงกระบวนการทำหน้าที่ของจิตในปัญจทวารวิถีและมโนทวารวิถี รวมไปถึงปัจจัยที่ไม่สามารถกำหนดได้ คือ กรรมวิบาก ด้วย