

บทที่ ๓

ศึกษาความสำคัญของการสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา

เป็นที่ตระหนักรู้กันดีว่าการสื่อสารกับตนเองนั้นมีความสำคัญ เพราะเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นในมโนทวารวิถี เป็นการกระทำทางใจ และพระพุทธศาสนามีเนื้อหาคำสอนที่แสดงถึงความสำคัญเกี่ยวกับเรื่องจิตหรือใจเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งเชื่อมโยงไปถึงการกระทำด้านอื่นๆ ด้วย ดังนั้นในบทนี้จะได้ศึกษาถึงความสำคัญของการสื่อสารกับตนเองในด้านต่างๆ ประโยชน์และโทษของการสื่อสารกับตนเอง และการใช้การสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา เพื่อให้เกิดความเข้าใจ และใช้การสื่อสารกับตนเองเพื่อประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ตลอดจนสรุป

๓.๑ ความสำคัญของการสื่อสารกับตนเอง

ความที่จิตหรือใจนั้นเป็นใหญ่ และสัมพันธ์เชื่อมโยงกับพฤติกรรมทั้งทางกายและวาจา ดังนั้น การสื่อสารกับตนเองซึ่งเป็นการกระทำที่เกิดขึ้นทางใจจึงมีความสำคัญต่อบุคคลในด้านต่างๆ ซึ่งในการศึกษาวิจัยนี้ได้วิเคราะห์ความสำคัญของการสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนาไว้ดังนี้

- ๓.๑.๑ ด้านการสื่อสาร
- ๓.๑.๒ ด้านการแสดงพฤติกรรม
- ๓.๑.๓ ด้านการดำเนินชีวิต
- ๓.๑.๔ ด้านการพัฒนาตนเอง
- ๓.๑.๕ ด้านการปฏิบัติธรรม-บรรลุมรรค

๓.๑.๑ ด้านการสื่อสาร

การสื่อสารโดยส่วนมากเป็นการแสดงออกทางวจีกรรมซึ่งเป็น ๑ ในกรรม ๓ ที่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญไม่น้อยไปกว่ากรรมประเภทอื่นอีก ๒ ประเภท คือ กายกรรม และ

มโนกรรม ดังจะเห็นได้ว่า มีหลักธรรมคำสอนเกี่ยวกับวจีกรรมอยู่มากมาย^๑ ทั้งในส่วนของการให้
ละและให้เจริญ^๒ รวมไปถึงการใช้การสื่อสารทางวจีกรรมเพื่อวัตถุประสงค์ต่างๆ^๓ ก็ปรากฏตัวอย่าง
มากมายในพระไตรปิฎก การสื่อสารกับตนเองเป็นการสื่อสารประเภทหนึ่งที่เกิดขึ้นทางจิตใจ และ
มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับวจีกรรม ซึ่งเป็นการสื่อสารที่ปรากฏออกมาภายนอกที่มี
ความเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น ในงานวิจัยนี้ได้วิเคราะห์ความสำคัญของการสื่อสารกับตนเองในด้านการ
สื่อสารไว้ ๒ ประเด็น คือ ในฐานะที่เป็นพื้นฐานของการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น และเป็นพื้นฐาน
ของการศึกษาการสื่อสาร

ก. เป็นพื้นฐานของการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น

เมื่อใดที่คนเรามีการสื่อสารกับคนอื่น จะต้องมีการสื่อสารกับตนเองเกิดขึ้นก่อน
และควบคู่ไปด้วยในขณะเดียวกัน^๔ ทั้งนี้เพราะกระบวนการสื่อสารกับตนเองเป็นพื้นฐานของ
การ

^๑ ดังที่ปรากฏในสุจริตสูตร (อภ.จตุกก. ๒๑/๑๔๙/๒๑๒), สุภาสิตสูตร (ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๑๓/๓๐๘-๓๑๐), วาจาสูตร (อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๙๘/๓๓๘), ปุราณาสุตตนิทเทส (ข.ม. (ไทย) ๒๙/๘๕/๒๕๗-๒๕๘), ปัญจศีลสูตร (ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๐๓/๓๒๕), ทุจจิตสูตร (อภ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๔๘/๒๑๒), มุสาวาทิ-อมุสาวาทิสสูตร (อภ.ทก. (ไทย) ๒๐/๑๖๔-๑๘๓/๔๐๖), ปิสุณา-อปิสุณาสสูตร (อภ.ทก. (ไทย) ๒๐/๑๖๔-๑๘๓/๔๐๗), ผรุส-อผรุสสูตร (อภ.ทก. (ไทย) ๒๐/๑๖๔-๑๘๓/๔๐๗), สัมผัสปปลาป-อสัมผัสปปลาปสูตร (อภ.ทก. (ไทย) ๒๐/๑๖๔-๑๘๓/๔๐๗), อัตถันตปสูตร (อภ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๔๘/๓๐๖-๓๐๘), สาลยยกสูตร (ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๔๐/๔๗๔-๔๗๗) นอกจากนี้ยังมีแทรกอยู่ในพระสูตรอื่นๆ อีกเช่น ปิยวาจาในเมตตาสสูตร (อภ.อญฐก. (ไทย) ๑๒/๑/๑๙๕) และสังคหวัตถุ ๔ (ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๓/๒๙๕, ข.ช.ส.ตติ. (ไทย) ๒๘/๑๗๘/๘๓), วิธีการพูดของผู้ไม่ใช่อริยะ ผู้เป็นอริยะในอนริยโฆหาร ๔ (ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๓/๒๙๕) และอริยโฆหาร ๔ (ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๓/๒๙๖) หรือที่ปรากฏในที่อื่นๆ อีก เช่นในชาดก เป็นต้น

^๒ ส่วนที่ให้ละหรือให้เว้น คือ วจีทุจริต ๔ (อภ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๔๘/๒๑๒) ส่วนที่ให้เจริญหรือให้ปฏิบัติ ได้แก่ วจีสุจริต ๔ (อภ.จตุกก. ๒๑/๑๔๙/๒๑๒), วาจาสุภาสิต (ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๑๓/๓๐๘-๓๑๐, อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๙๘/๓๓๘), สัมมวาจา (ข.ม. (ไทย) ๒๙/๘๕/๒๕๗-๒๕๘), สัมมวาจา (ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๗๒)

^๓ ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๒๓-๓๔๑/๓๙๐-๔๐๑ เป็นต้น

^๔ สุวิทย์ ขาวนอก, ลิขสิทธิ์ สิงห์ฮอย, วันชัย พลเมืองดี, เกรียงศักดิ์ พลอยแสง, เขียน, สมชัย ศรีนอก และเกรียงศักดิ์ พลอยแสง, บรรณาธิการ, “ภาษากับการสื่อสาร”, ภาษากับการสื่อสาร, (กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๒๓-๒๔.

ติดต่อกับผู้อื่น^๕ เป็นพื้นฐานของการสื่อสารในทุกสถานการณ์ แบบแผนการสื่อสารในตัวของเราเอง เป็นพื้นฐานของกระบวนการสื่อสารของเรากับคนอื่น^๖ กล่าวคือก่อนที่จะพูดจะกล่าวสิ่งใดออกไป ต้องผ่านการคิด นึก เรียบเรียงคำพูดไว้ในใจก่อน แม้การสนทนา ได้ตอบกับบุคคลอื่นนั้น จะเป็นไปอย่างทันทีทันใดก็ตาม แต่แท้จริงได้ผ่านกระบวนการทางมโนทวารวิถีก่อนทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นการจำได้ ระลึกรู้ เข้าใจ แปลความหมายสิ่งที่ได้ยินได้ฟัง พิจารณา คิด ไตร่ตรอง ตัดสินใจที่จะตอบอย่างไร เหล่านี้เป็นต้น แต่กระบวนการเหล่านี้ ซึ่งก็คือการเกิดขึ้นของจิตที่ประกอบเข้ากับเจตสิกประเภทต่างๆ นั้น เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วมากนั่นเอง ดังนั้นการสื่อสารกับตนเองจึงถือเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญและมีความจำเป็นสำหรับมนุษย์ ทั้งนำไปสู่พื้นฐานที่ดีที่ควรเกิดขึ้นก่อนการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นการสื่อสารระหว่างบุคคลหรือการสื่อสารมวลชน^๗

ในพระพุทธศาสนามีคำสอนเกี่ยวกับการพูด การกล่าวถ้อยคำ วาจาไว้มากมาย ซึ่งเป็นการสื่อสารที่ปรากฏออกมาภายนอกกับบุคคลอื่น ทั้งที่เป็นการสื่อสารระหว่างบุคคล การสื่อสารระดับกลุ่มไม่ว่าจะเป็นกลุ่มเล็กไปจนถึงกลุ่มที่มีขนาดใหญ่มาก ที่อาจจะเรียกได้ว่าเป็นการสื่อสารมวลชนในสมัยนั้น เช่นการแสดงธรรมให้ชาวเมืองทั้งเมืองฟัง อย่างไรก็ตามในการสื่อสารกับบุคคลอื่นเหล่านั้น หลักการที่สำคัญประการหนึ่งคือ ก่อนที่จะพูด กล่าวถ้อยคำใดออกไปหรือกับผู้ใด ต้องพิจารณา ไตร่ตรองก่อน ดังเช่น เกณฑ์ในการตรัสวาจาของพระพุทธเจ้า^๘ ซึ่งใช้เป็นหลักก่อนที่จะทำการสื่อสารกับบุคคลอื่นไม่ว่าในสถานการณ์และกาลสมัยใด การคิด การพิจารณา ไตร่ตรองก่อนนั้นเป็นการที่บุคคลต้องทำการสื่อสารกับตนเองก่อนนั่นเอง

ข. เป็นพื้นฐานของการศึกษาการสื่อสาร

ศาสตร์ด้านการสื่อสารในตะวันตก แม้จะศึกษาเรื่องการสื่อสารกับบุคคลอื่นหรือการสื่อสารระหว่างบุคคล แต่ก็มักมีหัวข้อที่ศึกษาเชื่อมโยงกับการสื่อสารกับตนเองร่วมด้วยในแง่ของการทำความเข้าใจตนเองและผู้อื่น เพื่อพัฒนาทักษะการสื่อสารเพื่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ที่พึง

^๕ เรื่องเดียวกัน.

^๖ Polito, Carolyn M. Del, *Intrapersonal Communication*, (California ; Cummings Publishing Company, 1977), pp. preface, 2.

^๗ พระจันทลี สิริปญโญ (อุโลสิต), “พุทธวิธีการสื่อสารภายในองค์การ”, *วิทยานิพนธ์*

พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๖๓.

^๘ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๘๖/๘๘.

ประสงค์จากวิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพซึ่งจะมีขึ้นระหว่างกัน^๙ ทั้งนี้เพราะการสื่อสารไม่ว่าประเภทใดมีความเกี่ยวพันไปถึงความรู้สึกนึกคิด ค่านิยม ซึ่งย่อมมีผลสะท้อนต่อบุคคลอื่นและสังคมด้วย^{๑๐}

การสื่อสารกับตนเองเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในตนเองของบุคคล ซึ่งมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับความคิด ความรู้สึก การรับรู้และความเข้าใจตนเองของบุคคล ทำให้เกิดความเข้าใจและรู้จักตนเองอย่างแท้จริงเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งบุคคลอื่นด้วย ตัวอย่างเช่นการที่บุคคลทำการสื่อสารกับตนเองด้วยการเจริญสมาธิภาวนา ทำให้บุคคลรู้จักและเข้าใจทั้งตนเองและบุคคลอื่นอย่างแท้จริงเพิ่มมากขึ้น เพราะคนทุกคนมีกระบวนการสื่อสารกับตนเองซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นทางมโนทวารวิถีเช่นเดียวกันทุกคน นอกจากนี้ ยังทำให้บุคคลเข้าใจได้ว่าเพราะเหตุใดจึงควรละหรือเว้นการสื่อสารกับบุคคลอื่นที่เป็นไปในฝ่ายอกุศล หรือเพราะเหตุใดจึงควรเจริญหรือปฏิบัติเกี่ยวกับการสื่อสารกับบุคคลอื่นที่เป็นไปในฝ่ายกุศล จากการได้ทราบและเข้าใจกระบวนการสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา ดังนั้น การสื่อสารกับตนเองจึงมีความสำคัญในฐานะที่เป็นพื้นฐานของการศึกษาการสื่อสาร

^๙ See in Beebe, Steven A., Beebe, Susan J., and Redmond, Mark V., **Interpersonal Communication : Relatiing to Others**, Fourth Edition, Chapter 2 "Interpersonal Communication and Self", Chapter 3 "Interpersonal Communication and Perception", (MA. : Pearson Education, 2005), pp.32-65, 66-87, Caputo, Jonh S., Hazel, Harry C., and McMahon, Colleen, **Interpersonal Communication : Competency Through Critical Thinking**, Part II "The Intrapersonal Monologue", Chapter 3 "Person Perception and Communication", Chapter 4 "Self-Concept and Interpersonal Communication", (MA. : Allyn and Bacon, 1994), pp. 55-73, 75-92, DeVito, Joseph A., **Message : Bilding Interpersonal Skills**, Third Edition, Chapter 2 "The Self", Chapter 12 "Interpersonal Communication and Power", (New York : Harpercollins College Publishers,1996), pp. 26-55, 336-365, DeVito, Joseph A., **The Interpersonal Communication Book**, Sixth Edition, Unit 7 "Self-Awareness and Self-Disclosure", (New York : HarperCollins Publishers,1992), pp.108-128, Polito, Carolyn M.Del, **Intrapersonal Communication**, (California ; Cummings Publishing Company, 1977), pp. preface, 2.

^{๑๐} ดูรายละเอียดใน สุวิทย์ ขาวนอก, ลิขสิทธิ์ สิงห์ฮอย, วันชัย พลเมืองดี, เกรียงศักดิ์ พลอยแสง, เขียน, สมชัย ศรีนอก และเกรียงศักดิ์ พลอยแสง, บรรณาธิการ, "ภาษากับการสื่อสาร", **ภาษากับการสื่อสาร**, หน้า ๒๓-๒๔.

๓.๑.๒ ด้านการแสดงพฤติกรรม

จากพุทธพจน์ที่ว่า “ถ้าคนมีใจดี ก็จะทำดีหรือทำตามไปด้วย”^{๑๑} แต่ “ถ้าคนมีใจชั่ว ก็จะทำชั่วหรือทำชั่วตามไปด้วย”^{๑๒} แสดงให้เห็นว่านอกจากการสื่อสารกับตนเองซึ่งเป็นกระบวนการภายในเกิดขึ้นในระดับมโนกรรมมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับวจีกรรมแล้ว ยังสัมพันธ์เชื่อมโยงกับกายกรรมด้วย อย่างไรก็ตามจิตวิจิตรกรรมนั้นเป็นการกระทำที่ปรากฏออกมาภายนอก จัดเป็นการแสดงพฤติกรรมประการหนึ่งของบุคคลด้วยเช่นเดียวกันกับการแสดงออกทางกาย ดังนั้น การสื่อสารกับตนเองจึงมีความสำคัญในฐานะที่เป็นพื้นฐานของการแสดงพฤติกรรมทั้งทางกายและวาจา อย่างไรก็ตามหากมีการเปลี่ยนแปลงในทางมโนกรรมเกิดขึ้นย่อมมีผลกระทบต่อการกระทำทางกายและวาจาตามไปด้วย ดังนั้น การสื่อสารกับตนเองจึงมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ดังจะได้อธิบายต่อไป

ก. เป็นพื้นฐานของการแสดงพฤติกรรมทั้งทางกาย วาจา

จากการทำหน้าที่หรืออำนาจของจิตในการสั่งสมกรรม เพราะจิตเป็นต้นเหตุให้มีการทำกรรม อีกทั้งยังมีอำนาจในการรักษาวิบากหรือผลของกรรม รวมทั้งมีอำนาจในการสั่งสมสันดานของตนเองด้วย กล่าวคือการกระทำใดๆ ของบุคคลหากกระทำอยู่บ่อยๆ กระทำอยู่เสมอๆ ก็จะฝังอยู่ในจิตติดเป็นสันดาน และคิดจะทำเช่นนั้นเรื่อยไปและปรากฏเป็นพฤติกรรมทั้งทางกายและทางวาจาของบุคคลนั้นๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องใส่ใจระวังดังคำสอนของพระโพธิญาณเถร (หลวงพ่ocha สุภทโท) ที่ว่า

เธอจงระวังความคิดของเธอ เพราะความคิดของเธอจะกลายเป็นความประพฤติของเธอ
เธอจงระวังความประพฤติของเธอ เพราะความประพฤติของเธอจะกลายเป็นความเคยชินของเธอ
เธอจงระวังความเคยชินของเธอ เพราะความเคยชินของเธอจะกลายเป็นอุปนิสัยของเธอ
เธอจงระวังอุปนิสัยของเธอ เพราะอุปนิสัยของเธอจะกำหนดชะตากรรมของเธอชั่วชีวิต^{๑๓}

^{๑๑} พุ.พ. (ไทย) ๒๕/๒/๒๔.

^{๑๒} พุ.พ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

^{๑๓} หลวงพ่ocha สุภทโท, “จงระวังความคิดของเธอ,” แหล่งที่มา : <http://board.palungjit.com>

ดังนั้น คนที่มักสื่อสารกับตนเองไปในฝ่ายของอกุศลอยู่เสมอๆ ก็จะมีพฤติกรรมทั้งทางกายและวาจาที่เป็นไปในฝ่ายอกุศล ในขณะที่บุคคลที่มักสื่อสารกับตนเองไปในฝ่ายของกุศลอยู่เสมอๆ ก็จะมีพฤติกรรมทั้งทางกายและวาจาที่เป็นไปในฝ่ายกุศล

แม้หากพิจารณาในประเด็นที่มีใช้ในลักษณะของการแสดงพฤติกรรมประเภทที่เรียกว่าเป็นสันดาน แต่เป็นการแสดงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเป็นบางครั้งบางคราว เกิดขึ้นในบางสถานการณ์ การสื่อสารกับตนเองก็มีความสำคัญในแง่ของการเป็นพื้นฐานของการแสดงพฤติกรรมทั้งทางกายและวาจาอยู่ ทั้งนี้เพราะ กระบวนการสื่อสารที่เกิดขึ้นกับตนเองในลักษณะหนึ่งคือ การคิด คำนิ่งหรือใคร่ครวญ ตัดสินใจ ซึ่งนำไปสู่การตัดสินใจแสดงพฤติกรรมของบุคคล ก่อนที่บุคคลจะพูดหรือจะลงมือกระทำการใด ซึ่งอาจจะขึ้นอยู่กับสถานการณ์ บุคคล เวลา สถานที่ แต่กระนั้นบุคคลก็ต้องทำการสื่อสารกับตนเองก่อนนั่นเอง ก่อนที่จะแสดงพฤติกรรมใดออกมาในสถานการณ์นั้นๆ

ยกตัวอย่าง ขณะที่บุคคลขับรถอยู่ในช่องทางขวาซึ่งเป็นช่องทางสำหรับรถที่ขับด้วยความเร็ว แต่มีรถคันข้างหน้าขับค่อนข้างช้า บุคคลจะตัดสินใจกระทำการอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น เร่งความเร็วเพื่อแซง หรือลดความเร็วแล้วขับตามไปเรื่อยๆ ซึ่งก่อนที่จะกระทำนั้นเขาย่อมสื่อสารกับตนเองก่อน เช่น อาจคิดว่ารถคันข้างหน้าช้าแล้วทำไมมาอยู่ช่องทางขวา อาจเกิดความรู้สึกไม่พอใจ การกระทำก็ย่อมสะท้อนความไม่พอใจนั้นออกมา เช่น ให้สัญญาณแตรที่ค่อนข้างดังและยาวนาน หรือด่าทอออกมา หรือแซงแล้วปาดหน้า เป็นต้น แต่หากเขาสื่อสารกับตนเองไปในอีกลักษณะหนึ่งว่า การที่รถช้ามาอยู่ช่องทางขวานั้นอาจก่อให้เกิดอันตรายได้ ไม่ควรขับตาม แต่ควรหลีกเลี่ยง การกระทำก็คือ หาจังหวะแล้วแซงไป เป็นต้น

ข. เป็นพื้นฐานในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

แนวคิดในพระพุทธศาสนา ยอมรับและสอนในเรื่องการเปลี่ยนแปลง ดังปรากฏในคำสอนเกี่ยวกับอนิจจลักษณะ ซึ่งเป็น ๑ ใน ๓ ของลักษณะทั่วไปสามประการที่เรียกว่าไตรลักษณ์ นั่นคือ “สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง มีความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป”^{๑๔} ในเมื่อสังขารทั้งหลายไม่เที่ยง นั้นหมายความว่าต้องเกิดการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ซึ่งขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยอันมีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนั้น เมื่อการสื่อสารอันเป็นพื้นฐานของการแสดงพฤติกรรมทั้งทางกายและวาจาของบุคคลเปลี่ยนแปลงไป จึงย่อมส่งผลให้การกระทำหรือพฤติกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย

^{๑๔} พ.อ.ป. (ไทย) ๓๓/๙๙-๑๐๐/๔๖.

ดังตัวอย่างจากเรื่องของพระองค์คุณิลมาล กล่าวคือ อาจารย์ของอหิงสกะ แม้จะมีความเอ็นดูรักไคร่อหิงสกะราวกับบุตร แต่เมื่อถูกขู่ข่ม ก็มีความคิดว่าจะฆ่าอหิงสกะเสีย^{๑๕} ความคิดที่จะฆ่านั้นอาจารย์คิดอยู่ในใจตนเอง ทำการสื่อสารกับตนเอง แต่ความคิดเช่นนี้ย่อมเป็นความคิดที่ผิดไปจากแต่ก่อนที่เคยเอ็นดูอหิงสกะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นความคิดที่ไม่สมควรแก่ความเป็นอาจารย์ ดังนั้น จึงได้คิดต่อไปว่า ถ้าใครๆ รู้ว่าตน ซึ่งเป็นอาจารย์ที่สาปโมกข์ฆ่าศิษย์ ก็จะไม่มีการส่งบุตรมาเล่าเรียนกับตนอีก ก็จะทำให้ตนเสื่อมลาภ จึงออกอุบายด้วยการบอกให้อหิงสกะไปฆ่าคนให้ครบพันเพื่อเป็นการบูชาครูสำหรับวิชาขั้นสุดท้าย^{๑๖} ส่วนการคิดหรือการสื่อสารกับตนเองของอหิงสกะที่ได้กลายเป็นใจรองคุณิลมาลไปแล้วเมื่อคราวพบกับพระพุทธเจ้า^{๑๗} ก็เป็นจุดเปลี่ยนที่สำคัญที่ทำให้ผู้ฆ่า กลายเป็นผู้ละการฆ่า โดยเริ่มจากการคิดขงในคำตรัสของพระพุทธเจ้า แล้วตัดสินใจตามพระพุทธองค์อันเป็นเหตุนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างใหญ่^{๑๘}

อย่างไรก็ดี การเปลี่ยนแปลงแนวทางที่บุคคลทำการสื่อสารกับตนเอง จนก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้นโดยทั่วไปเป็นเรื่องที่ต้องใช้เวลา ทั้งนี้เพราะการกระทำที่กลายเป็นแบบแผนของการกระทำหรือพฤติกรรมนั้น มาจากการกระทำที่ทำอยู่บ่อยๆ ซ้ำๆ เป็นอาชญาซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องใช้เวลา ยกตัวอย่างบุคคลซึ่งมีพฤติกรรมเป็นคนใจร้อน เจ้าโทสะ ทำอะไรไม่ถ่วง การที่บุคคลนี้จะมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปเป็นคนที่มีใจเย็นลง รู้จักสงบสติอารมณ์ของตนไม่ถ่วง เขาจะต้องทำการสื่อสารกับตนเอง ด้วยการตั้งสติ เตือนตนเองอยู่บ่อยๆ ทำซ้ำๆ เป็นอาชญา มิให้รีบด่วนแสดงพฤติกรรมทั้งทางกาย วาจาออกไปตามอารมณ์ที่แล่นไปด้วยความใจร้อนหรือโทสะนั้น ยิ่งไปกว่านั้นเขาต้องเปลี่ยนแปลงแนวทางที่เขาทำการสื่อสารกับตนเองด้วย เช่นสื่อสารกับตนเองไปในฝ่ายกุศลที่อาศัยหลักธรรมอันเกื้อหนุน เช่น พรหมวิหาร ๔ หรือการคิดแบบโยนิโสมนสิการอยู่เสมอๆ เมื่อบุคคลทำการสื่อสารกับตนเองในแนวทางที่เปลี่ยนแปลงไปอยู่บ่อยๆ ก็จะส่งผลให้พฤติกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย

หลักคำสอนอันเป็นหลักสำคัญของพระพุทธศาสนามีทิศทางที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ดังพระดำริของพระพุทธองค์เมื่อแรกตรัสรู้ใหม่ที่ว่า “ธรรมนี้ ไม่ใช่สิ่งที่ผู้ถูกราคะและโทสะครอบงำ จะรู้ได้ง่าย แต่เป็นสิ่งที่พาทวนกระแสน้ำ”^{๑๙} คำว่า พาทวนกระแสน้ำ ในที่นี้หมายถึง อนิจจัง

^{๑๕} ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ. ๒/๒/๑๕๕.

^{๑๖} ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ. ๒/๒/๑๕๕-๑๕๖.

^{๑๗} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๔๘-๓๔๙/๔๒๒-๔๒๔, ม.ม.อ. ๒/๒/๑๕๘-๑๕๙.

^{๑๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๘๑/๓๐๖.

(ไม่เที่ยง) ทุกข์ (เป็นทุกข์) อนัตตา (เป็นอนัตตา) อสุภ (ไม่งาม) อันทวนกระแสแห่งธรรมมีความเที่ยง เป็นต้น คำอธิบายในพระวินัยปิฎกหมายถึง พาเข้าถึงนิพพาน^{๑๙} นั้นหมายความว่าพาทวนกระแสนั้นแสดงนัยถึงความเปลี่ยนแปลง และการที่จะเปลี่ยนแปลงจากผู้ที่ถูกราคะและโทสะครอบงำ ไปเป็นผู้ที่เข้าถึงนิพพานได้นั้น ย่อมต้องเกิดการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ หรือมโนกรรม ซึ่งเป็นกรรมที่มีความสำคัญเป็นใหญ่มีอำนาจควบคุมกายและวาจา และเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทั้งทางกายและวาจาด้วย

๓.๑.๓ ด้านการดำเนินชีวิต

การสื่อสารกับตนเองมีความเชื่อมโยงกับความคิด ความเชื่อ การมองโลกหรือทิวทัศน์^{๒๐} อย่างใกล้ชิด ในกรรมบท ทิวทัศน์จัดเป็นมโนกรรม^{๒๑} ซึ่งถือว่าเป็นกรรมที่มีบทบาทสำคัญที่สุด เพราะเป็นจุดเริ่มต้นของกายกรรมและวจีกรรม^{๒๒} พระพรหมคุณาภรณ์ กล่าวว่า

ทิวทัศน์เป็นตัวชักจูงและกำหนดวิถีชีวิต ทั้งในด้านรับเข้าและแสดงออก กล่าวคือ จะมองเห็นโลกและชีวิตเป็นอย่างไร และจะปฏิบัติต่อโลกและชีวิตนั้นอย่างไร พุดหรือทำอย่างไรกับบุคคล สิ่ง สภาพแวดล้อม หรือสถานการณ์นั้น พร้อมทั้งสร้างเหตุผลประกอบสำหรับการที่จะพุดจะทำเช่นนั้น กล่าวสั้นๆ ด้วยศัพท์ธรรมว่า ปฐมัตถะชักนำองค์ธรรมต่างๆ ตั้งแต่สังกัปปะ คือ ความคิดหรือความดำริเป็นต้นไป ให้เป็นมิจจาหรือเป็นสัมมาตามทิวทัศน์นั้นๆ^{๒๓}

^{๑๙} ม.ม.อ. ๒/๒๔๑/๘๔, วิ.มหา.อ. ๓/๗/๑๔ ปรากฏในเชิงอรรถ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๔๑/๓๐๖.

^{๒๐} ทิวทัศน์ แปลว่า ความเห็น มีความหมายรวมถึงความเชื่อ ลัทธิ ทฤษฎี ความเข้าใจตามนัยเหตุผล ข้อที่เข้ากับใจของตน ค่านิยม รวมไปถึงอุดมการณ์ และแนวทัศนะในการมองโลกและชีวิต ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๗๓๕.

^{๒๑} ทิวทัศน์เป็นมโนกรรมในกรรมบท เช่นใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๔๐, ๔๔๑/๔๗๕, ๔๗๗, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๑๑/๒๐๓.

^{๒๒} พระมหาสมบุญ ฐุฑฺฒิกโร (พรธนา), “ทิวทัศน์ : บทบาทของความเห็นความเชื่อในการชี้นำชีวิตและสังคม”, **บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์**, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มีนาคม ๒๕๕๒) : ๘.

^{๒๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า ๗๓๖.

ท่านพุทธทาสได้แสดงทัศนะไว้เช่นกันว่า “คนเราที่เป็นอยู่กันนี้ ล้วนแต่อยู่ด้วยทิวฏฐิด้วยกันทั้งนั้น”^{๒๔} ซึ่งพระมหาสมบุรณ์ วุฑฺฒิกโรได้ขยายความว่า “แม้จะพูดว่า จิต เจตนา กรรม หรือ สังขาร เป็นตัวชี้หน้าที่ตาม ก็เท่ากับเป็นการพูดถึงทิวฏฐิโดยปริยายนั่นเอง เพราะกระบวนการคิด การปรุงแต่งสร้างสรรค์หรือตั้งเจตจำนง ล้วนทำงานบนรากฐานของระบบความคิดความเชื่ออย่างใดอย่างหนึ่งเสมอ”^{๒๕} ในทางพระพุทธศาสนาแบ่งทิวฏฐิไว้เป็น ๒ ได้แก่ มิจฉาทิวฏฐิและสัมมาทิวฏฐิ ทิวฏฐิทั้ง ๒ ประเภทนี้ทำให้บุคคลทั้งหลายมีวิถีคิด ความเชื่อ ซึ่งเป็นพื้นฐานนำไปสู่การประพฤติปฏิบัติ รวมทั้งการดำเนินชีวิต หากทิวฏฐินั้นเป็นมิจฉา การดำเนินชีวิตของบุคคลย่อมดำเนินไปในฝ่ายอกุศล หากทิวฏฐินั้นเป็นสัมมา การดำเนินชีวิตย่อมดำเนินไปในฝ่ายกุศล ซึ่งแสดงออกทั้งในการกระทำทางกาย วาจา ใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลที่มีต่อการกระทำทางใจหรือมโนกรรม และเพราะว่าการคิดของคนเรานั้นส่วนใหญ่คิดเป็นภาษาพูด ดังนั้นการที่บุคคลคิด หรือปรุงแต่งการคิดนั้นไปในทิศทางใด อย่างไร จึงเท่ากับบุคคลได้ทำการสื่อสารกับตนเองในขณะเดียวกันนั้นด้วย ให้เป็นไปในฝ่ายอกุศลกรรมหรือกุศลกรรม ซึ่งก็จะสะท้อนออกมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของบุคคลนั้น

๓.๑.๔ ด้านการพัฒนาตนเอง

จากความสำคัญของการสื่อสารกับตนเองในด้านการแสดงพฤติกรรม ทั้งที่เป็นพื้นฐานของการแสดงพฤติกรรมทางกาย วาจา และทั้งที่เป็นพื้นฐานในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แสดงให้เห็นว่าบุคคลสามารถพัฒนาตนเองได้ คำว่า พัฒนา หมายถึง การทำให้เจริญ^{๒๖} การสื่อสารกับตนเองมีความสำคัญต่อการพัฒนาตนเองก็เพราะ การสื่อสารกับตนเองด้วยความมุ่งผลอย่างใดอย่างหนึ่ง ด้วยความตั้งใจปรารถนา หรือด้วยความตั้งใจมั่น เด็ดเดี่ยว แน่วแน่ในทางดำเนินและจุดมุ่งหมาย อย่างที่เรียกว่าอธิษฐาน^{๒๗} นั้นเป็นทั้งแรงผลักดัน แรงจุด และกำลังใจให้บุคคลขวนขวาย

^{๒๔} พุทธทาสภิกขุ, *ความเป็นเจ้าโลก*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๑๘), หน้า ๕๒ อ้างถึงในพระมหาสมบุรณ์ วุฑฺฒิกโร (พรธนา), “ทิวฏฐิ : บทบาทของความเห็นความเชื่อในการชี้นำชีวิตและสังคม”, *บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์*, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มีนาคม ๒๕๕๒) : ๙.

^{๒๕} พระมหาสมบุรณ์ วุฑฺฒิกโร (พรธนา), “ทิวฏฐิ : บทบาทของความเห็นความเชื่อในการชี้นำชีวิตและสังคม”, *บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์*, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มีนาคม ๒๕๕๒) : ๙.

^{๒๖} ราชบัณฑิตยสถาน, *พจนานุกรมไทยอเล็คทรอนิกส์ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ รุ่นที่ ๑.๐๐*, [ซีดีรอม], กรุงเทพมหานคร, ม.ป.ป.

^{๒๗} ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๓๖๔-๓๖๕.

พยายามไปให้ถึงจุดหมายที่ตั้งไว้ และกว่าจะถึงจุดหมายที่ตั้งไว้นั้นย่อมต้องเกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปในทางก้าวหน้ามากขึ้นเรื่อยๆ นั่นหมายถึงเกิดการทำให้เจริญขึ้นในสิ่งที่กระทำนั้นๆ หรือเกิดการพัฒนานั่นเอง

ยิ่งไปกว่านั้นบุคคลสามารถพัฒนาตนเองจนกลายเป็นพระพุทธเจ้าได้^{๒๘} กล่าวคือ อริชฌานเป็น ๑ ในบารมี ๑๐ คือ คุณความดีที่บำเพ็ญอย่างยิ่งยวด เพื่อบรรลุจุดหมายอันสูงยิ่ง มี ๑๐ ประการ^{๒๙} ซึ่งผลของอริชฌานบารมีนั้นในสุเมธกถาปรากฏข้อความว่า “บำเพ็ญอริชฌานบารมีแล้วจักบรรลุสัมโพธิญาณได้...”^{๓๐} นั่นหมายถึงบุคคลสามารถพัฒนาตนเองจนกลายเป็นพระพุทธเจ้าได้นั่นเอง

๓.๑.๕ ด้านการปฏิบัติธรรม-บรรลุลหรรณ

การสื่อสารกับตนเองมีความสำคัญทั้งต่อการปฏิบัติธรรม และการบรรลุลหรรณ โดยเป็นทั้งเครื่องมือหนึ่งในการปฏิบัติธรรม และเป็นพื้นฐานหรือเหตุของการบรรลุลหรรณ หรือเรียกว่าเป็นมูลแห่งวิวิญญ์

ก. เป็นเครื่องมือหนึ่งในการปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมหรือการเจริญกัมมัฏฐาน^{๓๑}ทั้งในฝ่ายของการเจริญสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผู้ปฏิบัติ ต่างก็ต้องอาศัยการสื่อสารกับตนเองเป็นเครื่องมือหนึ่งในการปฏิบัติ ดังนี้

^{๒๘} Pra Brahmagunabhorn (P.A.Payutto), *Psychology in Human Development The Natural Way*, (Phranakhonsriyutthaya : Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 2010), p. (4).

^{๒๙} บารมี ๑๐ ได้แก่ ทาน, ศีล, เนกขัมมะ, ปัญญา, วิริยะ, ขันติ, สัจจะ, อริชฌาน, เมตตา, อุเบกขา ดูรายละเอียดในพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, หน้า ๑๓๖.

^{๓๐} ชุ.พุทฺธ. (ไทย) ๓๓/๑๕๔/๕๘๗.

^{๓๑} กัมมัฏฐาน คือ ที่ตั้งแห่งการงาน, อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ, อุบายทางใจ, วิธีฝึกอบรมจิต มี ๒ ประเภท คือ สมถกัมมัฏฐาน (อุบายสงบใจ) และวิปัสสนากัมมัฏฐาน (อุบายเรื่องปัญญา) นิยมเขียนกรรมฐาน ดูรายละเอียดในพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, หน้า ๑๑.

๑. การเจริญสมถกัมมัฐาน

ในการบำเพ็ญสมถกัมมัฐาน หรือสมถภาวนา ซึ่งเป็นการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบเป็นสมาธิ ต้องอาศัยกัมมัฐาน ๔๐^{๓๒} อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอารมณ์กัมมัฐาน ดังเช่น การเพ่งดวงกสิณด้วยการเพ่งดิน (ปฐวีกสิณ) เป็นการสื่อสารกับตนเองด้วยภาพ (ดิน) ร่วมกับการสื่อสารกับตนเองด้วยภาษา คือ บริกรรมว่า ปฐวี ปฐวี หรือดิน ดิน^{๓๓} การพิจารณาซากศพในลักษณะต่างๆ (พิจารณาอสุภะ) การพิจารณาธาตุ ๔ (จตุรวัฐฐาน หรือมนสิการธาตุ) กำหนดหมายความเป็นปฏิภูลในอาหาร (อาหารเรปฏิภูลสัญญา) เหล่านี้ใช้การสื่อสารกับตนเองทั้งภาพ ถ้อยคำภาษา การคิดพิจารณา การมนสิการประกอบกัน การเจริญอานาปานสติ มีสติระลึกรู้ลมหายใจเข้าออก เป็นการสื่อสารกับตนเองด้วยสติ ด้วยการระลึกรู้ หรือการระลึกถึงอารมณ์ที่ติงามอยู่เนืองๆ (อนุสติ) ก็เป็นการใช้การสื่อสารกับตนเองในแง่ของการระลึกถึง การทำความรู้สึก และการใช้ถ้อยคำภาษาร่วมกัน เป็นต้น

นอกจากนี้การพิจารณา หรือการนึกขยายหรือย่อส่วนนิมิต เป็นการใช้การสื่อสารกับตนเองด้วยภาพ และเมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุปฐมฌาน ก็ยังกล่าวได้ว่าการสื่อสารกับตนเองยังคงดำเนินอยู่ ทั้งนี้เพราะยังมีวิตก (ความตรึก) และวิจาร์ (ความตรอง) อยู่^{๓๔} ดังนี้ จึงเห็นได้ว่าการสื่อสารกับตนเองนั้นเป็นเครื่องมือหนึ่งที่ใช้ในการเจริญสมถกัมมัฐาน

๒. การเจริญวิปัสสนากัมมัฐาน

การเจริญวิปัสสนากัมมัฐาน หรือวิปัสสนาภาวนา เป็นการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงซึ่งปัญญา และการเจริญปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้ง ด้วยการพิจารณาสิ่งที่เป็ณภูมิของ

^{๓๒} กัมมัฐาน ๔๐ ได้แก่ กสิณ ๑๐ หรือวัตถุ ๑๐ อย่างสำหรับเพ่งเพ่งเพื่อจูงจิตให้เป็นสมาธิ, อสุภะ ๑๐ พิจารณาซากศพในระยะต่างๆ รวมกัน ๑๐ ระยะ, อนุสติ ๑๐ อารมณ์ติงามที่ควรระลึกถึงเนืองๆ ๑๐ อย่าง, อัปปมัญญา ๔ หรือพรหมวิหาร ๔ ธรรมที่พึงแผ่ออกไปสัตว์มนุษย์ทั้งหลายอย่างมีจิตใจสม่ำเสมอทั่วกัน ไม่มีประมาณ, อาหารเรปฏิภูลสัญญา ๑ กำหนดหมายความเป็นปฏิภูลในอาหาร, จตุธาตวัฐฐาน ๑ กำหนดพิจารณาธาตุ ๔ หรือมนสิการธาตุ, อนุสสติ ๔ กำหนดภาวะที่เป็นอนุสตรธรรมเป็นอารมณ์, พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๘๕๑-๘๕๓.

^{๓๓} สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), แปลและเรียบเรียง, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (Taipei : The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, 2005), หน้า ๒๑๗.

^{๓๔} ปฐมฌาน (ฌานที่ ๑) ประกอบด้วย วิตก วิจาร์ ปีติ สุขอันเกิดจากวิเวก ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๑๐/๘๑.

ปัญญา หรือภูมิของวิปัสสนา ได้แก่ ชั้น ๕ อย่างตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ สัจจะ ๔ และปัจจุสมุปบาท^{๓๕}

การเจริญปัญญาหรือปัญญาภาวนา คือการทำวิปัสสนามรรคปัญญาให้ เกิด^{๓๖} ซึ่งต้องอาศัยการเพียรเจริญสติกำหนดรู้สภาวะธรรมที่เป็นเหตุเป็นปัจจัยกันอยู่ ที่เกิดขึ้น สัมผัสอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จนกระทั่งประจักษ์ชัดตามความเป็นจริง^{๓๗} พิจารณารูป นามชั้น ๕ เป็นอารมณ์ เพ่งพิจารณาอยู่อย่างไม่ขาดสายจนเกิดความรู้สึกลอยอย่างชัดเจนถึงสภาวะ ความเป็นไตรลักษณ์

ในการเจริญสติ ต้องอาศัยภาษาหรือคำบริกรรมที่ผู้ปฏิบัติใช้สื่อสารกับตนเอง เช่น การกำหนดว่า “เห็นหนอๆ” กล่าวคือ “ทุกขณะที่เห็นพึงใช้สติกำหนดรู้ซึ่งการเห็นนั้นว่า เห็น หนอๆ”^{๓๘} ในทำนองเดียวกันกับการได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส หรือเมื่อรู้สึกในอาการใดๆ ที่ปรากฏทาง กาย หรือทางใจก็พึงกำหนดตามอาการนั้นๆ เช่น ปวดหนอๆ เมื่อยหนอๆ คิดหนอๆ พอใจ หนอๆ พุ้งซ่านหนอๆ รู้หนอๆ เป็นต้น

อย่างไรก็ตามการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานในบางสำนักนั้น ให้ผู้ปฏิบัติทำ ความรู้สึกตัวโดยไม่ให้กำหนดด้วยภาษาหรือคำบริกรรมใดๆ เลย เพียงแค่ “รู้สึก” ตามอาการ ความรู้ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงเท่านั้น^{๓๙} ถึงกระนั้นก็ยังถือว่าผู้ปฏิบัติได้ทำการสื่อสารกับตนเอง มีการสื่อสารกับตนเองเกิดขึ้นอยู่จากการทำความรู้สึกตัวนั้น

^{๓๕} สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), แปลและเรียบเรียง, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๗๔๑-๗๗๖ และพระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรวิสี), **วิปัสสนาภูมิ**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพฯ : บุญศิริการ พิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๖๑-๑๓๓.

^{๓๖} สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), แปลและเรียบเรียง, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๑๘๓.

^{๓๗} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรวิสี), **วิปัสสนาภูมิ**, หน้า ๑๓๕.

^{๓๘} ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถรอะ อัคคมหัทธมัญญานาจริยะ, **วิปัสสนาธุระ**, (กรุงเทพฯ : ซี ร้อย ดีไซน์, ๒๕๓๖), หน้า ๑๒๔.

^{๓๙} เช่นแนวทางปฏิบัติสติปัฏฐานของสำนักวิปัสสนาวัดไทโรงาม ซึ่งยึดหลักการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานในอิริยาบถ ๔ ตามมหาสติปัฏฐานสูตรและอริยมรรคมีองค์ ๘ และแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของสำนักวิปัสสนาอ้อมน้อย ซึ่งยึดหลักปฏิบัติอยู่บนฐานของมหาสติปัฏฐานสูตร และคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ – ผู้วิจัย.

แม้การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นการพิจารณาต่างๆ จะพิจารณาจากภายในสภาวะกายของตนเอง หรือจากภายนอกก็ตาม^{๔๐} แต่กระบวนการรับรู้ พิจารณาต่างๆ ทั้งหลายนั้นก็ต้องเกิดขึ้นภายในตนเองของผู้ปฏิบัติทั้งสิ้น นั่นคือ กระบวนการสื่อสารกับตนเอง ย่อมดำเนินไป

ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า ไม่ว่าจะเป็นการเจริญสมถกัมมัฏฐาน หรือวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก็ล้วนแต่ต้องอาศัยการสื่อสารกับตนเองเป็นเครื่องมือหนึ่งในการปฏิบัติด้วยกันทั้งสิ้น แม้ผู้ที่เจริญสมถกัมมัฏฐานจนได้ฌาน แล้วยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาก็ยังต้องอาศัยการสื่อสารกับตนเอง ด้วยการพิจารณา หรือการโยนิโสมนสิการต่างๆ ที่สอดคล้องกับจริตของตนๆ^{๔๑}

นอกจากนี้ ไม่ว่าจะเป็นจิตบุคคลประเภทใด หรือเจริญกัมมัฏฐานแบบใด ในการที่มรรคจิตผลจิตจะเกิดขึ้นได้นั้นจะต้องประกอบพร้อมด้วยโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ^{๔๒} นอกจากการเจริญสติ และสมาธิ ซึ่งเป็นองค์ธรรมที่ประกอบอยู่ในธรรมหลายหมวดในโพธิปักขิยธรรมแล้ว ก็ยังมีองค์ธรรมอีกหลายประการในโพธิปักขิยธรรมนั้นที่แสดงถึงการที่บุคคลได้ทำการสื่อสารกับตนเอง เช่น ธัมมวิจย ในโพชฌงค์ ๗ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ในอริยมรรคมีองค์ ๘ การเจริญสัมมัปปธาน ๔ เป็นต้น เหล่านี้ล้วนแล้วแต่แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการสื่อสารกับตนเองในการปฏิบัติธรรมทั้งสิ้น

ข. เป็นพื้นฐานหรือเหตุของการบรรลุธรรม หรือเป็นมูลแห่งวิวิญญู

การสื่อสารกับตนเองเป็นพื้นฐานหรือเป็นเหตุของการบรรลุธรรม ปราภพทั้งที่เป็นเหตุปัจจุบัน และที่เป็นเหตุสั่งสมมาจากอดีตหรือการสั่งสมเพื่อการบรรลุธรรมในอนาคต

^{๔๐} ดูรายละเอียดในมหาสติปัฏฐานสูตร ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔, ๓๘๐-๓๘๒/๓๐๓, ๓๑๔-๓๑๗.

^{๔๑} ดูรายละเอียดใน อช.ทุก.(ไทย) ๒๐/๖๙/๒๗๔, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๐๕/๑๓๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๕๘/๕๗๙, สมเด็จพระพุทธมหาราช (อจ. อาสภมหาเถร), แปลและเรียบเรียง, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๖๖-๑๘๑ และพระคันธสาราภิวังศ์, แปลและอธิบาย, **อภิธัมมวาท**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ : ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๓๑๖-๓๑๗.

^{๔๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๑, โพธิปักขิยธรรม ๓๗ (ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งความตรัสรู้) ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔, สัมมัปปธาน ๔, อธิธิบาท ๔, อินทริย ๕, พละ ๕, โพชฌงค์ ๗, อริยมรรคมีองค์ ๘, พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๒๗๓-๒๗๔.

๑. ที่เป็นเหตุปัจจุบัน

การตริก การตรอง การเพ่ง การมนสิการ เหล่านี้เป็นต้น เป็นการสื่อสารกับตนเองที่เป็นเหตุพื้นฐานปัจจุบันของการบรรลุธรรม ดังในวิมุตตายนสูตร^{๔๓} กล่าวถึงเหตุแห่งวิมุตติ ๕ ประการ เหตุ ๒ ใน ๕ ประการนั้นได้แก่ (๑) การตริกตาม ตรองตาม เพ่งตาม และ (๒) เรียนสมาธิชนิดอย่างใดอย่างหนึ่ง^{๔๔} “มาดี มนสิการดี ทรงจำไว้ดี และแทงตลอดดีด้วยปัญญา เมื่อรู้แจ้งอรรถรู้แจ้งธรรมตามที่ตริกตาม ตรองตาม เพ่งตาม หรือเรียนสมาธิชนิดอย่างหนึ่งอย่างใดมาดี มนสิการดี ทรงจำไว้ดี แแทงตลอดดีด้วยปัญญา ใจย่อมเกิดปิติ กายย่อมสงบ ได้รับสุข จิตย่อมตั้งมั่น ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสว่า นี่เป็นเหตุแห่งวิมุตติ^{๔๕} หรือบรรลุธรรม ดังตัวอย่างเช่นการบรรลุธรรมของพระสารีบุตรซึ่งได้ตริกตาม ตรองตาม เพ่งตามเนื้อหาในเวทนาปริคคหสูตร ขณะที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงพระสูตรนี้แก่ที่นขปริพาชก^{๔๖}

ส่วนการมนสิการนั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสสรรเสริญโยนิโสมนสิการไว้ว่า “เราไม่เห็นเหตุอื่นแม้อย่างหนึ่งที่ทำให้เหตุซึ่งมีอยู่ภายในตนให้มีอุปการะมากอย่างนี้เหมือนโยนิโสมนสิการนี้เลย ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเมื่อมนสิการโดยแยบคายย่อมละอกุศลได้ และทำกุศลให้เจริญ”^{๔๗} และ “เมื่อภิกษุมนสิการโดยแยบคาย อาสวะทั้งหลายที่ยังไม่เกิดย่อมไม่เกิดขึ้น และอาสวะทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเสื่อมไป”^{๔๘} และ “ไม่มีธรรมอื่นที่จะมีอุปการะมากแก่ภิกษุผู้เป็นพระเสขะเพื่อการบรรลุประโยชน์สูงสุดเหมือนกับโยนิโสมนสิการ เพราะภิกษุเมื่อเริ่มตั้งความเพียรด้วยโยนิโสมนสิการไว้ ก็พึงบรรลุความสิ้นทุกข์ได้”^{๔๙} และเพราะโยนิโสมนสิการเป็น ๑ ใน ธรรม ๔ ประการที่บุคคลเมื่อเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความมีปัญญามาก^{๕๐} ความมีปัญญาช้าแรกก็เลส ย่อมเป็นไปเพื่อทำให้แจ้งโสดาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล และอรหัตตผล^{๕๑}

^{๔๓} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๖/๓๒-๓๕.

^{๔๔} สมาธินิมิต ได้แก่ สมาธิในอารมณ์ ๓๘ อย่างใดอย่างหนึ่ง ดูรายละเอียดใน อัง.ปญจก.อ. ๓/

๔๓.

^{๔๕} ดูรายละเอียดใน อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๖/๓๒-๓๕.

^{๔๖} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๐๑-๒๐๕/๒๓๙-๒๔๓.

^{๔๗} พุ.จิตติ. (ไทย) ๒๕/๑๖/๓๖๐.

^{๔๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๕/๑๘.

^{๔๙} พุ.จิตติ. (ไทย) ๒๕/๑๖/๓๖๐.

^{๕๐} สัม. (ไทย) ๑๙/๑๐๕๘/๕๗๙.

^{๕๑} ดูรายละเอียดใน สัม. (ไทย) ๑๙/๑๐๗๐/๕๘๒ และ พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓/๕๔๓.

พระพรหมคุณาภรณ์ได้อธิบายถึงการมนสิการ ในลักษณะที่เป็นโยนิโสมนสิการ ว่าเป็นมูลแห่งวิวิธวิธี ดังนี้ว่า “เพราะเมื่อโยนิโสมนสิการเกิดขึ้นก็นำไปสู่การปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งมีสัมมาทิฐิเป็นหัวหน้า สัมมาทิฐิก็คือวิชชานั้นเอง เมื่อวิชาเกิดขึ้น อวิชชาก็ดับไป เมื่ออวิชชาดับ กระบวนธรรมนิโรธวาระแห่งปัจจุสมุปบาท ก็ดำเนินไป นำสู่ความดับทุกข์”^{๕๒} โดยได้อธิบายการทำหน้าที่ของโยนิโสมนสิการในกระบวนธรรมนี้ไว้ว่า

โยนิโสมนสิการก็คือ ความคิดที่สกัดอวิชชาต้นเหตุ หรือการคิดเพื่อสกัดตัดหน้าอวิชชาและต้นเหตุ กล่าวคือ เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ ตามปกติกระบวนความคิดก็จะแล่นต่อไปทันที ตอนนี้เป็นจุดหรือขั้นตอนของการช่วงชิงบทบาทกัน ถ้าอวิชชาต้นเหตุเข้ามาชิงเอาความคิดไปได้ก่อน ความคิดต่อจากนั้น ก็เป็นกระบวนธรรมของอวิชชาต้นเหตุ ประกอบด้วยการปรุงแต่งของสังขารตามอำนาจความชอบใจไม่ชอบใจและภาพความคิดที่ยึดถือไว้ แต่ถ้าโยนิโสมนสิการเข้ามาสกัดตัดหน้าอวิชชาต้นเหตุได้ ก็จะชักความคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง คือ เกิดกระบวนความคิดปลอดอวิชชาต้นเหตุ เป็นกระบวนธรรมแห่งญาณทัสสนะ หรือกระบวนธรรมแห่งวิชาวิมุตติแทน”^{๕๓}

นอกจากนี้ การพิจารณาหรือสื่อสารกับตนเองอยู่เนืองๆ ถึงฐานะ ๕ ประการ^{๕๔} และผลของการพิจารณาฐานะนั้น^{๕๕} อยู่เนืองๆ พระพุทธองค์ตรัสว่า “มรรค^{๕๖} ย่อมเกิดขึ้น อริยสาวก

^{๕๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๖๗๒.

^{๕๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๗๔.

^{๕๔} ดูรายละเอียดในอง.ปญจก.(ไทย) ๒๒/๕๗/๙๙-๑๐๐.

^{๕๕} ดูรายละเอียดในอง.ปญจก.(ไทย) ๒๒/๕๗/๑๐๑-๑๐๒.

^{๕๖} มรรค ในที่นี้หมายถึงโลกุตตรมรรค ได้แก่ อริยมรรค ๔ คือ โสตาปัตติมรรค สกทาคามีมรรค อนาคามีมรรค และอรหัตตมรรค อง.ปญจก.อ. ๓/๕๗/๓๑ ปรากฏในเชิงอรรถ อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๗/๑๐๒.

นั้นย่อมเสพ^{๕๗} เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเสพ เจริญ ทำให้มากอยู่ ย่อมละสังโยชน^{๕๘} ได้อนุสัย^{๕๙} ย่อมสิ้นไป”^{๖๐}

๒. ที่เป็นเหตุสั่งสมมาจากอดีตหรือการสั่งสมเพื่อการบรรลุธรรมในอนาคต การสื่อสารกับตนเองในฝ่ายที่เป็นกุศล เป็นโยนิโสมนสิการ เป็นไปในฝ่ายที่ให้เจริญหรือให้ปฏิบัติ อยู่บ่อยๆ นั้น ด้วยความตั้งใจแน่วแน่มั่นคง เป็นการสร้างบารมีให้กับตนเองในข้อ สัจบารมี และอธิษฐานบารมี ซึ่งบารมีในข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้งสองนี้ เป็นปัจจัยที่สามารถนำไปสู่การบรรลุโพธิญาณหรือการบรรลุธรรมได้ ดังในสุเมธกถา ที่ได้แสดงไว้ว่า

“...ในสัจจะทั้งหลาย บำเพ็ญสัจจบารมีแล้ว
จักบรรลุสัมโพธิญาณได้...”^{๖๑}

“...ท่านเป็นผู้ไม่หวั่นไหวในอธิษฐานบารมีนั้นแล้ว
จักบรรลุสัมโพธิญาณได้...”^{๖๒}

^{๕๗} เสพในที่นี้หมายถึงการนึกน้อม การรู้ การเห็น การพิจารณา การอธิษฐานจิต การน้อมใจ เชื่อ ประคองความเพียร ตั้งสติไว้ ตั้งจิตไว้ กำหนดรู้ด้วยปัญญา รู้ยิ่งธรรมที่ควรรู้อย่าง กำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้ ละธรรมที่ควรละ เจริญธรรมที่ควรเจริญ ทำให้แจ้งธรรมที่ควรทำให้แจ้ง ดูรายละเอียดใน อภ.เอกก.อ. ๑/๕๓/๖๓ เจริญ หมายถึงบำเพ็ญสิ่งที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น ให้เจริญขึ้น และตามรักษาสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วให้มีอยู่ตลอดไป ดูรายละเอียดใน อภ.เอกก.อ. ๑/๕๔-๕๕/๖๓, ๔๑๘/๔๔๘, ๔๕๓/๔๖๙ ทำให้มาก หมายถึงทำบ่อยๆ ดูรายละเอียดใน อภ.เอกก.อ. ๑/๖๐๐-๖๑๑/๔๘๐ ปรากฏในเชิงอรรถ อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๗/๑๐๒.

^{๕๘} สังโยชน หมายถึงกิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ หรือธรรมที่มัดใจสัตว์ไว้กับทุกข์ มี ๑๐ ประการ คือ สักกายทิฏฐิ, วิจิกิจฉา, สีลพทตปราคาส, กามฉันทะหรือกามราคะ, พยาบาทหรือปฏิฆะ, รูปราคะ, อรูปราคะ, มานะ, อุทธัจจะ, อวิชชา ดูรายละเอียดใน ส.ม. ๑๙/๑๘๐-๑๘๑/๕๖-๕๗, อภ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๓/๒๑, อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๔๐/๕๙๒ ปรากฏในเชิงอรรถ อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๗/๑๐๒.

^{๕๙} อนุสัย หมายถึงกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดานมี ๗ ประการ คือ (๑) กามราคะ (ความกำหนัดในกาม) (๒) ปฏิฆะ (ความขัดใจ) (๓) ทิฏฐิ (ความเห็นผิด) (๔) วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) (๕) มานะ (ความถือตัว) (๖) ภวราคะ (ความกำหนัดในภพ) (๗) อวิชชา (ความไม่รู้แจ้ง) ส.สพ.อ. ๓/๕๓-๖๒/๑๔, อภ.ปญจก.อ. ๓/๕๗/๓๑ ปรากฏในเชิงอรรถ อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๗/๑๐๒.

^{๖๐} ดูรายละเอียดในอภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๗/๑๐๑-๑๐๓.

^{๖๑} พุ.พทุธ. (ไทย) ๓๓/๑๔๙/๕๘๗.

^{๖๒} พุ.พทุธ. (ไทย) ๓๓/๑๕๒/๕๘๗.

ในพุทธาปทาน มีเนื้อความปรากฏเช่นกันว่า

“...เราบำเพ็ญอธิษฐานบารมีแล้ว

บำเพ็ญสังขบารมีแล้ว สำเร็จเมตตาบารมีแล้ว

บรรลุสัมโพธิญาณอันสูงสุด...”^{๒๓}

การตั้งสังขะ หรือการอธิษฐานไม่ว่าจะปรากฏออกมาเป็นวัจกรรม หรือปรากฏอยู่แต่ภายในเป็นมโนกรรม ก็ล้วนเป็นการที่บุคคลทำการสื่อสารกับตนเอง ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าการสื่อสารกับตนเองที่เป็นไปในฝ่ายกุศล เป็นโยนิโสมนสิการ ประกอบด้วยสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ เป็นพื้นฐานหรือเหตุแห่งการบรรลุธรรม หรือเป็นมูลแห่งวิวิธกุศลทั้งที่เป็นเหตุในปัจจุบัน และเป็นเหตุสังสมเพื่อการบรรลุธรรมทั้งที่เป็นการสังสมมาจากอดีต หรือเพื่อการบรรลุธรรมในอนาคตกาล

๓.๒ ประโยชน์และโทษของการสื่อสารกับตนเอง

การสื่อสารกับตนเองอาจก่อให้เกิดประโยชน์หรือโทษขึ้นก็ได้ ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับว่าการสื่อสารกับตนเองนั้นเป็นไปในฝ่ายกุศลหรืออกุศล บุคคลทำการสื่อสารกับตนเองไปในฝ่ายที่เป็นกุศล ย่อมมีผลให้ทำและพูดไปในฝ่ายที่เป็นกุศลด้วย ซึ่งย่อมยังผลอันเป็นกุศล เป็นประโยชน์ให้เกิดขึ้น ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลสื่อสารกับตนเองไปในฝ่ายที่เป็นอกุศล ย่อมมีผลให้ทำและพูดไปในฝ่ายที่เป็นอกุศลด้วย ซึ่งย่อมยังผลอันเป็นอกุศล เป็นโทษให้เกิดขึ้น

๓.๒.๑ ประโยชน์ของการสื่อสารกับตนเอง

ประโยชน์ของการสื่อสารกับตนเองในที่นี้หมายถึง ประโยชน์ที่เกิดจากการสื่อสารกับตนเองในทางที่เป็นไปในฝ่ายกุศล เป็นโยนิโสมนสิการ เป็นสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า เมื่อบุคคลทำการสื่อสารที่เป็นไปในฝ่ายกุศล เป็นโยนิโสมนสิการ ประกอบด้วยสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะแล้ว เกิดประโยชน์อย่างใดเกิดขึ้น ดังนี้

^{๒๓} พุ.อป. (ไทย) ๓๒/๗๖/๑๑

ก. ทำให้เข้าใจตนเอง และผู้อื่น

การสื่อสารกับตนเองที่เกิดขึ้นในขณะที่ของการเจริญกัมมัฏฐานนั้น ส่งผลให้บุคคลเกิดความเข้าใจตนเองตามที่ตนเองเป็นอยู่อย่างแท้จริง ไม่ว่าจะเป็นลักษณะนิสัย พฤติกรรม ทิฐิโลกทัศน์ที่มีต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม รวมไปถึงลักษณะอันเป็นความจริงของสัตว์ทั้งหลาย ธรรมชาติและโลก ซึ่งย่อมทำให้เกิดความเข้าใจผู้อื่นด้วย แม้การที่บุคคลมิได้เจริญกัมมัฏฐาน แต่ทำการสื่อสารกับตนเองด้วยการหมั่นพิจารณาหรือทบทวนการกระทำต่างๆ ของตนเองทั้งที่เป็นมโนกรรม กายกรรม และวจีกรรมด้วยโยนิโสมนสิการ ก็มีผลให้บุคคลเกิดความเข้าใจตนเองในด้านต่างๆ ได้ดีขึ้น ซึ่งรวมทั้งเข้าใจบุคคลอื่นด้วย

ข. ทำให้เกิดการพัฒนาดตนเอง

เมื่อบุคคลเข้าใจตนเองหรือรู้จักตนเองตามความเป็นจริงว่า ตนเองเป็นคนอย่างไร มีพฤติกรรม ความสามารถอะไรอย่างไร มีจุดมุ่งหมายอะไรแล้ว หากต้องการปรับปรุง หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือใช้ศักยภาพของตนที่มีอยู่ให้เต็มที่หรือเพิ่มพูนศักยภาพที่มีอยู่ การสื่อสารกับตนเองไปในทิศทางที่จะนำไปสู่เป้าหมายเหล่านั้น ย่อมทำให้เกิดการพัฒนาดตนเองที่จะทำให้เป้าหมายนั้นเกิดขึ้นได้ ทั้งนี้เพราะการสื่อสารกับตนเองเป็นการกระทำที่เกิดขึ้นทางใจซึ่งมีอิทธิพลเหนือการกระทำทางกายและวาจา ประกอบกับการทำหน้าที่หรืออำนาจของจิตนั้นมีอำนาจในการสั่งสมกรรม และพฤติกรรมของบุคคล ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าการสื่อสารกับตนเองในทิศทางดังกล่าวอยู่เนืองๆ เป็นพื้นฐานและกำลังที่จะทำให้บุคคลเกิดการพัฒนาดตนเองไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้

ค. ทำให้สามารถดำเนินชีวิตและดำรงตนอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

การสื่อสารกับตนเองที่เป็นไปในฝ่ายกุศลหรือสัมมาทิฐิ ทำให้เกิดการเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง ทำให้บุคคลคิด พูด ทำในสิ่งที่ก่อประโยชน์ให้เกิดขึ้นแก่ตนเอง มีความสุขในการดำเนินชีวิต อย่างน้อยก็ไม่คิด พูด ทำที่เป็นไปในทางทำร้ายตนเอง หรือก่อให้เกิดโทษหรือผลเสียต่อตนเอง นอกจากนี้การเข้าใจตนเองและผู้อื่นเป็นพื้นฐานของการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน อยู่ร่วมกันด้วยความเข้าใจในความเป็นตัวตนที่แตกต่างหรือคล้ายคลึงกัน ไม่เบียดเบียนทำร้ายกัน แต่มีเมตตา กรุณา และเอื้ออาทรต่อกัน ย่อมทำให้บุคคลดำเนินชีวิต และดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เพราะแท้จริงนั้นเราทั้งหลายต่างก็เป็นผู้มีกรรมเป็นของตน แต่ก็ก็เป็นเพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บตายด้วยกัน เราทั้งหลายนั้นประสบชะตากรรมเดียวกัน เวียนว่ายอยู่ในสังสารวัฏนี้ด้วยกัน และภายในวัฏวนนี้เราทั้งหลายก็ย่อมรักสุขเกลียดทุกข์ด้วยกันทั้งสิ้น

ง. เป็นปัจจัยที่เอื้อต่อการบรรลุธรรม

จากความสำคัญของการสื่อสารกับตนเองต่อการปฏิบัติธรรม และการบรรลุธรรม พบว่าการสื่อสารกับตนเองนั้นเป็นเครื่องมือหนึ่งหรือปัจจัยหนึ่งที่สำคัญยิ่ง ที่เป็นทั้งมูลหรือบาทฐานของการปฏิบัติและการบรรลุธรรม คือ เริ่มจากความคิดหรือการสื่อสารกับตนเองที่เป็นไปในฝ่ายกุศล นอกจากนี้ยังเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการในการปฏิบัติธรรมทั้งในฝ่ายของการเจริญสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ การกำหนดบริกรรมนิมิตทั้งในส่วนของภาพและถ้อยคำภาษา หรือการพิจารณา มนสิการต่างๆ จนเกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริงและตัดอวิชชาตัณหาทั้งหลายได้

๓.๒.๒ โทษของการสื่อสารกับตนเอง

โทษของการสื่อสารกับตนเองในที่นี้หมายถึง โทษที่เกิดจากการสื่อสารกับตนเองในทางที่เป็นไปในฝ่ายอกุศล เป็นโยนิโสมนสิการ เป็นมิจฉาทิฎฐิ มิจฉาสังกัปปะ หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า เมื่อบุคคลทำการสื่อสารที่เป็นไปในฝ่ายอกุศล เป็นโยนิโสมนสิการ ประกอบด้วยมิจฉาทิฎฐิ มิจฉาสังกัปปะแล้ว เกิดโทษอย่างไรเกิดขึ้น ดังนี้

ก. เข้าใจตนเอง และบุคคลอื่นไปในทางที่ไม่ถูกต้อง

การสื่อสารกับตนเองที่เป็นไปในฝ่ายอกุศล หรือการสื่อสารกับตนเองที่อยู่บนฐานของมิจฉาทิฎฐิ หรือวิปลาส^{๖๔} ย่อมก่อให้เกิดความเข้าใจตนเองไปในทางที่ไม่ถูกต้อง รวมทั้งความเข้าใจในบุคคลอื่นที่ไม่ถูกต้อง ตลอดจนความเข้าใจในลักษณะอันเป็นความจริงของสัตว์ทั้งหลาย ธรรมชาติและโลกที่ไม่ถูกต้องด้วย เช่น เรามีอัตตาตัวตนอยู่ สิ่งนี้เป็นของเรา ตำแหน่งนี้

^{๖๔} วิปลาส หรือวิปลาส (ความรู้เห็นคลาดเคลื่อน ความรู้เข้าใจผิดเพี้ยนจากความเป็นจริง) มีดังนี้

ก. วิปลาสด้วยอำนาจจิตและเจตสิก ๓ ประการ คือ (๑) สัญญาวิปลาส (วิปลาสด้วยอำนาจสำคัญผิด หรือสัญญาคลาดเคลื่อน หมายรู้ผิดพลาดจากความเป็นจริง) (๒) จิตตวิปลาส (วิปลาสด้วยอำนาจคิดผิด หรือจิตคลาดเคลื่อน ความคิดผิดพลาดจากความเป็นจริง) (๓) ทิฎฐิวิปลาส (วิปลาสด้วยอำนาจเห็นผิด หรือทิฎฐิคลาดเคลื่อน ความเห็นผิดพลาดจากความเป็นจริง โดยเฉพาะเชื่อถือไปตามสัญญาวิปลาสหรือจิตตวิปลาสนั้น)

ข. วิปลาสด้วยวัตถุเป็นที่ตั้ง ๔ ประการ คือ (๑) วิปลาสในสิ่งที่ไม่เที่ยง ว่าเที่ยง (๒) วิปลาสในสิ่งที่เบญจขันธ์ว่าเป็นสุข (๓) วิปลาสในสิ่งที่ไม่เป็นตัวตนว่าเป็นตัวตน (๔) วิปลาสในสิ่งที่ไม่งาม ว่างาม ดูรายละเอียดในพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๒๗๖ และพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๑๓๗-๑๓๘ และดูรายละเอียดในอง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๙/๗๙-๘๑, ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๓๖/๓๙๙-๔๐๑.

เป็นของเรา ลักษณะนิสัย พฤติกรรม ต่างๆ ทรัพย์สินสิ่งของต่างๆ เป็นของเรา และเป็นของเราอยู่ เช่นนั้นตลอดไป เป็นต้น แม้ความมีความเป็นที่เป็นของบุคคลอื่นก็เช่นกัน

ข. เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาตนเอง

การสื่อสารกับตนเองที่ก่อให้เกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่นไปในทางที่ไม่ถูกต้อง นั้นย่อมเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาตนเอง ตัวอย่างเช่นหากการสื่อสารกับตนเองนั้นเป็นไปด้วยอำนาจของวิปลาส เช่นวิปลาสในสิ่งที่ไม่เพียง ว่าเพียง บุคคลก็ยอมไม่ชวนขวายที่จะปรับปรุง หรือเปลี่ยนแปลง หรือพัฒนาตนเองในสิ่งใดๆ เลย หรือเกิดการยอมรับในชะตากรรม พฤติกรรม ความสามารถนั้นโดยไม่คิดที่จะดำเนินการอะไรเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้น เพราะคิดและเชื่อเสียแล้วว่าสิ่งนั้นเพียง มีความคงอยู่คงเป็นเช่นนั้นตลอดไป ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาได้ เป็นต้น

ค. ทำให้ดำเนินชีวิตและดำรงตนอยู่ในสังคมอย่างไม่มีความสุข

บุคคลที่มักสื่อสารกับตนเองที่เป็นไปในทางอกุศล หรือด้วยมิจฉาทิฐิ วิปลาส นั้น ถือได้ว่าเป็นการทำร้ายตนเองและผู้อื่น ทั้งนี้เพราะทันทีที่บุคคลคิดหรือทำการสื่อสารกับตนเอง นั้นก็เท่ากับว่าตนเองเป็นบุคคลแรกที่ต้องรับก่อน จากนั้นก็ส่งผลถึงการสื่อสารและปฏิสัมพันธ์ กับ บุคคลอื่น และหากการสื่อสารกับตนเองที่เป็นไปในทางอกุศลนั้นมีกำลังมากหรือกระทำอยู่เป็น อาจिन ก็จะมีผลกระทบต่อความรู้สึก นึกคิด จิตใจของผู้อื่นด้วย นั้นหมายความว่าเกิดการ เบียดเบียน ทำร้ายกันเกิดขึ้นทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งอาจเป็นไปทั้งทางกาย วาจา และใจ และ ผลกระทบที่มีต่อบุคคลอื่นนั้น ก็จะเวียนย้อนกลับมากระทบตนเองอีกครั้งด้วย เช่น บุคคลคิดไม่ดี ต่อบุคคลอื่น ย่อมกระทำการที่ไม่ดีต่อบุคคลอื่นนั้น ซึ่งก็จะได้รับการกระทำตอบที่ไม่ดีย้อน คืนกลับมา เป็นต้น เมื่อเป็นเช่นนี้บุคคลย่อมไม่มีความสุขทั้งในการดำเนินชีวิตและการดำรงตนอยู่ในสังคม

ง. เป็นปัจจัยที่ไม่เอื้อต่อการบรรลุธรรม

การสื่อสารกับตนเองที่เป็นไปในลักษณะของอโยนิโสมนสิการ เป็นอกุศล ประกอบด้วยมิจฉาทิฐิ มิจฉาสังกับปะลวันแต่ทำให้เกิดโทษ ที่สำคัญเป็นปัจจัยที่ไม่เอื้อต่อการ บรรลุธรรม ดังความในอโยนิโสมนสิการสูตร ว่าด้วยการมนสิการโดยไม่แยบคายว่า

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อบุคคลมนสิการโดยไม่แยบคาย กามฉันทะที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น พยาบาทที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น ถีนมิทธะที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น อุทธัจจกุกกุจจะที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น วิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น สติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดย่อมไม่เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป ฯลฯ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดย่อมไม่เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป^{๖๕}

เมื่อมีแต่ธรรมฝ่ายอกุศลเจริญขึ้น ส่วนธรรมฝ่ายกุศลที่ควรเจริญกลับไม่เกิด หรือเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ดังนี้จึงเห็นได้ว่า การสื่อสารกับตนเองที่เป็นไปในทางอโยนิโสมนสิการนั้นเป็นปัจจัยที่ไม่เอื้อต่อการบรรลุธรรมเลย เพราะอโยนิโสมนสิการเป็นปัจจัยให้เกิดราคะ โทสะ และ มิจฉาทิฐิ^{๖๖} และเพราะมิจฉาทิฐินี้กลับทำให้บุคคลต้องติดข้องวนเวียนอยู่ในสังสารวัฏ ดังความตอนหนึ่งในวิปัสสนาสสูตรว่า

เหล่าสัตว์ผู้ถูกมิจฉาทิฐิตำลาย มีจิตขัดส่าย ลำคณฺณผิต หมายรู้ในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง หมายรู้ในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข หมายรู้ในสิ่งที่เป็นอนัตตาว่าเป็นอัตตา หมายรู้ในสิ่งที่ไม่งามว่างาม สัตว์เหล่านั้นชื่อว่าติดอยู่ในเครื่องประกอบของมาร ไม่มีความเกษมจากโยคะ ประสพกับความเกิดและความตาย ท่องเที่ยวไปสู่สังสารวัฏ^{๖๗}

ดังนั้นจึงเห็นได้ว่าการสื่อสารกับตนเองในทางที่ไม่ถูกต้อง เป็นไปในฝ่ายของอกุศล เป็นมิจฉาทิฐิ เป็นอโยนิโสมนสิการนั้นเป็นปัจจัยที่ไม่เอื้อต่อการบรรลุธรรมเลย ซ้ำกลับทำให้บุคคลต้องวนเวียนอยู่ในสังสารวัฏเรื่อยไป

^{๖๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๐๕/๑๓๗.

^{๖๖} คุรวาลละเอียดใน อง.ทุ. (ไทย) ๒๐/๑๒๔-๑๒๖/๑๑๕.

^{๖๗} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๙/๘๐-๘๑.

๓.๓ การใช้การสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา

จากการได้ตระหนักถึงความสำคัญของการสื่อสารกับตนเองในด้านต่างๆ รวมทั้งการได้ทราบประโยชน์และโทษของการสื่อสารกับตนเอง ทำให้บุคคลพึงตระหนักถึงการใช้การสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนาว่า มีสิ่งใดที่เป็นข้อควรระมัดระวังในการสื่อสารกับตนเอง และการสื่อสารกับตนเองนั้นควรเป็นไปเช่นไร

หลักคำสอนที่สำคัญในทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารกับตนเองนั้น คือ อินทรีย์สังวรหรือการสำรวมอินทรีย์ อินทรีย์ทั้งหลาย คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ^{๖๘} หรือทวารทั้ง ๖ นั้นเอง สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “เธอทั้งหลายจงเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายอยู่เถิด”^{๖๙} ในสาริปุตตสูตรตติยเทสมีเนื้อหาลักษณะเกี่ยวกับเรื่องนี้มีความว่า บาปอกุศลทั้งหลาย มีความดำริชานไป เกื้อกูลแก่สังโยชน์ ย่อมเกิดขึ้น เพราะตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส กายได้รับสัมผัส ใจรู้ธรรมารมณ์ บาปอกุศลธรรมทั้งหลาย ย่อมอยู่ ย่อมชานไปภายใน^{๗๐}

พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงการปฏิบัติเพื่อสำรวมอินทรีย์ทั้งหลายไว้ใน ๒ ลักษณะ คือ ที่ควรเสพและไม่ควรเสพ ดังปรากฏในลักกปัญหสูตรว่า

จอมเทพ เรากล่าวรูปที่พึงรู้แจ้งทางตาไว้ ๒ อย่าง คือ รูปที่ควรเสพ^{๗๑}และรูปที่ไม่ควรเสพ กล่าวเสียงที่พึงรู้แจ้งทางหูไว้ ๒ อย่าง คือ เสียงที่ควรเสพและเสียงที่ไม่ควรเสพ กล่าวกลิ่นที่พึงรู้แจ้งทางจมูกไว้ ๒ อย่างคือ กลิ่นที่ควรเสพและกลิ่นที่ไม่ควรเสพ กล่าวรสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้นไว้ ๒ อย่างคือ รสที่ควรเสพและรสที่ไม่ควรเสพ กล่าวโณภูมิจึงที่พึงรู้แจ้งทางกายไว้ ๒ อย่างคือ โณภูมิจึงที่ควรเสพและโณภูมิจึงที่ไม่ควรเสพ กล่าวธรรมารมณ์ที่พึงรู้แจ้งทางใจไว้ ๒ อย่างคือ ธรรมารมณ์ที่ควรเสพและธรรมารมณ์ที่ไม่ควรเสพ^{๗๒}

^{๖๘} ที.สี.อ. ๑๙๓/๑๖๔ ปรากฏในเชิงอรรถ ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๓/๗๒.

^{๖๙} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๒๗/๑๕๔.

^{๗๐} ดูรายละเอียดใน พุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๙๕/๕๖๖.

^{๗๑} คำว่า เสพ มีความหมายตามบริบท เช่น เสพรูป หมายถึงเห็นรูป เสพเสียง หมายถึงฟังเสียง เสพกลิ่น หมายถึงดมกลิ่น เสพรส หมายถึงลิ้มรส เสพโณภูมิจึง หมายถึงถูกต้องโณภูมิจึง เสพธรรมารมณ์ หมายถึงนึกถึงธรรมารมณ์ ที.ม.อ. ๓๖๕/๓๕๑-๓๕๓ ปรากฏในเชิงอรรถ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๖๕/๒๙๑.

^{๗๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๖๕/๒๙๑-๒๙๒.

ในครั้งนั้นท้าวสักกะได้กราบทูลขยายความไว้ว่า

เมื่อบุคคลเสพรูปที่พึงรู้แจ้งทางตาเช่นใด อกุศลธรรมทั้งหลายเจริญยิ่งขึ้น กุศลธรรมทั้งหลายเสื่อมลง รูปที่พึงรู้แจ้งทางตาเช่นนี้เป็นรูปที่ไม่ควรเสพ เมื่อบุคคลเสพรูปที่พึงรู้แจ้งทางตาเช่นใด อกุศลธรรมทั้งหลายเสื่อมลง กุศลธรรมทั้งหลายเจริญยิ่งขึ้น รูปที่พึงรู้แจ้งทางตาเช่นนี้เป็นรูปที่ควรเสพ เมื่อบุคคลเสพเสียงที่พึงรู้แจ้งทางหูเช่นใด ฯลฯ เมื่อบุคคลเสพกลิ่นที่พึงรู้แจ้งทางจมูกเช่นใด ฯลฯ เมื่อบุคคลเสพรสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้นเช่นใด ฯลฯ เมื่อบุคคลเสพโสมมรสที่พึงรู้แจ้งทางกายเช่นใด ฯลฯ เมื่อบุคคลเสพ

ธรรมารมณ์ที่พึงรู้แจ้งทางใจเช่นใด อกุศลธรรมทั้งหลายเจริญยิ่งขึ้น กุศลธรรมทั้งหลายเสื่อมลง ธรรมารมณ์ที่พึงรู้แจ้งทางใจเช่นนี้เป็นธรรมารมณ์ที่ไม่ควรเสพ เมื่อบุคคลเสพธรรมารมณ์ที่พึงรู้แจ้งทางใจเช่นใด อกุศลธรรมทั้งหลายเสื่อมลง กุศลธรรมทั้งหลายเจริญยิ่งขึ้น ธรรมารมณ์ที่พึงรู้แจ้งทางใจเช่นนี้เป็นธรรมารมณ์ที่ควรเสพ^{๗๓}

ทั้งนี้เพราะ บุคคลใดไม่สำรวจอินทรีย์ทั้งหลาย ไม่คุ้มครองทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ย่อมประสบทุกข์ทั้งทางกายและทางใจ แต่หากบุคคลใดสำรวจอินทรีย์ทั้งหลาย คุ้มครองทวารทั้ง ๖ ย่อมประสบสุขทั้งทางกายและทางใจ^{๗๔}

นอกจากนี้ยังปรากฏเนื้อหาเกี่ยวกับอินทรีย์สังวรหรือการสำรวจอินทรีย์ หรือการคุ้มครองอินทรีย์ในพระสูตรต่างๆ อีกหลายพระสูตร เช่น ในสามัญญผลสูตร^{๗๕} มหาอัสนปุรสูตร^{๗๖} กัณทรกสูตร^{๗๗} รวมทั้งในสังวรปธานที่ปรากฏในสังวรสูตร^{๗๘} ด้วย เป็นต้น โดยมีใจความว่า

^{๗๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๖๕/๒๙๒.

^{๗๔} ดูรายละเอียดใน ชุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๒๘-๒๙/๓๗๕-๓๗๖.

^{๗๕} ที.ส. (ไทย) ๙/๒๑๓/๗๒-๓.

^{๗๖} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๒๑/๔๕๕.

^{๗๗} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒/๑๕.

^{๗๘} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๔/๒๔.

ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นรูปทางตาแล้วไม่รวบถือ^{๗๙} ไม่แยกถือ^{๘๐} ย่อมปฏิบัติเพื่อความ
 สำรวมจักขุนทรีย์ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วก็เป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรม คือ อภิชฌา (เพ่งเล็ง
 อยากได้ของเขา) และโทมนัส (ความทุกข์ใจ) ครอบงำได้ จึงรักษาจักขุนทรีย์ ถึงความสำรวม
 ในจักขุนทรีย์ ฟังเสียงทางหู ... ดมกลิ่นทางจมูก ... ลิ้มรสทางลิ้น ... ถูกต้องโณภูมัพพะทาง
 กาย ... รู้ธรรมารมณ์ทางใจแล้ว ไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ย่อมปฏิบัติเพื่อความสำรวมมโนนินทรีย์
 ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วก็เป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรมคืออภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ จึง
 รักษามโนนินทรีย์ ถึงความสำรวมในมโนนินทรีย์

ในการสำรวมอินทรีย์ ต้องอาศัยสติสัมปชัญญะ^{๘๑} ดังความปรากฏในอริยสัจสูตร และ
 ตัณฑาสสูตรว่า “สติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ความสำรวมอินทรีย์บริบูรณ์”^{๘๒}
 สติสัมปชัญญะ คือ ความระลึกได้และความรู้ตัว^{๘๓}

ก็สติสัมปชัญญะนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงมี
 สติสัมปชัญญะ นี้เป็นคำพร่ำสอนของเราสำหรับเธอทั้งหลาย”^{๘๔} พระองค์ทรงอธิบายความเป็นผู้มี
 สติ คือ

- (๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชชา
 และโทมนัสในโลกได้
- (๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ฯลฯ
- (๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯลฯ

^{๗๙} รวบถือ (นิมิตตคฺคาหี มอหงภาพด้านเดียว) คือ มองภาพรวม โดยเห็นเป็นหญิงหรือเป็นชาย
 เห็นว่ารูปสวย เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสที่อ่อนนุ่ม เป็นอารมณ์ที่น่าปรารถนาด้วยอำนาจฉันทราคะ
 ดูรายละเอียดใน อภ.สง.อ. ๑๓๕๒/๔๕๖-๗ ปรากฏในเชิงอรรถ อภ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๔/๒๕.

^{๘๐} แยกถือ (อนุปยุญชนคฺคาหี มอหงภาพ ๒ ด้าน) คือ มองแยกแยะเป็นส่วนๆ ไป ด้วยอำนาจ
 กิเลส เช่น เห็นมือ เท้า ว่าสวยหรือไม่สวย เห็นอาการยิ้มแย้ม หัวเราะ การพูด การเหลียวซ้ายแลขวา ว่าน่ารัก
 หรือไม่น่ารัก ถ้าเห็นว่าสวยน่ารักก็เกิดอิฏฐารมณ์ ถ้าเห็นว่าไม่สวยไม่น่ารักก็เกิดอนิฏฐารมณ์ ดูรายละเอียดใน
 อภ.สง.อ. ๑๓๕๒/๔๕๖-๗ ปรากฏในเชิงอรรถ อภ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๔/๒๕.

^{๘๑} สติสัมปชัญญะ คือ ความระลึกได้และความรู้ตัว ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๖/๓๙.

^{๘๒} อภ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖, อภ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๒/๑๓๙.

^{๘๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๖/๓๙.

^{๘๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๐/๑๐๕.

(๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ
กำจัดอภิชชาและโทมนัสในโลกได้^{๘๕}

และความเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ คือ

ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหลียวดู ทำ
ความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก ทำความรู้สึกตัวในการครองสังขาริ บาตร และจีวร
ทำความรู้สึกตัวในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระ
ปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง^{๘๖}

เนื้อหาดังกล่าวข้างต้นเป็นเนื้อหาที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร^{๘๗} ซึ่งกล่าวถึงการตั้ง
สติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริงในกาย เวทนา จิต และธรรม ส่วน
สัมปชัญญะนั้นเป็นหมวดหนึ่งของการพิจารณาภายใน

เมื่อนำหลักคำสอนที่สำคัญเกี่ยวกับการสื่อสารกับตนเองดังกล่าวข้างต้น พิจารณา
ร่วมกับแนวทางปฏิบัติในสังวรสูตรและปธานสูตร^{๘๘} ซึ่งกล่าวถึงความเพียร ๔ ประการ ได้แก่ (๑)
เพียรระวัง (สังวรปธาน) (๒) เพียรละ (ปหานปธาน) (๓) เพียรเจริญ (ภาวนาปธาน) (๔) เพียรรักษา
(อนรักขนาปธาน) สามารถนำมาปรับเข้ากับการใช้การสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนาได้ ทั้ง
ในส่วนที่เป็นข้อควรระมัดระวังในการสื่อสารกับตนเอง และการใช้การสื่อสารกับตนเองว่าควร
เป็นไปเช่นไร ดังนี้

๓.๓.๑ ข้อควรระมัดระวังในการสื่อสารกับตนเอง

จากหลักคำสอนเรื่องอินทริยสังวร สติสัมปชัญญะ และแนวปฏิบัติในสังวรสูตรและ
ปธานสูตรที่นำมาปรับใช้เป็นข้อควรระมัดระวังในการสื่อสารกับตนเอง ได้แก่ การเพียรระวัง และ
การเพียรละ

^{๘๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๐/๑๐๕.

^{๘๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๐/๑๐๕.

^{๘๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๔.

^{๘๘} อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๖๙/๑๑๓.

ก. การเพียรระวัง

การเพียรระวัง คือ การเพียรป้องกันมิให้บาปอกุศลกรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น^{๘๙}
จากคำสอนในอินทรียสังวรและสังวรปธานในสังวรสูตร มีเนื้อหาแสดงว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นรูปทางตาแล้วไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ย่อมปฏิบัติเพื่อความ สำนวมน จักขุนทรีย์ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วก็เป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรม คือ อภิชฌา (เพ่งเล็งอยาก ได้ของเขา) และโทมนัส (ความทุกข์ใจ) ครอบงำได้ จึงรักษาจักขุนทรีย์ ถึงความสำรวมใน จักขุนทรีย์ ฟังเสียงทางหู ... ดมกลิ่นทางจมูก ... ลิ้มรสทางลิ้น ... ถูกต้องโผฏฐัพพะทาง กาย ... รู้ธรรมารมณ์ทางใจแล้ว ไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ย่อมปฏิบัติเพื่อความสำรวมมโนทรีย ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วก็เป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรมคืออภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ จึง รักษา มโนทรีย ถึงความสำรวมในมโนทรีย^{๙๐}

จากเนื้อหาดังกล่าวข้างต้น มุ่งให้บุคคลสำรวมการรับรู้ทางปัญจทวารวิถี และ มโนทวารวิถี หรือสำรวมอินทรียนั่นเอง กล่าวคือให้สำรวม ระมัดระวัง ไม่ทำการสื่อสารกับตนเอง ไปในทางที่ไม่ถูก ไม่ควร ไม่ดี เป็นอกุศลหรือที่เป็นไปในลักษณะของอโยนิสมนสิการทั้งที่เกิดจาก การเห็น การฟัง การดม การลิ้มรส การสัมผัสถูกต้องทางกาย และการคิดนึกทางใจ เพราะหากไม่ สำรวม ไม่ระมัดระวังแล้ว ย่อมเป็นเหตุให้เกิดบาปอกุศล เช่น เกิดความเพ่งเล็งอยากได้ของของ ผู้อื่น เกิดโลภะขึ้น หรือเกิดความทุกข์ขึ้นได้เมื่อไม่ได้สิ่งนั้น ดังนั้นจึงต้องสำรวม ระมัดระวังตั้งแต่ การรับรู้เกิดขึ้น (ซึ่งประกอบไปด้วยอารมณ์ กระพบหรือผัสสะ กับทวาร ร่วมกับมนสิการ) เพื่อมิให้ การสื่อสารกับตนเองดำเนินต่อไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งในทางที่ไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสม ไม่ดี เป็นไป ในทางอกุศล หรือเมื่อพิจารณาในวงจรวินิจิต ก็คือ ไม่เป็นการรับรู้ซึ่งประกอบไปด้วยอกุศลเจตสิก นั้นเอง ซึ่งในปธานสูตร มีข้อความที่กล่าวถึงสังวรปธาน หรือการเพียรระวังว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สร้างฉันทะ พยายาม ปราบภคความเพียร ประคองจิตมุ่งมั่นเพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่ เกิดมิให้เกิดขึ้น”^{๙๑} ซึ่งความเพียรหรือความพยายามนี้เป็น การปราบภคความเพียรทางใจ^{๙๒} นั่นคือ เมื่อการสื่อสารกับตนเองเป็นการกระทำทางใจ การเพียรระวังนี้จึงต้องเกิดขึ้นทางใจด้วยเช่นกัน

^{๘๙} อจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๖๙/๑๑๓, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๙๐/๓๒๘.

^{๙๐} อจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๔/๒๔.

^{๙๑} อจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๖๙/๑๑๓.

^{๙๒} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๙๓-๓๙๔/๓๒๙.

ข. การเพียรละ

การเพียรละ คือ การเพียร ประคองจิตมุ่งมั่นเพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว^{๙๓} ในสังวรสูตรมีเนื้อหาอธิบายว่า การเพียรละ คือ “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไม่ยินดีกามวิตกที่เกิดขึ้น ละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไปทำให้ถึงความไม่มี ไม่ยินดีพยาบาทวิตกที่เกิดขึ้น ฯลฯ ไม่ยินดีวิหิงสาวิตกที่เกิดขึ้น ฯลฯ ไม่ยินดีบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเกิดขึ้นอีก ละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไป ทำให้ถึงความไม่มี”^{๙๔}

นั่นคือเมื่อรู้ว่ากำลังทำการสื่อสารไปในทางที่ไม่ถูกต้อง ไม่ดี เป็นอโยนิโสมนสิการ เป็นบาปอกุศล ต้องหยุดและอย่าปล่อยให้การสื่อสารกับตนเองเช่นนั้นเกิดขึ้นต่อไปเรื่อยๆ นี่คือการเพียรละสิ่งที่ไม่ดีที่เป็นบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว

ทั้งในการเพียรระวังและการเพียรละนี้ บุคคลจึงต้องมีสติสัมปชัญญะในการรับรู้ที่เกิดจากทางทวารทั้ง ๖ เพื่อให้การสื่อสารกับตนเองที่จะดำเนินต่อไปนั้นไม่เป็นไปในทางที่ไม่ถูกต้อง ไม่ดี เป็นอกุศล หรือไม่เช่นนั้นก็เพื่อตัดวงจรการสื่อสารวงจรนั้นลง ไม่ปรุงแต่งต่อหรือไม่ทำการสื่อสารต่อไปอีก ทั้งนี้เพราะจิตเกิดดับเร็วมาก ยิ่งหากไม่ได้ฝึกเจริญสติ ตามแนวทางการเจริญสติปัฏฐาน ก็จะไม่เห็นการรับรู้หรือการเกิดขึ้นของจิตตามความเป็นจริง และโดยมากจิตจะปรุงแต่งหรือทำการสื่อสารต่อไปเรื่อยๆ ซึ่งมักเป็นไปในทางที่จะถูกบาปอกุศลเข้าครอบงำได้ง่าย ในพระอภิธรรมปิฎก สัมมปปธานวิภังค์ สุตตันตภาชนีย์ ปราภวข้อความอธิบายบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด และที่เกิดขึ้นแล้ว คือ “อกุศลมูล ๓ คือ โลภะ โทสะ โมหะ และกิเลสที่ตั้งอยู่ในฐานเดียวกับอกุศลมูลนั้น ได้แก่ เวทนาขันธ สัญญาขันธ สังขารขันธ และวิญญาณขันธที่สัมปยุตด้วยอกุศลมูลนั้น และกายกรรม วจีกรรม มโนกรรมที่มีอกุศลมูลนั้นเป็นสมมุฏฐาน”^{๙๕}

เห็นได้ว่าแม้เป็นบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด หรือเกิดขึ้นแล้ว ก็ล้วนประกอบอยู่กับการคิดแล้ว ทำให้การกระทำทางกายก็ดี วาจาที่ดี ใจที่ดี (สื่อสารกับตนเอง) มีอกุศลมูลเหล่านั้นเป็นสาเหตุอยู่แล้วตั้งแต่เบื้องต้น ดังนั้นข้อควรระมัดระวังในการสื่อสารกับตนเองจึงต้องเพียรระวังไม่ให้สิ่งที่ไม่ดี ที่เป็นบาปอกุศลนั้นเกิดขึ้น หากเกิดขึ้นแล้วก็ต้องเพียรละเสีย

^{๙๓} อจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๖๙/๑๑๓, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๙๐/๓๒๘.

^{๙๔} อจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๔/๒๕.

^{๙๕} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๙๑, ๓๙๗/๓๒๘, ๓๓๐.

๓.๓.๒ การสื่อสารกับตนเองที่ควรเป็น

จากหลักคำสอนเรื่องอินทริยสังวร สติปัชฌายะ และแนวปฏิบัติในสังวรสูตรและปธานสูตรที่นำมาปรับใช้ในส่วนของการสื่อสารกับตนเองที่ควรเป็น ได้แก่ การเพียรเจริญ และการเพียรรักษา

ก. การเพียรเจริญ

การเพียรเจริญ คือ ความพยายาม ปรารภความเพียร ปรองดองจิตมุ่งมั่นเพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น^{๙๖}

การที่จะระวังและละการสื่อสารกับตนเองซึ่งเป็นไปในทางที่ไม่ถูกต้อง ไม่ดี เป็นบาปอกุศลนั้น ต้องหมั่นเจริญสติ ซึ่งการเจริญสตินี้ยังเป็นองค์ธรรมที่เป็นไปในฝ่ายการเพียรเจริญด้วย คือ หมั่นทำการสื่อสารกับตนเองในทางที่ถูกต้อง ที่ดี เป็นกุศล เป็นไปในฝ่ายโยนิโสมนสิการ คือ ทำการสื่อสารด้วยสติ เป็นการหมั่นเจริญสิ่งที่ดียังไม่เกิดให้เกิดขึ้น ในสังวรสูตร กล่าวถึงการเจริญโพชฌงค์ (องค์ธรรมแห่งการตรัสรู้) ๗ ประการว่าเป็น การเพียรเจริญเพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น^{๙๗} การเจริญสติ (ความระลึกได้)^{๙๘} นั้นเป็นองค์ธรรมข้อแรกในองค์ธรรมทั้ง ๗ ของโพชฌงค์ เมื่อพิจารณาในกระบวนการสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา ซึ่งพิจารณาจากวิถีจิตแล้ว ก็คือ การรับรู้ของจิตที่ประกอบด้วยสติเจตสิก ซึ่งเป็นธรรมชาติที่มีความระลึกได้ สติจะระลึกและใคร่ครวญธรรมทั้งหลาย แล้วเลือกแต่ธรรมที่เป็นประโยชน์เกื้อกูล ละทิ้งธรรมที่ไม่เป็นประโยชน์ไปเสีย การทำหน้าที่ของสตินั้น “เหมือนนายประตู เพราะคอยรักษาจักขุนทรีย์ สิตินทรีย์ เป็นต้น ไว้ได้ กล่าวคือ เมื่อสติเกิดขึ้นได้ขณะดู ฟัง เป็นต้น ก็จะไม่ทำให้อกุศลธรรมทั้งปวงเกิดขึ้นเพราะมีการเห็น การได้ยินนั่นเองเป็นเหตุ เพราะมีสตินั่นเองเป็นผู้รักษาเหมือนนายประตูที่คอยตรวจตราผู้ที่จะผ่านไปมา”^{๙๙}

นอกจากนี้ องค์ธรรมข้ออื่นๆ ของโพชฌงค์ เช่น ัมมวิจย (ความเลือกเฟ้นธรรม) ปัสสัทธิ (ความสงบกายสงบใจ) สมภาิ (ความตั้งจิตมั่น) ก็ล้วนเป็นการสื่อสารกับตนเองในทางที่

^{๙๖} อญ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๖๙/๑๑๓, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๙๐/๓๒๘.

^{๙๗} ดูรายละเอียดใน อญ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๔/๒๕-๒๖.

^{๙๘} ในสาริปุตตสูตรตนิทเทส ปรากฏข้อความอธิบายคำว่า สติ คือ ความตามระลึกถึง ความระลึกได้เฉพาะหน้า สติ คือ ความระลึกได้ ความจำได้ ความไม่เลือนลหาย ความไม่หลงลืม สติ คือ สิตินทรีย์ สติพละ สัมมาสติ สติสัมโพชฌงค์ เอกายนมรรค ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๐๙/๖๑๔.

^{๙๙} ทองสุข ทองกระจ่าง, รวบรวมและเรียบเรียง, “ชุดที่ ๔ : เจตสิก”, เอกสารประกอบการศึกษาพระอภิธรรมทางปราชญ์, หน้า ๑๕.

ถูก ที่ควร ในฝ่ายของการเพียรเจริญ ซึ่งเมื่อพิจารณาในกระบวนการเกิดขึ้นของจิตหรือการรับรู้แล้ว คือ การที่จิตประกอบด้วยเจตสิกฝ่ายโสภณเจตสิก ซึ่งเป็นเจตสิกฝ่ายดี ซึ่งนอกจากสติเจตสิกแล้ว ได้แก่ ศรัทธา (ธรรมชาติที่มีความเชื่อ ความเลื่อมใส) หิริ (ธรรมชาติที่มีความละอายต่อการประพฤติทุจริต) โอตตปปะ (ธรรมชาติที่มีความเกรงกลัวต่อการประพฤติทุจริต หวั่นเกรงต่อบาป เมื่อคิดจะกระทำความชั่วไม่ว่าจะเล็กน้อยหรือมาก เมื่อเกิดความเกรงกลัวต่อผลของบาปนั้น ก็จะหยุดทำการชั่ว) อโลภะ (ธรรมชาติที่ไม่โลภ) อโทสะ (ธรรมชาติที่ไม่มีความดุร้าย ไม่แค้นเคือง ไม่อาฆาต มีความอดทนต่อเหตุที่ทำให้เจ็บใจ) กายปัสสัทธิ จิตตปัสสัทธิ ทำให้จิตและเจตสิกสงบจากความเร่าร้อน การปรุงแต่งจิตใจเป็นไปในการงานที่เป็นกุศล กล่าวคือ กายปัสสัทธิ เป็นธรรมชาติที่ทำความสงบให้เจตสิกชั้น ๓ คือ เวทนาชั้น ๓ สัญญาชั้น ๓ และสังขารชั้น ๓ ส่วน จิตตปัสสัทธิ เป็นธรรมชาติที่ทำความสงบให้จิต^{๑๐๐} เป็นต้น ในขณะที่ปัญญาเจตสิก คือ ธรรมชาติที่รู้ชัด รู้แจ่มแจ้ง ใคร่ครวญ ก็เป็นเจตสิกที่ทำงานร่วมกับองค์ธรรมข้อธรรมวิจยด้วย

ข. การเพียรรักษา

การเพียรรักษา คือ ความพยายาม ปรารถนาความเพียร ปรารถนาจิตมุ่งมั่นเพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ภิกขุญาณภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที่จะแห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว^{๑๐๑} เมื่อพิจารณาในเรื่องการสื่อสารกับตนเอง หมายถึง ทำการสื่อสารกับตนเองในทางที่ดี ที่ถูกต้อง เป็นไปในฝ่ายกุศล ในลักษณะของโยนิโสมนสิการอยู่บ่อยๆ หากทำการสื่อสารเช่นนี้อยู่แล้ว ก็หมั่นรักษาไว้ ทำการสื่อสารเช่นนี้ต่อไป กล่าวได้ว่าหมั่นเจริญสิ่งที่ดีที่เกิดขึ้นแล้ว ให้มียิ่งขึ้นไป

ในสังวรสูตร อธิบายว่า การเพียรรักษา คือ “ตามรักษาสมาธินิมิตที่ชัดดีซึ่งเกิดขึ้นแล้ว”^{๑๐๒} แม้คำอธิบายในสังวรสูตรนี้จะแจ่มแจ้งสมานิมิตที่ชัดดีซึ่งเกิดขึ้นแล้ว คือ ชากศพในลักษณะต่างๆ^{๑๐๓} ซึ่งเป็นคำอธิบายในแง่ของการเจริญกรรมฐาน แต่กระนั้นสมานิมิตที่ชัดดี ก็เป็นลักษณะหนึ่งของการสื่อสารกับตนเองด้วยภาพ ซึ่งภาพนิมิตนี้มีลักษณะเป็นอสุภะ เป็นนิมิต

^{๑๐๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔-๑๖, ๑๙.

^{๑๐๑} อภ. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๖๙/๑๑๔.

^{๑๐๒} อภ. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๔/๒๖.

^{๑๐๓} สมานิมิตที่ชัดดีซึ่งเกิดขึ้นแล้ว ได้แก่ อัมมฐิกลัญญา (กำหนดหมายชากศพที่ยังเหลืออยู่แต่ว่าง กระดูกหรือกระดูกท่อน) ปุพฺพกัลลัญญา (กำหนดหมายชากศพที่มีหนอนคลาล้ำเต็มไปหมด) วินิลกัลลัญญา (กำหนดหมายชากศพที่มีสีเขียวคล้ำคละด้วยสีต่างๆ) วิบุพฺพกัลลัญญา (กำหนดหมายชากศพที่มีน้ำเหลืองไหล เต็มอยู่ตามที่ที่แตกปริออก) วิจจิตฺตกัลลัญญา (กำหนดหมายชากศพที่ขาดจากกันเป็น ๒ ท่อน) อุทฺธุมาทกัลลัญญา (กำหนดหมายชากศพที่เน่าพองขึ้นอีต) ดูรายละเอียดใน อภ. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๔/๒๖.

สำหรับพิจารณาอสุภะในกายคตาสติ ซึ่งในกายคตาสติสูตร กล่าวไว้ว่า “กายคตาสติอันภิกษุรูปใดรูปหนึ่งเจริญ ทำให้มากแล้ว กุศลธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นส่วนแห่งวิชา^{๑๐๔} ย่อมเป็นภาวนาที่ยั่งยืนในจิตของภิกษุนั้น”^{๑๐๕} ในทางตรงกันข้ามหากไม่เจริญ ไม่ทำให้มากซึ่งกายคตาสติ พระพุทธองค์ตรัสว่า “กายคตาสติอันภิกษุรูปใดรูปหนึ่งไม่เจริญ ไม่ทำให้มากแล้ว มารย่อมได้ช่อง ได้อารมณ์^{๑๐๖}ของภิกษุนั้น”^{๑๐๗} นั้นหมายความว่า การสื่อสารกับตนเองด้วยภาพที่มีลักษณะเป็นอสุภะนิมิตในกายคตาสตินี้ เป็นสิ่งที่ควรกระทำให้มาก และเมื่อเกิดขึ้นแล้วต้องหมั่นรักษาไว้ และให้เกิดมีขึ้นอยู่เรื่อยๆ คือ หมั่นสื่อสารกับตนเองเช่นนี้อยู่เรื่อยๆ

ในทำนองเดียวกันแม้หากมิได้อยู่ในขณะของการเจริญกรรมฐาน การสื่อสารกับตนเองที่ถือว่าเป็นไปในทางที่ถูก ที่ควร เป็นโยนิโสมนสิการ เป็นไปในฝ่ายกุศล ก็ต้องหมั่นรักษาและสื่อสารกับตนเองเช่นนั้นอยู่เรื่อยๆ เช่นกัน ทั้งนี้เพราะ “การมนสิการโดยแยบคายที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สติสัมปชัญญะบริบูรณ์ สติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ความสำรวมอินทรีย์บริบูรณ์”^{๑๐๘} และเพราะกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วล้วนประกอบด้วยกุศลมูลอยู่กับจิตแล้ว ซึ่งจะทำให้การกระทำทางกายก็ดี วาจาที่ดี ใจก็ดี (สื่อสารกับตนเอง) มีกุศลมูลเหล่านั้นเป็นสาเหตุอยู่แล้วตั้งแต่เบื้องต้น ดังปรากฏในคำอธิบายในพระอภิธรรมปิฎก สัมมปปธานวิภังค์ สุตตันตภาชนีย์ ซึ่งได้อธิบายทั้งกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดและกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว คือ “กุศลมูล ๓ คือ อโลภะ อโทสะ และอโมหะ ได้แก่ เวทนาขันธ สัญญาขันธ สังขารขันธ และวิญญูณขันธที่สัมปยุตด้วยกุศลมูลนั้น และกายกรรม วจีกรรม มโนกรรมที่มีกุศลมูลนั้นเป็นสมุฏฐาน”^{๑๐๙} ดังนั้นเมื่อจิตมีกุศลมูลเป็นสมุฏฐานแล้ว จึงสมควรเจริญและรักษาให้มียิ่งขึ้นต่อไป แม้ในขณะที่มิได้อยู่ในสมาธิกรรมฐาน

^{๑๐๔} กุศลธรรมที่เป็นส่วนแห่งวิชา ในที่นี้หมายถึงธรรมที่สัมปยุตด้วยวิชา ๘ คือ วิปัสสนาญาณ ๑ มโนมยิทธิ ๑ อภิญญา ๖ หรือหมายถึงวิชา ๘ ดูรายละเอียดใน ม.อ.อ. ๓/๑๕๖/๑๐๓-๑๐๔ ปรากฏในเชิงอรรถ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๖/๒๐๓.

^{๑๐๕} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๖/๒๐๓.

^{๑๐๖} อารมณ์ หมายถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดกิเลส ดูรายละเอียดใน ม.อ.อ. ๓/๑๕๖/๑๐๔ ปรากฏในเชิงอรรถ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๖/๒๐๓.

^{๑๐๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๖/๒๐๓.

^{๑๐๘} อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖.

^{๑๐๙} ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๐๓, ๔๐๕/๓๓๑, ๓๓๒.

๓.๔ สรุปสาระสำคัญประจำบท

ในบทนี้ได้วิเคราะห์ถึงความสำคัญของการสื่อสารกับตนเองในด้านต่างๆ ประโยชน์ และโทษของการสื่อสารกับตนเอง และการใช้การสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนาว่าควรเป็นไปอย่างไร โดยมีสาระสังเขปดังนี้

๓.๔.๑ ความสำคัญของการสื่อสารกับตนเอง

ในการศึกษาวิจัยนี้ ได้วิเคราะห์ความสำคัญของการสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนาไว้ ในด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านการสื่อสาร ด้านการแสดงพฤติกรรม ด้านการดำเนินชีวิต ด้านการพัฒนาตนเอง และด้านการปฏิบัติธรรม-บรรลุมรรค

ด้านการสื่อสาร การสื่อสารกับตนเองมีความสำคัญในแง่ที่เป็นพื้นฐานของการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น เพราะก่อนที่บุคคลจะพูดจะกล่าวสิ่งใดออกไป ต้องผ่านการคิด นึก เรียบเรียงคำพูดไว้ในใจก่อน แม้การสนทนา ได้ตอบกับบุคคลอื่นนั้นจะเป็นไปอย่างทันทีทันใดก็ตาม นอกจากนั้นยังเป็นพื้นฐานของการศึกษาการสื่อสาร ทั้งนี้เพราะการสื่อสารไม่ว่าประเภทใดมีความเกี่ยวพันไปถึงความรู้สึกนึกคิด ค่านิยม ซึ่งย่อมมีผลสะท้อนต่อบุคคลอื่นและสังคมด้วย ในขณะที่การสื่อสารกับตนเองเป็นกระบวนการที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับความคิด ความรู้สึก การรับรู้ และความเข้าใจทั้งตนเองและผู้อื่นด้วย ดังนั้นการศึกษาศาสตร์สื่อสารประเภทใดก็ตามจึงต้องศึกษาการสื่อสารกับตนเองด้วย

ด้านการแสดงพฤติกรรม การสื่อสารกับตนเองเป็นพื้นฐานของการแสดงพฤติกรรมทั้งทางกาย วาจา รวมทั้งเป็นพื้นฐานของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วย ทั้งนี้เพราะการสื่อสารกับตนเองเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นทางมโนทวาร เป็นการทำหน้าที่ของจิตประการหนึ่ง ซึ่งจิตนี้มีหน้าที่หรืออำนาจในการสั่งสมกรรม เป็นต้นเหตุให้มีการทำกรรม อีกทั้งยังมีอำนาจในการรักษาวิบากหรือผลของกรรม รวมทั้งมีอำนาจในการสั่งสมสันดานของตนเองด้วย กล่าวคือการกระทำใดๆ ของบุคคลหากกระทำอยู่บ่อยๆ กระทำอยู่เสมอๆ ก็จะฝังอยู่ในจิตติดเป็นสันดาน และคิดจะทำเช่นนั้นเรื่อยไปและปรากฏเป็นพฤติกรรมทั้งทางกายและทางวาจาของบุคคลนั้นๆ

การดำเนินชีวิต ทั้งนี้เพราะการสื่อสารกับตนเองนั้นเชื่อมโยงกับความคิด ความเชื่อ ทัศนคติ และเพราะว่าการคิดของคนเรานั้นส่วนใหญ่คิดเป็นภาษาพูด ดังนั้นการที่บุคคลคิด หรือปรุงแต่งการคิดนั้นไปในทิศทางใด อย่างไร จึงเท่ากับบุคคลได้ทำการสื่อสารกับตนเองในขณะเดียวกันนั้นด้วย ให้เป็นไปในฝ่ายอกุศลกรรมหรือกุศลกรรม ซึ่งก็จะสะท้อนออกมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของบุคคลนั้น

ด้านการพัฒนาตนเอง การสื่อสารกับตนเองด้วยความมุ่งผลอย่างใดอย่างหนึ่ง ด้วยความตั้งใจปรารถนา หรือด้วยความตั้งใจมั่น เด็ดเดี่ยว แน่วแน่ในทางดำเนินและจุดมุ่งหมายนั้น เป็นทั้งแรงผลักดัน แรงจุด และกำลังใจให้บุคคลขวนขวาย พยายามไปให้ถึงจุดหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งกว่าจะถึงจุดหมายที่ตั้งไว้นั้นย่อมต้องเกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปในทางก้าวหน้ามากขึ้นเรื่อยๆ นั่นหมายถึงเกิดการทำให้เจริญขึ้นในสิ่งที่กระทำนั้นๆ หรือเกิดการพัฒนานั้นนั่นเอง

ด้านการปฏิบัติธรรม-บรรลุลหรรณ การสื่อสารกับตนเองมีความสำคัญทั้งต่อการปฏิบัติธรรม และการบรรลุลหรรณ โดยเป็นทั้งเครื่องมือหนึ่งในการปฏิบัติธรรม และเป็นพื้นฐานหรือเหตุของการบรรลุลหรรณ กล่าวคือในการปฏิบัติธรรมไม่ว่าจะเป็นการเจริญสมถกรรมฐาน หรือวิปัสสนากรรมฐานล้วนต้องอาศัยการสื่อสารกับตนเองเป็นเครื่องมือหนึ่งในการปฏิบัติ เช่น การกำหนดบริกรรมนิมิตด้วยภาพ หรือถ้อยคำภาษา การพิจารณา การมนสิการต่างๆ การทำความรู้สึกตัว การรู้ตามความเป็นจริงที่เป็นอยู่หรือเกิดขึ้นในแต่ละขณะ เป็นต้น

ในขณะที่การตรึกตาม ตรองตาม พง์ตาม การเรียนสมาธิมนสิการอย่างใดอย่างหนึ่งมาดี การมนสิการดี ทรงจำไว้ดี และแทงตลอดด้วยปัญญา ซึ่งเป็นกระบวนการสื่อสารกับตนเองนั้นเป็นเหตุแห่งการบรรลุลหรรณ แม้การตั้งสัจจะหรือการอธิษฐานไม่ว่าจะปรากฏออกมาเป็นวจีกรรม หรือปรากฏอยู่แต่ภายในเป็นมโนกรรม ก็ล้วนเป็นการที่บุคคลทำการสื่อสารกับตนเอง อันเป็นพื้นฐานหรือเหตุแห่งการบรรลุลหรรณทั้งที่เป็นเหตุในปัจจุบันและเป็นเหตุสั่งสมเพื่อการบรรลุลหรรณ ที่เป็นการสั่งสมมาจากอดีตหรือเพื่อการบรรลุลหรรณในอนาคตกาล

๓.๔.๒ ประโยชน์และโทษของการสื่อสารกับตนเอง

การสื่อสารกับตนเองอาจก่อให้เกิดประโยชน์หรือโทษขึ้นก็ได้ ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับว่าการสื่อสารกับตนเองนั้นเป็นไปในฝ่ายกุศลหรืออกุศล เป็นโยนิโสมนสิการหรืออโยนิโสมนสิการ ประกอบด้วยสัมมาทิฐิหรือมิจฉาทิฐิ ถ้าเป็นไปในฝ่ายกุศลก็ย่อมยังประโยชน์ให้เกิดขึ้น แต่หากเป็นไปในฝ่ายอกุศลก็ย่อมยังโทษให้เกิดขึ้น

ประโยชน์ของการสื่อสารกับตนเองในฝ่ายที่เป็นกุศล เป็นโยนิโสมนสิการ เป็นสัมมาทิฐิ ได้แก่ ทำให้เข้าใจตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง ทำให้เกิดการพัฒนาตนเองเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือใช้ศักยภาพของตนที่มีอยู่ให้เต็มที่หรือเพิ่มพูนศักยภาพที่มีอยู่ได้ ทำให้สามารถดำเนินชีวิตและดำรงตนอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข และเป็นปัจจัยที่เอื้อต่อการบรรลุลหรรณ

ส่วนโทษของการสื่อสารกับตนเองในฝ่ายที่เป็นอกุศล เป็นโยนิโสมนสิการ เป็นมิจชาทิฎฐิ ได้แก่ ทำให้เข้าใจตนเองและบุคคลอื่นไปในทางที่ไม่ถูกต้อง เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาตนเอง ทำให้ดำเนินชีวิตและดำรงตนอยู่ในสังคมอย่างไม่มีความสุข และเป็นปัจจัยที่ไม่เอื้อต่อการบรรลุนิพพาน แต่กลับทำให้บุคคลต้องวนเวียนอยู่ในสังสารวัฏเรื่อยไป

๓.๔.๓ การใช้การสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา

การใช้การสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา เป็นการพิจารณาว่ามีสิ่งใดที่เป็นข้อควรระมัดระวังในการสื่อสารกับตนเอง และการสื่อสารกับตนเองนั้นควรเป็นไปเช่นไร โดยพิจารณาจากหลักคำสอนที่สำคัญซึ่งเกี่ยวกับการสื่อสารกับตนเอง คือ เรื่องอินทริยสังวร สติสัมปชัญญะ และแนวปฏิบัติจากสังวรสูตรและปธานสูตรมาเป็นแนวทางในการพิจารณา ได้ว่า

ข้อควรระมัดระวังในการสื่อสารกับตนเอง คือ การเพียรระวังและการเพียรละ คือ ระมัดระวังการสื่อสารกับตนเองที่เป็นไปในฝ่ายอกุศล เป็นโยนิโสมนสิการ หรือประกอบด้วยมิจชาทิฎฐิที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น แต่หากเกิดขึ้นแล้วให้ละเสีย ต้องหยุดหรือตัดวงจรการสื่อสารวงจรนั้นลง ไม่ปรุงแต่งต่อหรือไม่ทำการสื่อสารต่อไปอีก อย่าปล่อยให้การสื่อสารกับตนเองเช่นนั้นเกิดขึ้นต่อไปเรื่อยๆ

ส่วนการสื่อสารกับตนเองที่ควรเป็นนั้น คือ การเพียรเจริญและการเพียรรักษา กล่าวคือ หากการสื่อสารกับตนเองที่เป็นไปในฝ่ายกุศล เป็นโยนิโสมนสิการ ประกอบด้วยสัมมาทิฎฐิยังไม่เกิดขึ้น ต้องหมั่นทำให้เกิดขึ้น และเมื่อเกิดขึ้นแล้วต้องเพียรรักษาไว้และหมั่นสื่อสารกับตนเองเช่นนั้นอยู่เนืองๆ

ทั้งนี้ไม่ว่า การสื่อสารกับตนเองจะเป็นไปในทางที่ควรระมัดระวัง คือ การเพียรระวังและการเพียรละ หรือเป็นไปในทางที่ควรเป็น คือ การเพียรเจริญและการเพียรรักษา ต้องอาศัยสติในการรับรู้ที่เกิดจากทางทวารทั้ง ๖ และการสำรวจอินทริย์ คือ ทวารทั้ง ๖ นั้น เพื่อให้การสื่อสารกับตนเองที่จะดำเนินต่อไปนั้นไม่เป็นไปในทางที่ไม่ถูกต้อง ไม่ดี เป็นอกุศล แต่เป็นไปในทางที่ดี ที่ถูกต้อง เป็นกุศล