

## บทที่ ๔

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### ๔.๑ สรุปผลการวิจัย

สังคมปัจจุบันกำลังให้ความสนใจการสื่อสารกับตนเอง ที่มีฐานความรู้เชื่อมโยงมาจากศาสตร์ด้านจิตวิทยาและพฤติกรรมศาสตร์ของทางตะวันตก โดยผสมผสานความรู้เรื่องจิตจากศาสตร์ตะวันออก เช่น ความรู้จากพระพุทธศาสนา การศึกษาการสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา จึงมีวัตถุประสงค์ในการศึกษา คือ เพื่อศึกษาการสื่อสารกับตนเองตามแนวคิดตะวันตก วิเคราะห์การสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา และวิเคราะห์ความสำคัญของการสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา เพื่อตอบปัญหาที่ต้องการทราบเกี่ยวกับการสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนาว่าเป็นอย่างไร และมีความสำคัญอย่างไร

การศึกษามีแนวทางการศึกษา เพื่อตอบปัญหาที่ต้องการทราบตามวัตถุประสงค์ดังกล่าว โดยศึกษาวิเคราะห์จากเอกสาร เกี่ยวกับการสื่อสารกับตนเองหรือการสื่อสารภายในตนเองตามแนวคิดของตะวันตก ส่วนในทางพระพุทธศาสนามีแนวคิดเรื่องจิต เจตสิก และวิถีจิต รวมทั้งแนวคิดและหลักปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางการศึกษา โดยนำข้อมูลที่ได้มาศึกษา วิเคราะห์ จัดหมวดหมู่ ประเด็นย่อยที่สำคัญๆ ได้แก่ ลักษณะ ประเภทหรือรูปแบบ กระบวนการหรือขั้นตอน และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อตอบปัญหาว่าการสื่อสารกับตนเองเป็นอย่างไร ซึ่งนำเสนอไว้ในบทที่ ๒ เรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการสื่อสารกับตนเอง และการศึกษา วิเคราะห์ จัดหมวดหมู่ ประเด็นย่อยที่สำคัญๆ คือ ความสำคัญของการสื่อสารกับตนเองในด้านต่างๆ ประโยชน์หรือโทษ และการใช้การสื่อสารกับตนเอง ซึ่งแบ่งเป็นข้อควรระมัดระวังและการสื่อสารกับตนเองที่ควรเป็น ได้นำเสนอไว้ในบทที่ ๓ ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับการศึกษาความสำคัญของการสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา โดยมีสาระสังเขปผลการศึกษาดังนี้

##### ๔.๑.๑ แนวคิดเกี่ยวกับการสื่อสารกับตนเอง

การศึกษานี้แนวคิดเกี่ยวกับการสื่อสารกับตนเอง ซึ่งได้ศึกษาจากแนวคิดตะวันตก และจากแนวคิดในพระพุทธศาสนา จำแนกเป็นหัวข้อย่อยที่ศึกษาได้คือ คำจำกัดความ ลักษณะ

ประเภทและรูปแบบของการสื่อสารกับตนเอง การเกิดขึ้นของการสื่อสารกับตนเอง ขั้นตอนหรือกระบวนการสื่อสารกับตนเอง และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารกับตนเอง

### ก. การสื่อสารกับตนเองตามแนวคิดตะวันตก

#### ๑. คำจำกัดความ ลักษณะ ประเภทและรูปแบบ

##### ก) คำจำกัดความ

เนื่องจากการสื่อสารกับตนเองจัดว่าได้ว่าเป็นศาสตร์ใหม่ แต่เชื่อมโยงมาจากฐานความรู้ในศาสตร์ต่างๆ ดังนั้น จึงมีคำเรียกและการให้ความหมายที่มากและคลุมเครือ อย่างไรก็ตามในงานวิจัยนี้ได้ สรุปคำจำกัดความไว้ดังนี้ คือ

การสื่อสารกับตนเอง หมายถึง การสื่อสารที่ผู้ส่งสารทำการสื่อสารกับตนเองเท่านั้น มีตนเองเป็นผู้รับสาร และกระบวนการสื่อสารนั้นเกิดขึ้นภายในตนเองของบุคคลนั้น

##### ข) ลักษณะ

ลักษณะที่สำคัญของการสื่อสารกับตนเอง คือ ผู้ส่งสารกับผู้รับสารคือบุคคลคนเดียวกัน และการสื่อสารนั้นเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในตัวของบุคคลนั้นๆ แต่การสื่อสารนั้นอาจปรากฏออกมาภายนอกด้วยก็ได้ ในกระบวนการสื่อสารกับตนเองนี้ไม่จำกัดทิศทางของการสื่อสาร เป็นได้ทั้งการสื่อสารที่เกิดขึ้นทางเดียว หรือสองทาง อีกทั้งไม่จำกัดกาล เกิดขึ้นตอนไหน ขณะใดก็ได้ เกิดได้แทบตลอดเวลา และแม้การสื่อสารที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นในปัจจุบัน แต่ก็สามารถย้อนไปในอดีต หรือมุ่งไปในอนาคตก็ได้ นอกจากนี้การสื่อสารกับตนเองนี้ เป็นการสื่อสารที่เกิดขึ้นก่อนและควบคู่หรือเชื่อมโยงกับพฤติกรรมสื่อสารประเภทอื่นๆ ที่ปรากฏภายนอก รวมถึงพฤติกรรมอื่นๆ ของบุคคลในการกระทำต่างๆ ด้วย

##### ค) ประเภท

การจำแนกประเภทการสื่อสารกับตนเองตามแนวคิดตะวันตก จำแนกได้โดยกำหนดลักษณะที่ปรากฏ เป็นภายในกับภายนอก เช่น การคิด นึก พิจารณาต่างๆ การตัดสินใจ การตั้งข้อสังเกต การตีความ การจินตนาการ การฝันกลางวัน การเข้าใจตนเอง การสร้างความรู้สึก การทำสมาธิ เหล่านี้เป็นต้น เป็นลักษณะการสื่อสารกับตนเองที่ปรากฏภายใน ส่วนภายนอกนั้น เช่น การพูดกับตัวเอง การร้องเพลงให้ตัวเองฟังคนเดียว การอ่านออกเสียง การเขียน การแสดงกิริยาท่าทางหรือเคลื่อนไหวร่างกายในขณะคิดหรือจำ เป็นต้น นอกจากนี้ยังพิจารณาประเภทโดยความเกี่ยวข้องในเชิงจิตภาพและกายภาพ กล่าวคือ การสื่อสารกับตนเองที่เกี่ยวข้อง

กับการคิดหรือในทางจิตใจ เป็นเชิงจิตภาพ ส่วนการสื่อสารของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายถือเป็นทางกายภาพ

### ง) รูปแบบ

รูปแบบของการสื่อสารกับตนเอง พบว่าเป็นรูปแบบที่เกิดขึ้นภายในตนเอง มีตนเองเป็นผู้รับสาร กล่าวคือ ไม่ว่าการสื่อสารกับตนเองนั้นจะอยู่เพียงภายในหรือปรากฏออกมาภายนอกก็ตาม การสื่อสารนั้นไม่ได้มุ่งทำการสื่อสารกับบุคคลอื่น ไม่จำกัดทิศทางการสื่อสาร เช่น อาจคิดไปเรื่อยๆ เป็นการสื่อสารทางเดียว หรือเป็นการสื่อสารสองทาง เช่น ได้เถียงกับตัวเอง อบรมตัวเอง ปรีक्षाหรือกับตัวเอง เป็นต้น และไม่จำกัดกาล คือ ย้อนไปในอดีต เช่น คิดถึงเรื่องราวเก่าๆ หรือมุ่งไปในอนาคต เช่น วางแผน วิตกกังวลถึงสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น สร้างจินตนาการ ผั่นกลางวัน เป็นต้น

## ๒. การเกิดขึ้น ขั้นตอนหรือกระบวนการการสื่อสารกับตนเอง

ในขณะที่การเกิดขึ้นของการสื่อสารกับตนเองตามแนวคิดตะวันตกนั้นถือว่ามี ความสัมพันธ์กับความคิดในลักษณะต่างๆ ซึ่งมีขั้นตอนหรือกระบวนการสื่อสารกับตนเอง ๘ ขั้นตอน ดังนี้คือ (๑) มีสิ่งเร้าภายใน หรือภายนอก (๒) เกิดการเลือกสิ่งเร้า ด้วยการรับรู้อย่างเลือกสรร ซึ่งถือเป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการสื่อสารภายใน (๓) ถอดรหัส / ตีความ สิ่งเร้า นั้น ซึ่งถูกกำหนดโดยอรรถในภาพของบุคคล (๔) ประเมิน สิ่งเร้า นั้นให้เข้ากับระบบของตนเอง (๕) บุรณการ สิ่งเร้า นั้นเข้ากับโลกแห่งประสบการณ์ที่บุคคลมีอยู่ (๖) สร้างเนื้อหาสาร (๗) เข้ารหัส เนื้อหาสารนั้นเพื่อที่จะส่งออกไป (๘) ปฏิกริยาป้อนกลับภายใน หรือภายนอก หากเป็นปฏิกริยาป้อนกลับภายใน อาจกลายเป็นสิ่งเร้าภายในสำหรับการรับรู้อย่างเลือกสรร ซึ่งทำให้กระบวนการภายในเริ่มต้นอีกครั้งและดำเนินต่อไป

## ๓. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารกับตนเอง

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารกับตนเอง แบ่งได้เป็นปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอก ได้แก่ สิ่งเร้า หรือสิ่งกระตุ้นภายนอกที่เกี่ยวกับการเห็น การได้ยินได้ฟัง การสัมผัส การรู้รส และการได้กลิ่น โดยสิ่งที่เข้ามากระทบนั้นเป็นได้ทั้งสิ่งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม ส่วนปัจจัยภายใน ได้แก่ อรรถในภาพ และโลกแห่งประสบการณ์ของบุคคล ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการกำหนดขั้นตอนต่างๆ ของกระบวนการภายในตนเองตั้งแต่การรับรู้อย่างเลือกสรร ไปจนกระทั่งถึงการเข้ารหัส

## ข. การสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา

### ๑. คำจำกัดความ ลักษณะ ประเภทและรูปแบบ

#### ก) คำจำกัดความ

ในพระพุทธศาสนาก็ได้มีการให้คำจำกัดความการสื่อสารกับตนเองไว้เช่นกัน แต่มีคำกล่าวถึง คำเรียก คำสอน ลักษณะตัวอย่างที่ปรากฏอยู่ ซึ่งพอจะนำมาจำกัดความการสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา ได้ดังนี้ คือ

การสื่อสารกับตนเอง หมายถึง การที่อารมณ์กระทบกับทวารและเกิดการรับรู้ขึ้นของจิต ซึ่งมีเจตสิกอันเป็นธรรมชาติที่ประกอบอยู่กับจิตเกิดร่วมด้วย โดยที่กระบวนการรับรู้ นั้นเกิดขึ้นในมโนทวารวิถีของบุคคลนั้นเอง เป็นการเกิดขึ้นเฉพาะตน ภายในตนมีตนเองเท่านั้นที่รับรู้ โดยมีได้มุ่งสื่อสารไปยังบุคคลอื่น ไม่ว่าจะปรากฏออกมาภายนอกหรือไม่ก็ตาม

#### ข) ลักษณะ

การสื่อสารกับตนเองมีลักษณะที่จัดเป็นการกระทำในระดับมโนกรรม 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 และยังมีลักษณะเป็นผลที่เกิดจากกระบวนการภายใน (มโนกรรม) ที่ปรากฏออกมาภายนอกเป็นวจีกรรม กายกรรม ด้วย

#### ค) ประเภท

การจำแนกประเภทการสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา จำแนกประเภทโดยกำหนดลักษณะที่ปรากฏ เป็นภายในกับภายนอก ที่ปรากฏอยู่ภายใน เช่น การปริกษา หรืออบรมตน การคิด การดำริ การตั้งคำถาม การพิจารณาไตร่ตรอง ไคร่ครวญ การมนสิการต่างๆ การคิดไปในอนาคต (ฝันกลางวัน) การคิดไปในอดีต การระลึกถึง การระลึกได้ การระลึกรู้ การรู้อยู่ การพิจารณาเห็น การมีสติ สัมปชัญญะ การรู้ตัว การกำหนดสติ มีใจจดจ่ออยู่กับการปริกรรมที่กำหนดไว้ในใจ ความตระหนักรู้ ความรู้ชัดเข้าใจชัดซึ่งสิ่งที่นึกได้ การรู้สึกผิดชอบ การสลดสังเวชใจ หรือน้อยใจ เป็นต้น ส่วนที่ปรากฏภายนอกนั้น ได้แก่ ที่ปรากฏเป็นวจีกรรมและกายกรรม

นอกจากนี้ยังจำแนกประเภทโดยพิจารณาเจตนาหรือความเจาะจงผู้รับสารหรือวัตถุประสงค์ในการสื่อสาร รวมทั้งโดยพิจารณาจากพฤติกรรมหรือการทำหน้าที่หรือการเกิดขึ้นของจิต ซึ่งจะต้องเกิดขึ้นร่วมกับเจตสิก แบ่งได้ ๓ ประเภทย่อย คือ ประเภทที่เป็นเวทนาขันธ ได้แก่ ความรู้สึกต่างๆ เช่น สุข ดีใจ ทุกข์เสียใจ น้อยใจ หรือเฉยๆ หรือสลดสังเวชใจ เป็นต้น สัญญาขันธ ได้แก่ การจำได้ หมายถึง การนึกได้ การนึกถึง การระลึกได้ ทั้งที่เป็นอดีต ปัจจุบัน อนาคต เป็นต้น และสังขารขันธ ได้แก่ การคิด หรือการมนสิการในลักษณะต่างๆ เป็นต้น

#### ง) รูปแบบ

สำหรับรูปแบบการสื่อสารกับตนเองในพระพุทธานุศาสนานั้น พิจารณาได้ว่าจากฐานที่เกิด คือ มโนกรรม ซึ่งปรากฏรูปแบบเป็นการคิดในแบบต่างๆ การรู้สึก การจำได้หมายรู้ การระลึกในลักษณะต่างๆ การเจริญสมาธิ การบริกรรม การอธิษฐาน เป็นต้น และผลที่เกิดจากมโนกรรมแต่ปรากฏทางวจีกรรม คือ อุทาน กายกรรม เช่น การยิ้ม หรือการกระทำทางกายอื่นๆ นอกจากนี้พิจารณาจากเนื้อหา ซึ่งเป็นได้ทั้งฝ่ายกุศลและฝ่ายอกุศล โดยพิจารณาร่วมกับความตั้งใจที่จะทำการสื่อสารหรือไม่ ในกรณีของความตั้งใจ รูปแบบที่ปรากฏ เช่น การกำหนดกับตนเองว่าจะคิด หรือพิจารณา ไตร่ตรองเรื่องหนึ่งเรื่องใด การกำหนดสติ การบริกรรม การอธิษฐาน หรือแม้แต่การคิดปองร้าย พยาบาท ส่วนในกรณีของความไม่ตั้งใจ เช่น การคิดฟุ้งซ่าน รูปแบบการสื่อสารกับตนเองในพระพุทธานุศาสนา ยังปรากฏในประเด็นของทิศทางการสื่อสาร ใน ๒ ลักษณะ คือ การสื่อสารทางเดียวหรือสองทาง และการสื่อสารไปในทิศทางที่เป็นกุศลหรืออกุศล รวมทั้งเป็นรูปแบบที่ไม่จำกัดกาล และอยู่ในรูปแบบของภาษาทั้งที่เป็นภาษาพูดและภาพด้วย

#### ๒. การเกิดขึ้น ขั้นตอนหรือกระบวนการการสื่อสารกับตนเอง

การเกิดขึ้นของการสื่อสารกับตนเองในพระพุทธานุศาสนา ถือว่าเกิดขึ้นทันทีที่จิตมีการทำหน้าที่ เช่น คิด หรือรู้สึก หรือนึกออก จำได้ โดยอาศัยการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องจิต เจตสิก และจากกระบวนการเกิดขึ้นของจิต หรือการทำหน้าที่ของจิต ที่เรียกว่า วิถีจิต โดยพิจารณาจากปัญจทวารวิถี และมโนทวารวิถี ซึ่งพบว่า การสื่อสารกับตนเองในพระพุทธานุศาสนา เกิดขึ้นเมื่อจิตรับรู้อารมณ์จากทวารทั้ง ๕ ในปัญจทวารวิถี ซึ่งต้องอาศัยการรับรู้ของจิตในมโนทวารวิถีร่วมด้วย จึงจะถือว่าการรับรู้เกิดขึ้นอย่างแท้จริงและสมบูรณ์ จากนั้นกระบวนการในขั้นต่อไป คือ การพิจารณาอารมณ์ การเสพอารมณ์ และการยึดหน่วงอารมณ์ เก็บสะสมวิบาก ถือได้ว่าเป็นการดำเนินไปของการสื่อสารกับตนเอง จนกระทั่งจิตเข้าสู่ภวังค์ เป็นอันครบวงจรของการทำงานของจิต การทำงานของจิตเช่นนี้ คือ จิตตกสุภวังค์ จิตขั้นสูวิถี และตกภวังค์ นั้นเกิดสลับกันไป อย่าง

ต่อเนื่องไม่ขาดสาย และรวดเร็วมาก จึงเสมือนว่าจิตนั้นเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา หรือบุคคลทำการสื่อสารกับตนเองอยู่ตลอดเวลา

### ๓. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารกับตนเอง

จากความรู้เกี่ยวกับจิต เจตสิก และกระบวนการทำงานของจิต พบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา จึงได้แก่ ปัจจัยภายนอก คือ อายตนะภายนอกหรืออารมณ์ทั้ง ๕ ปัจจัยภายใน ได้แก่ ธรรมารมณ์ อายตนะภายในหรือทวารทั้ง ๖ การทำหน้าที่ของเจตสิก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผัสสเจตสิก และมนสิการเจตสิก ซึ่งเป็นเหตุปัจจัยให้จิตเกิดขึ้น รวมถึงกระบวนการทำหน้าที่ของจิตในปัญจทวารวิถีและมโนทวารวิถี รวมไปถึงปัจจัยที่ไม่สามารถกำหนดได้ คือ กรรมวิบาก ด้วย

## ๔.๑.๒ ศึกษาความสำคัญของการสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา

การวิเคราะห์ถึงความสำคัญของการสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา ได้จำแนกหัวข้อเป็น ความสำคัญของการสื่อสารกับตนเอง ประโยชน์และโทษของการสื่อสารกับตนเอง และการใช้การสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา โดยมีสาระสังเขปดังนี้

### ก. ความสำคัญของการสื่อสารกับตนเอง

ในการศึกษาวิจัยนี้ ได้วิเคราะห์ความสำคัญของการสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนาไว้ ในด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านการสื่อสาร ด้านการแสดงพฤติกรรม ด้านการดำเนินชีวิต ด้านการพัฒนาตนเอง และด้านการปฏิบัติธรรม-บรรลุมรรค

#### ๑. ด้านการสื่อสาร

การสื่อสารกับตนเองมีความสำคัญในแง่ที่เป็นพื้นฐานของการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น เพราะก่อนที่บุคคลจะพูดจะกล่าวสิ่งใดออกไป ต้องผ่านการคิด นึก เรียบเรียงคำพูดไว้ในใจก่อน แม้การสนทนา ได้ตอบกับบุคคลอื่นนั้นจะเป็นไปอย่างทันทีทันใดก็ตาม นอกจากนี้ยังเป็นพื้นฐานของการศึกษาการสื่อสาร ทั้งนี้เพราะการสื่อสารไม่ว่าประเภทใดมีความเกี่ยวพันไปถึงความรู้สึกลึกซึ้ง คิด คำนึง ซึ่งย่อมมีผลสะท้อนต่อบุคคลอื่นและสังคมด้วย ในขณะที่การสื่อสารกับตนเองเป็นกระบวนการที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับความคิด ความรู้สึก การรับรู้และความเข้าใจทั้งตนเองและผู้อื่นด้วย ดังนั้นการศึกษาศึกษาการสื่อสารประเภทใดก็ตามจึงต้องศึกษาศึกษาการสื่อสารกับตนเองด้วย

## ๒. ด้านการแสดงพฤติกรรม

การสื่อสารกับตนเองเป็นพื้นฐานของการแสดงพฤติกรรมทั้งทางกาย วาจา รวมทั้งเป็นพื้นฐานของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วย ทั้งนี้เพราะการสื่อสารกับตนเองเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นทางมโนทวาร เป็นการทำหน้าที่ของจิตประการหนึ่ง ซึ่งจิตนี้มีหน้าที่หรืออำนาจในการสั่งสมกรรม เป็นต้นเหตุให้มีการทำกรรม อีกทั้งยังมีอำนาจในการรักษาวิบากหรือผลของกรรม รวมทั้งมีอำนาจในการสั่งสมสันดานของตนเองด้วย กล่าวคือการกระทำใดๆ ของบุคคล หากกระทำอยู่บ่อยๆ กระทำอยู่เสมอๆ ก็จะฝังอยู่ในจิตติดเป็นสันดาน และคิดจะทำเช่นนั้นเรื่อยไป และปรากฏเป็นพฤติกรรมทั้งทางกายและทางวาจาของบุคคลนั้นๆ

## ๓. ด้านการดำเนินชีวิต

การสื่อสารกับตนเองนั้นเชื่อมโยงกับความคิด ความเชื่อ ทิฏฐิ ดังนั้นการที่บุคคลคิด หรือปรุงแต่งการคิดนั้นไปในทิศทางใด อย่างไร จึงเท่ากับบุคคลได้ทำการสื่อสารกับตนเองในขณะเดียวกันนั้นด้วย ให้เป็นไปในฝ่ายอกุศลกรรมหรือกุศลกรรม ซึ่งก็จะสะท้อนออกมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของบุคคลนั้น

## ๔. ด้านการพัฒนาตนเอง

การสื่อสารกับตนเองด้วยความมุ่งผลอย่างใดอย่างหนึ่ง ด้วยความตั้งใจ ตระหนัก หรือด้วยความตั้งใจมั่น เด็ดเดี่ยว แน่วแน่ในทางดำเนินและจุดมุ่งหมายนั้น เป็นทั้งแรงผลักดัน แรงจุด และกำลังใจให้บุคคลขวนขวาย พยายามไปให้ถึงจุดหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งกว่าจะถึงจุดหมายที่ตั้งไว้นั้นย่อมต้องเกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปในทางก้าวหน้ามากขึ้นเรื่อยๆ นั่นหมายถึงเกิดการทำให้เจริญขึ้นในสิ่งที่กระทำนั้นๆ หรือเกิดการพัฒนาขึ้นนั่นเอง

## ๕. ด้านการปฏิบัติธรรม-บรรลุมรรค

การสื่อสารกับตนเองมีความสำคัญทั้งต่อการปฏิบัติธรรม และการบรรลุมรรค โดยการสื่อสารกับตนเองที่เป็นไปในฝ่ายกุศล เป็นโยนิโสมนสิการ ประกอบด้วยสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ เป็นทั้งเครื่องมือหนึ่งในการปฏิบัติธรรม และเป็นพื้นฐานหรือเหตุของการบรรลุมรรค กล่าวคือในการปฏิบัติธรรมไม่ว่าจะเป็นการเจริญสมถกรรมฐาน หรือวิปัสสนากรรมฐานล้วนต้องอาศัยการสื่อสารกับตนเองเป็นเครื่องมือหนึ่งในการปฏิบัติ เช่น การกำหนดบริกรรมนิมิตด้วยภาพ

หรือถ้อยคำภาษา การพิจารณา การมนสิการต่างๆ การทำความรู้สึกตัว การรู้ตามความเป็นจริงที่เป็นอยู่หรือเกิดขึ้นในแต่ละขณะ เป็นต้น

ในขณะที่การตรึกตาม ตรองตาม พงตาม การเรียนสมาธิมีตัวอย่างใดอย่างหนึ่งมาดี การมนสิการดี ทรงจำไว้ดี และแทงตลอดด้วยปัญญา ซึ่งเป็นกระบวนการสื่อสารกับตนเองในฝ่ายที่เป็นกุศล เป็นโยนิโสมนสิการ ประกอบด้วยสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ นั้นเป็นเหตุแห่งการบรรลุลหรรณ แม้การตั้งสัจจะหรือการอธิษฐานไม่ว่าจะปรากฏออกมาเป็นวัจกรรม หรือปรากฏอยู่แต่ภายในเป็นมโนกรรม ก็ล้วนเป็นการที่บุคคลทำการสื่อสารกับตนเอง อันเป็นพื้นฐานหรือเหตุแห่งการบรรลุลหรรณทั้งที่เป็นเหตุในปัจจุบันและเป็นเหตุสังสมเพื่อการบรรลุลหรรณ ที่เป็นการสังสมมาจากอดีตหรือเพื่อการบรรลุลหรรณในอนาคต

## ข. ประโยชน์และโทษของการสื่อสารกับตนเอง

การสื่อสารกับตนเองอาจก่อให้เกิดประโยชน์หรือโทษขึ้นก็ได้ ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับว่าการสื่อสารกับตนเองนั้นเป็นไปในฝ่ายกุศลหรืออกุศล เป็นโยนิโสมนสิการหรืออโยนิโสมนสิการ ประกอบด้วยสัมมาทิฐิหรือมิจฉาทิฐิ ถ้าเป็นไปในฝ่ายกุศลก็ย่อมยังประโยชน์ให้เกิดขึ้น แต่หากเป็นไปในฝ่ายอกุศลก็ย่อมยังโทษให้เกิดขึ้น

### ๑. ประโยชน์ของการสื่อสารกับตนเอง

ประโยชน์ของการสื่อสารกับตนเองในฝ่ายที่เป็นกุศล เป็นโยนิโสมนสิการ เป็นสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ ได้แก่ ทำให้เข้าใจตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง ทำให้เกิดการพัฒนาตนเอง เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือใช้ศักยภาพของตนที่มีอยู่ให้เต็มที่หรือเพิ่มพูนศักยภาพที่มีอยู่ได้ ทำให้สามารถดำเนินชีวิตและดำรงตนอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข และเป็นปัจจัยที่เอื้อต่อการบรรลุลหรรณ

### ๒. โทษของการสื่อสารกับตนเอง

โทษของการสื่อสารกับตนเองในฝ่ายที่เป็นอกุศล เป็นอโยนิโสมนสิการ เป็นมิจฉาทิฐิ มิจฉาสังกัปปะ ได้แก่ ทำให้เข้าใจตนเองและบุคคลอื่นไปในทางที่ไม่ถูกต้อง เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาตนเอง ทำให้ดำเนินชีวิตและดำรงตนอยู่ในสังคมอย่างไม่มีความสุข และเป็นปัจจัยที่ไม่เอื้อต่อการบรรลุลหรรณ แต่กลับทำให้นุคคลต้องวนเวียนอยู่ในสังสารวัฏเรื่อยไป



### ค. การใช้การสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา

การใช้การสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา เป็นการพิจารณาว่ามีสิ่งใดที่เป็นข้อควรระมัดระวังในการสื่อสารกับตนเอง และการสื่อสารกับตนเองนั้นควรเป็นไปเช่นไร โดยพิจารณาจากหลักคำสอนที่สำคัญ เรื่องอินทริยสังวร สติสัมปชัญญะ และแนวปฏิบัติจากสังวรสูตรและปธานสูตรมาเป็นแนวทางในการพิจารณา ได้คือ

#### ๑. ข้อควรระมัดระวังในการสื่อสารกับตนเอง

ข้อควรระมัดระวังในการสื่อสารกับตนเอง คือ การเพียรระวังและการเพียรละ คือ ระมัดระวังการสื่อสารกับตนเองที่เป็นไปในฝ่ายอกุศล เป็นอโยนิโสมนสิการ หรือประกอบด้วยมิจฉาทิฎฐิที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น แต่หากเกิดขึ้นแล้วให้ละเสีย ต้องหยุดหรือตัดวงจรการสื่อสารวงจรมันลง ไม่ปรุงแต่งต่อหรือไม่ทำการสื่อสารต่อไปอีก อย่าปล่อยให้การสื่อสารกับตนเองเช่นนั้นเกิดขึ้นต่อไปเรื่อยๆ

#### ๒. การสื่อสารกับตนเองที่ควรเป็น

การสื่อสารกับตนเองที่ควรเป็น คือ การเพียรเจริญและเพียรรักษา กล่าวคือ หากการสื่อสารกับตนเองที่เป็นไปในฝ่ายกุศล เป็นโยนิโสมนสิการ ประกอบด้วยสัมมาทิฎฐิยังไม่เกิดขึ้น ต้องหมั่นทำให้เกิดขึ้น และเมื่อเกิดขึ้นแล้วต้องเพียรรักษาไว้และหมั่นสื่อสารกับตนเองเช่นนั้นอยู่เนืองๆ

ทั้งนี้ไม่ว่าการสื่อสารกับตนเองจะเป็นไปในทางที่ควรระมัดระวัง คือ การเพียรระวังและการเพียรละ หรือเป็นไปในทางที่ควรเป็น คือ การเพียรเจริญและการเพียรรักษา ต้องอาศัยสติในการรับรู้ที่เกิดจากทางทวารทั้ง ๖ และการสำรวจอินทริย์ คือ ทวารทั้ง ๖ นั้น เพื่อให้การสื่อสารกับตนเองที่จะดำเนินต่อไปนั้นไม่เป็นที่ถูกต้อง ไม่ดี เป็นอกุศล แต่เป็นไปในทางที่ดี ที่ถูกต้อง เป็นกุศล

#### ๔.๒ ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาเรื่อง การสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา พบว่ายังมีประเด็นที่น่าสนใจศึกษาหรือศึกษาเพิ่มเติมให้เกิดความลึกซึ้งมากขึ้นอีก รวมทั้งประโยชน์ที่สามารถนำไปปรับใช้ได้กับชีวิตประจำวันในสังคมปัจจุบัน ดังนี้



ผลประโยชน์หรือโทษจากการสื่อสารกับตนเองทั้งสองทิศทางนั้นอย่างเป็นรูปธรรม จะเป็นที่น่าสนใจได้มากขึ้นและตระหนักถึงความสำคัญของการสื่อสารกับตนเองเพิ่มมากขึ้น

๒. ส่งเสริมให้บุคคลทำการสื่อสารกับตนเองในฝ่ายที่เป็นกุศล โยนิโสมนสิการสัมมาทิฐิเพิ่มมากขึ้น เป็นการพัฒนาและส่งเสริมศักยภาพของบุคคล และการอยู่ร่วมกันของบุคคลในสังคมอย่างมีความสุข

๓. การสื่อสารกับตนเองตามแนวทางที่ควรระมัดระวัง และที่ควรจะเป็น เป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตและดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข อีกทั้งหากบุคคลปรารถนาในทางธรรม การสื่อสารกับตนเองตามแนวทางดังกล่าวก็เป็นปัจจัยหนึ่งนำไปสู่การบรรลุธรรมด้วย