

ชื่อสารนิพนธ์	: ศึกษาการสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา
ผู้วิจัย	: นางสาวทัศนีย์ เจนวิถีสุข
ปริญญา	: พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์	: พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร ป.ธ.๗, พธ.บ., ศศ.ม., พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)
วันเสร็จสมบูรณ์	: ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔

บทคัดย่อ

การสื่อสารกับตนเองนั้นเป็นศาสตร์ที่ถือว่าเป็นศาสตร์ใหม่ในทางตะวันตก และในทางพระพุทธศาสนาเองก็ยังมีผู้สนใจศึกษาไม่กว้างขวางนัก ดังนั้น การศึกษาการสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา จึงมีวัตถุประสงค์ในการศึกษา คือ เพื่อศึกษาการสื่อสารกับตนเองตามแนวคิดตะวันตก วิเคราะห์การสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนาและศึกษาความสำคัญของการสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา เพื่อตอบปัญหาที่ต้องการทราบเกี่ยวกับการสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนาว่าเป็นอย่างไร และมีความสำคัญอย่างไร

งานวิจัยมีแนวทางการศึกษาจากการศึกษาวิเคราะห์เอกสารเกี่ยวกับการสื่อสารกับตนเองหรือการสื่อสารภายในตนเองตามแนวคิดของตะวันตก ส่วนในทางพระพุทธศาสนามีแนวคิดเรื่องจิต เจตสิก และวิถิจิต รวมทั้งแนวคิดและหลักปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางศึกษาวิเคราะห์

จากการศึกษาเพื่อตอบปัญหาว่าการสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนาเป็นอย่างไร ได้จำแนกหัวข้อย่อยเป็น (๑) คำจำกัดความ ลักษณะ ประเภทและรูปแบบ ซึ่งมีสาระโดยสรุปว่าการสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนานั้น เกิดขึ้นในระดับจิตใจ โดยที่กระบวนการรับรู้มันเกิดขึ้นในมโนทวารวิถีของบุคคลนั่นเอง เป็นการเกิดขึ้นเฉพาะตน ภายในตนเอง มีตนเองเป็นผู้รับสาร โดยมีได้มุ่งสื่อสารไปยังบุคคลอื่น ไม่ว่าจะปรากฏออกมาภายนอกหรือไม่ก็ตาม การสื่อสารดังกล่าวเป็นได้ทั้งการสื่อสารทางเดียวหรือสองทาง เกิดได้ตลอดเวลา ไม่จำกัดกาล เป็นได้ทั้งในทางกุศลหรืออกุศล ปรากฏรูปแบบได้ทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาภาพ (๒) การเกิดขึ้น ขั้นตอนหรือกระบวนการการสื่อสารกับตนเอง ผลการศึกษาพบว่า การเกิดขึ้นของการสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา ถือว่าเกิดขึ้นทันทีที่จิตมีการทำหน้าที่ เช่น คิด หรือรู้สึก หรือนึกออก จำได้ ส่วนขั้นตอนหรือกระบวนการการสื่อสารกับตนเองพิจารณาจากกระบวนการเกิดขึ้นของจิต หรือการทำ

หน้าที่ของจิต ที่เรียกว่า วิถีจิต (๓) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารกับตนเอง ได้แก่ ปัจจัยภายนอก คือ อารมณ์ทั้ง ๖ ปัจจัยภายใน ได้แก่ ทวารทั้ง ๖ และการทำหน้าที่ของจิต เจตสิก รวมไปถึงปัจจัยที่ไม่สามารถกำหนดได้ คือ กรรมวิบาก ด้วย

สำหรับการตอบปัญหาว่า การสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนามีความสำคัญอย่างไร ได้จำแนกหัวข้อย่อยเป็น (๑) ความสำคัญของการสื่อสารกับตนเอง พบว่า มีความสำคัญต่อการสื่อสาร ด้านการแสดงพฤติกรรม ด้านการดำเนินชีวิต ด้านการพัฒนาตนเอง และด้านการปฏิบัติธรรม-บรรลุมรรค (๒) ประโยชน์และโทษของการสื่อสารกับตนเอง พบว่าขึ้นอยู่กับ การสื่อสารกับตนเองนั้นว่าเป็นไปในทิศทางใด หากเป็นไปในฝ่ายกุศล ก็ก่อประโยชน์ แต่หากเป็นไปในทางอกุศล ก็ก่อโทษในแง่ของความเข้าใจตนเองและผู้อื่น การพัฒนาตนเอง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและการใช้ศักยภาพของตนเอง การดำเนินชีวิตและดำรงตนอยู่ในสังคม รวมทั้งในแง่ของการเป็นปัจจัยต่อการบรรลุมรรค (๓) การใช้การสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา จากการศึกษาพบว่า จากหลักคำสอนเรื่องอินทริยสังวร สติปัฏฐาน แนวทางปฏิบัติในสังวรสูตรและปธานสูตร นำมาใช้เป็นข้อควรระมัดระวังในการสื่อสารกับตนเอง ได้แก่ การเพียรระวังและการเพียรละการสื่อสารกับตนเองที่เป็นไปในฝ่ายอกุศล และการสื่อสารกับตนเองที่ควรเป็น ได้แก่ การเพียรเจริญและการเพียรรักษาการสื่อสารกับตนเองที่เป็นไปในฝ่ายกุศล