

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ผู้คนส่วนหนึ่งในสังคมปัจจุบันกำลังให้ความสนใจการสื่อสารกับตนเองหรือการสื่อสารภายในตนเอง (Intrapersonal communication) ที่มีฐานความรู้เชื่อมโยงมาจากศาสตร์ด้านจิตวิทยาและพฤติกรรมศาสตร์ของทางตะวันตก โดยผสมผสานความรู้เรื่องจิตจากศาสตร์ตะวันออก เช่นความรู้จากพระพุทธศาสนา เพื่อนำความรู้เกี่ยวกับการสื่อสารกับตนเองหรือการสื่อสารภายในตนเองนี้มาทำให้เกิดประโยชน์ทั้งในแง่ของการเข้าใจตนเอง การพัฒนาตนเอง หรือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รวมทั้งการส่งเสริมศักยภาพเพื่อการบรรลุความสำเร็จในด้านต่างๆ ของชีวิต

การสื่อสารภายในตนเองเป็นการสื่อสารที่เกิดขึ้นกับคนทุกคน และแทบจะเรียกได้ว่าเกิดขึ้นตลอดเวลา อีกทั้งยังเป็นรากฐานของการสื่อสารทุกชนิด^๑ กล่าวคือ ก่อนที่บุคคลจะทำการสื่อสารกับบุคคลอื่น บุคคลนั้นย่อมทำการสื่อสารภายในตนเองหรือกับตนเองก่อนแล้ว ด้วยการคิดนั่นเอง หรือแม้แต่เมื่อได้ทำการสื่อสารกับบุคคลอื่นแล้วก็ย่อมทำการสื่อสารกับตนเองอีกเช่นกัน การสื่อสารกับตนเองหรือการสื่อสารภายในตนเอง ซึ่งอยู่ในรูปของการคิดผ่านภาษาพูด หรือคิดเป็นภาพก็ตาม ในทางพระพุทธศาสนาจัดเป็นการกระทำในขั้นมนโกรรม พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการกระทำในขั้นมนโกรรม หรือจิตนี้มาก ดังพุทธพจน์ที่ว่า

ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า
มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ^๒

ซึ่งจะเชื่อมโยงไปถึงการกระทำด้านอื่นๆ คือ วลีกรรมและกายกรรมด้วย ดังพุทธพจน์ที่ว่า

^๑ “Intrapersonal Communication,”

<http://zimmer.csufresno.edu/~johnca/spch100/intrapersonal.htm> [5 September 2010].

^๒ พุ.พ. (ไทย) ๒๕/๒/๒๔.

“ถ้าคนมีใจดี ก็จะทำดีหรือทำดีตามไปด้วย”^๓

แต่

“ถ้าคนมีใจชั่ว ก็จะทำชั่วหรือทำชั่วตามไปด้วย”^๔

เมื่อการสื่อสารกับตนเองหรือการสื่อสารภายในตนเอง ซึ่งอาจอยู่ในรูปแบบของการคิด จัดเป็นการกระทำในชั้นมโนกรรม และเกิดขึ้นอยู่แทบตลอดเวลา อีกทั้งมีความเชื่อมโยงกับการสื่อสารกับบุคคลอื่น หรือการกระทำอื่น จึงมีปัญหว่าการสื่อสารกับตนเองนั้นควรเป็นไปอย่างไร

ในทางพระพุทธศาสนามีตัวอย่างของบุคคลที่ได้ทำการสื่อสารกับตนเองในหลายลักษณะ ดังเช่น พระจกขุบาลได้แจ้งแก่หมอมที่มารักษานัยน์ตาของท่านว่า “ข้าพเจ้าจักปรึกษาคุณก่อน”^๕ บุคคลที่พระจกขุบาลขอปรึกษานั้นก็คือ ปรึกษากับตัวท่านเอง (กรัชกาย) ว่า “ท่านจักเห็นแก่จักขุ หรือจักเห็นแก่พระพุทธศาสนา”^๖ ซึ่งในที่สุดท่านก็ทำการตัดสินใจเลือกเอาการเห็นแก่พระพุทธศาสนา หลังจากที่ได้ปรึกษากับตัวท่านเองแล้ว และผลจากการตัดสินใจเช่นนั้น ทำให้ท่านตาบอดในที่สุด แต่ก็ทำให้ท่านได้บรรลุธรรมในเวลาเดียวกันนั้นด้วย^๗ การที่ท่านสื่อสารกับตัวท่านเองเช่นนั้น เป็นการตั้งคำถามกับตัวเอง เพื่อให้ตัวเองได้เกิดการใคร่ครวญ ชั่งน้ำหนัก สำหรับการตัดสินใจที่จะเลือกกระทำหรือไม่กระทำให้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง

การสื่อสารในตนเองอาจเป็นการพิจารณาไตร่ตรองเพื่ออบรมตนเอง ดังที่พระมหากาลได้พิจารณาศพที่กำลังไหม้ไฟอยู่ว่า “สรีระนี้เป็นธรรมชาติทำให้ไม่วายกระสันแก่บุคคลผู้ดูแลอยู่ในบัดเดี๋ยวนี้เอง แต่บัดนี้ (กลับ) ถึงความสิ้นถึงความเสื่อมไปแล้ว”^๘ พระเถระเมื่อกลับไปยังที่พักกลางคืนแล้ว ยังนำสิ่งที่ได้พบเห็นมาทำการสื่อสารภายในต่อ กระทั่งได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์

พระสารีบุตร เมื่อครั้งยังเป็นอุปัชฌาย์สละมานพ และพระโมคคัลลานะ เมื่อครั้งยังเป็นโกณฑิมาณพ แม้ขณะที่คุมหรัสพบนภูเขายู่นั้น เกิดการสื่อสารกับตนเองขึ้นในลักษณะหนึ่ง คือเกิดความสลดสังเวชใจว่า “จะมีอะไรเล่า ที่น่าดูในการนี้ ชนทั้งหมดแม่นี้ เมื่อยังไม่ถึง ๑๐๐ ปี ก็จักถึงความเป็นสภาพหาบัญญัติมิได้ เราทั้ง ๒ ควรแสวงหาธรรมเครื่องพ้นอย่างเอก ... การดูนี้ไม่มี

^๓ พ.พ. (ไทย) ๒๕/๒/๒๔.

^๔ พ.พ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

^๕ มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระธัมมปัทมฐกถาแปล ภาค ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๔.

^๖ เรื่องเดียวกัน.

^๗ ดูรายละเอียดใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔-๑๗.

^๘ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๖.

ประโยชน์ เราควรจักแสวงหาโมกขธรรมเพื่อตน”^๙ จากการสื่อสารภายในตนเองเช่นนี้ของท่านทั้งสองที่นำให้ท่านทั้งสองออกบวชเป็นปริพาชก กระทั่งท่านได้ฟังธรรมจากพระอัสสชิ ซึ่งในขณะที่ฟังนั้นได้ใคร่ครวญตาม ซึ่งก็คือได้ทำการสื่อสารภายในตนเองไปด้วย จึงได้บรรลุโสดาบัน แม้ท่านโกณฑิยะก็เช่นกัน ที่ได้บรรลุธรรมเมื่อได้ฟังธรรมเดียวกันนี้จากท่านอุปติสสะ^{๑๐} พระสารีบุตรนั้น เมื่อพระพุทธเจ้าทรงแสดงเวทนาปริคคหสูตรให้แก่ที่สมณปริพาชกหลานของท่านฟังอยู่นั้น ท่านก็ใคร่ครวญพิจารณา ส่งญาณไปตามกระแสแห่งพระธรรมเทศนานั้นจนได้บรรลุอรหัตตผล^{๑๑}

เห็นได้ว่าการสื่อสารในตนเอง อาจเป็นไปในลักษณะของการใคร่ครวญ เพื่อการตัดสินใจ หรือเป็นการพิจารณาเพื่ออบรมตน หรือเป็นไปในลักษณะของความรู้สึกสลดสังเวชใจ อันนำไปสู่การกระทำอื่นๆ ตามมา รวมทั้งการใคร่ครวญพิจารณาตามเนื้อหาสาระที่ได้ยินจากภายนอก อย่างไรก็ดี การสื่อสารกับตนเองหรือการสื่อสารภายในตนเองดังตัวอย่างข้างต้นนี้มีลักษณะที่เป็นมโนกรรมในทางที่เรียกว่า “มีใจดี” อย่างไรก็ตาม การสื่อสารกับตนเองหรือภายในตนเองก็อาจเป็นไปในทางที่เรียกว่า “มีใจชั่ว” ก็เป็นไปได้เช่นกัน ดังเช่น

พระสังฆรักขิตผู้หลานสื่อสารกับตัวเองด้วยความน้อยใจ ที่พระสังฆรักขิตผู้ลุงไม่ยอมรับผ้าสาฎก ว่า “เมื่อพระอุปัชฌาย์นี้ ไม่ทำการใช้สอยร่วมกับเรา เราจะต้องการอะไรด้วยความเป็นสมณะ เราจักเป็นคฤหัสถ์ (ดีกว่า)”^{๑๒} จากนั้นยังได้สื่อสารกับตนเองต่อไปอีก เป็นเรื่องเป็นราวในอนาคตที่มีได้เกิดขึ้นจริง ดังที่เรียกว่า ฝันกลางวัน หรือจินตนาการเรื่องราวยาวไปเรื่อยเปื่อย กระทั่งว่าได้แต่งงานมีลูก ภรรยาทำลูกตก ท่านจึงโกรธเอาด้ามปฏักตีหัวภรรยา แต่การกระทำจริงที่เกิดขึ้น คือ ท่านเอาด้ามพัดตีหัวหลวงลุงของท่านเพราะเพลินไปคิดว่าเป็นภรรยาตน^{๑๓}

การสื่อสารกับตนเองของพระเทวทัตที่ว่า “เราบวชพร้อมกันด้วยศากยะเหล่านี้เหมือนกัน แม้ศากยะเหล่านี้ เป็นชาติตติยบรรพชิต แม้เราก็คือชาติตติยบรรพชิต พวกมนุษย์มีมือถือลาภและสักการะแสวงหาท่านเหล่านี้อยู่ ผู้เอยถึงชื่อของเราบ้างมิได้มี เราจะสมคบกับใครหนอแลพึงยังใครให้เลื่อมใสแล้วยังลาภและสักการะให้เกิดแก่เราได้”^{๑๔}

^๙ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๐, ๑๒๑.

^{๑๐} ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๖๐-๖๑/๗๓-๗๕.

^{๑๑} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๐๑-๒๐๕/๒๓๙-๒๔๓.

^{๑๒} มหามกุฏราชวิทยาลัย, **พระธัมมปทัฏฐกถาแปล ภาค ๒**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๙, (กรุงเทพฯ :

มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๒๐๐-๒๐๑.

^{๑๓} ดูรายละเอียดในเรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐๑.

^{๑๔} มหามกุฏราชวิทยาลัย, **พระธัมมปทัฏฐกถาแปล ภาค ๑**, หน้า ๑๘๖.

การสื่อสารกับตนเองของพระเวทพัฒน์ว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการกระทำบาปกรรมทั้งหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกรรมหนักที่กระทำต่อพระพุทธเจ้าและหมู่สงฆ์ กระทั่งต้องไปชดใช้กรรมหนักในอเวจีมหานรก^๕

จากตัวอย่างข้างต้นแสดงให้เห็นว่า การสื่อสารกับตนเองหรือการสื่อสารภายในตนเองนั้นมีความสำคัญยิ่ง เพราะเป็นการกระทำที่เกิดขึ้นในระดับจิตใจ พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับเรื่องจิตมาก เพราะบุคคลจะพ้นจากทุกข์ จากสังสารวัฏหรือยังต้องวนเวียนอยู่ในสังสารทุกข์ก็อยู่ที่จิตนั่นเอง แม้แต่พระพุทธเจ้าเมื่อครั้งยังแสวงหาหนทางแห่งความดับทุกข์อยู่ พระองค์ทรงบำเพ็ญทุกริกิริยาทรมานกายอย่างยิ่งยวดก็มิได้บรรลุธรรม แต่เมื่อทรงหันมาบำเพ็ญเพียรทางจิตก็ทรงสามารถบรรลุธรรมอันยอดเยี่ยมได้ และในระหว่างหนทางแห่งการแสวงหานี้ พระองค์ก็ทรงได้ทำการสื่อสารกับพระองค์เองในหลายๆ คราว ดังเช่น

ทรงเกิดอุปมาเรื่องไม้ ๓ ประเภทที่จะนำมาใช้สไฟได้ คือ ไม้สดมียางแช่อยู่ในน้ำ ไม้สดมียางวางอยู่บนบกอยู่ห่างจากน้ำ และไม้แห้งสนิทวางอยู่บนบกอยู่ห่างจากน้ำ โดยทรงอุปมาเกี่ยวกับกายและจิตของบุคคลที่ยังสัมพันธ์อยู่กับกาม และการละกามอย่างเด็ดขาดในภายใน กับการเป็นผู้ควรแก่การรู้ การเห็น และการตรัสรู้อันยอดเยี่ยม^๖

นอกจากนี้เมื่อพระองค์ทรงบำเพ็ญทุกริกิริยาทรมานกายอยู่นั้น เมื่อทรงทรมานด้วยวิธีใดแล้วยังไม่พบสัจธรรม ก็ทรงสื่อสารกับพระองค์เองหรือทรงดำริว่า “เราควรบำเพ็ญมานอันไม่มีลมปราณเกิด”^๗ เมื่อยังไม่สำเร็จ ก็ทรงดำริว่า “ทางที่ดี เราควรปฏิบัติด้วยการอดอาหารทุกอย่าง”^๘ คือทรงทดลองทรมานพระองค์ด้วยวิธีอื่นๆ ต่อไป เมื่อยังไม่สำเร็จ ก็ทรงดำริว่า ควรทรมานด้วยวิธีอื่นๆ ต่อไปอีก จนกระทั่งทรงทรมานพระองค์อย่างยิ่งยวดก็แล้ว จึงทรงสื่อสารกับพระองค์เองอีก ด้วยการใคร่ครวญพิจารณา และตั้งคำถามกับพระองค์เองว่า มีวิธีการอื่นอีกหรือไม่นอกจากการทรมานกาย จึงทำให้ทรงระลึกได้ถึงการบำเพ็ญทางจิต อันนำไปสู่การตัดสินใจพระทัยเลิกการทรมานกาย แล้วไปบำเพ็ญเพียรทางจิตแทน จนได้บรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณ^๙

เนื้อหาในพระพุทธศาสนายังมีข้อความที่กล่าวถึงโยนิโสมนสิการและโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นวิธีการสื่อสารที่เกิดขึ้นภายในตนเองของบุคคล โดยได้แสดงให้เห็นความสัมพันธ์ถึงวิธีการ

^๕ ดูรายละเอียดในเรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๙๑.

^๖ ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๗๔-๓๗๖/๔๑๐-๔๑๑.

^๗ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๗๘/๔๑๒.

^๘ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๗๙/๔๑๔.

^๙ ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๗๗-๓๘๖/๔๑๒-๔๑๘.

สื่อสารนั้นกับการบรรลุธรรมไว้ด้วยว่า บุคคลควรจะใช้วิธีการสื่อสารกับตนเองในลักษณะใด พระพุทธเจ้าได้ตรัสสรรเสริญโยนิโสมนสิการไว้ว่า “เราไม่เห็นเหตุอื่นแม้อย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดซึ่งมีอยู่ภายในตนให้มีอุปการะมากอย่างนี้เหมือนโยนิโสมนสิการนี้เลย ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเมื่อมนสิการโดยแยบคายย่อมละอกุศลได้ และทำกุศลให้เจริญ”^{๒๐} และ “เมื่อภิกษุมนสิการโดยแยบคาย อาสวะทั้งหลายที่ยังไม่เกิดย่อมไม่เกิดขึ้น และอาสวะทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเสื่อมไป”^{๒๑} และ “ไม่มีธรรมอื่นที่จะมีอุปการะมากแก่ภิกษุผู้เป็นพระเสขะเพื่อการบรรลุประโยชน์สูงสุดเหมือนกับโยนิโสมนสิการ เพราะภิกษุเมื่อเริ่มตั้งความเพียรด้วยโยนิโสมนสิการไว้ ก็พึงบรรลุความสิ้นทุกข์ได้”^{๒๒} และเพราะโยนิโสมนสิการเป็น ๑ ใน ธรรม ๔ ประการที่บุคคลเมื่อเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความมีปัญญามาก^{๒๓} ความมีปัญญาชำแรกกิเลส ย่อมเป็นไปเพื่อทำให้แจ้งโสดาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล และอรหัตตผล^{๒๔}

เหล่านี้ล้วนแสดงว่าในทางพระพุทธศาสนานั้นมีเนื้อหาที่บ่งถึงความสำคัญเกี่ยวกับการสื่อสารภายในตนเองหรือการสื่อสารกับตนเอง อีกทั้งมีองค์ความรู้เกี่ยวกับการสื่อสารประเภทนี้อยู่มาก ทั้งในแง่ของลักษณะ ประเภทรูปแบบ วิธีการสื่อสาร ความสำคัญ ประโยชน์และโทษ รวมทั้งลักษณะการสื่อสารกับตนเองที่ควรเป็นไป ซึ่งประเด็นต่างๆ เหล่านี้ควรค่าแก่การศึกษาเป็นอย่างยิ่งเกี่ยวกับการสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา อีกทั้งจะเป็นประโยชน์ในอันที่จะทำให้เกิดความเข้าใจและใช้การสื่อสารกับตนเองเพื่อประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ตลอดจนส่วนรวมได้

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาการสื่อสารกับตนเองตามแนวคิดตะวันตกและในพระพุทธศาสนา

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาความสำคัญของการสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา

^{๒๐} พุ.จิตติ. (ไทย) ๒๕/๑๖/๓๖๐.

^{๒๑} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๕/๑๘.

^{๒๒} พุ.จิตติ. (ไทย) ๒๕/๑๖/๓๖๐.

^{๒๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๕๘/๕๗๙.

^{๒๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๗๐/๕๘๒.

๑.๓ ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาวិเคราะห์การสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา เป็นวิจัยเอกสาร ศึกษาโดยใช้แหล่งข้อมูลภาคเอกสาร จากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิที่สำคัญ คือ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ คือ หนังสือสำคัญทางพระพุทธศาสนาอื่นๆ ตลอดจนเอกสารด้านการสื่อสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๔.๑ การสื่อสารกับตนเองตามแนวคิดตะวันตกและในพระพุทธศาสนาเป็นอย่างไร
- ๑.๔.๒ การสื่อสารกับตนเองมีความสำคัญอย่างไรในพระพุทธศาสนา

๑.๕ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ การสื่อสาร หมายถึง การส่งข่าวสาร ข้อมูล ความคิด ความเห็น ความเข้าใจ ตลอดจนท่าทีความรู้สึกต่างๆ จากผู้ส่งไปยังผู้รับสาร

๑.๕.๒ การสื่อสารกับตนเอง หมายถึง การสื่อสารที่ผู้ส่งและผู้รับสารคือบุคคลคนเดียวกันหรือคือตัวเราเองเป็นทั้งผู้ส่งและผู้รับสาร หรือการที่บุคคลมีวัตถุประสงค์ที่จะสื่อสารกับตัวเองโดยเฉพาะ โดยส่งข่าวสาร ข้อมูล ความคิด ความเห็น ความเข้าใจ ตลอดจนท่าทีความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ให้กับตนเอง ด้วยการใช้ความคิดผ่านถ้อยคำภาษาพูด หรือภาพจินตนาการความรู้สึก ไม่ว่าจะเพื่อวัตถุประสงค์ใด กระบวนการสื่อสารดังกล่าวนี้ เกิดขึ้นภายในตนเอง หรือที่เรียกว่า การสื่อสารภายในตนเอง ทั้งนี้ไม่ว่าการสื่อสารนั้นๆ จะปรากฏออกมาภายนอกซึ่งบุคคลอื่นอาจรับรู้ได้ หรือไม่ปรากฏออกมาก็ตาม

๑.๕.๓ ในพระพุทธศาสนา หมายถึง ที่ปรากฏตามหลักการและแนวทางการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา

๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในงานวิจัยเรื่อง การสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา นี้ ได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเบื้องต้นดังนี้

๑.๖.๑ อรวรรณ ปิณฑน์โอวาท ได้อธิบายความหมายของการสื่อสารกับตนเอง (Intrapersonal communication) ในบทความเรื่อง “การสื่อสารกับตนเองโดยการปฏิบัติสมาธิเพื่อผู้วิฤตเศรษฐกิจ”^{๒๕} ว่า การสื่อสารกับตนเองหมายถึงการคิดหรือการพูดกับตนเอง เราถือว่าเราสื่อสารกับตนเองเมื่อเราคิด เราฝันกลางวัน (daydream) สร้างสรรค์หรือวาดภาพในสมอง (create visualize) ใจจดจ่ออยู่กับสิ่งหนึ่งสิ่งใด (contemplate) ใคร่ครวญไตร่ตรอง หรือแม้แต่ฝัน เหล่านี้ถือเป็นการสื่อสารกับตนเองทั้งสิ้น เราสื่อสารกับตนเองภายในบริบทหนึ่งบริบทใดเสมอ และโดยเหตุที่เราคิดเป็นภาษา นั่นคือเหตุผลว่า ทำไมการคิดจึงเป็นการสื่อสาร (กับตนเอง) มากกว่าที่จะเป็นปรัชญา และโดยปกติเราจะคิดด้วยภาษาแม่ของเราเอง การสื่อสารกับตนเองรวมถึงการสร้างจินตนาการ (imagine) ด้วย

นอกจากนี้ อรวรรณได้อธิบายกระบวนการสื่อสารกับตนเองโดยการปฏิบัติสมาธิเพื่อผู้วิฤตเศรษฐกิจ ด้วยว่า การสื่อสารกับตนเองเกิดขึ้นเมื่อเราเริ่มคำบริกรรม (ในที่นี้คือคำว่า พุทโธ) กระบวนการนี้จะเริ่มขึ้นและจิตจะสงบลงๆ การแก้ปัญหาวิฤตเศรษฐกิจด้วยสมาธิเป็นการสื่อสารกับตนเองใน ๒ ระดับ คือ ระดับแรก เมื่อจิตสงบจนตั้งมั่นเป็นสมาธิก็ให้พิจารณาในสมาธิ สารที่ควรจะส่งหรือสื่อให้ตนเองคือ ไตรลักษณ์ โดยพิจารณาว่าทุกอย่างไม่เที่ยง ไม่อยู่ในสภาพคงทน ควบคุมไม่ได้ เสื่อมสลายไป จึงมีแต่ความว่างเปล่า ระดับที่สอง การใช้ความคิดพินิจพิจารณาตามเหตุปัจจัย เป็นเหตุเป็นผลในลักษณะโยนิโสมนสิการ นี่คือการพิจารณาหลังจากออกจากสมาธิ จิตที่ถูกฝึกอย่างดีอันก่อปรด้วยสมาธิที่สร้างขึ้นและสติจะช่วยให้เราใคร่ครวญปัญหาได้อย่างสงบเยือกเย็น ไม่วู่วาม เมื่อนำหลักธรรม เช่น ไตรลักษณ์มาประยุกต์อาจจะได้แง่คิดว่า ลาภยศ สรรเสริญ สุขนี้ไม่เที่ยงหนอ ถ้าแนวคิดโน้มเอียงไปในแนวทางชมราวาสอาจเห็นว่า ถึงแม้ความเปลี่ยนแปลงทั้งหลายจะเกิดขึ้นอันเป็นผลมาจากวิฤตเศรษฐกิจ แต่เราสามารถจัดการกับความเปลี่ยนแปลงนี้ได้ ถ้าเรามีใจโน้มเอียงในทางน้อมรับพระธรรม เพื่อนำไปสู่ความหลุดพ้น เราก็จะพิจารณาหรือสื่อสารกับตนเองว่า ทุกอย่างไม่เที่ยงหนอ และยิ่งเราไขว่คว้าแสวงหาความว่างเปล่ามากขึ้นเท่าใด เราก็จะยิ่งมีความเต็มเปี่ยมมากขึ้นเท่านั้น นั่นคือเต็มเปี่ยมมากขึ้นด้วยปัญญา

^{๒๕} อรวรรณ ปิณฑน์โอวาท, “การสื่อสารกับตนเองโดยการปฏิบัติสมาธิเพื่อผู้วิฤตเศรษฐกิจ”, ใน **โลกของสื่อ ลำดับที่ ๓ : สื่อกับศาสนา, กิตติ กันภัย, บรรณาธิการ, (กรุงเทพฯ : ที.พี. พรินท์, ๒๕๕๒), หน้า ๘๕-๙๙.**

๑.๖.๒ รุ่งเรืองศรี วงศาโรจน์^{๒๖} ได้ศึกษาการสื่อสารภายในบุคคล : กรณีศึกษาการบนบานศาลกล่าว พบว่า เมื่อมองในแง่ของการสื่อสารถือได้ว่าการบนบานศาลกล่าวเป็นการสื่อสารภายในบุคคล ซึ่งเป็นการสื่อสารเฉพาะคนหรือเฉพาะปัจเจกชนที่ทั้งผู้รับสารและผู้ส่งสารเป็นบุคคลเดียวกัน งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาว่าขั้นตอนต่างๆ ของการสื่อสารภายในบุคคลซึ่งประกอบไปด้วยการรับสาร การส่งสาร การย้อนกลับสารและปัจจัยอื่นๆ อันได้แก่ สิ่งเร้า และรูปแบบชีวิตของผู้ทำการสื่อสาร มีความเกี่ยวข้องหรือมีความต่อเนื่องในลักษณะกระบวนการหรือไม่ กล่าวคือ ขั้นตอนในกระบวนการสื่อสารภายในบุคคลขึ้นอยู่กับ หรือมีผลต่อขั้นตอนอื่นในกระบวนการสื่อสารภายในบุคคลหรือไม่อย่างไร ผลการวิจัยพบว่า (๑) สิ่งเร้าภายนอก ซึ่งได้แก่ ปัจจัยภายนอกที่ผลักดันให้มาบนบานศาลกล่าว เฉพาะในส่วนที่เป็นการเลือกสรรเท่านั้น มิได้มีผลต่อการจัดระเบียบสารและการถอดรหัสความหมายสาร (๒) การรับสารเกี่ยวกับการบนบานศาลกล่าวทั้งในส่วนที่เป็นการเลือกสรร การจัดระเบียบและการถอดรหัสความหมายสาร มิได้มีผลต่อรูปแบบชีวิตของผู้ทำการสื่อสารหรือผู้มาบนบานศาลกล่าว (๓) รูปแบบชีวิตของผู้ทำการสื่อสารหรือผู้มาบนบานศาลกล่าว มิได้มีผลต่อการส่งสารเกี่ยวกับการบนบานศาลกล่าว ทั้งในส่วนที่เป็นการจัดลำดับความคิด การเรียบเรียงสาร และการใส่รหัสความหมายสาร (๔) การส่งสารเกี่ยวกับการบนบานศาลกล่าว ทั้งในส่วนที่เป็นการจัดลำดับความคิด การเรียบเรียงสารและการใส่รหัสความหมายสาร มิได้มีผลต่อการย้อนกลับสารเกี่ยวกับการบนบานศาลกล่าว (๕) สิ่งเร้าทั้งภายนอกและภายในมิได้มีผลต่อการย้อนกลับสารเกี่ยวกับการบนบานศาลกล่าว จะเห็นได้ว่าขั้นตอนต่างๆ ของการสื่อสารภายในบุคคล ไม่ได้มีความต่อเนื่องหรือเกี่ยวข้องกันอย่างในลักษณะกระบวนการ ขั้นตอนที่ต่อเนื่องอาจเห็นได้จากข้อสรุปที่ ๑ ส่วนขั้นตอนที่ไม่ต่อเนื่อง จะเห็นได้จากข้อสรุปที่ ๒ ถึง ๕ การวิจัยนี้ ช่วยให้เข้าใจถึงกระบวนการสื่อสารภายในบุคคล ซึ่งเป็นพื้นฐานของการสื่อสารประเภทอื่นๆ

๑.๖.๓ การสื่อสารภายในบุคคล^{๒๗} (Intrapersonal communication) มีอิทธิพลต่อการควบคุมและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล การสื่อสารภายในบุคคลเป็นการสื่อสารแบบสองทางที่เป็นนามธรรม จะรู้ได้เฉพาะตน ผู้ที่มีความรู้ ทักษะ คุณธรรมในระดับเดียวกันเท่านั้นจึงจะพิสูจน์กันได้ ดังนั้น การสื่อสารภายในบุคคลจึงเป็นเรื่องส่วนบุคคล (personality) มากกว่า

^{๒๖} รุ่งเรืองศรี วงศาโรจน์, “การสื่อสารภายในบุคคล : กรณีศึกษาการบนบานศาลกล่าว”, แหล่งที่มา : http://www.tkc.go.th/thesis/abstract.asp?item_id=9040 [๒๖ มิถุนายน ๒๕๕๒].

^{๒๗} “การสื่อสารภายในบุคคล,” แหล่งที่มา : http://www.krirk.ac.th/faculty/Communication_arts/trueexpert/@information/cm3205/cheet02.doc [๒๖ มิถุนายน ๒๕๕๒].

เป็นเรื่องทั่วไป แต่ความเป็นส่วนบุคคลดังกล่าวก็สามารถพิสูจน์ได้ จากการประเมินพฤติกรรมที่ผ่านการสร้างเงื่อนไข การสื่อสารภายในบุคคล แบ่งออกเป็น ๒ ชนิด คือ

(๑) การสื่อสารภายในได้จิตสำนึก เป็นการประมวลประสบการณ์ที่ได้รับทางอวัยวะเป็นพฤติกรรมรอยต่อระหว่างจุดเชื่อมต่อภายใน (อายตนะภายใน) และจุดเชื่อมต่อภายนอก (อายตนะภายนอก) จุดเชื่อมต่อภายในได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จุดเชื่อมต่อภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ การรับรู้ไม่ว่าระดับขั้นใดๆ ย่อมส่งสมลงในจิตวิญญาณ (ความจำได้หมายรู้) นั่นคือ มีการสื่อสารเกิดขึ้นตลอดเวลา โดยบุคคลไม่รู้ตัว นั่นคือ เกิดการเรียนรู้เลียนแบบ จากสื่อที่พบเห็นอยู่ตลอดเวลาทราบเท่าที่อวัยวะและสติสัมปชัญญะมนุษย์โดยปกติคนบ้าก็มีการสื่อสารแต่ไม่สามารถอธิบายบอกผู้อื่นได้ เนื่องจากขาดสติสัมปชัญญะ ขาดการใช้สัญลักษณ์ หรือบุคคลที่มีจิตภาพผิดปกติพิเศษ เช่น พวกบ้าเงา (กระเทย ทอม ดี ติ๊ด) ประสิทธิภาพในการรับรู้จะเบี่ยงเบนไปตามอารมณ์และทัศนคติที่ยึดมั่นของตนโดยที่ตนเองไม่รู้ตัว

(๒) การสื่อสารโดยสติสัมปชัญญะ หมายถึง การสื่อสารแบบลืมตาเห็นๆ โดยปกติวิสัยประจำวันของมนุษย์ ที่เริ่มกิจกรรมตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน จัดเป็นการสื่อสารโดยสติสัมปชัญญะ แต่ถ้าสติสัมปชัญญะถูกทำลาย ณ ช่วงเวลาใดๆ ช่วงเวลานั้นก็จะเกิดอุปสรรคในการสื่อสาร แต่ยังคงมีการสื่อสารภายในได้จิตสำนึกอยู่

การสื่อสารภายในเป็นกิจกรรมที่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยบุคคลเดียวกัน โดยอาศัยปัจจัยภายนอกเป็นข้อมูลในการตัดสินใจ

๑.๖.๔ การสื่อสารส่วนบุคคล^{๒๔} (Intrapersonal Communication) ได้แก่ การคิด การตัดสินใจของบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่จะแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งออกมา เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอยู่เป็นประจำในตัวเองไม่ว่าจะโดยตั้งใจหรือไม่ก็ตาม การสื่อสารส่วนบุคคล เป็นพื้นฐานของการติดต่อกับผู้อื่น ทั้งนี้เพราะการที่เราจะติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นนั้น ในขั้นแรกจะต้องมีการเรียนรู้ หรือตัดสินใจในตนเองเสียก่อน และเมื่อใดก็ตามที่มีการติดต่อสื่อสารกับคนอื่น คนเราก็จะต้องสื่อสารกับตัวเองไปด้วยในขณะเดียวกัน การสื่อสารส่วนบุคคลเกิดขึ้นทันทีที่บุคคลมีการคิด ผลของการคิดนำไปสู่การตัดสินใจแสดงพฤติกรรมของคน การสื่อสารส่วนบุคคลจึงมีความสำคัญต่อการศึกษาในเรื่องของการสื่อสาร ทั้งนี้เพราะเกี่ยวพันไปถึงความรู้สึนึกคิด ค่านิยม ซึ่งย่อมมีผลสะท้อนต่อบุคคลอื่นและสังคมด้วย

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

ลักษณะของการสื่อสารส่วนบุคคลอาจเป็นแบบปิด เช่น การคิด การพูด การเขียนที่ไม่มีเจตนาให้ผู้อื่นทราบ หรือเป็นแบบเปิดเผย แต่ไม่มีจุดประสงค์ที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น มีบุคคลเพียงคนเดียวเท่านั้นที่อยู่ในกระบวนการของการสื่อสาร จึงไม่อาจวัดหรือทราบความต้องการข่าวสารจากภายนอกได้

การรับสารในการสื่อสารส่วนบุคคล มีช่องทางการรับได้ ๒ รูปแบบ คือ

(๑) การรับสารเฉพาะตัว เช่น ความคิดคำนึง ความกลัวที่เกิดขึ้นภายในตัวเอง ซึ่งแตกต่างกันไปตามประสบการณ์และสภาพจิตใจของแต่ละบุคคล

(๒) การรับสารจากภายนอก เป็นการรับรู้สิ่งที่อยู่รอบตัว บุคคลทั่วไปจะมีประสบการณ์เหมือนกัน เช่น ความหอมของดอกไม้ ความเจ็บปวด เป็นต้น แต่ปฏิกิริยาตอบสนองอาจไม่เหมือนกัน

๑.๖.๕ การสื่อสารภายในตนเอง^{๒๙} เป็นการสื่อสารของบุคคลเพียงคนเดียว เป็นทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสาร มีระบบประสาทส่วนกลางทำหน้าที่ทั้งรับทั้งส่งภายในตนเอง เมื่อมีข้อมูลข่าวสารมากระทบกับระบบประสาททั้ง ๕ คือ ทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย ประสาทและสมองจะทำหน้าที่วิเคราะห์เกิดภาพและบันทึกไว้ในหมวดความจำ เพื่อส่งสารต่อไป

การสื่อสารภายในตนมีหลายอย่าง เช่น การนั่งสมาธิ การคิด การวิเคราะห์ การรำพึง การร้องเพลงฟังเอง เป็นต้น การสื่อสารภายในตนนี้มีความสำคัญ ผู้ส่งสารที่ดีต้องรู้จักตน ซึ่งคนนั้นประกอบด้วยกายกับจิต ส่วนที่เป็นกายจะประกอบด้วยระบบประสาทแห่งการรับรู้ เป็นช่องทางของสารที่จะเข้ากระทบกับจิต คือ ผู้รับรู้ สาร คือ รูปผ่านช่องทาง คือ ตา มากระทบกับจิต จิตรับรู้และสื่อสารกับตนเองได้นั่นคือรูป สาร คือ เสียง ผ่านช่องทางเข้ามาทางหูมากระทบกับจิต จิตรับรู้ได้นั่นคือเสียง สารอย่างอื่น เช่น กลิ่น รส สัมผัส ก็ผ่านช่องทางเฉพาะของมันเข้ามากระทบกับจิต จิตรับรู้และสื่อสารกับตนเองได้นั่นคือ กลิ่น รส รู้สึก เป็นต้น ผู้ส่งสารที่ดีมีประสิทธิภาพ คือ ผู้ที่สามารถสื่อสารภายในตนได้ดี มีจิตมีใจที่ฝึกดีแล้ว

^{๒๙} สมชัย ศรีนอก และอนุภูมิ ไชวเกษม, เขียน, สมชัย ศรีนอก และเกรียงศักดิ์ พลอยแสง, บรรณาธิการ, “การใช้ภาษาเพื่อการสื่อสาร”, ภาษากับการสื่อสาร, หน้า ๔๖.

๑.๖.๖ ออตโต ชาเมอร์ ได้นำเสนอทฤษฎีตัวยู^{๓๐} โดยเสนอสมการปฏิสัมพันธ์ของการกระทำ (action) และการตอบสนองของการกระทำ (reaction) จาก action = reaction หรือการตอบสนองของการกระทำที่เกิดขึ้นทันทีนั้นให้มีช่วงระยะเวลาที่ยืดยาวออกไป ในลักษณะของเส้นตัวยู (U) ซึ่งในกระบวนการดังกล่าวมีความสัมพันธ์กับการสื่อสารทั้งการสื่อสารภายในตนเองและการสื่อสารกับบุคคลอื่น ทั้งในฐานะที่เป็นผู้ส่งสารและผู้รับสาร นั่นคือ การดึงเส้นของสมการ action = reaction ให้ยืดยาวออกไปนั้น ทำให้บุคคลเกิดสติ มีเวลาคิด พิจารณาใคร่ครวญนานขึ้น มีเวลาไตร่ตรองมากขึ้น เมื่อได้ยินหรือรับรู้อะไรบางอย่าง แทนที่จะตอบสนองออกไปทันที ก็ระงับห้อยแขวนปฏิกิริยาไว้ หลังจากนั้นก็จะเกิด รับรู้การด้วยสติอันตื่นรู้ แล้วเลือกสรร ออกแบบสิ่งที่จะแสดงออกไป ด้วยสติปัญญา และหัวใจที่เปิดกว้าง จากการฟังด้วยปัญญาจากภายใน ซึ่งกระบวนการนี้จะทำให้บุคคลลดความยึดมั่นถือมั่นในความรู้เดิมๆ และตัวตนลง

ซึ่งกระบวนการที่ทำให้บุคคลเกิดสติ มีเวลาคิด พิจารณานานขึ้น มากขึ้นนี้ เป็นกระบวนการซึ่งเกิดขึ้นภายในตนเองของบุคคล นั่นคือ การห้อยแขวนและยืดเส้นสมการออกไปให้ยาวขึ้นนั้น ก็เท่ากับการเปิดโอกาสให้บุคคลได้ทำการสื่อสารกับตนเอง ด้วยการใช้สติ เพื่อให้เกิดปัญญาให้มากขึ้น ก่อนที่จะทำการสื่อสารกับบุคคลอื่นต่อไป

๑.๖.๗ พระจันทลี สิริปัญญา (อุโลลิต)^{๓๑} ได้กล่าวถึงการสื่อสารภายในบุคคล (Intrapersonal communication) ในพุทธวิธีการสื่อสารภายในองค์การ ว่าเป็นกระบวนการสื่อสารที่เกิดขึ้นกับตนเองในลักษณะของการคิดคำนึงหรือใคร่ครวญ ก่อนตัดสินใจที่จะพูดหรือจะลงมือกระทำ ซึ่งถือเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญและมีความจำเป็นสำหรับมนุษย์และนำไปสู่พื้นฐานที่ดีควรจะเกิดขึ้นก่อนการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นการสื่อสารระหว่างบุคคลหรือการสื่อสารมวลชน

๑.๖.๘ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงการคิดแบบโยนิโสมนสิการไว้พอสรุปได้ดังนี้^{๓๒} คือ โยนิโสมนสิการ หมายถึง การทำในใจโดยแยบคาย ซึ่งมีความหมายแยกเป็นแง่ๆ ได้แก่ คิดถูกวิธี คิดถูกทางหรือคิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับ คิดอย่างมีเหตุผล และใช้ความคิดให้

^{๓๐} “Theory U เรียนรู้จากอนาคตกับ Otto Sharmer”, แหล่งที่มา :

<http://www.oknation.net/blog/print.php?id=300334> [๒๙ มกราคม ๒๕๕๓] และ “The U : One Process, Five Movements,” <http://www.presencing.com/presencing-theoryu/summaries.shtml> [10 January 2010].

^{๓๑} พระจันทลี สิริปัญญา (อุโลลิต), “พุทธวิธีการสื่อสารภายในองค์การ”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๙๐.

^{๓๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๖๖๙-๗๐๘.

เกิดผลที่พึงประสงค์ ความสำคัญของโยนิโสมนสิการ เมื่อมองจากการทำหน้าที่ พบว่า โยนิโสมนสิการสามารถสกัดวิชาตัณหาได้ กล่าวคือ เมื่อมีการรับรู้อารมณ์หรือที่เรียกว่าได้รับประสบการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ตามปกติกระบวนการความคิดก็จะแล่นต่อไปทันที ตอนนี่คือจุดหรือขั้นตอนของการช่วงชิงบทบาทกัน ถ้าวิชาตัณหาเข้ามาชิงเอาความคิดไปได้ก่อน ความคิดต่อจากนั้นก็จะเป็นกระบวนการของวิชาตัณหา ประกอบด้วยการปรุงแต่งของสังขารตามอำนาจความชอบใจไม่ชอบใจและภาพความคิดที่ยึดถือไว้ แต่ถ้าโยนิโสมนสิการเข้ามาสกัดตัดหน้าวิชาตัณหาได้ ก็จะชักความคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง นำกระบวนการความคิดบริสุทธิ์ที่พิจารณาตามสภาวะตามเหตุปัจจัย คิดเป็นทางไปอย่างมีลำดับ ทำให้เข้าใจความจริง ทำให้เกิดกุศลธรรม คือเกิดกระบวนการความคิดปลอดวิชาตัณหา เป็นกระบวนการแห่งญาณทัสสนะหรือกระบวนการแห่งวิชาวิมุตติแทน อย่างน้อยก็ทำให้วางใจวางท่าทีและปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ ได้เหมาะสมดีที่สุดในคราวนั้นๆ ดังนั้นโยนิโสมนสิการ จึงเป็นมูลแห่งวิวิธภูมิ เพราะเมื่อโยนิโสมนสิการเกิดขึ้นก็นำไปสู่การปฏิบัติตามมรรคมรรค ๘ ซึ่งมีสัมมาทิฐิเป็นหัวหน้า สัมมาทิฐิก็คือวิชานั่นเอง เมื่อวิชาเกิดขึ้น วิชานั้นก็ดับไป เมื่อวิชาดับ กระบวนการนิโรธวารแห่งปัจจุสมุปบาท ก็ดำเนินไป นำสู่ความดับทุกข์

จากเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องที่ได้พบทวนมานี้ แสดงให้เห็นว่าในปัจจุบันมีผู้ให้ความสนใจการสื่อสารกับตนเองซึ่งเป็นรูปแบบการสื่อสารประเภทหนึ่งตามแนวคิดทฤษฎีของตะวันตก ในแง่ของความเกี่ยวพันกับพระพุทธศาสนา อย่างไรก็ดี ข้อมูลจากเอกสารและรายงานการวิจัยที่ได้พบทวนนี้ได้ให้ความรู้ที่เป็นส่วนๆ เฉพาะเรื่องไป ยังมีได้ให้ความรู้เกี่ยวกับการสื่อสารกับตนเองหรือการสื่อสารภายในตนเองอย่างเป็นระบบครบถ้วน แต่กระนั้นก็ยังพอเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาคือการสื่อสารกับตนเองหรือการสื่อสารภายในตนเอง ในแง่ที่เป็นแนวทางหรือร่องรอยสำหรับการศึกษาในครั้งนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสื่อสารกับตนเองที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา ในประเด็นลักษณะการสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา และความสำคัญของการสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ แบบวิเคราะห์เอกสาร เพื่อทำความเข้าใจถึงลักษณะ และความสำคัญของการสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา โดยมีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

๑.๗.๑ การเก็บข้อมูล

ศึกษาโดยเก็บข้อมูลจากข้อมูลภาคเอกสาร คือ พระไตรปิฎก และเอกสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง และนำข้อมูลที่ได้มาจัดหมวดหมู่ ศึกษา วิเคราะห์ ตามวัตถุประสงค์ โดยมีแหล่งข้อมูลที่สำคัญ คือ

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (ซีดีรอม) และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย (ซีดีรอม)

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

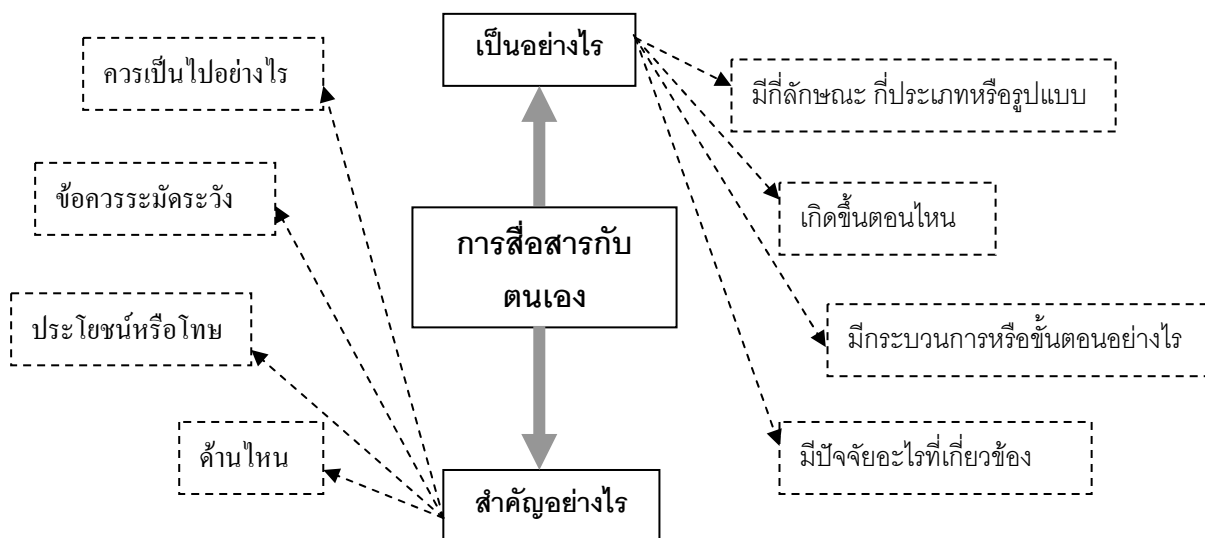
หนังสือสำคัญอื่นๆ ทางพระพุทธศาสนา ตลอดจนเอกสารด้านการสื่อสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

๑.๗.๒ การวิเคราะห์ข้อมูล

ศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบปัญหาที่ต้องการทราบตามวัตถุประสงค์ในประเด็นลักษณะของการสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา และความสำคัญของการสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา โดยแบ่งเนื้อหาเป็น ๒ บท ได้แก่บทที่ ๒ และ ๓

๑.๗.๒.๑ บทที่ ๒ ศึกษาวิเคราะห์การสื่อสารกับตนเองหรือการสื่อสารภายในตนเองจากเอกสาร เกี่ยวกับการสื่อสารกับตนเองหรือการสื่อสารภายในตนเองตามแนวคิดของตะวันตก และตามหลักการและแนวทางปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารกับตนเองหรือการสื่อสารภายในตนเอง ที่ปรากฏในคัมภีร์ หรือเอกสารทางพระพุทธศาสนา

๑.๗.๒.๒ บทที่ ๓ ศึกษาความสำคัญของการสื่อสารกับตนเองหรือการสื่อสารภายในตนเอง ที่ปรากฏตามหลักการและแนวทางการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา



ในพระพุทธศาสนา

แผนภาพที่ ๑.๑ แสดงแผนที่ทางความคิดในการศึกษาวิเคราะห์

๑.๗.๓ การนำเสนอ

นำข้อมูลที่ได้จากการจัดหมวดหมู่ ศึกษา และวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ จัดทำเป็นรูปเล่มสารนิพนธ์ โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น ๓ ส่วน ได้แก่ ส่วนนำ ได้แก่บทที่ ๑ ส่วนเนื้อหา ได้แก่ บทที่ ๒ และ ๓ และส่วนสรุปและข้อเสนอแนะ ได้แก่บทที่ ๔ รวม ๔ บท

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ได้ทราบเกี่ยวกับการสื่อสารกับตนเองตามแนวคิดตะวันตกและในพระพุทธศาสนา

๑.๘.๒ ได้เข้าใจถึงความสำคัญของการสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา

๑.๘.๓ ได้แนวทางการสื่อสารกับตนเอง ที่สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน