



การสื่อสารเพื่อบริหารจัดการอารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนา The Communication for Emotional Management in the Buddhist Aspect

ทัศนีย์ เจนวิถีสุข^๑

บทคัดย่อ

ตามแนวทางพระพุทธศาสนา อารมณ์ คือ สิ่งเร้าที่เข้ามากระทบกับบุคคล ผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ซึ่งสามารถบริหารจัดการได้ด้วยการสื่อสารจากการสื่อสารกับตนเองและการสื่อสารกับผู้อื่น ประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการสื่อสารเพื่อบริหารจัดการอารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนานั้นจะก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเอง และผู้อื่น กล่าวคือ ประโยชน์ต่อตนเองนั้นทำให้เกิดการควบคุมตนเองและยกระดับจิตใจ ส่วนประโยชน์ต่อผู้อื่นปรากฏในลักษณะของปฏิสัมพันธ์ทางบวกที่มีต่อกัน และการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างปกติสุข โดยมีแนวทางการสื่อสารเพื่อบริหารจัดการอารมณ์ที่ผสมผสานทั้งในส่วนของวิถีคิดและวิถีปฏิบัติเข้าด้วยกัน ซึ่งปรากฏอยู่ทั้งในการสื่อสารกับตนเองและการสื่อสารกับบุคคลอื่น โดยวิถีคิด อาศัยหลักการเรื่องหลักกรรมและหลักไตรลักษณ์ ส่วนวิถีปฏิบัติที่สำคัญ ได้แก่ การสำรวมอินทรีย์ การเจริญสติ และสัมมปปธานหรือการเพียร ๔ ประการ

คำสำคัญ : การสื่อสารกับตนเอง การสื่อสารกับผู้อื่น การบริหารจัดการอารมณ์

Abstract

In the Buddhist perspective, the word “emotion” refers to “āramana” in the Pali language which means stimuli through one’s eyes, ears, nose, tongue, body and mind. These āramanas can be managed by intrapersonal communication and interpersonal communication. The benefits of the communication for emotional management in the Buddhist perspective are for oneself and others. The first one was self-control and mental development. The second one was shown in the positive interaction among one another and in living together with happiness. The way of communication for emotional management in the Buddhist perspective combined both the way of thinking and practice together which exhibited in intrapersonal communication and interpersonal communication? The way of thinking based on the principle of Kamma and the Three Common Characteristics. The key-practice was based on Sense-Restraint, mindfulness cultivation and Supreme Efforts.
Keywords: intrapersonal communication, interpersonal communication, emotional management

^๑รองคณบดีฝ่ายวิชาการและวิจัย คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม.



อารมณ์ในความหมายทางพระพุทธศาสนา

ในทางพระพุทธศาสนา คำว่า “อารมณ์” เป็นคำในภาษาบาลี คือ อารมมณ หมายถึง เครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ (พระธรรมกิตติวงศ์, ๒๕๕๐ : ๗๕) พระพรหมคุณาภรณ์ได้ขยายความไว้ว่า อารมณ์ คือ “เครื่องยึดเหนี่ยวของจิต สิ่งที่ยึดเหนี่ยว สิ่งที่ถูกรู้หรือถูกรับรู้ ได้แก่อายตนะภายนอก ๖” (พระธรรมปิฎก, ๒๕๔๓ : ๔๑๑) คำว่า “อายตนะภายนอก ๖” หมายถึง เครื่องต่อภายนอก (external sense-fields) หรือสิ่งที่ถูกรู้ มี ๖ ได้แก่ (๑) รูปะ หรือสิ่งที่เห็น (๒) สัททนะหรือเสียง (๓) คันธะ หรือกลิ่น (๔) รสชะ คือรส (๕) โณภูฐัพพะ หรือสัมผัสทางกาย สิ่งที่ถูกต้องกาย และ (๖) ธรรมารมณ คือ อารมณ์ที่เกิดกับใจ หรือสิ่งที่ใจรู้ ใจนึกคิด (พระธรรมปิฎก, ๒๕๔๖ : ๒๗๗, ๒๕๔๓ : ๔๑๑)

อารมณ์ ตามความหมายที่ปรากฏในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานซึ่งได้ให้ความหมายมาจากคำว่า “อารมมณ” ในภาษาบาลี ก็ได้แสดงไว้ว่า อารมณ์ คือ “สิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตโดยผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เช่น รูปเป็นอารมณ์ของตา เสียงเป็นอารมณ์ของหู เป็นต้น (ป.อารมมณ) (ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๔๒) นอกจากนี้ ยังได้บ่งถึงความหมายอื่นอีกคือ “ความรู้สึกทางใจที่เปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งเร้า เช่น อารมณ์รัก อารมณ์โกรธ อารมณ์ดี อารมณ์ร้าย” (ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๔๒) ซึ่งสอดคล้องกับที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้อธิบายความเกี่ยวกับความหมายของคำว่า อารมณ์ต่ออีกว่า “ในภาษาไทย ความหมายเลื่อนไปเป็นความรู้สึก หรือความเป็นไปแห่งจิตใจ ในขณะที่หรือช่วงเวลาหนึ่งๆ เช่นว่า อย่าทำตามอารมณ์ วันนี้อารมณ์ดี อารมณ์เสีย เป็นต้น” (พระธรรมปิฎก, ๒๕๔๓ : ๔๑๑-๔๑๒)

อย่างไรก็ตาม กล่าวได้ว่า คำว่า “อารมณ์” ตามความหมายในทาง

พระพุทธศาสนา ก็คือ สิ่งเร้าที่เข้ามากระทบกับบุคคล แบ่งออกเป็น 6 ประเภท ได้แก่ (๑) รูป ซึ่งเป็นอารมณ์ทางตา (๒) เสียง ซึ่งเป็นอารมณ์ทางหู (๓) กลิ่น ซึ่งเป็นอารมณ์ทางจมูก (๔) รส ซึ่งเป็นอารมณ์ทางลิ้น (๕) โณภูฐัพพะหรือสิ่งต้องสัมผัส ซึ่งเป็นอารมณ์ทางกาย และ (๖) ธรรมารมณหรือสิ่งที่ใจคิด นึก รับรู้ ซึ่งเป็นอารมณ์ทางใจ รวมถึงความเป็นไปแห่งจิตใจเมื่อกระทบกับสิ่งเร้าต่างๆ เหล่านั้น

นิยามและประเภทของการสื่อสาร

๑. นิยามของการสื่อสาร

ความหมายของคำว่า การสื่อสาร ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน คือ วิธีการนำถ้อยคำ ข้อความ หรือหนังสือ เป็นต้น จากบุคคลหนึ่งไปยังอีกบุคคลหนึ่ง (ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๔๒) อย่างไรก็ตาม ก็ได้มีผู้ให้ความหมายคำว่า การสื่อสารไว้มากมาย ดังเช่น คาร์ล โอ โอฟแลนด์และคณะได้ให้ความหมายไว้ว่า การสื่อสาร คือ กระบวนการที่บุคคลหนึ่ง (ผู้ส่งสาร) ส่งสิ่งเร้า (ภาษาพูดหรือภาษาเขียน) เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลอื่นๆ (ผู้รับสาร) ในขณะที่วอร์เรน ดับเบิลยู วีเวอร์ อธิบายว่า การสื่อสารมีความหมายกว้างครอบคลุมถึงกระบวนการทุกอย่างที่จิตใจของคนๆ หนึ่งอาจมีผลต่อจิตใจของคนอีกคนหนึ่ง การสื่อสารจึงไม่ได้หมายความแต่เพียงการเขียนและการพูดเท่านั้น หากแต่รวมถึงพฤติกรรมทุกพฤติกรรมของมนุษย์ด้วย เจอร์เกน รอยซ์ และเกรกอรี เบทสัน ก็ได้ให้นิยามซึ่งสอดคล้องกับวีเวอร์ว่า การสื่อสารไม่ได้หมายถึงการถ่ายทอดสารด้วยภาษาพูด ภาษาเขียนที่ชัดแจ้งและแสดงเจตนาอารมณ์เท่านั้น แต่การสื่อสารยังรวมไปถึงกระบวนการทั้งหลายที่คนมีอิทธิพลต่อกันด้วย และชาร์ลส์ อี ออสกูด ก็ได้กล่าวไว้เช่นกันว่า ความหมายโดยทั่วไป การสื่อสารจะเกิดขึ้นเมื่อ



ฝ่ายหนึ่งคือผู้ส่งสารมีอิทธิพลต่ออีกฝ่ายหนึ่งคือผู้รับสาร โดยใช้สัญลักษณ์ต่างๆ ซึ่งถูกส่งผ่านสื่อที่เชื่อมต่อระหว่างสองฝ่าย

จากนิยามของคำว่า การสื่อสารข้างต้น กล่าวโดยสรุปได้ว่า ความหมายของการสื่อสาร คือ การคิด พูด เขียน หรือการแสดงออกทางกาย เพื่อนำข้อมูลข่าวสารจากผู้ส่งสารไปยังผู้รับสาร โดยผ่านสื่อที่เชื่อมต่อระหว่างสองฝ่ายและสารต่างๆ เหล่านี้มีผลกระทบหรืออิทธิพลต่ออีกฝ่ายหนึ่ง

๒. ประเภทของการสื่อสาร

มีข้อที่น่าสนใจเกิดจากนิยามของคำว่า การสื่อสารว่า การสื่อสารที่เกิดขึ้นเป็นการสื่อสารที่เกิดขึ้นระหว่างผู้ส่งสารฝ่ายหนึ่งและผู้รับสารอีกฝ่ายหนึ่ง เป็นการสื่อสารที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลหรือการสื่อสารกับบุคคลอื่น อย่างไรก็ตาม ในกระบวนการสื่อสารผู้รับสารอาจเป็นคนคนเดียวเหมือนกับผู้ส่งสารก็ได้ ดังนั้น จึงสามารถจำแนกประเภทของการสื่อสารได้เป็น ๒ ประเภทคือ การสื่อสารกับตนเอง และการสื่อสารกับผู้อื่น

นอกจากนี้ การแบ่งประเภทของการสื่อสารสามารถแบ่งได้ตามลักษณะของสารที่ปรากฏเป็นการสื่อสารเชิงวัจนะ หรือการสื่อสารที่ใช้ถ้อยคำ เช่น การพูด การเขียน และการสื่อสารเชิงอวัจนะ หรือการสื่อสารที่ไม่ใช้ถ้อยคำ ซึ่งรวมถึงภาษากาย พฤติกรรมต่างๆ และสัญลักษณ์

เมื่อนำมาพิจารณาร่วมกันกับการสื่อสารกับตนเองและการสื่อสารกับบุคคลอื่นพบว่า การสื่อสารกับตนเองโดยมากปรากฏในลักษณะของการสื่อสารเชิงวัจนะ หรือการใช้ถ้อยคำ เนื่องจากบุคคลคิดเป็นคำพูด ดังนั้น จึงปรากฏว่าการสื่อสารกับตนเองนั้นโดยมากเป็นการสื่อสารภายในตนเองในลักษณะของการคิดนึก อย่างไรก็ตาม บุคคลก็ยังสามารถสื่อสารกับ

ตนเองหรือมีการสื่อสารเกิดขึ้นภายในตนเองด้วยการสื่อสารเชิงอวัจนะด้วย เช่น การที่บุคคลคิดนึกเป็นภาพ หรือเกิดการรับรู้ เข้าใจ หรือรู้สึกที่ไม่สามารถพรรณนาเป็นคำพูดได้

ส่วนในการสื่อสารกับบุคคลอื่นพบว่ามีทั้งการสื่อสารเชิงวัจนะและเชิงอวัจนะ กล่าวคือ การสื่อสารเชิงวัจนะ ได้แก่ การพูด คุย ทั้งที่ปรากฏเป็นคำพูดด้วยวาจาและที่ปรากฏเป็นภาษาเขียน ส่วนการสื่อสารเชิงอวัจนะ ได้แก่ การสื่อสารกันด้วยการกระทำทางกายเป็นภาษากาย และพฤติกรรมต่างๆ สัญลักษณ์ การให้ความหมายแก่สิ่งที่มีใช้ถ้อยคำ ภาษาพูด น้ำเสียง ระดับเสียง ความเร็วในการพูด ตลอดจนการเว้นช่องว่าง ขนาดตัวอักษรในภาษาเขียน

ดังนั้น การสื่อสารกับตนเองเป็นการสื่อสารหรือการกระทำที่เกิดขึ้นภายในตนเอง เช่น การคิด การนึก การรับรู้ การรู้สึก เป็นต้น ส่วนการสื่อสารกับบุคคลอื่นเป็นการสื่อสารหรือการกระทำที่ปรากฏขึ้นภายนอกทางวาจาและทางกาย เช่น การพูดกับบุคคลอื่น หรือการเขียนให้บุคคลอื่นทราบ หรือการแสดงพฤติกรรมต่างๆ ที่ทำให้บุคคลอื่นได้ทราบ ได้รับรู้ ได้เข้าใจ หรือเกิดความรู้สึกอย่างหนึ่งอย่างใดเกิดขึ้น

ความสัมพันธ์ระหว่างการสื่อสารกับการบริหารจัดการอารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนา

จากความหมายของคำว่าอารมณ์และคำว่า การสื่อสาร พบว่าอารมณ์ตามความหมายในทางพระพุทธศาสนาและการสื่อสารมีความสัมพันธ์กันดังนี้ คือ ผู้ส่งและผู้รับสารมีการส่งและรับสารซึ่งปรากฏในลักษณะต่างๆ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และเรื่องที่เกิด นึก รู้สึก หรือเรียกรวมว่าสิ่งเร้า โดยผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ สารและการรับรู้สารเหล่านั้นมีผลกระทบหรืออิทธิพลอย่างหนึ่ง



อย่างไร้เกิดขึ้นเป็นความเป็นไปแห่งจิตใจทั้งของผู้ส่งหรือผู้รับ

ตามแนวทางพระพุทธศาสนา เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างการสื่อสารกับอารมณ์ พบว่า อารมณ์เป็นสิ่งที่สามารถบริหารจัดการได้ด้วยการสื่อสาร โดยจำแนกการพิจารณาตามประเภทของการสื่อสารทั้งสองลักษณะคือ การสื่อสารกับตนเอง และการสื่อสารกับบุคคลอื่นได้ดังนี้

๑. ความสัมพันธ์ระหว่างการสื่อสารกับตนเองกับการบริหารจัดการอารมณ์

การสื่อสารกับตนเองเป็นวิธีการที่บุคคลใช้สื่อสารกับตนเอง ภายในตนเองด้วยการคิดในลักษณะต่างๆ เช่น การคิด การพิจารณา ใคร่ครวญไตร่ตรอง การประมวลผลภายในใจต่างๆ เช่น การวิเคราะห์ การตัดสินใจหรือตกลงใจ การตีความความคิดเห็นหรือความเห็น การตั้งข้อสังเกต รวมถึงการนึก การรำพึง การเตือนหรือสอนตนเอง การพูดโต้ตอบกับตัวเอง การสร้างจินตนาการ การคิดสร้างสรรค์หรือวาดภาพในสมอง การฝันกลางวัน การฝันตอนกลางคืน การฝันที่แจ่มชัด นอกจากนี้ยังได้แก่ การทำความเข้าใจหรือตระหนักรู้ เช่น การรับรู้หรือเข้าใจตนเอง การเคารพนับถือตนเอง การสร้างความรู้สึก เช่น ในการตีความแผนที่ เครื่องหมาย และสัญลักษณ์ การตีความอวัจนภาษาต่างๆ เช่น การสบตา ภาษากาย รวมทั้งการทำสมาธิ การที่ใจจดจ่ออยู่กับสิ่งหนึ่งสิ่งใด (ทัศนีย์, ๒๕๕๓ : ๑๕-๑๗, ๑๙)

เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์กับอารมณ์ พบว่า การสื่อสารกับตนเองเกี่ยวข้องกับอารมณ์ทางตรง เนื่องจากอารมณ์คือสิ่งที่ใจคิด นึก รับรู้ ซึ่งเกิดขึ้นภายในบุคคล อย่างไรก็ตาม อารมณ์ยังหมายถึงความเป็นไปแห่งจิตใจเมื่อกระทบกับสิ่งเร้าต่างๆ ที่มากระทบผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น และกายด้วย ซึ่งบุคคล

อาจได้รับสิ่งเร้าเหล่านั้นด้วยตนเองโดยที่สิ่งเร้าที่เข้ามากระทบนั้นเป็นได้ทั้งสิ่งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม เช่น บุคคล วัตถุสิ่งของ สถานที่ เวลา บรรยากาศ และเหตุการณ์เรื่องราวต่างๆ ที่แวดล้อมบุคคลอยู่ (ทัศนีย์, ๒๕๕๓ : ๓๔) หรือบุคคลอาจได้รับสิ่งเร้าหรืออารมณ์ภายนอกจากการที่ทำการสื่อสารกับบุคคลอื่น ซึ่งโดยมากเป็นสิ่งเร้าหรืออารมณ์ที่ผ่านทางตา หู และกาย จากนั้นก็นำสิ่งเร้าหรืออารมณ์ภายนอกที่ได้รับนั้นมาทำการสื่อสารต่อภายในตนเอง โดยปรากฏเป็นความรู้สึก นึก คิดในลักษณะต่างๆ

๒. ความสัมพันธ์ระหว่างการสื่อสารกับบุคคลอื่นกับการบริหารจัดการอารมณ์

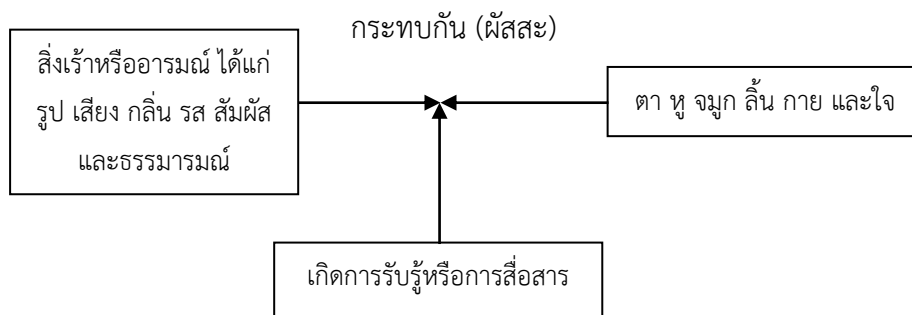
การสื่อสารกับบุคคลอื่นเป็นการกระทำที่ปรากฏภายนอกผ่านทางกระทำทางกายและทางวาจา กล่าวคือ การกระทำทางกาย ได้แก่ การเขียน หรือการพิมพ์ข้อความต่างๆ การวาดภาพ หรือสัญลักษณ์ ด้วยอวัจนภาษาต่างๆ เช่น ขนาดตัวอักษร การเว้นระยะห่างของช่องไฟ หรือระยะบรรทัด การเน้น ความเร็วช้าในการพูด และการเขียนหรือการพิมพ์ด้วยถ้อยคำภาษาพูดต่างๆ ในลักษณะของอวัจนภาษา รวมถึงการสื่อสารด้วยภาษากายต่างๆ เช่น สีหน้า ท่าทางการสบตา การยิ้ม การบึ้ง หรือพฤติกรรมต่างๆ ที่แสดงออกเพื่อให้บุคคลอื่นได้รู้ ได้ทราบ ได้เข้าใจ เป็นต้น ส่วนการกระทำทางวาจา ได้แก่ การพูดต่างๆ

เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์กับอารมณ์ พบว่า การสื่อสารกับบุคคลอื่นเกี่ยวข้องกับอารมณ์ทางตา ทางหู และทางกายเป็นส่วนมาก เนื่องจาก เนื้อหาสาระต่างๆ ที่ผู้ส่งสารส่งออกไปยังผู้รับสารนั้นโดยมากปรากฏในลักษณะของข้อความ รูป ภาพ ทั้งที่เคลื่อนไหวหรือไม่เคลื่อนไหว สิ่งพิมพ์ต่างๆ หรือการแสดงออกด้วยภาษากาย หรือพฤติกรรมต่างๆ



เนื้อหาสารหรืออารมณ์เหล่านั้น ผู้รับสารสามารถรับรู้ได้ทางตา และกายสัมผัสเป็นหลัก ส่วนอารมณ์ที่เป็นเสียง เช่นคำพูดต่างๆ เพลงหรือดนตรีนั้นผู้รับสารสามารถรับรู้ได้หู อย่างไรก็ตามในส่วนการรับรู้ของผู้รับสารในส่วนของอารมณ์ทางกลิ่น คือ รสนั้น หากเป็นการสื่อสารกับบุคคลอื่นที่ผ่านมาทางสื่อกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ทางกลิ่น ผู้รับสารก็สามารถรับสารหรืออารมณ์นั้นได้

กล่าวโดยรวม ความสัมพันธ์ระหว่างการสื่อสารกับตนเองและการสื่อสารกับบุคคลอื่นกับอารมณ์นั้นเกิดขึ้นได้เมื่อประสาทสัมผัส ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจรับหรือกระทบกับสิ่งเร้าหรืออารมณ์ทั้งจากภายนอกและ/หรือภายใน หากเป็นการสื่อสารกับตนเองรับทั้งอารมณ์จากภายนอกและภายใน แต่หากเป็นการสื่อสารกับบุคคลอื่นรับอารมณ์จากภายนอก โดยเขียนเป็นแผนภาพได้ดังนี้



แผนภาพแสดงความสัมพันธ์ระหว่างการสื่อสารกับอารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนา

ตามแนวทางพระพุทธศาสนา การสื่อสารกับตนเองหรือการสื่อสารภายในตนเองเป็นการกระทำทางใจหรือเรียกว่า มโนกรรม ซึ่งการกระทำทางใจนี้ถือว่าสำคัญยิ่ง เกิดขึ้นก่อนและมีผลเชื่อมโยงหรือกระทบต่อการสื่อสารกับบุคคลอื่นที่ปรากฏภายนอกเป็นการกระทำทางกายและทางวาจา ซึ่งอาจเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่ดีก็ได้ ดังพุทธพจน์ที่ว่า

ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจดี ก็จะทำดีหรือทำดีตามไปด้วย^๑ แต่ถ้าคนมีใจชั่วก็จะทำชั่วหรือทำชั่วตามไปด้วย^๒

จากความสัมพันธ์ระหว่างการสื่อสารกับอารมณ์ และความสำคัญของการกระทำในระดับมโนกรรม นี้อธิบายได้ว่า เมื่อบุคคลได้รับสิ่งเร้าหรืออารมณ์ (āramana) จากภายนอก ได้แก่ รูป หรือเสียง กลิ่น รส สัมผัส หรือสิ่งเร้าจากภายในที่เรียกว่า ธรรมารมณ์ จะเกิดการสื่อสารภายในตนเองขึ้นก่อน เป็นต้นว่า เกิดความรู้สึกนึกหรือคิดในลักษณะต่างๆ เช่น ชอบใจ ยินดี พอใจ ไม่พอใจ ไม่ชอบใจ โกรธ อับอาย เสียความรู้สึก ก้าว หดหู่ สงสัย ไตร่ตรอง เป็นต้น ซึ่งเป็นผลกระทบที่เกิดขึ้นเป็นความเป็นไปแห่งจิตใจของบุคคล มีลักษณะที่เรียกว่า “อารมณ์” (emotion) ตามความหมายของศัพท์ในภาษาไทย จากนั้น บุคคลจะทำการสื่อสารกับตนเองต่อไป หรือทำการสื่อสารกับบุคคลอื่นตามสภาพความเป็นไปแห่งจิตใจของบุคคล หรือ

^๑ ขุ.ขุ. (ไทย) ๒๕/๒/๒๔.

^๒ ขุ.ขุ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓.



กล่าวอย่างง่าย ๆ ว่า ตาม “อารมณ์” (emotion) ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นๆ

ประโยชน์ของการสื่อสารเพื่อบริหารจัดการ อารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนา

การสื่อสารเพื่อบริหารจัดการอารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาก่อให้เกิดประโยชน์ ๒ ระดับ ซึ่งสัมพันธ์กับประเภทของการสื่อสารที่เป็น การสื่อสารกับตนเอง และการสื่อสารกับบุคคลอื่น ได้แก่ ประโยชน์ในระดับปัจเจก และระดับสังคม ดังนี้

๑. ประโยชน์ในระดับปัจเจก

ประโยชน์ในระดับปัจเจก คือ ประโยชน์ต่อตนเองของบุคคลแต่ละบุคคลที่สามารถใช้การสื่อสารกับตนเองและการสื่อสารกับบุคคลอื่นในการบริหารจัดการอารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาได้ โดยเน้นผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการสื่อสารกับตนเอง คือ ก่อให้เกิดการควบคุมตนเอง หรือสามารถยับยั้งอารมณ์ (emotion) ได้ ไม่ทำการสื่อสารกับบุคคลอื่นตามสภาพความเป็นไปแห่งจิตใจที่เกิดขึ้นในขณะนั้นๆ นอกจากนี้ ยังส่งเสริมให้เกิดการยกระดับจิตใจของบุคคลด้วย เนื่องจาก การควบคุมตนเองได้ หรือความสามารถในการยับยั้งความรู้สึกไม่ทำการสื่อสารกับบุคคลอื่นทั้งทางกายและวาจาตามอารมณ์ (emotion) หรือตามความเป็นไปแห่งจิตใจที่เกิดขึ้นในขณะนั้นๆ ได้ เป็นการขัดเกลาตนเอง และการพัฒนาจิตในลักษณะหนึ่ง

๒. ประโยชน์ในระดับสังคม

ประโยชน์ในระดับสังคม คือ ประโยชน์ที่เกิดขึ้นแก่บุคคลที่อยู่ร่วมกันในสังคม อันเนื่องมาจากการใช้การสื่อสารกับตนเองและการสื่อสารกับบุคคลอื่นในการบริหารจัดการอารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาได้ โดยเน้นผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการสื่อสารกับบุคคลอื่น ซึ่งเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันของบุคคลที่อยู่

ร่วมกันในสังคม หรือในหน่วยงาน องค์กร หรือชุมชน ทั้งนี้ เนื่องจาก เมื่อบุคคลสามารถใช้การสื่อสารกับตนเองซึ่งเกิดขึ้นก่อนการสื่อสารกับบุคคลอื่นในการบริหารจัดการอารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบได้ การสื่อสารกับบุคคลอื่นหรือการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นย่อมได้รับการพิจารณา หรือได้รับการใส่ใจคำนึงถึงผลกระทบที่จะตามมาจากการสื่อสารนั้น กล่าวสั้น ๆ ง่าย ๆ คือ ก่อให้เกิดการคิดก่อนพูด หรือทำ ซึ่งจะช่วยลดปัญหาเชิงความสัมพันธ์ต่อกันของผู้ที่อยู่ร่วมกันได้ และสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข

แนวทางของการสื่อสารเพื่อบริหารจัดการ อารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนา

แนวทางของการสื่อสารเพื่อบริหารจัดการอารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนานั้น ในการสื่อสารย่อมประกอบไปด้วย ๒ ส่วน คือ ส่วนของวิธีคิด และส่วนของวิธีปฏิบัติ เพื่อบริหารจัดการอารมณ์

๑. แนวทางของการสื่อสารเพื่อบริหารจัดการอารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาในส่วนของวิธีคิด

หลักการสำคัญที่เป็นวิธีคิดตามแนวทางพระพุทธศาสนา คือ หลักกรรม และไตรลักษณ์

๑.๑ หลักกรรม ตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนาเป็นหลักของการกระทำและการให้ผลของการกระทำ ซึ่งเป็นไปตามเหตุปัจจัย หรืออาการแห่งธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้น ที่เรียกว่า อิทัปปัจจยตา หรือ ปฏิจจสมุปบาท คือ “เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เพราะสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับไป สิ่งนี้จึงดับไป” (ขุ.ม. (ไทย) ๒๘/๑๘๖/๕๒๖, ขุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๓/๑๗๔.) กล่าวคือ สรรพสิ่งล้วนอิงอาศัยกันในฐานะที่สิ่งหนึ่งเป็นเหตุและอีกสิ่งหนึ่ง



เป็นผล ดังนั้น เมื่อบุคคลกระทำความผิดเช่นใด (เหตุ) ก็ย่อมได้รับผลของการกระทำเช่นนั้น (ผล) ด้วยตัวเองตามเหตุตามปัจจัยที่ตนได้กระทำไว้ เป็นต้นว่า เมื่อกระทำชั่วก็ได้รับผลจากการกระทำชั่วนั้น แต่หากกระทำดี ก็ได้รับผลจากการกระทำดีนั้นด้วยตัวเอง

ในการกระทำความผิด ปรากฏ ๓ ทาง คือ การกระทำทางใจ (มโนกรรม) การกระทำทางกาย (กายกรรม) และการกระทำทางวาจา (วจีกรรม) โดยหลักการของพระพุทธศาสนาถือว่าการกระทำทางใจ หรือมโนกรรมนั้น เป็นใหญ่ เป็นประธาน มีอำนาจเหนือการกระทำทางกาย และทางวาจา และเกิดขึ้นก่อนการกระทำทางกายและวาจา ไม่ว่าจะเป็นการทำงานของอวัยวะน้อยใหญ่ในร่างกาย การพูด การเคลื่อนไหว การกระทำต่างๆ ตลอดจนการคิด ทั้งที่เป็นบุญเป็นกุศล หรือเป็นบาปเป็นอกุศล นอกจากนี้ ใจหรือจิตยังมีอำนาจในการรับอารมณ์ต่างๆ และการสั่งสมกรรมและรักษาวิบากหรือผลแห่งกรรม

กรรมและการให้ผลของกรรม เป็นหลักการที่เป็นความเชื่อสำคัญตามแนวทางพระพุทธศาสนา ที่ช่วยให้บุคคล เมื่อได้รับสิ่งเร้า หรืออารมณ์ที่มากกระทบที่ก่อให้เกิดความยินดี พอใจ ชอบใจ (อิฏฐารมณ์) หรือไม่ยินดี ไม่พอใจ ไม่ชอบใจ (อนิฏฐารมณ์) ก็ตาม สามารถสื่อสารกับตนเองและกับบุคคลอื่นไปในทิศทางที่ไม่ก่อให้เกิดทุกข์ โทษ ภัย หรือบาปอกุศลทั้งแก่ตนเองและ/หรือผู้อื่นได้ เป็นต้นว่า เมื่อได้รับรู้ถึงความโชคดี มีลาภ ความประสบความสำเร็จ มีความสุข ของบุคคลอื่น ก็สามารถทำความเข้าใจ หรือสื่อสารกับตนเองได้ว่า นั่นเป็นผลที่เกิดมาแต่เหตุของบุคคลนั้นที่ได้กระทำไว้ก่อนแล้ว ไม่ใช่ไปอิงฉ้อ แต่ควรยินดีด้วย แต่หากได้รับรู้ถึงความเดือดร้อน ทุกข์ยาก ความล้มเหลวของบุคคลอื่น ก็สามารถเข้าใจและวางใจของตนไว้ได้ถูกต้องว่า นั่นเป็นผลที่เกิดมาแต่เหตุของ

บุคคลนั้นที่ได้กระทำไว้ก่อนแล้วเช่นกัน แต่ไม่ควรทับถม สมน้ำหน้า แต่ควรเมตตาช่วยเหลือ เพราะนั่นก็ถือเป็นการกระทำของเราด้วยเช่นกัน ซึ่งเราก็จะต้องเป็นผู้รับผลของกรรมที่เรากระทำนี้ด้วยเช่นกัน หลักกรรมนี้เป็นวิธีคิดที่จะเตือนสติของผู้ทำการสื่อสาร หรือปรับสภาพความเป็นไปแห่งจิตใจหรืออารมณ์ (emotion - ตามความหมายของศัพท์ไทย) ของผู้ทำการสื่อสารให้ เป็นไปในทางที่จะไม่ก่อทุกข์ โทษ ภัยแก่ตนเอง และผู้อื่น

๑.๒ หลักไตรลักษณ์ เป็นกฎธรรมชาติ เรียกอีกอย่างหนึ่งได้ว่า สามัญลักษณะ แปลว่า ลักษณะที่ทั่วไปของสรรพสิ่ง หรือเสมอเหมือนกันแก่สิ่งทั้งปวง (พระธรรมปิฎก, ๒๕๔๓ : ๖๘) ไตรลักษณ์หรือสามัญลักษณะแสดงถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงและความเป็นเหตุปัจจัยกัน มี ๓ ลักษณะ ได้แก่ อนิจจตา ทุกขตา และอนัตตตา (ทัศนีย์, ๒๕๕๔ : ๘๑)

๑) อนิจจตา หมายถึง ความสิ้นไป ความเสื่อมไป ความแตก ความทำลาย ความไม่เที่ยง (อภิ.สจ. (ไทย) ๓๔/๖๔๔/๒๐๕.) อนิจจตา ชื่อว่าไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง เพราะเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง แท้ยังยืนคงอยู่ตลอดไป เพราะความเป็นสิ่งที่มี ความเริ่มต้นและสิ้นสุด เพราะเกิดขึ้น เสื่อมสลาย และเปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างอื่น หรือเพราะความเป็นสิ่งมีแล้ว ก็ไม่มี (พระธรรมปิฎก, ๒๕๔๓ : ๗๐/๘-๙)

๒) ทุกขตา หมายถึง ความเป็นทุกข์ ภาวะที่คงทนอยู่ไม่ได้ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กดตัน ผืนและขัดแย้งอยู่ในตัว (พระธรรมปิฎก, ๒๕๔๓ : ๖๘, ๒๕๔๓ : ๙๙) ทุกขตา ชื่อว่าเป็นทุกข์ เพราะมีความบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา ด้วยความเกิดขึ้นและความเสื่อมสลาย เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไป ทำให้คงอยู่ใน



สภาพนั้นไม่ได้ (พระธรรมปิฎก, ๒๕๔๓ : ๖๘, ๗๐/๙)

๓) อนัตตตา หมายถึง ความเป็นอนัตตา (พระธรรมปิฎก, ๒๕๔๓ : ๖๘) อนัตตตา หมายถึง ความไม่มีตัวตน (อภิ.สง. (ไทย) ๓๕/๙๔๘/๖๐๕.) ไม่ใช่อดีต (ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑/๑.) สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นมัน มันไม่ใช่อดีตของเรา (ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑๗/๓๐.) ชื่อว่าเป็นอนัตตา เพราะมีสภาวะไม่มีแก่นสาร (ช.ป. (ไทย) ๓๑/๔๘/๗๕.)

ความสัมพันธ์เนื่องกันเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกันของลักษณะทั้ง ๓ นี้ ปรากฏดังพุทธพจน์ที่ว่า “สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา” (ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑๕/๒๙.) ภาวะทั้งสามลักษณะนี้ กล่าวอย่างสั้นที่สุดได้ว่า สิ่งทั้งหลายเกิดจากองค์ประกอบต่างๆ ประมวลกันเข้า องค์ประกอบเหล่านั้นสัมพันธ์กัน โดยอาการที่ต่างก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับสลาย เป็นปัจจัยส่งต่อสืบทอดกัน ผันแปรเรื่อยไป ในสภาพของภาวะที่องค์ประกอบทั้งหลายเกิดสลายๆ ไม่คงที่ (อนิจจตา) ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดสลายๆ ต้องผันแปร ทยอยอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ไม่คงตัว (ทุกขตา) เกิดจากการประมวลกันขึ้น ไม่มีตัวแกนถาวร ต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่เป็นตัว (อนัตตตา) (ทัศนีย์, ๒๕๕๔ : ๘๔-๘๕)

วิธีคิดด้วยหลักไตรลักษณ์นี้ ช่วยให้บุคคลเมื่อได้รับสิ่งเร้าหรืออารมณ์ไม่ว่าจะเป็นรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสหรือธรรมารมณ์ ที่มากระทบสัมผัสในช่องทางต่างๆ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจแล้ว ไม่หลงยึดเอาอารมณ์เหล่านั้นว่าเป็นสิ่งที่เที่ยงแท้ ไม่ผันแปร หรือจะคงอยู่กับตัวเราตลอดไป แต่อารมณ์ที่มากระทบนั้น ไม่ว่าจะ เป็นอารมณ์ที่น่ายินดี พอใจ ชอบใจ (อิฏฐารมณ์) หรือไม่น่ายินดี ไม่น่าพอใจ ไม่ชอบใจ (อนิฏฐารมณ์) ก็ล้วนแต่จะต้องเสื่อมสลายไป ไม่คงอยู่ ซึ่งเป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่น่ามี ไม่น่าเอา

ไม่น่ายึดถือไว้ ทำให้บุคคลเกิดการสื่อสารกับตนเองที่จะส่งผลกระทบต่อสภาพความเป็นไปแห่งจิตใจ หรืออารมณ์ (emotion – ตามความหมายของศัพท์ไทย) แบบไม่แกว่งไปมา ไม่ขึ้นๆ ลงๆ หรือไม่ฟูๆ แผ่ๆ ไม่ดีเยี่ยมดี เดียวร้าย อันหาความเป็นปกติไม่ได้

๒. แนวทางของการสื่อสารเพื่อการบริหารจัดการอารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาในส่วนของวิธีปฏิบัติ

แนวทางของการสื่อสารเพื่อบริหารจัดการอารมณ์ในส่วนของปฏิบัติ จำแนกเป็นแนวทางปฏิบัติในฐานะของผู้ส่งสาร และผู้รับสาร

๒.๑ ในฐานะของผู้ส่งสาร ตามแนวทางพระพุทธศาสนามีหลักการเกี่ยวกับการพูดปรากฏใน ๒ แนวทาง คือ แนวทางที่ให้ปฏิบัติ และแนวทางที่ให้ปฏิบัติด้วยการละเว้น ดังพุทธดำรัสที่ว่า “เรากล่าววชิสมาจาร (ความประพฤติทางวาจา) ไว้ ๒ อย่าง คือ วชิสมาจารที่ควรเสพ^๓ และวชิสมาจารที่ไม่ควรเสพ (ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๖๔/๒๙๐.) แนวทางเกี่ยวกับคำพูดที่ให้ปฏิบัติ เช่น วชิสุจจริต ๔^๔ วาจาสุภาสิต ส้ารวมวาจา สัมมวาจา เป็นต้น ส่วนแนวทางเกี่ยวกับคำพูดที่ให้ปฏิบัติด้วยการละเว้น ได้แก่ ศีลข้อ ๔ ในศีล ๕ และศีล ๘ วชิกรรม ๔ ในกุศลกรรมบถ ๑๐ รวมทั้งวชิสุจจริต ๔^๕ ทั้งนี้ เนื่องจากผู้ส่งสาร เมื่อส่งสารไปยังบุคคลอื่นๆ หรือผู้รับสาร สารที่ส่งออกไปนั้นย่อมเป็นสิ่งเร้าหรืออารมณ์ทางเสียง

^๓ เสพ ในที่นี้หมายถึง การประพฤติ การเจริญ ให้เกิดขึ้น ดูเชิงอรรถ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๗๔/๕๑๕.

^๔ วชิสุจจริต ๔ ได้แก่ (๑) สัจจวาจา (พูดจริง) (๒) อปิสุนาวาจา (พูดไม่ส่อเสียด) (๓) สันหวาจา (พูดอ่อนหวาน) (๔) มันทภาสา (พูดด้วยปัญญา) ปรากฏในสุจจริตสูตร อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๔๙/๒๑๒.

^๕ วชิสุจจริต ๔ ได้แก่ (๑) มุสาวาท (พูดเท็จ) (๒) ปิสุนาวาจา (พูดส่อเสียด) (๓) ผรุสวาจา (พูดคำหยาบ) (๔) สัมผัสปลลาปะ (พูดเพ้อเจ้อ) ปรากฏในสุจจริตสูตร อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๔๘/๒๑๒.



ที่จะไปกระทบกับสิ่งรับสัมผัส คือ หู ของผู้รับสาร จากนั้น อารมณ์ทางเสียงนี้จะกลายเป็นธรรมารมณ์ซึ่งผู้รับสารรับสัมผัสด้วยใจเกิดเป็นการสื่อสารภายในตนเองขึ้นเป็นลำดับต่อมา และเกิดผลกระทบเป็นความเป็นไปแห่งจิตใจของผู้รับสารขึ้นอย่างหนึ่งอย่างใด เช่น ยินดี พอใจ หรือไม่พอใจ เสียใจ หรือโกรธกับสิ่งที่ ได้ยินนั้น อย่างไรก็ตามกระบวนการนี้เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วมาก ประหนึ่งว่า เมื่อบุคคลได้ยินเสียงจากคำพูดของผู้ส่งสารแล้วก็รู้สึกหรือมีปฏิกิริยากับเสียงที่ได้ยินนั้นทันที ดังนั้น ในการสื่อสารเพื่อบริหารจัดการอารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนา ผู้ส่งสารจึงควรส่งสารด้วยคำพูดที่ก่อให้เกิดความรู้สึกนึก คิดในทางที่ดีแก่ผู้รับสาร และละเว้นคำพูดที่จะก่อให้เกิดความเป็นไปแห่งจิตใจในทางที่ไม่ดีแก่ผู้รับสาร ทั้งนี้แม้การสื่อสารกับบุคคลอื่นด้วยอวัจนภาษา หรือการแสดงออกซึ่งพฤติกรรมในรูปแบบใดก็ตาม ก็เช่นเดียวกันที่สามารถใช้หลักการเดียวกันกับการสื่อสารด้วยอวัจนภาษานี้

๒.๒ ในฐานะของผู้รับสาร เมื่อพิจารณาจากความสัมพันธ์ระหว่าง การสื่อสารกับการบริหารจัดการอารมณ์ พบว่า ในพระพุทธศาสนามีแนวทางการปฏิบัติหลายวิธีปฏิบัติเมื่อสิ่งเร้าหรืออารมณ์ทั้งหลาย ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะหรือสัมผัสทางกาย และธรรมารมณ์ มากระทบกับส่วนรับสัมผัสทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยวิธีปฏิบัติต่าง ๆ นั้น เป็นวิธีที่ให้ปฏิบัติร่วมกัน ได้แก่ การสำรวมอินทรีย์ ๖ การเจริญสติ และการเจริญสัมมัตตญาณ ๔

๑) การสำรวมอินทรีย์ ๖ อินทรีย์ ๖ ในที่นี้ คือ ส่วนรับสัมผัสสิ่งเร้าหรืออารมณ์ ทั้ง ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดย ตา รับสัมผัสอารมณ์ คือ รูป, หู รับสัมผัสอารมณ์ คือ เสียง, จมูก รับสัมผัสอารมณ์ คือ กลิ่น, ลิ้น รับสัมผัสอารมณ์ คือ รส, กาย รับสัมผัสอารมณ์ คือ

โผฏฐัพพะหรือการสัมผัสทางกาย และใจ รับสัมผัสอารมณ์ คือ ธรรมารมณ์

การสำรวมอินทรีย์ มีสาระสำคัญ (ใน ส่วนกาย) คือ เมื่อเห็นรูปทางตา ฟังเสียงทางหู ดมกลิ่นทางจมูก ลิ้มรสทางลิ้น ถูกต้องโผฏฐัพพะหรือสัมผัสทางกายแล้ว เห็นภาพโดยรวมหรือแยกแยะเป็นส่วนๆ ไปด้วยอำนาจกิเลสว่าน่ารัก ไม่น่ารักพอใจ เป็นต้น ก็เกิดอิฏฐารมณ์ แต่ถ้าเห็น ว่าไม่สวย ไม่น่ารัก ไม่น่ายินดีพอใจ เป็นต้น ก็เกิดเป็นอนิฏฐารมณ์ ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น จากวิธิตีที่บุคคลมีอยู่ แล้วทำการสื่อสารภายในตนเองในลักษณะต่างๆ เช่น คิด รู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่เข้ามากระทบทางอินทรีย์ในส่วนกายทั้ง ๕ จากนั้นจึงสื่อสารหรือแสดงพฤติกรรมออกมา ภายนอก (ทัศนีย์, ๒๕๕๔ : ๙๔-๙๕)

ในสัททปิฎกสูตร พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงการปฏิบัติเพื่อสำรวมอินทรีย์ทั้งหลายไว้ใน ๒ ลักษณะ คือ ที่ควรเสพ^๖ และไม่ควรเสพ (ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๖๕/๒๙๑-๒๙๒.) ซึ่งทำวสัฏกะได้กราบหูลขยายความไว้ มีใจความว่า เมื่อบุคคลเสพรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่พึงรู้แจ้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เช่นใด อกุศลธรรมทั้งหลายเจริญยิ่งขึ้น กุศลธรรมทั้งหลายเสื่อมลง รูป ฯลฯ โผฏฐัพพะเช่นนี้เป็นรูป ฯลฯ โผฏฐัพพะที่ไม่ควรเสพ แต่เมื่อบุคคลเสพรูป ฯลฯ โผฏฐัพพะที่พึงรู้แจ้งทางตา ฯลฯ กายเช่นใด อกุศลธรรมทั้งหลายเสื่อมลง กุศลธรรมทั้งหลายเจริญยิ่งขึ้น รูป ฯลฯ โผฏฐัพพะเช่นนี้เป็นรูป ฯลฯ โผฏฐัพพะที่ควร

^๖ คำว่า เสพ มีความหมายตามบริบท เช่น เสพรูป หมายถึงเห็นรูป เสพเสียง หมายถึงฟังเสียง เสพกลิ่น หมายถึงดมกลิ่น เสพรส หมายถึงลิ้มรส เสพโผฏฐัพพะ หมายถึงถูกต้องโผฏฐัพพะ เสพธรรมารมณ์ หมายถึงนึกถึงธรรมารมณ์ ที.ม.อ. ๓๖๕/๓๕๑-๓๕๓ ปรากฏในเชิงอรรถ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๖๕/๒๙๑.



เสพ (ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๖๕/๒๙๒.)

คำว่า “เสพ” มีหลายความหมาย ความหมายหนึ่งหมายถึง “การประพฤติ การเจริญให้เกิดขึ้น” (ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๖๕/๒๙๒.) นั้นหมายถึงการปฏิบัติเพื่อสำรวมอินทรีย์ที่ควรประพฤติ ควรเจริญให้เกิดขึ้น หรือไม่ควรประพฤติ ไม่ควรเจริญให้เกิดขึ้น นอกจากนี้ คำว่า “เสพ” ยังหมายถึง “การนึกหน่วง รู้ เห็น พิจารณา อธิษฐานจิต น้อมใจเชื่อ ประคองความเพียร ตั้งสติไว้ตั้งจิตไว้ กำหนดรู้ด้วยปัญญา รู้ยิ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้ง” (อง.เอกก.อ. ๑/๕๓/๖๒. ปรากฏในเชิงอรรถ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๕๕/๑๗๔.) ตามความหมายเหล่านี้ คำว่า “เสพ” บ่งถึงการกระทำภายใน ซึ่งเป็นการกระทำในระดับจิตใจ ที่ถือเป็นการสื่อสารกับตนเองทั้งสิ้น และเป็นการกระทำที่เกิดขึ้นก่อนที่บุคคลจะทำการสื่อสารที่ปรากฏออกมาภายนอกทางกายหรือวาจา กับบุคคลอื่นต่อไป (ทัศนีย์, ๒๕๕๓ : ๖๒-๖๓, ๖๕) ดังนั้น การสำรวมอินทรีย์นี้ จึงต้องเริ่มตั้งแต่กระบวนการภายในในระดับจิตใจของบุคคลด้วยการสำรวมตั้งแต่การสื่อสารภายในตนเอง อันเนื่องมาจากการได้รับสิ่งเร้าหรืออารมณ์ทั้งจากภายนอก เช่น รูป เสียง เป็นต้น และภายใน คือ อารมณ์ หรือกล่าวอย่างง่ายได้ว่า สำรวมความคิด นึก รู้สึกของตนเอง ไม่ปรุงแต่งต่อเป็นความชอบใจ ไม่ชอบใจ เป็นต้น ซึ่งหากบุคคลใดไม่สำรวมย่อมประสบทุกข์ทั้งทางกายและทางใจ แต่หากบุคคลใดสำรวม ย่อมประสบสุขทั้งทางกายและทางใจ (ดูรายละเอียดใน ชุ.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๒๘-๒๙/๓๗๕-๓๗๖.)

๒) การเจริญสติ คำว่า “สติ” หมายถึง ความระลึกได้ ความรู้สึกตัว ความรู้สึกผิดชอบ (ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๔๒) สติ ยังหมายถึง ความไม่เผลอ ไม่เลินเล่อ ไม่พินเพื่อน เลื่อนลอย (พระธรรมปิฎก, ๒๕๔๓ : ๘๐๔) การ

คุมใจไว้กับกิจ หรือกุ่มจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง (พระธรรมปิฎก, ๒๕๔๓ : ๒๙๖) ซึ่งเป็นความหมายที่ไปถึง ความหมายในทางอนุมัติว่า “ความระมัดระวัง ความตื่นตัวต่อหน้าที่ ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในอาการคอยรับรู้ต่อสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง และตระหนักว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ อย่างไร” (พระธรรมปิฎก, ๒๕๔๓ : ๒๙๖)

สติ มักควบคู่กับคำว่า “สัมปชัญญะ” ซึ่งหมายถึง “ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ฯลฯ ความไม่หลง งมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฏฐิ” (อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๖๐/๓๐๘.) หรือ “ความรู้ตัว อยู่เสมอ, ความไม่เผลอตัว” (ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๔๒) “ความรู้ตัวทั่วพร้อม, ความรู้ตระหนัก, ความรู้ชัดเข้าใจชัด ซึ่งสิ่งที่นึกได้” (พระธรรมปิฎก, ๒๕๔๓ : ๓๒๗) ทั้งสติและสัมปชัญญะมีความสัมพันธ์กับการสำรวมอินทรีย์ ดังความปรากฏในอวิชาสูตรและตัณหาสูตรว่า “สติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ความสำรวมอินทรีย์บริบูรณ์” (อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖, อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๒/๑๓๙.) กล่าวคือ สติและสัมปชัญญะทำให้เกิดการสำรวมอินทรีย์ และปฏิบัติต่อสิ่งเร้าหรืออารมณ์ทั้งหลายทางอินทรีย์ทั้ง ๖ นั้นด้วยดี ถูกต้อง เป็นไปในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ

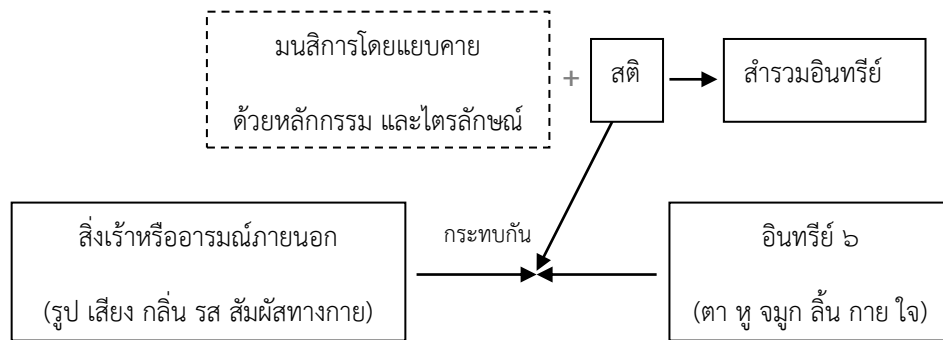
นอกจากนี้ ในอวิชาสูตรและตัณหาสูตร ยังปรากฏเนื้อความว่า “การมนสิการโดยแบบคายที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สติสัมปชัญญะบริบูรณ์” (อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖, อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๒/๑๓๙.) การมนสิการโดยแบบคายหรือการทำในใจโดยแบบคาย หรือโยนิโสมนสิการ หมายถึงการใช้ความคิดอย่างถูกวิธี การใช้ความคิดอย่างถูกวิธี เช่น การคิดสาวเหตุผลตามหลักกรรมและการให้ผลของกรรม หรือการพิจารณาตามหลักไตรลักษณ์ ในแง่ของ



การสื่อสาร ทั้งสติ สัมปชัญญะ และโยนิโสมนสิการจัดเป็นการสื่อสารกับตนเองอย่างถูกวิธีนั่นเอง และก่อให้เกิดการสำรวมอินทรีย์ได้ ดังนี้

สติทำหน้าที่เปรียบเป็นเช่นนายประตูคอยตรวจตราผู้ที่จะผ่านไปมา คือ สิ่งเร้าหรืออารมณ์ เช่น รูป ฯลฯ สัมผัส ที่เข้ามากระทบกับอินทรีย์ ได้แก่ ตา ฯลฯ ภาย กล่าวคือเมื่อสติเกิดขึ้นขณะดู ฟัง เป็นต้น ก็จะไม่ทำให้อกุศลธรรมทั้งปวงเกิดขึ้น เนื่องจากสติจะระลึกรู้และใคร่ครวญธรรมทั้งหลาย แล้วเลือกแต่ธรรมที่เป็นประโยชน์ เกื้อกูล ละทิ้งธรรมที่ไม่เป็นประโยชน์ (ทัศนีย์, ๒๕๕๓ : ๘๘) ทั้งนี้เพราะสติเป็นเครื่องกั้นกระแสกิเลส (ชู.จ. (ไทย) ๓๐/๔/

๕๔.) จากการเห็น การได้ยิน เป็นต้นนั่นเอง ซึ่งการทำหน้าที่ของสติได้เช่นนี้ มีเหตุมาจากการที่บุคคลหมั่นทำการสื่อสารกับตนเองด้วยการพิจารณาโดยแยบคาย หรือโยนิโสมนสิการอยู่เป็นนิจจนเกิดเป็นความเคยชิน เป็นพื้นฐานในยามที่สติทำหน้าที่ และ เนื่องจากการพิจารณาโดยแยบคายนั้นเป็นอาหารของสติสัมปชัญญะ (อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖.) เมื่อบุคคลหมั่นทำการสื่อสารกับตนเองที่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ จึงสามารถใคร่ครวญและเลือกธรรมที่เป็นประโยชน์เกื้อกูล ละทิ้งธรรมที่ไม่เป็นประโยชน์ เกิดการสำรวมอินทรีย์ขึ้นได้



แผนภาพแสดงการทำงานของสติในขณะของการสื่อสารกับการสำรวมอินทรีย์

ในการเจริญสติตามแนวทางพระพุทธศาสนา ปราภฏในมหาสติปัฏฐานสูตร (ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๓/๓๐๑-๓๓๘.) คือ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ การพิจารณาเห็นกายในกาย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา พิจารณาเห็นจิตในจิต และพิจารณาเห็นธรรมในธรรม มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา (ความเพ่งเล็ง อยากรู้) และโทมนัส (ความขัดเคืองใจ) ได้ ซึ่งในการฝึกฝนปฏิบัตินั้น สามารถฝึกปฏิบัติได้โดยการนำสติไปตั้งมั่น รู้อารมณ์ที่กระทบและสภาวะที่เกิดขึ้นในฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เป็นต้นว่า เมื่อตากระทบกับรูป ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์

สิ่งของ ดอกไม้ ข้าวของเครื่องใช้ต่างๆ เป็นต้น ก็มีสติระลึกรู้สึกแต่ว่ารูป เมื่อหูกระทบกับเสียง ไม่ว่าจะจะเป็นเสียงพูด เสียงร้องของคนหรือสัตว์ เสียงดนตรี เสียงลมพัด หรือเสียงใดๆ ก็มีสติระลึกรู้สึกแต่ว่าเสียง เมื่อจมูกกระทบกับกลิ่นใดๆ ลิ้นลิ้มรสใดๆ ภายถูกต้องสัมผัสกับสิ่งใด เย็น ร้อน อ่อนแข็ง หยิบยบ ละเอียดก็ตาม รวมถึงใจรับรู้ คิดนึก รู้สึกถึงธรรมารมณ์ใด ก็มีสติระลึกรู้สึกแต่ว่าเป็นกลิ่น เป็นรส เป็นโณภูัพพะสิ่งสัมผัสและธรรมารมณ์เท่านั้น และรู้ตามสภาวะและความเป็นไปแห่งจิตตามที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะๆ นั้นตามความเป็นจริงไม่ปรุงแต่งต่ออีก ซึ่งกระบวนการดังกล่าวนี้ เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้น



ภายใน ในระดับจิตใจที่บุคคลทำการสื่อสารกับตนเอง เมื่อฝึกฝนเช่นนี้ได้แล้ว สิ่งเร้าหรืออารมณ์ที่มากระทบย่อมไม่สามารถก่อให้เกิดความเป็นไปแห่งจิตใจ หรืออารมณ์ (emotion – ตามความหมายของศัพท์ไทย) ในทางที่สามารถก่อทุกข์ โทษ ภัยได้ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

๓) การเจริญสัมมัปปธาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ คือ แนวทางปฏิบัติ ๔ ลักษณะในการเพียร ได้แก่ เพียรระวังหรือปิดกั้นไม่ให้กุศลเกิดขึ้น เพียรละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรทำสิ่งที่เป็นกุศลให้เกิดมีขึ้น และเพียรรักษาและทำให้มากในกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เมื่อนำมาพิจารณาในแง่ของการสื่อสาร พิจารณาได้ดังนี้ คือ (๑) เพียรสำรวมระวังการสื่อสารทั้งการสื่อสารกับตนเองและการสื่อสารกับบุคคลอื่นที่จะเป็นไปในทางที่ไม่ดีหรือเป็นอกุศลไม่ให้เกิดขึ้น (๒) เพียรละการสื่อสารทั้งการสื่อสารกับตนเองและการสื่อสารกับบุคคลอื่นในทางที่ไม่ดีหรือเป็นอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้ลดน้อยลงหรือหมดไป (๓) เพียรรักษาการสื่อสารกับตนเองหรือกับบุคคลอื่นที่เป็นไปในทางที่ดี ที่เป็นกุศล ที่ก่อประโยชน์ไม่ว่าจะต่อตนเองหรือผู้อื่น (๔) เพียรหมั่นทำการสื่อสารกับตนเองหรือกับบุคคลอื่นในทางที่ดี ที่เป็นกุศล ที่ก่อประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นให้มากยิ่งขึ้น (ทักษิณีย์, ๒๕๕๔ : ๗๖-๗๗)

อย่างไรก็ตาม วิธีปฏิบัติด้วยการสำรวมอินทรีย์ ๖ การเจริญสติ และการเจริญสัมมัปปธาน ๔ นั้น แท้จริงก็ได้จำกัดเฉพาะแต่ในส่วนของผู้รับสารเท่านั้น แต่เป็นวิธีปฏิบัติสำหรับบุคคลทั่วไปไม่ว่าจะอยู่ในฐานะของผู้ส่งสารหรือผู้รับสารก็ตาม นอกจากนี้ ยังต้องปฏิบัติตามหลักการพูดหรือการสื่อสารทั้งการสื่อสารเชิงวิจนะและเชิงอวิจนะที่ปรากฏอยู่ในแนวทางปฏิบัติสำหรับผู้ส่งสารข้างต้น โดยอยู่บนฐานของวิธีคิดในเรื่องหลักกรรมและไตรลักษณ์ด้วย

บทสรุปของการสื่อสารเพื่อบริหารจัดการอารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนา

อารมณ์เป็นสิ่งสามารถบริหารจัดการได้ด้วย การสื่อสาร โดยอาศัยการสื่อสารกับตนเองและการสื่อสารกับบุคคลอื่น ทั้งนี้ ตามแนวทางพระพุทธศาสนา อารมณ์ เป็นศัพท์ในภาษาบาลี หมายถึง สิ่งเร้าภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งสัมผัสที่เข้ามากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย รวมถึงสิ่งเร้าภายใน ได้แก่ สิ่งที่ถูกคิด นึก รู้สึก ซึ่งอาจได้รับมาจากสิ่งเร้าภายนอกและเกิดขึ้นเองภายในจิตใจ ซึ่งสามารถรับรู้ได้ทางใจ อย่างไรก็ตาม อารมณ์อันหมายถึงสิ่งเร้าทั้งภายนอกและภายในเหล่านี้ เมื่อกระทบกับสิ่งสัมผัสต่าง ๆ ดังกล่าวแล้ว ย่อมเข้าสู่กระบวนการของการสื่อสารกับตนเองซึ่งเป็นกระบวนการภายในตนเอง แล้วเกิดผลกระทบเป็นความเป็นไปแห่งจิตใจต่างๆ หรือที่มีความหมายตามศัพท์ในภาษาไทยที่เรียกว่า “อารมณ์” (emotion) จากนั้น จึงนำไปสู่การสื่อสารภายนอกกับบุคคลอื่นที่ปรากฏทางกายและวาจา คือ ทั้งในการสื่อสารเชิงวิจนะและการสื่อสารเชิงวิจนะ วิธีการบริหารจัดการอารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาด้วยการสื่อสาร จึงเน้นไปที่การสื่อสารกับตนเอง ซึ่งเป็นกระบวนการภายในและเกิดขึ้นก่อนการสื่อสารกับบุคคลอื่น โดยมีแนวทางบริหารจัดการจากหลักวิธีคิดที่อยู่บนฐานของหลักกรรมและหลักไตรลักษณ์ ร่วมกับหลักวิธีปฏิบัติจากการสำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ การเจริญสติ และการเพียรชอบ ๔ ประการ ซึ่ง ๓ หลักปฏิบัตินี้ทำงานร่วมกันอย่างผสมผสานเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน อย่างไรก็ตาม แนวทางปฏิบัตินี้ก็มิได้จำกัดอยู่เฉพาะแต่การสื่อสารกับตนเองเท่านั้น แต่รวมถึงการสื่อสารกับบุคคลอื่นด้วย ซึ่งยังมีหลักเกี่ยวกับการสื่อสารกับบุคคลอื่นทั้งที่เป็นข้อพึงปฏิบัติและข้อพึงละเว้นร่วมด้วย



การบริหารจัดการอารมณ์ที่เป็นสิ่งเร้าที่มากกระทบมา กระทบนี้ ส่งผลให้ความเป็นไปแห่งจิตใจหรือ อารมณ์ตามความหมายในภาษาไทย เป็นไปใน ทิศทางที่ดีงาม ไม่ก่อทุกข์ โทษ ภัย แต่ยัง ประโยชน์แก่บุคคลทั้งในส่วนตัวและผู้อื่น

กล่าวคือ ในส่วนตน ทำให้บุคคลสามารถควบคุม ตนเองและยกระดับจิตใจตนเองได้ ในส่วน ประโยชน์ต่อผู้อื่น คือ ทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ในทางที่ดี และการอยู่ร่วมกันด้วยความสุข

บรรณานุกรม

- ทัศนีย์ เจนวิถีสุข. (๒๕๕๔) “การสื่อสารเชิงพุทธกับการเปลี่ยนแปลงสังคม”. **วิทยานิพนธ์พุทธ ศาสตร์ดุสิตบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ทัศนีย์ เจนวิถีสุข. (๒๕๕๔). “การสื่อสารภายในตนเองเชิงพุทธกับการพัฒนาศักยภาพเพื่อบรรลุ ความสำเร็จในชีวิต”, **สารนิพนธ์พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ทัศนีย์ เจนวิถีสุข. (๒๕๕๓). “ศึกษาการสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา”, **สารนิพนธ์พุทธ ศาสตร์ดุสิตบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต). รวบรวมและแปล. (๒๕๕๐). **ศัพท์วิเคราะห์**. กรุงเทพฯ: เลียงเชียง.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (๒๕๔๓). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (๒๕๔๖). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒ : กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (๒๕๔๓). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (๒๕๕๒). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย**. [ซีดีรอม]. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมไทยอิเล็กทรอนิกส์ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๔๒** รุ่นที่ ๑.๐๐. [ซีดีรอม]. กรุงเทพมหานคร, ม.ป.ป.