

การฟังเชิงพุทธ : สันติวิธีเริ่มต้นที่ตัวเราเอง

Buddhist Listening: Peace Beginning by Ourselves

อภิชนา ฤชัย

Aphichaya Luechai

เลขที่ ๖๕ หมู่ ๖ ตำบลช่องสะแก

อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ๗๖๐๐๐

บทคัดย่อ

สันติวิธีเป็นเรื่องที่ทุกคนต้องให้ความสำคัญ เพราะความขัดแย้งมีอยู่รอบตัว สันติวิธีจึงมีใช้ในแนวทางเพื่อแก้ปัญหาสังคมใหญ่ๆ เท่านั้น สันติวิธีในระดับบุคคลสามารถเริ่มต้นได้จากการสื่อสารภายในบุคคล เหมือนดังเช่นที่พระพุทธเจ้าทรงประพฤติพระองค์เป็นแบบอย่าง โดยทรงสอนให้สื่อสารทำความเข้าใจกับตนเองให้มาก เพื่อขัดเกลาจิตใจและลดความขัดแย้งในตนเอง ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมสื่อสารที่มีต่อผู้อื่น นอกจากนี้ทักษะการสื่อสารฟังพูดอ่านและเขียนก็ใช้เป็นเครื่องมือแห่งสันติวิธีได้ โดยเฉพาะการฟังที่ดีส่งผลให้การสื่อสารดำเนินไปอย่างราบรื่น ทำให้เข้าใจกันได้ง่ายและมารยาทการฟังก็สร้างเสริมมิตรภาพให้งดงาม การฟังยังยกระดับจิตใจของเราให้เป็นผู้ให้ได้อย่างสมบูรณ์ การฟังมีส่วนในการลดทิฐิมานะปิดกั้นความคิดผู้อื่นอันนำมาซึ่งความขัดแย้ง รวมไปถึงการฟังอย่างมีวิจารณ์ญาณ ช่วยป้องกันผู้ไม่หวังดี ผลของการฟังทำให้เราและคนรอบข้างปลอดภัยจากความขัดแย้ง สัมผัสซึ่งไออุ่นแห่งรักในอ้อมกอดแห่งความเข้าใจกันได้ดี

คำสำคัญ : การฟังเชิงพุทธ, สันติวิธี, เริ่มต้น

Abstract

The peace way is the most important to everyone, because the conflict appeared around us. It is the theory to get rid of the problems from the society or city and also it can start at communicating among persons as the Buddha had behaved and performed as the best model. He taught that people communicate and understand each other to develop their mind and reduce the self-conflict that effect to the behavior of the communication to the others. Moreover, the four skills are the tool for peace, especially the good listening is very smooth to do everything that is easy to understand each other, because the listening can add the friendship, shift our mind perfect, reduce the ego that close the good ideas from the others, including the critical listening that helps resist the bad ideas, so the listening results make us and people around us safety from the conflicts and keep touch with the warm shines of the true love in the arms of the peace.

Keyword: Buddhist listening, Peace way, Beginning

บทนำ

ในรอบหลายปีที่ผ่านมาเป็นที่ทราบกันดีว่าประเทศไทยประสบปัญหาความขัดแย้งทางการเมืองค่อนข้างชัดเจน มีการแบ่งฝักแบ่งฝ่ายโจมตีกันจนบางครั้งถึงขั้นใช้ความรุนแรง ขณะเดียวกันปัญหาสำคัญอื่นในสังคมที่ต้องการเยียวยาอย่างเร่งด่วนนั้นก็ยังมีมากมาย อาทิ ปัญหาความยากจน ปัญหาแรงงานต่างด้าว ปัญหายาเสพติด ปัญหามลภาวะเป็นพิษ ฯลฯ แต่ปัญหาการเมืองดังกล่าวส่งผลกระทบต่อจิตใจของคนในสังคมจนดูเหมือนปัญหาด้านอื่นๆ เป็นประเด็นรองลงมา จะเห็นได้ว่าทัศนคติทางการเมืองที่ไม่ตรงกันนั้นสร้างความริ้วรานระหว่างสมาชิกในชุมชน เพื่อนร่วมงาน มิตรสหาย เครือญาติ และแม้แต่คนในครอบครัว มิตรภาพที่ถนอมกลม่อมเลี้ยมายาวนานกลับสิ้นสุดลงอย่างน่าเสียดายแค่ช่วงเวลาการสนทนาหัวข้อการเมืองเพียงไม่กี่นาที

หากเราพิจารณาให้ดี ความจริงสิ่งที่ทำให้คนในสังคมบาดหมางกันส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะขาดทักษะการสื่อสาร โดยเฉพาะการฟังที่ประกอบไปด้วยสมาธิที่หนักแน่นพอ ขณะที่ปัญหาการเมืองนั้นเป็นเพียงชนวนทำให้เกิดความขัดแย้ง ทั้งนี้มนุษย์เป็นสัตว์สังคมมีการสื่อสารกันอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะสนทนากับใคร จะเรื่องการเมืองหรือเรื่องใดๆ ย่อมมีความคิดเห็นแตกต่างกันเป็นธรรมดา ซึ่งมีได้หมายความว่าเมื่อคนสองคนคุยกันแล้วมีความคิดเห็นต่างกันคือทะเลาะ ปัจจุบันมีคนมากมายที่ต่างฝ่ายต่างหลงอยู่กับความคิดของตนจนลืมความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน ลืมนึกไปว่าแค่กำลังคิดไม่เหมือนกันอีกฝ่ายไม่ได้เบียดเบียนให้ลำบากอะไรจนถึงขั้นต้องโกรธหรือเกลียดกัน กับคนอีกประเภทหนึ่งซึ่งต่างฝ่ายต่างพูดโดยไม่มีใครฟังใคร ลักษณะนี้เมื่อคุยกันไม่ว่าเรื่องการเมืองหรือเรื่องใดๆ ส่วนใหญ่จึงมักจบลงด้วยการหมางใจกันได้ง่าย

ปัญหาสังคมต่างๆ ที่เราต้องประสบไม่ว่าทางตรงหรือทางอ้อมนั้นต้องอาศัยวันเวลาในการแก้ไขและความร่วมแรงร่วมใจจากทุกฝ่าย แต่เราจะประคองตนให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในสังคมที่เต็มไปด้วยสารพัดปัญหาเช่นนี้ได้ โดยลุกขึ้นมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสื่อสารของเราเสียก่อน ตลอดมานักวิชาการหลายท่านพยายามเสนอทางออกให้กับปัญหาความขัดแย้งทางการเมืองและปัญหาสังคมต่างๆ ที่เรียกว่า *สันติวิธี* เพื่อให้ความสามัคคีและสันติสุขกลับมาอีกครั้ง ซึ่งไม่ว่าผู้ใดที่มีส่วนสนับสนุนกลไกนี้ได้ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน หรือภาคประชาสังคม ในภาวะบ้านเมืองวุ่นวายหลายปีมานี้เป็นเรื่องปกติที่เราจะรู้สึกไม่มีความสุข จนมองข้ามความสงบและความสุขเดิมที่มีอยู่แล้วในพื้นฐานจิตใจของเรา แต่แท้จริงเราในฐานะปัจเจกบุคคลนั้นก็ยังสามารถสร้างสันติให้กับสังคมได้เช่นกัน โดยกระบวนการสันติ

วิธีระดับบุคคลด้วยการ “สื่อสารกับตัวเอง” ให้มากขึ้นและหันมาใส่ใจกับ “การฟังเชิงพุทธ” ดังคำว่า รู้จักพิจารณาพิจารณา ตั้งใจฟังด้วยดี ย่อมได้ปัญญา^๑ ซึ่งเป็นการตั้งใจฟังด้วยดี เจียโลตสตัด ตั้งใจใฝ่รู้ และให้ความสำคัญธรรมว่าควรเรียน ควรท่องจำให้ขึ้นใจ^๒ ซึ่งเป็นวิธีที่สอดคล้องประสานไปกับการใช้ชีวิตประจำวัน เมื่อเราทุกคนเข้าใจตัวเองและคนรอบข้าง ปฏิสัมพันธ์ที่มีต่อกันก็จะเป็นคลื่นแห่งเมตตาจิต ลดความขัดแย้งอันเป็นจุดเริ่มต้นของความรุนแรงเปลี่ยนแปลงสังคมไปสู่สันติได้ และอย่างน้อยก็เพื่อให้ใจเราได้มีภูมิคุ้มกันสามารถดำรงตนให้อยู่ในสภาพสังคมที่มีแต่ความไม่แน่นอนเช่นนี้ได้อย่างเข้มแข็ง

เราทุกคนคือ “นักสันติวิธี”

ประเทศไทยมีการศึกษาและรณรงค์เรื่องสันติวิธีมานานแล้วในวงวิชาการและองค์กรสังคมสงเคราะห์ต่างๆ แต่ทฤษฎีนี้เป็นที่กล่าวถึงมากขึ้นในช่วงเหตุการณ์ความไม่สงบทางการเมือง เนื่องจากกลุ่มการเมืองหลายกลุ่มใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาและปฏิเสธความรุนแรง ซึ่งมีทั้งที่นำมาใช้อย่างเข้าใจหลักปฏิบัติของสันติวิธีจริงๆ และมีทั้งที่คลาดเคลื่อนเข้าใจผิดไปบ้าง กระนั้นก็ตาม ยังมีคนอีกมากที่มีได้สนใจสันติวิธีหรือแม้แต่ไม่รู้จักเลยก็มีอยู่จำนวนมากไม่น้อย

สันติวิธี หมายถึง วิธีการที่ไม่ใช้ความรุนแรง หรือวิธีการปฏิบัติที่ไม่รุนแรงในการแก้ปัญหาหรือการดำเนินชีวิต^๓ ซึ่งมีที่มาจากภาษาอังกฤษว่า “Non-Violence” หรือ “Nonviolent Action” ตามประวัติศาสตร์มีตัวอย่างการแก้ปัญหาด้วยสันติวิธีมากมาย อาทิ มหาตมะ คานธี (ค.ศ. ๑๘๖๙-๑๙๓๘) มหาบุรุษชาวอินเดียประกาศสันติวิธีทั้งทางภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ต่อสู้กับจักรวรรดินิยมอังกฤษจนประเทศอินเดียได้รับเอกราช ด้วยหลักอหิงสา (Ahimsa) และอารยะขัดขืน (Civil Disobedience) ซึ่งนับเป็นกรณีที่โดดเด่นที่สุดในศตวรรษที่ ๒๐ นักกิจกรรมสันติวิธีบุกเข้าเขตหวงห้ามของรัฐบาลฝรั่งเศสในแอฟริกาเหนือเพื่อยับยั้งการทดลองระเบิดปรมาณูในเดือนมกราคมปี ๑๙๖๐ ขบวนการโซลิดาริตีในประเทศโปแลนด์ต่อสู้กับรัฐบาลคอมมิวนิสต์จนเปลี่ยนแปลงการปกครองเป็นระบอบประชาธิปไตยคริสตศักราช ๑๙๘๙ เป็นต้น

^๑ ขุ.อติ.(ไทย) ๒๕/๑๘๘/๕๔๔.

^๒ อภ.ปญจก.(ไทย) ๒๒/๓๙/๑๔๕.

^๓ รุ่งธรรม ศุภธรรมรักษ์, เอกสารการสอนชุดวิชา ๑๐๑๐๑ สันติศึกษา หน่วยที่ ๑-๗, (นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, ๒๕๓๓), หน้า ๑๔.

คนส่วนใหญ่คิดว่าสันติวิธีนั้นเป็นเรื่องไกลตัวและเข้าใจรายละเอียดอีกหลายประการ อาทิ เป็นวิธีที่เพิ่งเกิดขึ้นในปัจจุบัน ใช้ได้กับเหตุการณ์เฉพาะบางกลุ่มบางสถานที่ กว่าจะประสบผลสำเร็จ ต้องใช้เวลานาน คิดว่าเป็นเรื่องของนักบุญ ฯลฯ ความจริงเราจะดูตายคิดว่าสันติวิธีเป็นเรื่องไกลตัวไม่ได้ เพราะความขัดแย้งมิได้อยู่ชัดเจนเพียงระดับองค์กรและระดับประเทศ แต่เริ่มมานับตั้งแต่ระดับบุคคล ชีวิตของคนเราในแต่ละวันต้องพบกับความขัดแย้งและความรุนแรงอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นจากคนในครอบครัวเดียวกัน เช่น พี่แย่งขนมน้อง แม่ตีลูกที่ไม่หยุดร้องไห้ สามีใช้กำลังทำร้ายภรรยา ฯลฯ คนในที่ทำงาน เช่น เจ้านายเร่งงานให้เสร็จทั้งที่ลูกจ้างป่วย เพื่อนร่วมงานแก้งงพูดให้เกิดความอับอายในที่ประชุม อาจารย์ดำประธานนักศึกษาที่ตอบคำถามผิดหน้าชั้น ฯลฯ ความขัดแย้งและความรุนแรงมีโอกาสเกิดขึ้นทุกที่ทุกนาที่ไม่ว่ากับเราหรือคนกลุ่มใดได้เช่นนี้ ดังนั้น สันติวิธีจึงเป็นเรื่องใกล้ตัวของทุกคน มิใช่แนวทางสำหรับปัญหาสังคมใหญ่ๆ เพียงเท่านั้น

เมื่อกล่าวถึงความรุนแรงคนเรามากนึกถึงเฉพาะที่เห็นได้ประจักษ์ แต่ความรุนแรงนั้นมีความหมายกว้างและเป็นสิ่งที่อยู่รอบตัว ความรุนแรงไม่ใช่เพียงสงคราม การก่อการร้าย การใช้อาวุธที่คนทั่วไปนึกถึงเป็นอันดับต้นๆ พระไพศาล วิสาโล ได้อธิบายว่า ความรุนแรงแบ่งเป็น ๓ ประเภท คือ ๑) *ความรุนแรงทางตรง* ทั้งทางกายภาพ เช่น ชกต่อยตบตี ทะเลาะวิวาท บังคับกักกัน เบียดเบียนทรัพย์สิน ฯลฯ และทางจิตใจ เช่น กีดกันให้รู้สึกโดดเดี่ยวหรือถูกรังเกียจ หลอกหลวงข่มขู่ให้เกิดความตระหนกตกใจ ฯลฯ ๒) *ความรุนแรงทางโครงสร้าง* เป็นความรุนแรงที่โครงสร้างสังคมกระทำต่อคนในสังคมให้ตกอยู่ในความทุกข์ทางกายคือ ยากจน เจ็บป่วยอมโรค ฯลฯ และทางจิตใจคือ รู้สึกไม่มั่นคง ชีวิตขาดความปลอดภัย ฯลฯ ๓) *ความรุนแรงที่เป็นทั้งทางตรงและทางโครงสร้าง* เช่น ระบบเผด็จการ ปราบปราม จับกุม คุมขัง ทรมานและประหาร ฯลฯ^๔ จะเห็นได้ว่า ชีวิตเราล้วนมีแต่ความรุนแรงอยู่รายรอบโดยที่เราอาจมิได้สังเกต ทั้งทางตรงและทางอ้อม ไม่มากก็น้อย ซึ่งต่างกันไปตามสภาพแวดล้อมเหตุปัจจัยของแต่ละคน

ความขัดแย้งและความรุนแรงเป็นสิ่งที่คาบเกี่ยวกัน เราต้องทำความเข้าใจด้วยว่า ความขัดแย้งไม่ใช่ความรุนแรง ความขัดแย้งเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิตที่มีอาจหลีกเลี่ยง เพราะตัวตนของแต่ละคนหรือแต่ละกลุ่มที่มาปฏิสัมพันธ์ต่อกันนั้นไม่มีใครเหมือนกัน อย่างไรก็ตาม ความขัดแย้งอาจเป็นได้ทั้ง

^๔ พระไพศาล วิสาโล, *สร้างสันติด้วยมือเรา คู่มือสันติวิธีสำหรับนักปฏิบัติการไร้ความรุนแรง*, (นครปฐม ศูนย์ศึกษาและพัฒนาสันติวิธี (ศพส.) มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๐), หน้า ๓๐.

ปัจจัยกระตุ้นให้เกิดความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี หรืออาจกลายเป็นจุดเริ่มต้นของความรุนแรงก็ได้ ส่วนความรุนแรงนั้นเราอาจรู้สึกได้ว่า ทุกวันนี้เราเป็นผู้รับผลของความรุนแรงทางตรงที่คนรอบข้างปฏิบัติต่อเราหรือทางโครงสร้างที่สังคมกระทำต่อเราและเรียกร้องให้หยุดความรุนแรงเหล่านั้น ความรุนแรงเป็นสิ่งที่สามารถหลีกเลี่ยงแต่น้อยคนที่หันมาทบทวนว่า สิ่งที่กระทำอาจกำลังเป็นผู้ก่อความรุนแรงเสียเองโดยที่รู้ตัวและไม่รู้ตัวอยู่ก็ได้

แม้เรามีได้มีบทบาทหน้าที่โดยตรงด้านสันติวิธีในการแก้ปัญหาสังคมต่างๆ แต่ไม่ได้หมายความว่าเราเป็นนักสันติวิธีไม่ได้ เมื่อความขัดแย้งและความรุนแรงเป็นเรื่องใกล้ตัว อย่างน้อยในระดับบุคคล จึงจำเป็นต้องสร้างสันติวิธีขึ้นในใจของทุกคน ความขัดแย้งภายในตัวบุคคลเป็นความขัดแย้งกับผู้อยู่ใกล้ชิดหรือมีปฏิสัมพันธ์ย่อมเกิดขึ้นได้เสมอ หากไม่ระวังอารมณ์โลเลจะกลายเป็นคนโกรธง่าย ชอบทำร้ายตัวเองและผู้อื่น จนกลายเป็นอาชญากรและจิตบกพร่องได้^๕ แต่การที่ใครหรือหน่วยงานใด จะยื่นมือเข้าไปแก้ปัญหาความขัดแย้งระดับบุคคลนั้นเป็นไปได้ค่อนข้างลำบาก เพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นและรับรู้เพียงลำพังหรือกับผู้ที่เกี่ยวข้อง มีแต่ตัวเราที่รู้ดีที่สุดว่ากำลังทำอะไรและประสบกับสิ่งใด มีแต่ตัวเราเท่านั้นที่จะปลูกจิตวิญญาณแห่งสันติวิธีและหยิบยื่นให้กับตัวเอง เพื่อเป็นเกราะป้องกันรักษามิตรภาพให้ยั่งยืนตลอดจนเตรียมความพร้อมที่จะสร้างเสริมสันติวิธีให้สังคมต่อไปได้ เราจึงเป็นนักสันติวิธีได้ทุกคน

สันติวิธีกับพุทธวิธีสื่อสาร

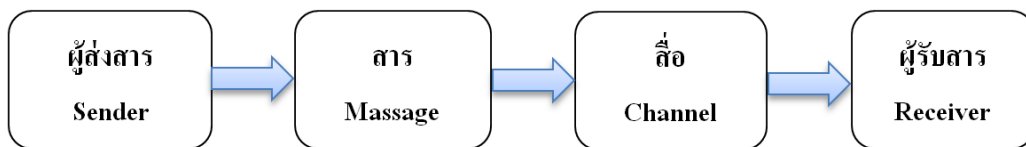
สันติวิธีสามารถประยุกต์ใช้ได้ทุกสถานการณ์ความขัดแย้งทั้งระดับบุคคล ระดับองค์กรและระดับประเทศ สันติวิธีเป็นคำที่กินความกว้างหมายถึงการเผชิญหน้าและแก้ไขความขัดแย้งด้วยรูปแบบใดก็ได้โดยปราศจากความรุนแรง โดยเฉพาะที่ทำให้ได้รับบาดเจ็บทางร่างกายหรือถึงแก่ชีวิต ดังนั้นวิธีจัดการต่อความขัดแย้งที่กลุ่ม องค์กร รัฐบาล หรือเอกชนโต้ตอบออกมานั้นย่อมเป็นไปได้หลากหลายตามความเหมาะสม อาทิ เกราะ ขี้แจงทำความเข้าใจ หากคนกลางมาไกล่เกลี่ย รวมไปถึงปฏิบัติการไร้ความรุนแรง เช่น นัดหยุดงาน ชุมนุม เป็นต้น แต่สันติวิธีระดับบุคคลจะเป็นอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับการตัดสินใจ กอปรกับสติปัญญา ไหวพริบปฏิภาณและประสบการณ์ของแต่ละคน

^๕ โคม อารียา, บทความการส่งเสริมสันติวิธี. ในเอกสาร ๓๐ ปี ๑๔ ตุลา จดหมายข่าวประชาชน., ๒๕๔๖ : หน้า ๒๔.

สำหรับการดำเนินตามชีวิตปกติเราอาจใช้สันตวิธีได้ง่ายที่สุดร่วมกับการสื่อสาร เพราะการสื่อสารราบรื่นช่วยลดความขัดแย้งลงได้ ฮาโรลด์ ลาสเวลล์ (Harold Lasswell) ผู้นำทฤษฎีสื่อสารชาวอเมริกัน ได้แจกองค์ประกอบของการสื่อสารไว้ได้แก่

- ๑) ผู้ส่งสารหรือผู้พูด(Sender)
- ๒) สารหรือเนื้อหาสาระ(message)
- ๓) สื่อหรือช่องทางการสื่อสาร(Channel) ซึ่งมนุษย์ใช้“ภาษา”มากที่สุด
- ๔) ผู้รับสารหรือผู้ฟัง(Receiver)

ซึ่งเราทุกคนล้วนต้องเป็นทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสารอยู่ตลอดชีวิต เพราะการสื่อสารคือปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของมนุษย์ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๕๓:๕๘) กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ การสื่อสารเป็นกระบวนการที่ทำให้มนุษย์เป็นสัตว์สังคมโดยสมบูรณ์ มีคนนับตั้งแต่สองคนสลับบทบาทผลัดกันเป็นผู้ส่งสารผู้รับสารพูดคุยกัน คนเราไม่สามารถใช้ชีวิตตามลำพังโดยไม่พูดจากับใครและมีอาจเป็นผู้ส่งสารหรือผู้รับสารอยู่ฝ่ายเดียวได้ เมื่อการสื่อสารล้มเหลวมักตามมาด้วยความขัดแย้งระหว่างคนสองฝ่าย ดังนั้น สันตวิธีจึงควรผสมกลมกลืนกับกระบวนการสื่อสารในชีวิตประจำวันของเรา



ภาพที่ ๑ รูปจำลองกระบวนการสื่อสาร SMCR ของฮาโรลด์ ลาสเวลล์

เราจำเป็นต้องศึกษาเรื่องการสื่อสารเพื่อใช้สันตวิธีให้เกิดประสิทธิภาพได้มากที่สุด โดยเฉพาะ **“พุทธวิธีสื่อสาร”** การอยู่ร่วมกันของมนุษย์ในสังคมต้องเผชิญกับปัญหาอันเกิดจากความผิดพลาดในการสื่อสาร เช่น การพูดเข้าใจไม่ตรงกัน การฟังข้อมูลไม่ครบถ้วน การเล่าโดยต่อเติมเนื้อหา เป็นต้น การสื่อสารในสภาวะนั้นจึงดูเหมือนจะเป็นสาเหตุทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวันของมนุษย์ แต่หากพิจารณาเหตุแห่งปัญหาอย่างแท้จริงแล้ว มนุษย์นั่นเองที่เป็นต้นเหตุแห่งปัญหา เพราะมนุษย์สื่อสารด้วยองค์ประกอบสำคัญคือ ร่างกายและจิตใจซึ่งมีผลกระทบโดยตรงต่อพฤติกรรมสื่อสาร^๖

^๖ ดวงพร คำณูวัฒน์, วาสนา จันทรสว่าง, สื่อสาร...การประชาสัมพันธ์. (กรุงเทพฯ:ที.พี.ปริ้นท์จำกัด, หนังสือทุนสนับสนุนการแต่งตำรามหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๖), หน้า ๓๖.

สันติวิธีจึงควรสัมพันธ์กับร่างกายและจิตใจด้วยเช่นกัน ซึ่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเป็นผู้ที่สอนมุ่งไปที่การควบคุมภายในโดยตรง ทำความดีละเว้นความชั่วทำจิตใจให้บริสุทธิ์ส่งผลต่อพฤติกรรม การสื่อสารแสดงออกอย่างสันติ พุทธวิธีสื่อสารจึงเป็นกระบวนการสันติวิธีขั้นเลิศที่เราควรน้อมเข้ามาใส่ตัว

การสื่อสารแบบเชิงพุทธ

หากเราวิเคราะห์กลวิธีการสื่อสารในทางพระพุทธศาสนา จะพบว่า พระพุทธองค์ทรงเน้นเรื่องการสื่อสารภายในบุคคล ดังนี้

๑) การสื่อสารภายในพระองค์เอง พระพุทธองค์ทรงสื่อสารภายในพระองค์เองเพื่อแสวงหาและชำระไว้ซึ่งโมกขธรรมตลอดพระชนม์ชีพด้วยพระทัยตั้งมั่น ดังเห็นได้จาก เมื่อครั้งเป็นเจ้าชายสิทธัตถะทรงใคร่ครวญถึงสัจธรรมอันเป็นเครื่องมือดับทุกข์เสมอ ทรงสังเวชพระทัยเมื่อทอดพระเนตรเทวทูตทั้ง ๔ จนตัดสินพระทัยออกผนวช ทรงตระหนักว่าทุกรกิริยามีใช้ทางพ้นทุกข์ และทรงบำเพ็ญสมาธิจนตรัสรู้อนุตตรสัมโพธิญาณ ทรงพิจารณาธรรมที่ตรัสรู้แล้วนั้น ๗ สัปดาห์ ทรงใช้พระญาณตรวจสอบผู้ที่จะเสด็จไปแสดงธรรม อาจกล่าวได้ว่า พระพุทธองค์ทรงข้ามพ้นวิภูสงสารด้วยการสื่อสารภายในพระองค์เองทั้งสิ้น

๒) การสื่อสารกับผู้อื่น พระพุทธองค์ทรงสื่อสารกับผู้อื่นโดยเป็นไปเพื่อประกาศพระพุทธศาสนา ทรงอุทิศพระวรกายเผยแผ่ธรรมะเสด็จโปรดสรรพสัตว์ ทั้งให้รู้จักสื่อสารกับตัวเองเพื่อความพ้นทุกข์และสื่อสารกับผู้อื่นเพื่ออยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข

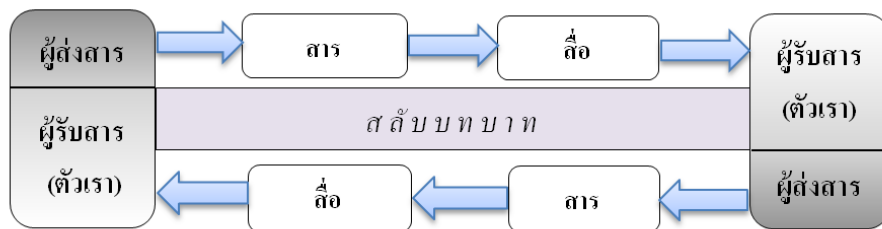
ชั้นโลกุตระ พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราละกิเลสเพื่อให้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ทรงสนับสนุนให้สื่อสารกับตนเอง โดยการศึกษาธรรมะ ปลีกวิเวก ถือสันโดษ ทำสมาธิวิปัสสนากรรมฐาน มิให้จิตส่งออกนอกกายซึ่งล้วนเป็นการตัดวงจรทางโลก ทรงให้สื่อสารกับบุคคลอื่นเท่าที่จำเป็น

ชั้นโลกียะ พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราใช้ธรรมะในการดำเนินชีวิตอันเป็นแนวทางแห่งสันติวิธี อยู่แล้ว เพื่อสร้างความสงบให้กับใจตนเองและคนรอบข้าง

๑) พระพุทธองค์สอนให้ขัดเกลาจิตใจของตนเองหรือสื่อสารภายในบุคคลเป็นเบื้องต้น อาทิ ไตรสิกขา ๓ เพื่อยกระดับจิตใจและพัฒนาคุณภาพชีวิต อธิบาศ ๔ เพื่อให้งานสำเร็จตามความประสงค์ เป็นต้น การขัดเกลาจิตใจนั้นเป็นสิ่งที่ตนเองต้องสื่อสารคอยเตือนตนเอง เพราะไม่มีใครประกอปรกรรมดีหรือประพฤติกู้แทนกันได้ เป็นการแก้ที่ชั้นธันดานอันส่งผลต่อพฤติกรรมสื่อสาร

๒) พระพุทธองค์ทรงสอนให้ไม่เบียดเบียนใครหรือสื่อสารกับผู้อื่นด้วยความเกื้อกูล อาทิ พรหมวิหาร ๔ สำหรับผู้เป็นนายปกครองคน สังฆวัตถุ ๔ สำหรับครองใจคนรอบข้าง เป็นต้น คนเรา หากขัดเกลากิจใจของตนเองก็จะแสดงออกต่อคนรอบข้างด้วยการไม่เบียดเบียนอยู่แล้ว ส่วนหลักธรรม สำหรับการอยู่ร่วมกันช่วยให้เราสื่อสารกับผู้อื่นตามบทบาทหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์และถ้อยทีถ้อยอาศัยกัน

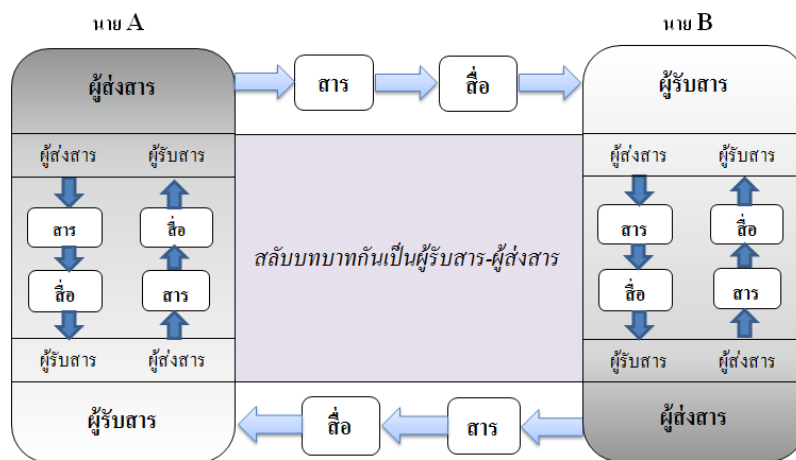
ปัญหาในชีวิตของผู้คนมากมายในสังคมปัจจุบันเกิดจากการที่คนเราหลงลืมการสื่อสารกับตนเอง สมเด็จพระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรานั้นทรงสื่อสารกับพระองค์เองเป็นปฐม พระสัทธรรมความรู้ แจ่มอุบัติขึ้นจากฌานสมาธิสื่อสารภายในพระองค์เองและทรงสอนพระสาวกให้ปฏิบัติตาม ทรงสอนให้ ปุถุชนรู้จักสื่อสารกับตนเองคือขจัดอนุสัยกิเลสและสื่อสารกับผู้อื่นด้วยความประพุดติชอบ ดังนั้น การสื่อสารภายในตนเองจึงเป็นพื้นฐานแห่งความสงบและสันติวิธีในใจของมนุษย์ ในทางตรงกันข้าม คนเรามักเรียกร้องให้คนอื่นมาเข้าใจ ขวนขวายหาที่พึ่งต่างๆ แต่กลับมองข้ามตัวของตัวเอง ความจริง ของชีวิตประการหนึ่งคือบนโลกใบนี้ไม่มีใครเข้าใจเราไม่ เมื่อบางครั้งเรายังไม่เข้าใจตนเองแล้วนับประสา อะไรที่จะมีผู้ใดมาเข้าใจเราทั้งหมด การสื่อสารภายในตนเองคือตัวเราเองเป็นทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสาร ภายในคนเดียวกัน จึงไม่มีใครเข้าใจและขัดเกลากตัวเองดีไปว่าตัวเราเองได้ นักจิตวิทยาบอกว่า มนุษย์ คิดไม่ต่ำกว่าห้าพันเรื่องต่อวัน แต่คนเรามักลืมหำจิตให้ว่างเป็นสมาธิ และทบทวนความรู้สึกหรือการ กระทำของตนเอง การค้นหาตนเองอาจมีใช้การนำพาตัวเองไปยังสถานที่หรือสถานการณ์ต่างๆ แต่เป็นการรวมจิตให้เป็นหนึ่งเดียว ปัญหาชีวิตอันเกิดจากขาดการสื่อสารกับตนเองนั้นมีมากมาย พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้มีสติและหมั่นภาวนาซึ่งก็คือสื่อสารทำความเข้าใจและลดความขัดแย้ง ในตนเองเสียก่อน ให้พร้อมทำความเข้าใจผู้อื่นอย่างใจเขาใจเราได้



ภาพที่ ๒ รูปจำลองกระบวนการสื่อสารภายในบุคคล

หากเราจะดำเนินชีวิตด้วยสันติวิธีตามแนวทางแห่งพุทธองค์ เราต้องฝึกการสื่อสารภายในบุคคล เหมือนที่พระองค์ทรงเน้น เพราะการสื่อสารระหว่างบุคคลแต่ละครั้งนั้นจะมีกระบวนการสื่อสารภายใน บุคคลเกิดร่วมเสมอ เมื่อสนทนากับใครเราและฝ่ายตรงข้ามจะมีการสลับบทบาทเป็นผู้ส่งสารและผู้

รับสาร มีการถามตอบแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน แต่ในระหว่างนี้ต่างฝ่ายต่างก็ต้องคิดวิเคราะห์ ประมวลผลข้อมูลที่ได้รับมาจากคู่สนทนานั้นก่อนที่จะตอบกลับไป ซึ่งนั่นคือการสื่อสารภายในบุคคล จึงกล่าวได้ว่า การสื่อสารภายในบุคคลมีอิทธิพลต่อการสื่อสารระหว่างบุคคล ประการแรก การสื่อสารภายในบุคคลด้วยการเตือนตนเองได้ก่อนนั้น ย่อมแสดงออกและส่งผลโดยตรงต่อพฤติกรรมสื่อสารระหว่างบุคคลในทางที่ถูกที่ควร ประการที่สอง ในการสื่อสารแต่ละครั้งเป็นเรื่องปกติที่จะต้องได้ยินในสิ่งที่ไม่เป็นที่รักที่พอใจ ซึ่งหากขาดการควบคุมใจซึ่งต้องอาศัยการสื่อสารภายในตนเอง โต้ตอบกลับไปก็จะมีแต่ความขัดแย้ง สันติวิธีแท้จริงจึงอยู่ในตัวของเราเองเพียงแค่ประสานหลักธรรมของพระพุทธองค์สื่อสารกับตัวเองให้มาก ก็จะสามารถออกแบบสังคมสันติรอบตัวเราและลดความขัดแย้ง ตลอดจนความรุนแรงได้ อย่างน้อยก็ที่ใจของเราเอง



ภาพที่ ๓ รูปจำลองความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการสื่อสารระหว่างบุคคล และกระบวนการสื่อสารภายในบุคคล

“การฟังเชิงพุทธ” กลยุทธ์สร้างสันติ

สันติวิธีเป็นเรื่องใกล้ตัวซึ่งเราทุกคนร่วมกันรังสรรค์ขึ้นมาได้ด้วยพุทธวิธีสื่อสาร ซึ่งเราในระดับบุคคลนอกจากต้องใส่ใจกับการสื่อสารภายในตนเองแล้ว ควรให้ความสำคัญกับทักษะการสื่อสารด้วย ทักษะการสื่อสารประกอบไปด้วยการฟัง การพูด การอ่านและการเขียน การพูดและการเขียนคือการส่งสาร ส่วนการฟังและการอ่านคือการรับสาร ในชีวิตประจำวันของคนเราใช้ทักษะเหล่านี้มาน้อยไม่เท่ากัน เช่น คนบางคนทำอาชีพที่ไม่มีเหตุให้ต้องอ่านหรือจดบันทึกอะไรมากนัก หรือบางคนอาจไม่ได้ใช้ทักษะการอ่านหรือการเขียนเลย เช่น ผู้ที่อ่านหนังสือไม่ออก เป็นต้น แต่คนเราจะคุ้นเคยกับการ

ส่วนใดเป็นข้อเท็จจริง ข้อคิดเห็น อารมณ์ความรู้สึก รวมไปถึงเจตนาที่แท้จริงของสารให้ได้ด้วย การฟังให้เป็นจึงสัมพันธ์กับระบบความคิดอย่างแยกออกจากกันไม่ได้ สรุปได้ว่า การฟังเพื่อสันติวิธีมิใช่แค่การได้ยินหรือฟังได้เท่านั้น แต่จำเป็นต้องฟังให้เป็นและพินิจพิศชอบชั่วดีจึงจะเข้าใจสถานการณ์ต่างๆ ที่อยู่เบื้องหน้าในชีวิต

การฟังเปรียบเหมือนอาวุธแห่งสันติวิธีหากเรานำมาใช้อย่างชาญฉลาด คนทั่วไปอาจคิดว่าการฟังเป็นความสามารถที่มีมาแต่กำเนิด จึงมิได้ใส่ใจที่จะพัฒนาให้มีประสิทธิภาพเท่าใดนักเมื่อเทียบกับทักษะด้านอื่นๆ ความจริงการฟังเป็นเครื่องบำรุงความรู้และเพิ่มพูนสติปัญญา เป็นจุดเริ่มต้นแห่งหัวใจนักปราชญ์ (สุ จิ ปุ ลิ) ในพระพุทธศาสนายกย่องบุคคลรอบรู้คงแก่เรียนว่า พหูสูต ซึ่งมาจาก พหู แปลว่า มาก และ สูตะ แปลว่า ฟัง จะเห็นได้ว่า หากเราต้องการความเจริญก้าวหน้าในชีวิตก็ต้องเริ่มจากการฟัง เรายังหาประโยชน์จากการฟังได้อีกมากมายไม่ว่าจะเป็นความจรรโลงใจเมื่อได้ฟังธรรมะโอวาทต่างๆ ความผ่อนคลายจากการฟังสื่อบันเทิง รวมไปถึงการฟังเชิงพุทธเพื่อสร้างสันติภาพที่หลายคนอาจยังไม่ได้ตระหนักพอ และการฟังที่ดี มีประโยชน์ สรุปได้ดังนี้

๑) การฟังช่วยลดความขัดแย้งและสร้างมิตรภาพ มนุษย์เราใช้ทักษะการฟังมากที่สุดเกือบถึงร้อยละ ๕๐^๙ ดังนั้น การใช้ชีวิตโดยมีทักษะการฟังที่ดีนั้นแทบเรียกได้ว่าเป็นสันติวิธีโดยปริยาย เพราะที่ใดมีความเข้าใจตรงกันที่นั่นไม่มีความขัดแย้ง ผู้ฝึกทักษะจนถึงระดับฟังเป็นนั้นย่อมสามารถจับประเด็น แยกแยะรายละเอียด ดีความและวิเคราะห์สารได้ ตลอดจนสังเกตสีหน้า แววตาและน้ำเสียงของผู้พูด จึงตอบสนองซึ่งกันและกันได้ราบรื่นตามวัตถุประสงค์ รับข้อมูลครบถ้วนและไม่เสียเวลา แม้มีความขัดแย้งบ้างก็จัดการกับสถานการณ์ที่อยู่เบื้องหน้าได้อย่างสันติ นอกจากนี้ การฟังยังเป็นบ่อเกิดแห่งความรักความเข้าใจ เพราะคนเราจะเข้าอกเข้าใจกันได้ด้วยการฟังกันและกัน รู้ว่าคิดอะไร รู้สึกอย่างไร การฟังจึงเป็นอริยาบทหนึ่งของความใส่ใจ ยิ่งไปกว่านั้น มารยาทการฟังที่ดียังมีส่วนสร้างมิตรภาพให้งดงาม เช่น รู้จักสอดคำถามในโอกาสที่เหมาะสม รู้จักปล่อยให้ผู้พูดพูดจนสิ้นกระแสความรู้จักช่วยผู้พูดที่กำลังจะหมดเรื่องพูดให้กลับมามีเรื่องพูดขึ้นมาใหม่ เพื่อให้เขาพูดได้ต่อไป แล้วก็ฟังด้วยความตั้งใจ หรือแสดงให้เห็นว่าตั้งใจ^{๑๐} จะเห็นได้ว่า มิใช่เพียงการพูดเท่านั้นที่สามารถมัดใจคน แต่การฟังด้วยกุศโลบายก็สามารถมัดใจคนได้เช่นกัน การฟังเป็นศิลปะซึ่งพลิกแพลงไปตามกาลเทศะและไหวพริบ

^๙ ยุดา รักไทย, *คนฉลาดฟัง*, (กรุงเทพฯ:บริษัทเอ็กซ์เปอร์เน็ท, ๒๕๔๒), หน้า ๗.

^{๑๐} พลตรีหลวงวิจิตรวาทการ, *กุศโลบาย*. พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพฯ: สร้างสรรค์บุ๊คส์, ๒๕๕๖), หน้า ๒๙-๓๐.

ปฏิภาณของแต่ละคนซึ่งเราฝึกฝนตนเองได้ตลอดชีวิต และปฏิบัติจนคุ้นชินให้สันติวิธีหยั่งรากลึกมั่นคงในจิตใจ เพื่อลดความขัดแย้งและสร้างมิตรภาพได้ทุกเวลา

๒) การฟังช่วยยกระดับจิตใจ เพราะผู้ฟังคือ “ผู้ให้” จริงอยู่ที่ในการสนทนาผู้ฟังนั้นมีฐานะเป็นผู้รับสารทำหน้าที่รับข้อมูลต่างๆ จากผู้พูดหรือผู้ส่งสารที่สื่อออกมา ขณะเดียวกันผู้ฟังเองก็กำลังเป็นผู้ให้โดยเฉพาะให้ในสิ่งที่เรียกว่าสันติวิธีแก่คู่สนทนา การฟังเพื่อสันติวิธีเป็นการฟังอย่างใจเขาใจเรา โดยเริ่มฟังตั้งแต่เสียงหัวใจตนเองหรือสื่อสารกับตนเอง ถ้าเราไม่เข้าใจตนเองก็ไม่เข้าใจผู้อื่น ไม่ว่าสื่อสารบริบทไหนก็ประสบแต่ความล้มเหลว ตลอดมาฉันเคยถามตัวเองหรือไม่ว่าเข้าใจตัวเองดีพอแล้วหรือยัง หากคิดแต่ว่าคนรอบข้างไม่เข้าใจเรา แล้วเราเคยลุกขึ้นมาเป็นฝ่ายพยายามที่จะฟังและทำความเข้าใจคู่สนทนาแทนเสียเองบ้างหรือไม่ โดยเฉพาะกับผู้มีพระคุณและกัลยาณมิตร คนเราส่วนใหญ่ไขว่คว้าความสุขโดยเรียกร้องใครสักคนมาเข้าใจ แต่กลับมองข้ามความสุขที่สร้างได้ด้วยตัวเอง คือ หัดฟังเสียงของหัวใจตัวเองเสียก่อนแล้วจึงรับฟังคนรอบข้าง ในขณะที่เราเป็นผู้ฟังนั้น เราเป็นผู้รับสารซึ่งอาจเป็นเนื้อหาข้อมูล ข่าวสารความรู้ ทักษะคิด ความรู้สึกต่างๆ ทุกอย่างของผู้ส่งสารเป็นไปตามทฤษฎีสื่อสารแต่แท้จริงเรากำลังเป็นผู้ให้ตามแนวทางแห่งสันติวิธี นั่นคือ เราให้ผู้พูดได้รู้สึกได้รับความสนใจหรือเป็นที่ยอมรับ ให้โอกาสผู้พูดได้ระบายหรือถ่ายทอดความรู้สึก ให้ผู้พูดได้มีพื้นที่แสดงความคิดเห็น ให้ผู้พูดได้รู้สึกอบอุ่นมีเพื่อนมีกำลังใจ บางครั้งที่ฟังเราอาจมิได้เข้าใจอะไรมากนักแต่การทำให้ใครสักคนซึ่งกำลังรู้สึกเดียวดาย เจ็บปวด ว้าวุ่นหรือกดดันได้มีเราอยู่ข้างๆ รับฟังปัญหานั้นก็ดีมากแล้ว โดยเฉพาะที่สำคัญที่สุดคือเราให้เกียรติคู่สนทนาให้ได้พูดก็คือการให้เกียรติตัวเองเช่นกัน สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นความต้องการพื้นฐานทางใจของมนุษย์ซึ่งเราเองทุกคนก็ปรารถนา มือของผู้ให้ย่อมสูงกว่ามือของผู้รับฉันใด จิตใจของผู้รับสารซึ่งมีเจตนาฟังเพื่อที่จะให้ยอมสูงกว่าจิตใจของผู้ส่งสารฉันนั้น

๓) การฟังช่วยลดทิฐิมานะ เมื่อเราขึ้นชื่อว่าเป็นมนุษย์แล้วไซ้ย่อมมีความคิดไม่เหมือนกัน และเป็นเรื่องปกติของการสนทนาที่คนเราหลงลืมไปมากปล่อยให้เป็นการทะเลาะกัน นำเสียความมิตรภาพและความสัมพันธ์ที่ใช้เวลาบ่มเพาะหลายปี หากต้องถูกทำลายเพียงเพราะการฟังที่ขาดสติเพียงนิดเดียวซึ่งนับว่าไม่คุ้ม เหตุแห่งความเห็นที่แตกต่างในการสนทนานั้นมีมากมายเนื่องจากกรอบอ้างอิง (Frame of Reference) ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน อาทิ วัย เพศ การศึกษา สถานภาพ ประสบการณ์ ค่านิยม ความเชื่อ ระดับสติปัญญา ฯลฯ ในชีวิตประจำวันเราจัดความเห็นที่ขัดแย้งออกมานั้นได้ด้วยการฟังอย่างสันติวิธี คือ เอาใจเขามาใส่ใจเรา หากเราพยายามทำความเข้าใจกรอบอ้างอิงของผู้พูดแล้วจะไม่โกรธ เพราะจะทราบว่าเหตุใดเขาจึงมีวิธีคิดวิธีพูดหรือทำแบบนั้น ฟังด้วยสันติวิธียังหมายถึงถึง

ฟังอย่างใจกว้าง ฟังอย่างกลางๆ เพื่อเปิดโลกทัศน์ให้กับตัวเอง ให้โอกาสตัวเองได้พัฒนาความคิด เปิดมุมมองรับฟังข้อมูลใหม่ๆ การเถียงหัวชนฝาโดยเฉพาะกับคนใกล้ตัวด้วยเรื่องใกล้ตัวด้วยแล้วนั้น มิได้ก่อประโยชน์อะไรมากไปกว่ารอยร้าวระหว่างกัน การสนทนาแต่ละครั้งหัวข้อสนทนาบางเรื่องอาจไม่จำเป็นต้องชี้ถูกผิด แต่เป็นสิทธิ์ของแต่ละคนที่จะคิดต่าง เมื่อเกิดความคิดที่สวนทางกันผู้ที่จบการสนทนาด้วยการตัดสินว่า อีกฝ่ายคิดว่าตัวเองถูกเสมอ คนผู้นั้นนั่นเองคือผู้ที่กำลังเชื่อว่าความคิดของตนต้องถูกโดยไม่รู้ตัว เพราะนั่นคือการสร้างกำแพงภูเขาคงความเห็นของผู้อื่นและกลัวที่จะสูญเสียความมั่นใจของตนเองไป ฟังด้วยสันติวิธีคือการเคารพสิทธิ์ของคู่สนทนาว่าเขาก็มีสิทธิ์ที่จะคิดไปตามวุฒิภาวะ ประสบการณ์ เหตุปัจจัยที่สั่งสมมา ฟังด้วยสันติวิธีคือการยอมรับซึ่งยอมรับในที่นี้มิใช่ยอมเห็นด้วยกับความคิดของเขาว่าถูกต้อง(ทั้งที่ตัวเองรู้สึกไม่ชอบ) แต่เป็นการทำใจยอมรับในความแตกต่าง รับได้ว่าเรากับเขาแค่คิดไม่เหมือนกัน การที่คนเราทะเลาะกันนั้นเพราะต่างฝ่ายต่างพยายามเปลี่ยนอีกฝ่ายให้มาคิดเหมือนตนซึ่งความจริงไม่มีใครสามารถเปลี่ยนใจใครได้ และต่างก็ไม่ต้องการรู้สึกถูกทำให้เสียตัวตนจนต้องเปลี่ยนความคิดไปให้เหมือนกับอีกฝ่าย การฟังด้วยสันติวิธีนั้นไม่จำเป็นต้องมีใครถูกผิดก็ได้ เพราะเราจะฟังระลึกไว้ตั้งแต่ต้นว่าความเห็นที่แตกต่างเป็นเรื่องปกติมิใช่ความขัดแย้ง แต่กำลังแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและฟังกันให้มีความสุข อนึ่ง ในการสนทนาบางเรื่องเราอาจมีความต้องการหรือเหตุผลบางประการที่ควรต้องทำให้คู่สนทนาหันมาเห็นด้วยกับเรา ซึ่งนั่นย่อมเป็นสิ่งที่ดีโดยอาจเป็นไปด้วยการอธิบายหรือให้เวลาคู่สนทนาสักระยะกลับไปใคร่ครวญ แล้วปรับความเข้าใจกันใหม่ แต่ไม่ใช่ปฏิบัติการที่รุนแรง เช่น การตะคอก ขึ้นเสียง ตัดบทอย่างฉับพลัน โดยเฉพาะบางคนอาจคิดว่าการตำหนิหรือด่าทอคือการใช้คำหยาบ จึงคิดว่าตนไม่ได้ด่าทอใครทั้งที่สิ่งที่แสดงออกกลับเป็นความรุนแรงอย่างไม่รู้ตัว เช่น น้ำเสียงแข็งกร้าว สายตาดุดัน เนื้อหาคำพูดที่เจ็บปวด ฯลฯ การฟังเพื่อสันติวิธีจึงทำให้เรามีสติลดความขัดแย้งหรือก่อความรุนแรง เป็นทางออกให้เราและคนรอบข้างคิดต่างอย่างร่วมกันได้ด้วยสันติ

๔) การฟังคือเกราะป้องกันภัย ในชีวิตประจำวันเราต้องใช้การฟังอย่างมีวิจารณ์ญาณ ตลอดเวลาทั้งข้อมูลข่าวสารที่ผ่านสื่อต่างๆ และจากการพบปะผู้คนในสังคม สิ่งที่เราต้องฟังในทางพระพุทธศาสนารวมเรียกว่า “ปรโตโฆสะ” ซึ่ง แปลว่าเสียงจากผู้อื่น หมายถึงคำพูด คำแนะนำ คำชี้แจง คำโฆษณา กระแสข่าว ข้อเขียน บทความจากบุคคลหรือแหล่งข่าวต่างๆ มี ๒ ประเภท คือ ที่เป็นจริงมีเหตุผล เป็นประโยชน์ ประกอบด้วยความหวังดี และที่เป็นเท็จ ไม่มีเหตุผล ไม่เป็นประโยชน์ มุ่งทำลาย ปรโตโฆสะเป็นวิถีทางเบื้องต้นแห่งปัญญาและสัมมาทิฐิแต่ต้องมีโยนิโสมนสิการคอยกำกับ

จึงจะสามารถแยกแยะและคัดสรรเฉพาะโปรโตโฆสเฟสฝ่ายดีได้ โปรโตโฆสเฟสที่ปราศจากโยนีโสมนสิการ จะทำให้เกิดความมมงาย หูเบา เชื่อง่ายไร้เหตุผลและเป็นมิฉฉาพิฐูได้ง่าย^{๑๑} ในเมื่อเราไม่อาจวางใจได้ว่าใครหรือสื่อใดมีเจตนาแอบแฝงอย่างไร มีเจตนาช่วยยู่ให้หลงผิดหรือแตกสามัคคีหรือไม่ ดังนั้น การฟังเรื่องราวต่างๆ อย่างมีวิจารณ์ญาณจึงเป็นสันติวิธีรูปแบบหนึ่ง ที่จะช่วยป้องกันมิให้เรตกเป็นเหยื่อของผู้ไม่ประสงค์ดี จะเห็นได้ว่า ชีวิตของเราจะละเลยการฟังไปไม่ได้ การสร้างนิสัยให้เคยชินกับการฟังเพื่อความบันเทิงเพียงอย่างเดียวเท่ากับให้เคยชินกับการฟังระดับต่ำสุดเท่านั้น นักฟังที่ดีต้องรู้จักจับเนื้อความของเรื่องที่พูดให้ได้ และนำเนื้อความนั้นมาพิจารณาว่าถูกหรือผิดโดยอาศัยความรู้ที่เรามีอยู่^{๑๒} ประกอบเข้ากับโยนีโสมนสิการหรือหลักคิดโดยแยกคายแล้วจึงเชื่อ ในสภาพสังคมเวลานี้เราอาจฟังพาใครไม่ได้มากนัก ตัวเราจึงต้องปกป้องตัวเองและคนรอบข้างด้วยการฟังเพื่อสันติวิธีมิให้หลงเชื่อสิ่งที่ได้ยินซึ่งอาจก่อให้เกิดภัยอันใหญ่หลวงต่อส่วนรวมและประเทศชาติได้

การพัฒนาทักษะการฟังของทุกคนสามารถเปลี่ยนแปลงสังคมไปสู่สังคมแห่งความสงบ การฟังเป็นความสามารถที่ธรรมชาติมอบให้มนุษย์ เปรียบดังอาวุธแห่งสันติวิธีที่มีอยู่ในมือทุกคนอยู่แล้วขึ้นอยู่กับว่าใครจะตระหนักในคุณค่าและใช้ให้เกิดความชำนาญ แม้ว่าผลลัพธ์การใช้สันติวิธีระดับบุคคลผ่านกระบวนการฟังทั้งการฟังเสียงหัวใจตนเองและรับฟังผู้อื่นอย่างใจเขาใจเรานั้น ในภาพรวมอาจมองเห็นได้ไม่ชัดเจนเพราะเป็นเรื่องส่วนบุคคลไม่เปิดเผย แต่ย่อมเป็นที่ประจักษ์แจ้งใจแก่ผู้ปฏิบัติ เป็นภูมิคุ้มกันความขัดแย้งสามารถประคองตนให้อยู่ในสังคมได้อย่างมั่นคง อย่งไรก็ดี การฟังของเราทุกคนในระดับบุคคลจะนำพาสังคมไปสู่สันติภาพได้อย่างแน่นอนหากพร้อมใจกัน เพราะการสื่อสารกับตนเองมีอิทธิพลและสัมพันธ์ต่อการสื่อสารกับบุคคลอื่น และเมื่อการสื่อสารเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสังคม การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในระดับบุคคลนั้นก็มีความสัมพันธ์ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในระดับสังคมด้วย^{๑๓}

^{๑๑} พระธรรมกิตติวงศ์, พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ “คำวัด”, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ : ธรรมสภา และสถาบันบรรลือธรรม, ๒๕๕๓), หน้า ๕๑๒.

^{๑๒} ปรีชา ช่างขวัญยืน, ศิลปะการฟัง การอ่าน, (กรุงเทพฯ: วิชาการ, ๒๕๒๕), หน้า ๗.

^{๑๓} ทศนีย์ เจนวนิธิสุข, “การสื่อสารเชิงพุทธกับการเปลี่ยนแปลงสังคม” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๑๓๓.

บทสรุป

สันติวิธีเป็นเรื่องที่เราทุกคนต้องให้ความสำคัญ เพราะความขัดแย้งและความรุนแรงมีอยู่รอบตัว สันติวิธีจึงมีझेแนวทางเพื่อแก้ปัญหาสังคมใหญ่ๆ เท่านั้น สันติวิธีในระดับบุคคลสามารถเริ่มต้นได้จากการสื่อสารภายในบุคคลเหมือนดังเช่นที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเน้นและประพจน์พระองค์เป็นแบบอย่าง โดยทรงสอนให้สื่อสารทำความเข้าใจกับตนเองให้มาก เพื่อขัดเกลาคใจและลดความขัดแย้งในตนเองซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมสื่อสารที่มีต่อผู้อื่น นอกจากนี้ทักษะการสื่อสารฟังพูดอ่านและเขียนก็ใช้เป็นเครื่องมือแห่งสันติวิธีได้ โดยเฉพาะการฟังที่ดีนั้นส่งผลให้การสื่อสารดำเนินไปอย่างราบรื่น ทำให้เราเข้าใจกันได้ง่ายและมารยาทการฟังก็สร้างเสริมมิตรภาพให้งดงาม การฟังยังยกระดับจิตใจของเราให้เป็นผู้ให้ได้อย่างสมบูรณ์ เราได้ให้ผู้พูดได้ระบาย ให้ผู้พูดได้แสดงความคิดเห็น ให้ผู้พูดได้รู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับ ตลอดจนให้ผู้พูดรู้สึกมีเพื่อนและมีกำลังใจ การฟังมีส่วนในการลดทิฐิมานะปิดกั้นความคิดผู้อื่นอันนำมาซึ่งความขัดแย้ง รวมไปถึงการฟังอย่างมีวิจารณ์ช่วยป้องกันผู้ไม่หวังดี สำหรับบางคนอาจกังขาว่าการสื่อสารกับตนเองและฟังอย่างใจเขาใจเรานั้นจะมีผลภาพเปลี่ยนแปลงสังคมได้เขียวหรือ แนวคิดนี้อาจมีได้ยิ่งใหญ่เหมือนทฤษฎีสันติวิธีของปราชญ์หลายท่าน แต่เป็นหลักปฏิบัติตามแนวทางของพุทธองค์ที่ผู้ใดน้อมมาประพจน์ก็เห็นผลได้จริง ซึ่งตัวเราย่อมรู้ว่ามรรคผลของการฟังทำให้เราและคนรอบข้างปลอดภัยจากความขัดแย้ง สัมผัสซึ่งไออุ่นแห่งรักในอ้อมกอดแห่งความเข้าใจกันได้ดีเพียงใด พลังแห่งการเริ่มต้นของเราอาจเหมือนสายลมแผ่วจากผีเสื้อกระพือปีก แต่อาจเป็นที่มาแห่งคลื่นพายุใหญ่นำพาสังคมไปในทิศทางแห่งสันติสุข ถ้าเราทุกคนเริ่มต้นด้วยกัน...พร้อมกัน...

บรรณานุกรม

โคทม อาริยา. **บทความการส่งเสริมสันติวิธี**. ในเอกสาร ๓๐ ปี ๑๔ ตุลา จดหมายข่าวประชาชน, ๒๕๔๖.

จุไรรัตน์ ลักษณะศิริ. **บาหยัน อิมสำราญ**.(บก). **ภาษากับการสื่อสาร**. กรุงเทพฯ : บริษัท พี.เพรส, หนังสือ
ในโครงการตำราและหนังสือคณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๔๘.

ดวงพร คำคุณวัฒน์, วาสนา จันทร์สว่าง. **สื่อสาร...การประชาสัมพันธ์**. กรุงเทพมหานคร : ที.พี.ปรินท์
จำกัด, หนังสือทุนสนับสนุนการแต่งตำรามหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๖.

ทัศนีย์ เจนวิถีสุข. **การสื่อสารเชิงพุทธกับการเปลี่ยนแปลงสังคม**. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๕๔.

ปรีชา ช่างขวัญเย็น. **ศิลปการฟัง การอ่าน**. กรุงเทพมหานคร : วิชาการ, ๒๕๒๕.

พระธรรมกิตติวงศ์. **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ “คำวัด”** พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร :
ธรรมสภาและสถาบันบรรลือธรรม, ๒๕๕๓.

พระไพศาล วิศาโล. **สร้างสันติด้วยมือเรา คู่มือสันติวิธีสำหรับนักปฏิบัติการไร้ความรุนแรง**. นครปฐม
ศูนย์ศึกษาและพัฒนาสันติวิธี (ศพส.) มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๐.

พลตรีหลวงวิจิตรวาทการ). **กุศโลบาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร : สร้างสรรค์บุ๊คส์, ๒๕๕๖.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพฯ-
มหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____. **มนุษย์กับสังคม**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

ยุดา รักไทย. **คนฉลาดฟัง**. กรุงเทพมหานคร : บริษัทเอ็กซ์เปอร์เน็ท, ๒๕๔๒.

รุ่งธรรม ศุจิธรรมรักษ์. **เอกสารการสอนชุดวิชา ๑๐๑๐๑ สันติศึกษา หน่วยที่ ๑-๗**. นนทบุรี :
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, ๒๕๓๓.